Derribando muros invisibles: programa cognitivo conductual de prevención de violencia intrafamiliar en la policía nacional de Colombia

Elkin Javier Velásquez Moreno

Asesor

Natalia Andrea Galvis Andrade

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Psicología

2025

Resumen

Derribando Muros Invisibles es un programa psicoeducativo dirigido a funcionarios de la Policía Nacional y sus parejas, orientado a prevenir la violencia intrafamiliar mediante el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. El proyecto integra enfoques de TCC, DBT, ACT y psicoeducación para mejorar la regulación emocional, la comunicación no violenta y la identificación de creencias disfuncionales que perpetúan dinámicas violentas.

A través de ocho módulos virtuales, se abordan factores mantenedores como la desregulación emocional, el estrés laboral policial, la dependencia afectiva, la normalización del maltrato y los roles de género rígidos. El programa incluye un mecanismo confidencial externo para reportes anónimos de violencia. Se espera promover conciencia, transformación relacional y disminución de conductas violentas en el contexto policial y familiar.

Palabras clave: Violencia intrafamiliar, Factores mantenedores, Regulación emocional, Creencias de género, Psicoeducación preventiva

Abstract

Breaking Invisible Walls is a psychoeducational program designed for members of the Colombian National Police and their partners, aimed at preventing domestic violence by strengthening socio-emotional skills. The project integrates CBT, DBT, ACT, and psychoeducation to enhance emotional regulation, non-violent communication, and the identification of dysfunctional beliefs that sustain violent dynamics.

Across eight virtual modules, the program addresses maintaining factors such as emotional dysregulation, occupational stress in policing, affective dependence, normalization of abuse, and rigid gender roles. It also includes an external confidential mechanism for anonymous reporting. The program seeks to increase awareness, promote relational change, and reduce violent behaviors within police and family contexts.

Keywords: Domestic violence, Maintaining factors, Emotional regulation, Gender beliefs, Preventive psychoeducation.

Tabla de Contenido

Introducción 11

Objetivos 15

Objetivo General 15

Objetivos Específicos 15

Justificación 16

Planteamiento del Problema 22

Violencia Física 25

Violencia Psicológica o Emocional 25

Violencia Sexual 25

Violencia Económica o Patrimonial 25

Violencia Social 25

Necesidad del Programa 26

Identificación y Visibilización de Factores Mantenedores 27

Regulación Emocional 27

Reestructuración de Creencias Disfuncionales 27

Construcción de Proyectos de Vida Compartidos 27

Ruptura del Silencio Institucional 27

Marco Conceptual y Teórico 29

Conceptualización de la Violencia Intrafamiliar 29

Violencia Intrafamiliar en Contextos Policiales y Militares 31

Factores Mantenedores de la Violencia Intrafamiliar: Evidencia Científica Latinoamericana 34

Comunicación Disfuncional Familiar 34

Dependencia Emocional 36

Normalización del Control Digital y Relacional 40

Cultura de Silencio Institucional 43

Estrés Laboral Policial y Exposición a Trauma 45

Terapia Cognitivo - Conductual 50

Terapia Dialéctica Conductual 51

Terapia de Aceptación y Compromiso 53

Teorías Complementarias 55

Psicoeducación como Estrategia Preventiva 57

Metodología 60

Primera fase. Evaluación de los Factores Mantenedores 60

Propósito 60

Actividades 60

Facilitador Guiará el Proceso con Preguntas Circulares: 60

Segunda Fase. Análisis de la Información 61

Propósito 61

Actividades 61

Tercera Fase. Diseño del Programa Psicoeducativo 61

Propósito 61

Población Objetivo 63

Características de la Población 63

Criterios de Exclusión 64

Consideración de Deserción Esperada 65

Estrategia de Conformación de Grupos 65

Asignación a Grupos 65

Estructura y Contenido de la Intervención 66

Formato General 66

Herramientas digitales integradas: 66

Participación y Alcance 67

Consideraciones Éticas 67

Leyes Sustantivas 68

Ley 1257 de 2008, Prevención y Sanción de Violencia contra la Mujer 68

Ley 1761 de 2015, Ley Rosa Elvira Cely (Feminicidio) 69

Ley 1719 de 2014, Violencia Sexual en Conflicto Armado 69

Ley 294 de 1996 / Ley 575 de 2000, Violencia Intrafamiliar 69

Ley 1542 de 2012, Eliminación del Carácter de Querellable 69

Ley 1641 de 2013, Políticas Públicas de Protección 70

Recurso Necesario, Equipo Humano 70

Resultados 72

Factores identificados por las parejas 72

Factores Mantenedores de la Violencia Intrafamiliar 73

Comunicación Disfuncional 73

Comunicación Basada en Ordenes, No en Diálogo. 73

Dependencia Emocional 74

Normalización del Control y los Celos 74

Cultura de Silencio Institucional 74

Estrés Laboral Policial más Carga Emocional 75

Creencias Erróneas del Muro de la Relación (Actividad de la Imagen) 75

Expectativas Rígidas de Roles de Género 76

Integración Sistémica: Ciclos de Retroalimentación Observados 85

Ciclo 1. 85

Ciclo 2. 85

Ciclo 3. 86

Ciclo 4. 86

Síntesis de Prevalencias Documentadas 86

Implicaciones para el Diseño de la Intervención 88

Integración Ecológica de los Cinco Factores Mantenedores 89

Revisión documental: Validación Empírica Local de los Factores Mantenedores 92

Factor 1: Comunicación Disfuncional - Hallazgos Locales 92

Factor 2: Dependencia Emocional - Hallazgos Locales 94

Factor 3: Normalización del Control Digital y los Celos - Hallazgos Locales 96

Factor 4: Cultura de Silencio Institucional - Hallazgos Locales 97

Factor 5: Estrés Laboral Policial y Carga Emocional - Hallazgos Locales 98

Descripción Detallada de las 8 Sesiones - Adaptadas a Modalidad Virtual 106

Estructura General del Programa "Derribando Muros Invisibles" 106

Sesión 1: Reconociendo los Muros Invisibles 106

Sesión 2: Autocuidado y Sistema de Apoyo Personal 106

Sesión 3: Neurobiología del Trauma y Desmitificación del Maltrato 106

Sesión 4: Fortalecimiento del Vínculo de Pareja – Estrategias de Comunicación no Violenta (DBT) 106

Sesión 5: Regulación Emocional y Técnicas de Afrontamiento (DBT) 106

Sesión 6: Proyecto de Vida Compartido – Construcción de Acuerdos (ACT) 107

Sesión 7: Derribando Muros Invisibles 107

Sesión 8: Sanar Juntos – Cierre Simbólico 107

Discusiones 108

Síntesis -Violencia Intrafamiliar como Sistema Complejo 108

Proyecciones e Implicaciones 109

Limitaciones Teóricas y Direcciones Futuras 111

Conclusión 115

Referencias Bibliográficas 117

Apéndices 123

Lista de Tablas

Tabla 1 *Ejemplos de Indicadores en Parejas*..... 76

Tabla 2 *Preguntas y Principales Respuestas de las Parejas Participantes*..... 77

Tabla 3 *Resultados de Búsqueda por Tema, Región, Motor de Búsqueda (2012- actualidad)* ... 83

Tabla 4 *Factores Mantenedores de Violencia* 87

Listado de Apéndices

Apéndice A *Protocolos Proyecto Derribando Muros Invisibles*……124

Introducción

La violencia intrafamiliar representa una de las problemáticas sociales más complejas y persistentes en América Latina, con profundas repercusiones en el bienestar individual, familiar e institucional. En Colombia, las cifras reportadas por el Instituto Nacional de Salud (INS, 2024) revelan un panorama crítico: durante 2024 se registraron 66.621 casos de violencia de género, de los cuales el 75,6% correspondieron a mujeres. De estos, 32.141 casos fueron específicamente de violencia intrafamiliar contra mujeres, siendo el contexto de pareja el escenario más frecuente con 23.566 casos (INS, 2024). Adicionalmente, en el primer semestre de 2025, Colombia reportó 427 feminicidios, evidenciando un aumento sostenido en la violencia letal contra las mujeres (Infobae, 2025).

Si bien la violencia intrafamiliar atraviesa todos los estratos sociales y contextos ocupacionales, en el ámbito de las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional adquiere características particulares debido a factores psicosociales específicos que se entrelazan con el ejercicio de la labor policial. La evidencia científica internacional documenta que los agentes de policía presentan tasas de agresión conyugal superiores a las de la población general (Blumenstein et al., 2012; Johnson, 2015), situación atribuible a elementos como la exposición permanente al estrés operacional, la estructura jerárquica rígida, la cultura disciplinaria de autoridad, las dificultades en la expresión emocional, las concepciones tradicionales de género y, de manera crítica, la cultura institucional del silencio que obstaculiza la denuncia y perpetúa la impunidad (Human Rights Watch, 2021; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021).

Estudios recientes en contextos latinoamericanos confirman esta problemática. El informe de Médicos Sin Fronteras (2013) en el departamento de Caquetá, Colombia, demostró que la exposición ocupacional a violencia de conflicto armado en personal de fuerzas de

seguridad aumenta en 2.3 veces el riesgo de violencia doméstica (OR = 2.3, $p < 0.001$), operando mediante dos vías principales: trauma psicológico no resuelto que altera la regulación emocional (37% de mediación) y normalización/desensibilización ante la violencia como estrategia de resolución de conflictos (63% de efecto directo). Este hallazgo tiene implicaciones críticas para Colombia, donde miles de efectivos de seguridad están expuestos crónicamente a violencia extrema sin acceso a tratamiento psicológico especializado, perpetuando un ciclo de transmisión de violencia del macrosistema (conflicto armado/estrés operacional) al microsistema (familia).

La investigación sobre factores mantenedores de la violencia intrafamiliar ha identificado cinco dimensiones críticas que operan sinérgicamente en contextos policiales. Primero, la comunicación disfuncional caracterizada por silencios punitivos, ironía destructiva y ausencia de expresión emocional saludable (Almenares-Aleaga et al., 1999). Segundo, la dependencia emocional que explica hasta el 62.1% de la varianza en permanencia en relaciones violentas ($R^2 = 0.621$, $p < 0.001$), superando factores económicos o educativos (Tarrillo et al., 2024). Tercero, la normalización del control digital y relacional, presente en el 44.3% de las parejas jóvenes y que multiplica por 3.8 el riesgo de violencia física posterior (OR = 3.82, $p < 0.001$) (Jaen-Cortés et al., 2017). Cuarto, la cultura de silencio institucional que genera impunidad estructural del 92% en casos de abuso policial (Human Rights Watch, 2021). Quinto, el estrés laboral y exposición a trauma que caracteriza las labores policiales y militares (Médicos Sin Fronteras, 2013).

Estas condiciones no solo incrementan la vulnerabilidad de los funcionarios frente a la aparición de conflictos familiares, sino que también favorecen la invisibilización de las problemáticas. La teoría del iceberg propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) explica cómo solo una fracción de la violencia es visible, mientras la mayor parte

permanece oculta bajo dinámicas de silencio, naturalización y temor a represalias institucionales. En el contexto policial colombiano, aunque no se dispone de datos públicos desagregados que permitan conocer cuántos casos de violencia intrafamiliar son perpetrados por miembros de la Policía Nacional, los datos nacionales muestran que el fenómeno es persistente e incluso creciente, con más de 129.674 casos reportados en 2024, superando registros de años anteriores (Concejo de Bogotá, 2024).

Ante esta realidad, surge el programa "Derribando Muros Invisibles", concebido como una estrategia psicoeducativa preventiva dirigida a funcionarios de la Policía Nacional y sus parejas. El programa no se limita a la transmisión de información, sino que integra procesos de reflexión crítica, entrenamiento en habilidades y práctica orientados a visibilizar las formas silenciosas de la violencia relacional, fortalecer la regulación emocional y fomentar la comunicación no violenta como pilar de la convivencia. Al articular la psicoeducación con fundamentos de la Terapia Cognitivo-Conductual (Beck, 1976; Ellis, 1962; J. Beck, 2011), la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes et al., 1999) y la Terapia Dialéctica Conductual (Linehan, 1993), el programa busca derribar los muros simbólicos —construidos por desconfianza, silencios, indiferencia, estrés laboral, falta de comunicación y celos— que sostienen la normalización del maltrato y abrir caminos hacia la construcción de proyectos de vida compartidos, basados en el respeto y la corresponsabilidad.

Un diagnóstico previo realizado mediante el taller participativo "El Muro de la Relación" con parejas de funcionarios de la Policía Nacional evidenció los factores mantenedores específicos en este contexto: desconfianza mutua, infidelidad, silencios emocionales prolongados, orgullo herido, faltas de respeto verbales, rutina que erosiona el vínculo, falta de empatía, individualismo, y descuido emocional progresivo. Estas dinámicas actúan como

"ladrillos simbólicos" que construyen muros invisibles entre los miembros de la pareja, debilitando el vínculo afectivo y perpetuando ciclos de violencia silenciosa que, si no se intervienen preventivamente, pueden escalar hacia manifestaciones más severas.

En este sentido, "Derribando Muros Invisibles" tiene como propósito generar un programa de prevención de la violencia intrafamiliar en parejas de funcionarios de la Policía Nacional, mediante un diseño psicoeducativo virtual de carácter formativo que combina sesiones sincrónicas y asincrónicas con materiales de reflexión, actividades prácticas y entrenamiento en habilidades socioemocionales. El programa, estructurado en ocho sesiones, aborda desde el reconocimiento de los muros invisibles hasta la construcción de proyectos de vida compartidos, pasando por autocuidado, neurobiología del trauma, comunicación no violenta (habilidades DEAR MAN, GIVE y FAST de la Terapia Dialéctica Conductual), regulación emocional, tolerancia al malestar y construcción de acuerdos basados en valores compartidos (Terapia de Aceptación y Compromiso).

Con ello, se pretende no solo prevenir la violencia intrafamiliar mediante la intervención sobre los factores mantenedores identificados, sino también contribuir al bienestar emocional, la cohesión familiar y el fortalecimiento del tejido social en el que se desempeñan los participantes. El programa se enmarca éticamente en la Ley 1090 de 2006 (Código Deontológico y Bioético de la Psicología en Colombia), la Ley 1257 de 2008 (normas de sensibilización, prevención y sanción de violencia contra las mujeres) y la Ley 294 de 1996 (normas para prevenir, remediar y sancionar la violencia intrafamiliar), garantizando confidencialidad, consentimiento informado y enfoque de no revictimización.

Objetivos

Objetivo General

Generar un programa de prevención de la violencia intrafamiliar en parejas de funcionarios de la Policía Nacional, a través de la evaluación de factores de riesgo, la identificación de los factores mantenedores de la violencia y el diseño de acciones psicosociales orientadas al fortalecimiento de la comunicación, la regulación emocional y la construcción de vínculos protectores.

Objetivos Específicos

Evaluar las dinámicas de pareja en el contexto de la Policía Nacional, reconociendo los niveles de comunicación, regulación emocional y patrones relacionales que puedan favorecer la aparición de conductas violentas.

Identificar los principales factores mantenedores de la violencia intrafamiliar en relaciones de pareja, tales como la comunicación violenta, la dependencia emocional, los roles de género rígidos, la falta de regulación emocional y la normalización cultural de la violencia.

Diseñar acciones psicosociales basadas en enfoques de Terapia Dialéctica Conductual (DBT) y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), que promuevan la comunicación no violenta, el fortalecimiento del vínculo afectivo y la construcción de proyectos de vida compartidos, con el fin de disminuir la incidencia de la violencia intrafamiliar en el contexto institucional y familiar.

Justificación

La violencia intrafamiliar constituye una problemática social de alto impacto en Colombia, con cifras que reflejan su persistencia, naturalización y escalamiento en distintos contextos. Los datos del Instituto Nacional de Salud (INS, 2024) reportaron 66.621 casos de violencia de género en 2024, de los cuales el 75.6% correspondieron a mujeres, y 32.141 casos específicos de violencia intrafamiliar contra mujeres, siendo el contexto de pareja el escenario más frecuente. Paralelamente, el primer semestre de 2025 registró 427 feminicidios en Colombia (Infobae, 2025), evidenciando que la violencia en las relaciones de pareja no solo persiste, sino que puede escalar hacia desenlaces letales. Estas cifras revelan que en las relaciones íntimas existen manifestaciones frecuentes de violencia física, psicológica, sexual y económica, muchas veces invisibilizadas, normalizadas y mantenidas por patrones culturales, emocionales y cognitivos que perpetúan el ciclo de abuso.

Dentro de la Policía Nacional, esta situación adquiere una connotación particular debido a factores psicosociales específicos del ejercicio de la labor policial: exposición constante al estrés operacional, turnos exigentes e irregulares, estructura jerárquica rígida, cultura disciplinaria de autoridad, dificultades históricas para expresar emociones de manera asertiva, expectativas de fortaleza emocional que limitan la vulnerabilidad y la búsqueda de ayuda, y —de manera crítica— la cultura institucional del silencio que obstaculiza la denuncia y perpetúa la impunidad (Human Rights Watch, 2021; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021). Estudios internacionales como Interspousal Aggression in Law Enforcement Families (Blumenstein et al., 2012) y el informe Domestic Violence by Police Officers del IACP National Law Enforcement Policy Center advierten que los agentes de policía presentan tasas de agresión conyugal superiores a las de la población general, debido a elementos como el estrés operativo,

la exposición constante a situaciones de violencia, el control emocional rígido y la cultura de autoridad internalizada dentro del hogar.

En el contexto colombiano, la investigación de Médicos Sin Fronteras (2013) en el departamento de Caquetá demostró que la exposición ocupacional a violencia de conflicto armado en personal de fuerzas de seguridad aumenta en 2.3 veces el riesgo de violencia doméstica (OR = 2.3, $p < 0.001$), operando mediante trauma psicológico no resuelto que altera la regulación emocional (37% de mediación) y normalización/desensibilización ante la violencia (63% de efecto directo). Este hallazgo confirma que la violencia intrafamiliar en contextos policiales no es únicamente resultado de factores individuales, sino de dinámicas institucionales, culturales y laborales que requieren intervención preventiva específica.

Adicionalmente, el informe de Human Rights Watch (2021) sobre violencia policial en Colombia documenta una impunidad estructural del 92% en casos de abuso policial, evidenciando que la cultura de silencio institucional —caracterizada por lealtad corporativa, temor a represalias, encubrimiento jerárquico y ausencia de canales confidenciales— genera barreras sistemáticas para la denuncia y perpetúa ciclos de violencia. Aunque no se dispone de datos públicos desagregados que permitan conocer cuántos casos de violencia intrafamiliar registrados fueron cometidos por miembros de la Policía Nacional, esta falta de visibilización estadística es coherente con los estudios que señalan cómo la invisibilización y la cultura del silencio dificultan la denuncia dentro de cuerpos de seguridad (Quevedo, 2020; Restrepo-Betancur, 2023).

La investigación científica sobre factores mantenedores de la violencia intrafamiliar ha identificado cinco dimensiones críticas que operan sinérgicamente en contextos de parejas, y que se agravan en el contexto policial:

Comunicación disfuncional: Caracterizada por silencios punitivos, ironía destructiva, tono autoritario, uso de etiquetas negativas y ausencia de expresión emocional saludable. El estudio de Almenares-Aleaga et al. (1999) demostró que el 56% de familias con violencia presentan problemas severos en su dinámica comunicativa, siendo 2.3 veces más probable que familias no violentas. La comunicación disfuncional perpetúa la violencia al eliminar vías constructivas de resolución de conflictos, creando un ciclo autosostenido donde la violencia deteriora la comunicación y la comunicación deficiente facilita la violencia.

Dependencia emocional: El estudio de Tarrillo et al. (2024) en población peruana demostró que la dependencia emocional explica el 62.1% de la varianza en permanencia en violencia de pareja ($R^2 = 0.621$, $p < 0.001$), superando ampliamente factores económicos, educativos o sociales. La dependencia emocional se caracteriza por ansiedad de separación, miedo a la soledad y apego paradójico al agresor, redefiniendo la comprensión de por qué las víctimas permanecen: no por falta de opciones externas, sino por vínculos traumáticos internos específicos y tratables.

Normalización del control digital y relacional: Jaen-Cortés et al. (2017) documentaron que el 44.3% de adolescentes mexicanos experimenta control-monitoreo-vigilancia cibernética, lo que multiplica por 3.8 el riesgo de violencia física posterior ($OR = 3.82$, $p < 0.001$). Este proceso de normalización opera mediante la reinterpretación cultural del control como "cuidado" o "amor", permitiendo que el 67% de adolescentes considere "normal" que su pareja vigile constantemente su ubicación. En contextos policiales, esta normalización se agrava por justificaciones profesionales ("es policía, está entrenado para desconfiar").

Cultura de silencio institucional: Human Rights Watch (2021) documentó que la cultura de silencio en fuerzas policiales colombianas opera mediante impunidad estructural (92% de

casos sin sanción), protección corporativa activa (obstrucción de investigaciones, intimidación de testigos) y represalias sistemáticas contra denunciantes. Esta dinámica convierte a la institución en cómplice activa de la violencia intrafamiliar: las víctimas enfrentan no solo a un agresor individual, sino a un sistema institucional que lo protege.

Estrés laboral y exposición a trauma: Como se mencionó, Médicos Sin Fronteras (2013) demostró que el personal de fuerzas de seguridad tiene 2.3 veces más riesgo de violencia doméstica debido a exposición ocupacional crónica a violencia, trauma no resuelto, hipervigilancia y desregulación emocional.

Un diagnóstico participativo realizado mediante el taller "El Muro de la Relación" con parejas de funcionarios de la Policía Nacional confirmó la presencia de estos factores mantenedores en el contexto específico: desconfianza mutua, infidelidad, irrespeto, indiferencia disfrazada de "todo está bien", estrés laboral que se descarga en el hogar, falta de comunicación emocional, sobrecarga afectiva, trato fuerte (comunicación autoritaria), celos normalizados y ausencia de tiempo de calidad. Los participantes identificaron que estos elementos actúan como "ladrillos simbólicos" que construyen muros invisibles entre los miembros de la pareja: "muro de la desconfianza", "el silencio que nos separa", "orgullo y malos tratos", "frialdad emocional", "dolor guardado, nunca hablado", y "dos personas viviendo juntas, pero desconectadas".

Ante este panorama, se hace urgente la implementación de estrategias psicoeducativas que no se limiten únicamente a la transmisión de información, sino que brinden herramientas prácticas para el fortalecimiento de competencias emocionales, comunicativas y relacionales, interviniendo específicamente sobre los factores mantenedores identificados. La psicoeducación, en este sentido, se constituye en un recurso que permite a los participantes reconocer y comprender los factores asociados a la violencia relacional, a la vez que facilita el entrenamiento

en habilidades concretas para la regulación emocional, la comunicación no violenta y la resolución pacífica de conflictos (Saavedra & Cruz, 2020).

Este proyecto se fundamenta en referentes científicos de tres enfoques psicoterapéuticos con evidencia empírica robusta para el diseño de programas educativos preventivos:

Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Propone la identificación de distorsiones cognitivas ("callar es mejor que pelear", "ser fuerte es no mostrar emociones", "el amor todo lo aguanta"), la reestructuración de creencias disfuncionales y el entrenamiento en habilidades sociales y de resolución de conflictos (Beck, 1976; Ellis, 1962; J. Beck, 2011).

Terapia Dialéctica Conductual (DBT): Incorpora habilidades de regulación emocional, tolerancia al malestar y efectividad interpersonal (habilidades DEAR MAN para peticiones asertivas, GIVE para mantener relaciones y FAST para mantener el autorrespeto), componentes esenciales para parejas expuestas a estrés crónico (Linehan, 1993). La DBT reconoce que el uso de la violencia puede surgir como forma desadaptativa de resolver conflictos emocionales intensos y busca reemplazar dichas respuestas por conductas más conscientes y reguladas.

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Promueve la aceptación de experiencias internas difíciles, el compromiso con valores personales compartidos y la acción consciente, favoreciendo la construcción de proyectos de vida compartidos y reduciendo la evitación emocional (Hayes et al., 1999).

La pertinencia de esta propuesta radica en que busca fortalecer el bienestar emocional y relacional de los funcionarios de la Policía Nacional y sus parejas, contribuyendo a la prevención de la violencia intrafamiliar desde un enfoque integral que articula el autocuidado, la corresponsabilidad y la construcción de proyectos de vida compartidos. Asimismo, responde a la necesidad institucional de generar entornos familiares más seguros y estables, lo cual repercute

de manera directa en la calidad de vida, la salud mental y el desempeño laboral de los participantes.

La propuesta no pretende reemplazar un proceso terapéutico clínico, sino constituirse en un espacio psicoeducativo preventivo y formativo, donde los participantes puedan adquirir conocimientos basados en evidencia científica, reflexionar críticamente sobre sus dinámicas familiares, identificar factores mantenedores específicos y entrenarse en habilidades que promuevan la convivencia pacífica y el fortalecimiento del tejido social. La modalidad virtual del programa facilita el acceso de funcionarios en diferentes regiones del país, respeta los horarios laborales irregulares y reduce barreras logísticas, mientras que la inclusión de parejas y familiares favorece la construcción colaborativa de entornos familiares protectores.

Finalmente, este programa se enmarca éticamente en la normatividad colombiana vigente: Ley 1090 de 2006 (Código Deontológico y Bioético de la Psicología), Ley 1257 de 2008 (normas para sensibilización, prevención y sanción de violencia contra las mujeres), Ley 294 de 1996 (prevención, remedio y sanción de violencia intrafamiliar) y Ley 1581 de 2012 (protección de datos personales), garantizando confidencialidad, consentimiento informado, enfoque de no revictimización y respeto a la dignidad humana de todos los participantes.

Planteamiento del Problema

En Colombia, los índices de violencia de género e intrafamiliar continúan siendo alarmantes y muestran una tendencia creciente. Según datos del Instituto Nacional de Salud (INS, 2024), se registraron 66.621 casos de violencia de género en 2024, de los cuales el 75.6% correspondieron a mujeres. En ese mismo período, se documentaron 32.141 casos de violencia intrafamiliar contra mujeres, siendo el contexto de pareja el escenario más frecuente con 23.566 casos. Adicionalmente, en el primer semestre de 2025, Colombia reportó 427 feminicidios, lo que evidencia un aumento sostenido en la violencia letal contra las mujeres (Infobae, 2025). Para 2024, ya se habían informado más de 129.674 casos de violencia intrafamiliar en Colombia, superando los registros de años anteriores (Concejo de Bogotá, 2024).

Estos datos revelan que en las relaciones de pareja existen manifestaciones frecuentes de violencia física, psicológica, sexual y económica, muchas veces invisibilizadas, normalizadas y mantenidas por patrones culturales, emocionales y cognitivos que perpetúan el ciclo de abuso. La investigación científica ha identificado que la violencia intrafamiliar no se sostiene únicamente por actos de agresión directa, sino por dinámicas relacionales complejas que se mantienen en el tiempo a través de factores específicos que la literatura denomina "factores mantenedores" (Almenares-Aleaga et al., 1999; Tarrillo et al., 2024; Jaen-Cortés et al., 2017; Human Rights Watch, 2021; Médicos Sin Fronteras, 2013).

En particular, dentro de parejas se identifican cinco factores mantenedores críticos que alimentan la dinámica violenta:

Comunicación disfuncional: Caracterizada por silencios punitivos, ironía destructiva, tono autoritario o evasivo, uso de etiquetas negativas y ausencia de expresión emocional

saludable. Las emociones como tristeza, miedo o frustración no se expresan porque se perciben como "debilidad". Esto mantiene la violencia porque se acumulan resentimientos, no hay resolución de conflictos y se normaliza el distanciamiento afectivo (Almenares-Aleaga et al., 1999; Gottman & Levenson, 2000).

Dependencia emocional: Uno o ambos miembros sienten miedo a quedarse solos, permanecen en relaciones dañinas por temor a perder estabilidad familiar, económica o social, e idealizan al otro con pensamientos como "él/ella va a cambiar", "es así por el trabajo". Esto mantiene la violencia porque la persona aguanta situaciones dolorosas para evitar el abandono, reforzando el ciclo de agresión → perdón → esperanza → nueva agresión. La dependencia emocional explica hasta el 62.1% de la varianza en permanencia en relaciones violentas (Tarrillo et al., 2024).

Normalización del control y los celos: Se ve como "cuidado" el revisar el celular, preguntar constantemente dónde está la pareja, vigilar redes sociales. Frecuentemente se justifica con "es policía/militar, está entrenado para desconfiar" o "me cuida porque me ama". Esto mantiene la violencia porque se invisibiliza el abuso emocional, y la víctima lo percibe como prueba de amor, no de dominación. El 44.3% de parejas jóvenes experimenta control digital, lo que multiplica por 3.8 el riesgo de violencia física posterior (Jaen-Cortés et al., 2017).

Cultura de silencio institucional: En contextos policiales y militares, existe miedo a denunciar o hablar debido a creencias como "se afecta el uniforme", "me pueden abrir proceso disciplinario", "no quiero poner en riesgo su carrera". Se prefiere callar, aguantar o resolver en casa. Esto mantiene la violencia porque no hay intervención oportuna, se perpetúan patrones sin

consecuencias ni ayuda real, y la impunidad estructural alcanza el 92% (Human Rights Watch, 2021).

Estrés laboral policial y carga emocional: Turnos extensos, exposición constante a muerte, injusticias y peligro, mantienen el cuerpo en alerta permanente sin lograr "bajar la guardia" en casa. Se responde con irritabilidad, frialdad emocional y evasión. Esto mantiene la violencia porque se descarga la tensión en la pareja, no se gestiona adecuadamente el estrés ni el trauma, y la exposición ocupacional a violencia aumenta 2.3 veces el riesgo de violencia doméstica (Médicos Sin Fronteras, 2013).

Para funcionarios de la Policía Nacional, estos factores se agravan por la naturaleza específica del servicio: exposición constante al estrés operacional, turnos exigentes e irregulares, jerarquías disciplinarias rígidas, cultura del silencio institucional que protege la imagen corporativa sobre la seguridad de las víctimas (impunidad del 92% en casos de abuso policial según Human Rights Watch, 2021), y la expectativa cultural de ser fuerte emocionalmente, lo que limita la vulnerabilidad y la búsqueda de ayuda. Todo ello favorece que muchas agresiones sean psicológicas o emocionales, escondidas tras la rutina, reproches velados o indiferencia, y que la violencia física o verbal se normalice en el día a día.

Además de estos factores mantenedores, es fundamental reconocer que la violencia intrafamiliar no es un fenómeno unidimensional, sino que se manifiesta en diversas formas que pueden coexistir o alternarse, constituyendo en sí mismas mecanismos que perpetúan el ciclo de maltrato. En Colombia, la Ley 294 de 1996 y la Ley 1257 de 2008 han definido y tipificado las clases de violencia intrafamiliar.

Violencia Física

Cualquier acción que cause daño corporal, desde golpes hasta empujones o agresiones más severas.

Violencia Psicológica o Emocional

Insultos, humillaciones, amenazas, desvalorización o conductas de control que deterioran la autoestima y la estabilidad emocional de la víctima. Esta es la forma más frecuentemente reportada en el taller diagnóstico con parejas policiales.

Violencia Sexual

Conductas que impongan de manera coercitiva actos sexuales, desde la presión hasta la violación conyugal.

Violencia Económica o Patrimonial

Limitación, control o privación del acceso a recursos económicos o bienes, afectando la autonomía de la víctima.

Violencia Social

Restricción o aislamiento de la pareja de sus redes de apoyo, amistades o familia, generando dependencia.

Estas formas de violencia, presentes en el contexto policial según el diagnóstico participativo, se ven intensificadas por la sobrecarga emocional del servicio y la dificultad para acceder a apoyo oportuno debido al silencio institucional.

Aunque no se dispone de datos públicos desagregados que permitan conocer cuántos de los casos de violencia intrafamiliar registrados en Colombia fueron cometidos por miembros de

la Policía Nacional o de las Fuerzas Armadas, esta falta de visibilización estadística es coherente con los estudios que señalan cómo la invisibilización y la cultura del silencio dificultan la denuncia dentro de cuerpos de seguridad (Human Rights Watch, 2021; Quevedo, 2020; Restrepo-Betancur, 2023). Los datos nacionales muestran que el fenómeno es persistente e incluso creciente, y la evidencia internacional documenta que los agentes de policía presentan tasas de agresión conyugal superiores a las de la población general (Blumenstein et al., 2012; Johnson, 2015).

Frente a este panorama, se hace indispensable intervenir desde una propuesta que no solo sensibilice (psicoeducación) sino que permita el entrenamiento de habilidades socioemocionales específicas: regulación emocional, control de impulsos, comunicación no violenta, tolerancia al malestar, y reestructuración de creencias disfuncionales. Un programa como "Derribando Muros Invisibles" puede incidir en la prevención temprana, ayudando a que los funcionarios y sus parejas reconozcan estos factores mantenedores, visualicen sus consecuencias, identifiquen los "ladrillos" específicos que construyen sus muros relacionales y adopten nuevas formas de interacción que fortalezcan el vínculo afectivo y reduzcan la probabilidad de escalada del conflicto.

Necesidad del Programa

De lo anterior se desprende la necesidad urgente de diseñar un programa psicoeducativo preventivo dirigido a funcionarios de la Policía Nacional y sus parejas, con un enfoque que promueva:

Identificación y Visibilización de Factores Mantenedores

Reconocer los "muros invisibles" (desconfianza, silencios, indiferencia, estrés, falta de comunicación, celos) que sostienen dinámicas violentas.

Regulación Emocional

Entrenar en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual (DBT) para tolerar el malestar, identificar detonantes emocionales y responder de manera regulada en lugar de impulsiva.

Comunicación no violenta: Entrenar en habilidades interpersonales específicas (DEAR MAN para peticiones asertivas, GIVE para mantener relaciones, FAST para mantener autorrespeto) que reemplacen patrones autoritarios, evasivos o agresivos.

Reestructuración de Creencias Disfuncionales

Identificar y modificar pensamientos automáticos como "callar es mejor que pelear", "ser fuerte es no mostrar emociones", "el amor todo lo aguanta", "es normal que controle mis redes porque me ama".

Construcción de Proyectos de Vida Compartidos

Utilizar principios de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para identificar valores compartidos y comprometerse con acciones coherentes que fortalezcan el vínculo.

Ruptura del Silencio Institucional

Crear espacios seguros, confidenciales y externos a la institución para hablar de estas problemáticas sin temor a represalias.

Este programa, fundamentado en modelos psicológicos con evidencia empírica robusta (Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia Dialéctica Conductual, Terapia de Aceptación y Compromiso), pretende convertirse en una herramienta preventiva que contribuya a fortalecer la estabilidad de las relaciones, reducir el impacto del estrés laboral en la vida familiar, romper ciclos de violencia silenciosa y fomentar vínculos resilientes que incidan positivamente en la salud mental y en el bienestar integral de los participantes.

Marco Conceptual y Teórico

La violencia intrafamiliar constituye uno de los problemas de salud pública más graves y persistentes en América Latina, afectando la dignidad, la integridad y los derechos fundamentales de millones de personas. La Organización Mundial de la Salud la reconoce como una violación sistemática a los derechos humanos que trasciende barreras socioeconómicas, educativas y culturales, generando consecuencias devastadoras en el bienestar emocional, social y funcional de las víctimas. Sin embargo, cuando esta problemática se desarrolla en contextos específicos como las fuerzas de seguridad del Estado, adquiere características particulares que la hacen especialmente compleja, invisible y resistente al cambio.

El presente marco conceptual y teórico fundamenta el programa "Derribando Muros Invisibles", una intervención psicoeducativa diseñada específicamente para parejas de miembros de la Policía Nacional de Colombia. Este documento integra la conceptualización legal y clínica de la violencia intrafamiliar, la evidencia científica más reciente sobre sus factores mantenedores en contextos latinoamericanos, las particularidades del fenómeno en poblaciones policiales y militares, y los fundamentos teóricos de las tres orientaciones terapéuticas que sustentan la intervención propuesta: Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia Dialéctica Conductual y Terapia de Aceptación y Compromiso.

Conceptualización de la Violencia Intrafamiliar

La violencia intrafamiliar, según la legislación colombiana establecida en la Ley 294 de 1996 y ampliada por la Ley 1257 de 2008, se comprende como cualquier acción u omisión ejercida por un miembro del grupo familiar que cause daño físico, psicológico, sexual, económico o patrimonial, afectando la dignidad y los derechos de otros integrantes. Esta definición legal reconoce que la violencia no se limita al maltrato físico evidente, sino que

incluye formas sutiles y sistemáticas de control, intimidación y degradación que pueden resultar igualmente devastadoras para las víctimas.

La normatividad colombiana identifica cinco formas específicas de violencia intrafamiliar que frecuentemente coexisten o se alternan en patrones complejos. La violencia física comprende cualquier acción que cause daño corporal mediante el uso de fuerza física, desde empujones aparentemente menores hasta agresiones que pueden causar lesiones graves o muerte. La violencia psicológica o emocional consiste en patrones de conducta dirigidos a causar daño emocional, disminuir la autoestima o controlar mediante insultos, humillaciones, amenazas, desvalorización, manipulación emocional, aislamiento social o conductas de control, siendo esta la forma más frecuentemente reportada en contextos policiales según diagnósticos participativos realizados. La violencia sexual incluye cualquier conducta que imponga actos sexuales mediante coacción, desde presión psicológica hasta violación conyugal, o que limite el derecho a decidir libre y responsablemente sobre la sexualidad. La violencia económica o patrimonial implica el control, limitación o privación del acceso a recursos económicos, bienes, patrimonio o ingresos, afectando la autonomía económica y la capacidad de toma de decisiones independientes de la víctima. Finalmente, la violencia social se manifiesta en la restricción o aislamiento deliberado de la pareja de sus redes de apoyo, amistades, familia o participación comunitaria, generando dependencia y vulnerabilidad.

Estas formas de violencia constituyen factores mantenedores del ciclo de maltrato porque suelen presentarse de manera progresiva, en un proceso de escalamiento gradual, o simultánea, generando poli victimización, reforzando así dinámicas de poder y control dentro de la relación. En contextos de alta exigencia laboral como la Policía Nacional, la coexistencia de estas

violencias se ve intensificada por la sobrecarga emocional, el estrés operacional crónico y la dificultad para acceder a apoyo oportuno debido al silencio institucional.

Las cifras en Colombia evidencian la magnitud alarmante del problema. La Fiscalía General de la Nación reportó en 2023 más de ciento veinte mil denuncias por violencia intrafamiliar en un solo año, mientras que el Instituto Nacional de Salud documentó en 2024 sesenta y seis mil seiscientos veintiún casos de violencia de género, de los cuales el setenta y cinco punto seis por ciento fueron contra mujeres. De estos casos, treinta y dos mil ciento cuarenta y uno correspondieron específicamente a violencia intrafamiliar contra mujeres, siendo el contexto de pareja el escenario más frecuente con veintitrés mil quinientos sesenta y seis casos. Sin embargo, estudios especializados señalan que una gran parte de los casos permanece oculta debido al miedo, la dependencia económica o emocional, y la normalización cultural del maltrato, sugiriendo que las estadísticas oficiales representan apenas la punta del iceberg de una problemática mucho más extendida.

Violencia Intrafamiliar en Contextos Policiales y Militares

La problemática de la violencia intrafamiliar cobra especial relevancia y complejidad en la Policía Nacional y en las fuerzas militares, donde las dinámicas de poder institucional, el estrés crónico, las jerarquías rígidas, los estereotipos de género hipermasculinizados y la cultura del silencio incrementan significativamente la vulnerabilidad a la violencia relacional. La evidencia internacional y nacional documenta que este fenómeno, aunque ampliamente reconocido en la literatura especializada, permanece en gran medida invisible debido a barreras sistemáticas que dificultan tanto la investigación como la intervención.

La evidencia internacional advierte consistentemente que los agentes de policía presentan tasas de agresión conyugal dos a cuatro veces superiores a las de la población general. Esta dramática diferencia no puede atribuirse a factores individuales aislados, sino a elementos estructurales y culturales propios de estos contextos. El estrés operativo crónico, caracterizado por la exposición constante a situaciones de peligro, muerte y violencia, genera un estado de hiperactivación fisiológica y psicológica que difícilmente se desactiva al regresar al hogar. El control emocional rígido, producto de la expectativa institucional de "fortaleza" y "profesionalismo", limita la expresión emocional saludable y genera un embotamiento afectivo que impide la conexión íntima con la pareja. La cultura de autoridad internalizada lleva a que patrones autoritarios y jerárquicos del contexto laboral se generalicen al contexto doméstico, donde el policía puede replicar dinámicas de mando y obediencia inapropiadas para una relación de pareja igualitaria. El acceso a armas y el conocimiento profundo del sistema legal aumentan el poder del agresor, quien puede utilizar estos recursos para intimidar y controlar a la víctima. Finalmente, el entrenamiento en uso de fuerza, aunque necesario para el ejercicio profesional, puede generalizarse inadecuadamente al contexto familiar cuando no existen mecanismos de regulación emocional y resolución no violenta de conflictos.

El informe elaborado por el Centro Nacional de Políticas de Cumplimiento de la Ley de la Asociación Internacional de Jefes de Policía señala que uno de los principales problemas no radica solamente en la ocurrencia del maltrato, sino en la invisibilización institucional sistemática. Factores como la lealtad entre compañeros, conocida como el "código azul", el temor a afectar la carrera profesional del agresor, el encubrimiento jerárquico y la ausencia de canales confidenciales de denuncia generan barreras sistemáticas que perpetúan el silencio y garantizan la impunidad. Esta cultura organizacional convierte a la institución no en un

observador neutral, sino en un cómplice activo de la violencia al proteger al agresor y desproteger a la víctima.

En el contexto colombiano específico, investigaciones recientes han comenzado a documentar estas dinámicas. Quevedo demostró en 2020 que en familias de militares del Ejército Nacional, la violencia intrafamiliar se normaliza bajo lógicas de disciplina, subordinación y obediencia, donde las víctimas suelen evitar la denuncia por miedo a sanciones internas, pérdida de beneficios institucionales o estigmatización dentro de la comunidad militar. Restrepo-Betancur analizó en 2023 la evolución de la violencia intrafamiliar en Colombia durante los últimos doce años y confirmó un incremento sostenido de los casos. Sin embargo, este investigador advierte críticamente que los registros oficiales no desagregan información sobre si el agresor pertenece a la fuerza pública, limitación metodológica que invisibiliza el problema y coincide plenamente con la cultura del silencio descrita en el ámbito policial y militar.

Aunque no se dispone de datos públicos desagregados que permitan conocer cuántos de los casos de violencia intrafamiliar registrados nacionalmente fueron cometidos por miembros de la Policía Nacional o de las Fuerzas Armadas, los datos generales muestran que el fenómeno es persistente e incluso creciente. En 2024 se informaron más de ciento veintinueve mil seiscientos setenta y cuatro casos de violencia intrafamiliar en Colombia, superando los registros de años anteriores. Esta falta de desagregación institucional limita dramáticamente las posibilidades de análisis epidemiológico específico, lo que es perfectamente coherente con los estudios que señalan cómo la invisibilización y la cultura del silencio dificultan la denuncia dentro de cuerpos de seguridad, creando un círculo vicioso donde la ausencia de datos perpetúa la negación del problema.

Factores Mantenedores de la Violencia Intrafamiliar: Evidencia Científica Latinoamericana

La investigación científica reciente en América Latina, desarrollada entre 2013 y 2024, ha identificado cinco factores mantenedores críticos de la violencia intrafamiliar que operan sinérgicamente, creando una red compleja que atrapa a las víctimas y perpetúa el comportamiento del agresor. Estos factores son particularmente relevantes en contextos policiales y militares, donde las características institucionales amplifican su impacto. La comprensión profunda de estos mecanismos resulta esencial para el diseño de intervenciones efectivas que no se limiten a síntomas superficiales, sino que aborden las raíces sistémicas del problema.

Comunicación Disfuncional Familiar

El primer factor mantenedor identificado es la comunicación disfuncional familiar, documentada exhaustivamente en un estudio pionero de Almenares-Aleaga, Louro Bernal y Ortiz Gómez realizado en 1999 con ochocientas dieciocho familias chilenas, posteriormente validado en población mexicana. Este estudio, publicado en la Revista Cubana de Medicina General Integral, encontró que el doce por ciento de las familias evidenciaban violencia intrafamiliar activa, y de estas familias con violencia, el cincuenta y seis por ciento presentaba problemas severos en su dinámica comunicativa sistémica. Las familias violentas mostraban dos punto tres veces más probabilidades de tener comunicación disfuncional que familias no violentas, estableciendo así una asociación robusta entre ambos fenómenos.

Los patrones específicos de disfunción comunicativa en familias violentas resultan particularmente reveladores. El ochenta y tres por ciento de estas familias presentaban dificultades en comunicación emocional, comparado con solo el treinta y cuatro por ciento en

familias no violentas. El setenta y uno por ciento mostraban problemas de cohesión familiar, frente al veintiocho por ciento en familias saludables. El sesenta y ocho por ciento evidenciaban una estructura de poder autoritaria o caótica, mientras que solo el veintidós por ciento de familias no violentas mostraban este patrón. La incapacidad para demostrar emociones positivas afectaba al setenta y nueve por ciento de familias violentas versus el treinta y uno por ciento de las no violentas. Finalmente, las dificultades para cumplir funciones negociadas estaban presentes en el setenta y cuatro por ciento de familias con violencia, comparado con el veintinueve por ciento de familias sin violencia.

La comunicación disfuncional familiar se define conceptualmente como la incapacidad del sistema familiar para establecer canales de expresión emocional claros, directos y congruentes, caracterizada por mensajes contradictorios, silencios punitivos, uso de intermediarios conocido como triangulación, y ausencia de retroalimentación constructiva que permita la resolución efectiva de conflictos. Esta disfunción se manifiesta en cuatro dimensiones evaluables: la comunicación afectiva, que representa la capacidad de expresar sentimientos y emociones positivas; la comunicación instrumental, que implica la transmisión efectiva de información práctica sobre necesidades y roles; la comunicación de resolución de problemas, que involucra la negociación y búsqueda de soluciones conjuntas; y la comunicación de apoyo, que se expresa mediante validación emocional y respaldo mutuo.

El mecanismo mediante el cual la comunicación disfuncional mantiene la violencia es sistémico y autosostenido. La comunicación disfuncional no es un fenómeno aislado, sino un componente de un sistema relacional deteriorado que incluye desorganización de roles, ejercicio autoritario del poder y baja cohesión afectiva. Este patrón sistémico perpetúa la violencia mediante varios procesos interconectados. Primero, genera una acumulación de resentimientos,

donde los conflictos no se resuelven, sino que se acumulan en el tiempo, aumentando progresivamente la carga emocional negativa. Segundo, elimina vías constructivas de expresión, dejando a los miembros de la pareja sin canales para expresar necesidades, frustraciones o deseos sin recurrir a la violencia. Tercero, crea un ciclo autosostenido donde la violencia deteriora la comunicación y la comunicación deficiente facilita nuevos episodios de violencia. Finalmente, normaliza el distanciamiento afectivo, aceptándose la desconexión emocional como "parte natural de la relación" en lugar de reconocerla como síntoma de deterioro.

La evidencia cuantitativa respalda esta comprensión sistémica. La comunicación disfuncional se correlaciona fuertemente con otros componentes del sistema familiar: desorganización de roles con un coeficiente de correlación de cero punto sesenta y ocho, baja cohesión afectiva con cero punto setenta y dos, y ejercicio autoritario del poder con cero punto sesenta y uno, todos estadísticamente significativos. Estas correlaciones robustas confirman que la comunicación disfuncional no es un problema aislado que pueda abordarse independientemente, sino un elemento integrado en una constelación de disfunciones familiares que requieren intervención sistémica.

Dependencia Emocional

El segundo factor mantenedor, y posiblemente el más poderoso identificado en la literatura científica reciente, es la dependencia emocional. Un estudio extraordinariamente robusto publicado en 2024 por Tarrillo Olivos, More Martínez, Requejo Shapiama, Millones-Liza y Palomino-Ccasa en la Revista InveCom examinó a trescientas doce mujeres del distrito de Morales en la región San Martín de Perú, con edades entre dieciocho y cincuenta y cinco años, mediante un diseño predictivo transversal con análisis de regresión lineal múltiple. Los hallazgos

de este estudio representan uno de los descubrimientos más significativos en la comprensión de la violencia de pareja en las últimas décadas.

El modelo de regresión resultó estadísticamente significativo con un valor F de quinientos nueve puntos ochocientos cincuenta y seis. El coeficiente de regresión estandarizado beta fue de cero punto setecientos ochenta y nueve, indicando una relación predictiva fuerte y positiva donde la dependencia emocional predice la violencia de pareja. Sin embargo, el hallazgo más impactante fue el coeficiente de determinación ajustado R cuadrado de cero punto seiscientos veintiuno, lo que significa que el sesenta y dos punto uno por ciento de la varianza en violencia de pareja es explicada por la dependencia emocional como variable única. Este es un hallazgo extraordinariamente robusto en ciencias sociales, donde explicar más del sesenta por ciento de la varianza con una sola variable predictora es excepcional y sugiere que la dependencia emocional es el factor más poderoso identificado en la literatura para predecir permanencia en relaciones violentas.

El estudio documentó además una relación dosis-respuesta clara y progresiva. En mujeres con dependencia emocional baja, solo el doce por ciento reportaba violencia de pareja. En dependencia moderada, el porcentaje ascendía dramáticamente al cuarenta y siete por ciento. En dependencia alta, el ochenta y uno por ciento experimentaba violencia. Pero en dependencia emocional severa, el noventa y cuatro por ciento reportaba violencia de pareja, una tasa de permanencia comparable a la de adicciones químicas severas. Las dimensiones más predictivas fueron la ansiedad de separación con beta de cero punto sesenta y ocho, el miedo a la soledad con beta de cero punto sesenta y uno, y la modificación constante de planes con beta de cero punto cincuenta y cuatro, todos estadísticamente significativos.

La dependencia emocional se define conceptualmente como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa mediante relaciones interpersonales de apego patológico, caracterizado por pensamientos, sentimientos y comportamientos dirigidos a mantener la cercanía con la figura de apego, incluso cuando esta relación es fuente evidente de malestar o daño. Este concepto fue desarrollado originalmente por Castelló en 2005 y ha sido operacionalizado mediante el Inventario de Dependencia Emocional que evalúa siete dimensiones específicas: ansiedad de separación, que representa el miedo intenso a la ruptura o abandono; expresión afectiva de la pareja, reflejando la necesidad excesiva de manifestaciones constantes de afecto; modificación de planes, implicando la adaptación continua de la propia vida a las demandas de la pareja; miedo a la soledad, expresando intolerancia a estar sin pareja; expresión límite, que incluye comportamientos impulsivos ante amenaza de ruptura; búsqueda de atención, manifestada en intentos constantes de captar la atención de la pareja; y percepción de autoeficacia, generalmente disminuida en personas con dependencia emocional.

El mecanismo mediante el cual la dependencia emocional mantiene la violencia es complejo y multidimensional, redefiniendo la comprensión tradicional de por qué las víctimas permanecen en relaciones violentas. Contrario a explicaciones simplistas basadas en falta de opciones externas como recursos económicos, nivel educativo o apoyo social, la dependencia emocional señala la presencia de vínculos traumáticos internos caracterizados por ansiedad de separación, miedo a la soledad y apego paradójico al agresor. Tres mecanismos psicológicos fundamentales operan simultáneamente.

El primer mecanismo es el reforzamiento intermitente, concepto originalmente desarrollado por Skinner en 1938 en su trabajo sobre condicionamiento operante. El ciclo de

violencia, caracterizado por alternancia entre episodios de maltrato y períodos de reconciliación o "luna de miel", crea un esquema de reforzamiento variable similar al que genera adicción. La intermitencia del refuerzo, donde la violencia es seguida impredeciblemente por afecto, es neurobiológicamente más adictiva que el refuerzo constante. El noventa y cuatro por ciento de mujeres con dependencia severa que permanecen en la relación representa una tasa comparable a la de adicción a sustancias químicas, sugiriendo que los mecanismos neurobiológicos subyacentes pueden ser similares.

El segundo mecanismo es la disonancia cognitiva, teoría desarrollada por Festinger en 1957 que explica el malestar psicológico generado por mantener simultáneamente cogniciones contradictorias. La víctima experimenta el conflicto entre "mi pareja me hace daño" y "yo amo a mi pareja". Para reducir este malestar psicológico intolerable, la víctima puede minimizar la violencia mediante mecanismos de negación o minimización, justificar al agresor atribuyendo la violencia a factores externos como estrés laboral o consumo de alcohol, o culparse a sí misma asumiendo que provocó la agresión, todas estrategias cognitivas que paradójicamente mantienen el vínculo destructivo.

El tercer mecanismo es la activación paradójica del sistema de apego, basado en la teoría del apego desarrollada por Bowlby en 1969. Paradójicamente, cuando una persona se siente amenazada, su sistema de apego se activa buscando protección en la figura de apego primaria. En relaciones violentas, la mujer puede buscar al agresor cuando se siente amenazada o asustada, similar a cómo un niño asustado busca a la madre incluso si ella es la fuente del miedo. Este patrón, conocido como apego desorganizado, crea un vínculo traumático extremadamente resistente al cambio porque el peligro y la seguridad quedan asociados con la misma persona.

Evidencia adicional de estudios colombianos refuerza estos hallazgos. Lemos y Londoño encontraron en 2006 una prevalencia de veinticuatro punto seis por ciento de dependencia emocional en estudiantes universitarios colombianos, con predominio marcado en mujeres que representaban el setenta y cuatro punto seis por ciento de los casos. Estudios más recientes confirman que la dependencia emocional aumenta el riesgo de permanecer en relaciones violentas en cuatro punto dos veces, controlando por otras variables sociodemográficas y clínicas.

Normalización del Control Digital y Relacional

El tercer factor mantenedor identificado es la normalización del control digital y relacional, fenómeno emergente documentado en un estudio fundamental de Jaen-Cortés, Rivera-Aragón, Reidl-Martínez y García-Méndez publicado en 2017 en Acta de Investigación Psicológica. Este estudio examinó a mil doscientos setenta y ocho adolescentes mexicanos entre catorce y diecinueve años mediante una muestra probabilística estratificada en un diseño transversal descriptivo con validación psicométrica. Los hallazgos revelan que el control digital y la vigilancia tecnológica constituyen la puerta de entrada a la violencia de pareja en las nuevas generaciones.

Las prevalencias por tipo de violencia digital resultaron alarmantes. El control, monitoreo intrusivo y vigilancia cibernética afectaban al cuarenta y cuatro punto tres por ciento de los participantes, constituyendo la forma más prevalente de violencia digital. La agresión verbal alcanzaba al quince punto cinco por ciento, la agresión sexual al once punto nueve por ciento, la coerción sexual al siete punto siete por ciento y la humillación al seis punto uno por ciento. El control-monitoreo-vigilancia era dos punto ochenta y cinco veces más prevalente que la agresión

verbal y siete punto veinticinco veces más prevalente que la humillación, estableciéndose como la manifestación inicial y más extendida de violencia en parejas jóvenes.

Un hallazgo crítico fue que adolescentes que normalizaban el control tenían tres punto ocho veces más probabilidades de experimentar violencia física offline, con un odds ratio de tres punto ochenta y dos e intervalo de confianza del noventa y cinco por ciento entre dos punto noventa y uno y cinco punto cero uno. Esto demuestra empíricamente que el control digital no es un fenómeno aislado del mundo virtual, sino un predictor robusto de violencia física en el mundo real.

La normalización cultural del control resultó especialmente preocupante. El sesenta y siete por ciento de adolescentes consideraba "normal" que su pareja quisiera saber su ubicación constante. El cincuenta y cuatro por ciento consideraba "aceptable" compartir contraseñas de redes sociales con la pareja. El cuarenta y uno por ciento creía que revisar mensajes "es una muestra de amor". El treinta y ocho por ciento justificaba el control con el argumento "no tengo nada que ocultar", reinterpretando así una violación a la privacidad como evidencia de transparencia y confianza.

La violencia digital de pareja se define conceptualmente como cualquier acto de control, intimidación, humillación, acoso o agresión realizado a través de medios electrónicos, incluyendo teléfonos móviles, redes sociales, aplicaciones de mensajería y correo electrónico, dentro del contexto de una relación de pareja actual o ex-pareja, donde el objetivo explícito o implícito es ejercer poder y control sobre la víctima. Las formas de control identificadas incluyen control digital mediante revisión de mensajes sin permiso, exigencia de contraseñas y uso de aplicaciones para rastrear ubicación; vigilancia constante manifestada en llamadas o mensajes

incesantes y exigencia de fotografías para "verificar" ubicación; aislamiento social implementado mediante limitación de contacto con amistades a través del control de redes sociales; y amenazas digitales expresadas en amenazas de difundir información o imágenes íntimas.

El mecanismo mediante el cual la normalización del control digital mantiene y escala la violencia opera a través de varios procesos interconectados. Primero, ocurre una normalización progresiva escalonada que se desarrolla en cuatro fases temporales. La fase uno, correspondiente a los primeros meses de relación, presenta control "suave" en el sesenta y uno por ciento de relaciones de cero a seis meses, donde preguntas como "¿con quién hablas?" parecen preocupación legítima más que control. La fase dos, entre seis y doce meses, intensifica el control intrusivo presente en el cuarenta y cuatro por ciento de relaciones, donde "déjame ver tus mensajes" se justifica mediante el discurso de "confianza". La fase tres, a partir de doce meses, establece vigilancia tecnológica activa en el treinta y dos por ciento mediante rastreo GPS y aplicaciones espía. La fase cuatro, frecuentemente post-ruptura, escala hacia agresión, coerción y humillación en el diecinueve por ciento de casos.

Segundo, se aplica la técnica del "pie en la puerta", principio de psicología social documentado por Freedman y Fraser en 1966, donde pequeñas concesiones iniciales como compartir ubicación aumentan la probabilidad de concesiones mayores como entregar contraseñas. Cada acto de control normalizado reduce el umbral psicológico para el siguiente, y la víctima mantiene consistencia conductual para reducir la disonancia cognitiva generada por haber aceptado previamente comportamientos similares.

Tercera, existe una correlación robusta con violencia offline. El control-monitoreo correlaciona con violencia psicológica con coeficiente de cero punto sesenta y ocho y con

violencia física con coeficiente de cero punto cincuenta y cuatro, ambos estadísticamente significativos. Esto sugiere que no son fenómenos separados sino manifestaciones del mismo patrón subyacente de control coercitivo, concepto desarrollado por Stark en 2007 que describe cómo el agresor utiliza múltiples tácticas coordinadas para dominar todos los aspectos de la vida de la víctima.

El mecanismo central de mantenimiento reside en que la normalización permite que el sesenta y siete por ciento de adolescentes considere "normal" la vigilancia constante, convirtiendo la excepción histórica, el control totalitario, en la norma esperada de las relaciones de pareja contemporáneas.

Cultura de Silencio Institucional

El cuarto factor mantenedor, específico y crítico en contextos de fuerzas de seguridad, es la cultura de silencio institucional, documentada exhaustivamente en el informe "Cría cuervos: Violencia policial y fallas del sistema de justicia en Colombia" publicado por Human Rights Watch en 2021. Este informe, basado en una investigación documental rigurosa que incluyó ciento sesenta y tres entrevistas en profundidad, análisis de sesenta y ocho videos y revisión de trece mil doscientos cincuenta y un expedientes administrativos en el contexto del Paro Nacional de Colombia entre abril y junio de 2021, documenta un patrón sistemático de impunidad y protección corporativa que resulta directamente aplicable a la problemática de violencia intrafamiliar en familias policiales.

Los hallazgos sobre impunidad estructural resultan devastadores. De trece mil doscientos cincuenta y un casos de presuntas faltas disciplinarias graves cometidas por policías e investigadas por la Procuraduría General de la Nación entre 2017 y 2021, solo mil veintidós

resultaron en sanciones, representando una tasa de sanción del siete punto siete por ciento. Esto significa que el noventa y dos punto tres por ciento de casos fueron archivados o absueltos, estableciendo un patrón claro donde la probabilidad de que un policía enfrente consecuencias reales por conductas graves es mínima.

El informe documentó además protección corporativa activa mediante múltiples mecanismos. Se identificó alteración deliberada de evidencia en múltiples casos documentados, intimidación sistemática de testigos donde el cincuenta y siete por ciento de denunciantes internos reportaron amenazas directas, obstrucción de investigaciones mediante no entrega intencional de información crítica, y retrasos deliberados en entregar videos de cámaras corporales que podrían incriminar a oficiales. Esta no es pasividad institucional sino participación activa en la protección de agresores.

Las represalias contra denunciantes crearon un efecto disuasorio poderoso. Se documentaron veinticuatro casos de traslados a zonas de conflicto de alto riesgo como castigo por denunciar, dieciocho casos de suspensiones sin salario que afectaron económicamente a los denunciantes, once casos de despidos con justificaciones administrativas aparentemente legales pero claramente retaliatorias, y amenazas por parte de "compañeros" reportadas por el cincuenta y siete por ciento de denunciantes internos, creando un ambiente donde denunciar resulta profesional y personalmente destructivo.

La cultura de silencio institucional se define conceptualmente como el conjunto de normas explícitas e implícitas, formales e informales, que promueven la protección de la imagen institucional por encima de la transparencia, la verdad y la justicia. Opera mediante cuatro mecanismos interconectados. El primero es el "código azul" o "blue wall of silence", una lealtad

corporativa que impide denunciar a colegas bajo el principio no escrito de "no se traiciona a los hermanos de uniforme", donde la solidaridad institucional se coloca por encima de la ética y la legalidad. El segundo es la impunidad estructural, manifestada en investigaciones internas sin independencia real, sanciones mínimas o inexistentes en el noventa y dos por ciento de casos, y ausencia de voluntad institucional para responsabilizar a sus miembros. El tercero son las represalias institucionales sistemáticas mediante amenazas, traslados forzosos y despidos de quienes denuncian. El cuarto es la priorización de la imagen institucional donde "proteger el uniforme" se convierte en objetivo superior a proteger a las víctimas.

Estrés Laboral Policial y Exposición a Trauma

El quinto factor mantenedor identificado es el estrés laboral policial crónico y la exposición ocupacional a trauma, documentado en un estudio fundamental de Médicos Sin Fronteras publicado en 2013 titulado "Las heridas menos visibles: Salud mental, violencia y conflicto armado en el sur de Colombia". Este estudio, realizado en el departamento de Caquetá en la Amazonía colombiana, una zona de conflicto armado con presencia de FARC, paramilitares y fuerzas militares, examinó a cuatro mil cuatrocientos cincuenta y cinco pacientes atendidos durante 2009 a 2012, de los cuales el setenta y cuatro por ciento eran mujeres y el veintiséis por ciento hombres, mediante un diseño observacional descriptivo con análisis de regresión logística.

Los hallazgos sobre prevalencia de exposición a violencia resultaron alarmantes. El sesenta y siete por ciento de pacientes había vivido uno o más hechos relacionados con la violencia del conflicto armado, y el treinta y tres por ciento había experimentado múltiples factores de riesgo simultáneamente, configurando poli victimización. El estudio estableció una relación causal clara entre violencia de conflicto y violencia doméstica, determinando que

pacientes expuestos a más de un factor de riesgo relacionado con el conflicto tenían uno punto cinco veces más probabilidades de haber sufrido violencia doméstica que la población expuesta a otros tipos de factores, con un odds ratio de uno punto cinco e intervalo de confianza del noventa y cinco por ciento entre uno punto dos y uno punto nueve. Crucialmente, este efecto era significativamente mayor en personal de fuerzas de seguridad, con un odds ratio de dos punto tres, más del doble de riesgo.

El análisis de mediación reveló que el treinta y siete por ciento del efecto operaba a través de trastornos de salud mental diagnosticables como trastorno de estrés postraumático, depresión mayor y ansiedad generalizada, mientras que el sesenta y tres por ciento operaba por otros mecanismos incluyendo normalización de la violencia, desensibilización emocional y modelado de roles de poder. El impacto en salud mental fue dramático: depresión mayor afectaba al cincuenta y ocho por ciento de expuestos a conflicto versus treinta y cuatro por ciento en controles; trastorno de estrés postraumático al cuarenta y cuatro por ciento versus doce por ciento; trastorno de ansiedad generalizada al cincuenta y uno por ciento versus veintiocho por ciento; y abuso de sustancias al veintitrés por ciento versus nueve por ciento.

Se documentó además un efecto dosis-respuesta claro relacionado con poli victimización. Personas expuestas a un evento traumático mostraban veintidós por ciento de prevalencia de violencia doméstica. Con dos a tres eventos, la prevalencia ascendía al cuarenta y uno por ciento. Con cuatro o más eventos traumáticos, alcanzaba el sesenta y siete por ciento, casi tres veces más que con exposición única, demostrando que la acumulación de trauma tiene efectos multiplicativos, no simplemente aditivos.

La exposición a violencia de conflicto armado se define conceptualmente como la experiencia directa o el testimonio de eventos traumáticos vinculados al conflicto armado, incluyendo combates directos, desplazamiento forzado, amenazas de grupos armados ilegales, presencia de minas antipersona, reclutamiento forzado, violencia sexual en contextos de guerra, asesinatos selectivos y, específicamente relevante para el presente estudio, exposición ocupacional para miembros de fuerzas de seguridad. En el contexto policial colombiano específico, esto se traduce en exposición constante a situaciones de peligro real de muerte, enfrentamientos armados con grupos criminales organizados, atención rutinaria de escenas de violencia extrema incluyendo homicidios, feminicidios y accidentes graves, amenazas directas por parte de organizaciones criminales contra el oficial y su familia, pérdida de compañeros en servicio generando duelo traumático, turnos irregulares y físicamente exigentes que impiden recuperación adecuada, e hipervigilancia constante sin posibilidad psicológica de "bajar la guardia" incluso fuera de servicio.

La primera vía, que media el treinta y siete por ciento del efecto total, es el trauma psicológico no resuelto manifestado principalmente en síntomas de trastorno de estrés postraumático. La hipervigilancia genera una "detección de amenazas" hipersensible que interpreta erróneamente comportamientos neutros de la pareja como amenazantes, provocando respuestas defensivas o agresivas desproporcionadas. La reactividad exagerada produce explosiones de ira ante provocaciones mínimas, donde estímulos pequeños desencadenan respuestas emocionales intensas por sensibilización del sistema nervioso. El embotamiento emocional lleva a "apagar" las emociones como mecanismo de supervivencia para funcionar en el trabajo, pero genera incapacidad de "reencender" emociones positivas en casa, resultando en alexitimia funcional. Los flashbacks y pesadillas mantienen al sistema nervioso en estado de

alerta constante, interfiriendo con el sueño y la capacidad de presencia emocional. La evitación experiencial conduce a evitar intimidad emocional porque esta activa vulnerabilidad psicológica intolerable para alguien entrenado en control y fortaleza.

Este trauma genera carga alostática, concepto desarrollado por McEwen en 1998 que describe el "desgaste" fisiológico acumulado por estrés crónico. A nivel del sistema nervioso, produce hiperreactividad e irritabilidad constantes. A nivel endocrino, el cortisol elevado crónicamente genera fatiga, apatía y anhedonia. A nivel cognitivo, produce déficit en función ejecutiva manifestado en toma de decisiones impulsiva y reducción de control inhibitorio. A nivel de regulación emocional, genera desregulación profunda con incapacidad para modular intensidad y duración de respuestas emocionales.

La segunda vía, que explica el sesenta y tres por ciento del efecto total, opera mediante normalización y desensibilización sin necesariamente involucrar psicopatología diagnosticable. Los mecanismos de transmisión de violencia incluyen normalización, donde en contextos de conflicto la violencia está omnipresente y se convierte en estrategia "normal" de resolución de conflictos, generalizándose del contexto macro al micro. La desensibilización ocurre cuando la exposición repetida a violencia extrema reduce la respuesta empática y genera embotamiento emocional, elevando el umbral de lo que se considera "violencia seria". El modelado de roles de poder transmite la lógica "el más fuerte domina" desde el contexto de conflicto armado hacia las relaciones familiares, replicando jerarquías basadas en fuerza. La generalización del uso de fuerza implica que el entrenamiento profesional en uso legítimo de fuerza se generaliza inadecuadamente al contexto doméstico donde no existe justificación para su aplicación.

Emerge además una paradoja del embotamiento emocional con consecuencias devastadoras para las relaciones íntimas. Las emociones negativas, especialmente ira y miedo, permanecen plenamente accesibles y frecuentemente hiperactivadas, mientras que las emociones positivas como alegría, amor, ternura y compasión quedan bloqueadas por el embotamiento defensivo. El resultado es que la familia solo experimenta la ira del oficial, nunca su amor, generando una dinámica relacional unidimensional emocionalmente destructiva.

El consumo de sustancias opera como automedicación de síntomas postraumáticos. El personal de seguridad con exposición significativa a conflicto muestra treinta y siete por ciento de abuso de alcohol versus quince por ciento en población general. El análisis de mediación demostró que el abuso de alcohol media el veintitrés por ciento de la relación entre exposición a conflicto y violencia doméstica, funcionando como mecanismo de afrontamiento desadaptativo que paradójicamente aumenta la violencia al reducir el control inhibitorio y aumentar la impulsividad.

El mecanismo central de mantenimiento reside en que el cuerpo y cerebro del personal de seguridad permanece crónicamente activado en "modo amenaza", estado neurofisiológico adaptativo en contextos de peligro real pero profundamente desadaptativo en contextos familiares. Este estado se traslada involuntariamente al hogar, donde la hipervigilancia ocupacional se transforma en control excesivo de la familia, la reactividad aumentada genera violencia ante provocaciones mínimas, y el embotamiento emocional produce incapacidad para conectar afectivamente. Se perpetúa así un ciclo de transmisión de violencia desde el macrosistema, representado por el conflicto armado y el estrés operacional institucional, hacia el microsistema familiar, donde las personas más amadas se convierten en receptoras involuntarias del trauma ocupacional no procesado.

El programa "Derribando Muros Invisibles" integra tres orientaciones terapéuticas contemporáneas que han demostrado eficacia empírica en el tratamiento de problemáticas relacionadas con regulación emocional, patrones relacionales disfuncionales y comportamientos destructivos: la Terapia Cognitivo-Conductual, la Terapia Dialéctica Conductual y la Terapia de Aceptación y Compromiso. Esta integración no es ecléctica sino estratégica, seleccionando componentes específicos de cada modelo que abordan directamente los factores mantenedores identificados.

Terapia Cognitivo - Conductual

La Terapia Cognitivo-Conductual, desarrollada fundamentalmente por Aaron Beck en 1976 y Albert Ellis en 1962, posteriormente refinada por Judith Beck en 2011, se basa en el principio central de que pensamientos, emociones y conductas están interrelacionados de manera bidireccional y recíproca. Las distorsiones cognitivas, entendidas como errores sistemáticos en el procesamiento de información, y las creencias irracionales o disfuncionales, definidas como reglas rígidas sobre cómo debe funcionar el mundo, mantienen los problemas emocionales y conductuales mediante ciclos autorreforzantes.

En el contexto específico de violencia intrafamiliar, se han identificado pensamientos automáticos disfuncionales característicos que perpetúan patrones destructivos. "Callar es mejor que pelear" refleja evitación comunicativa que impide resolución de conflictos. "Ser fuerte es no mostrar emociones" ejemplifica alexitimia normativa que bloquea intimidad emocional. "El amor todo lo aguanta" constituye un mito romántico que justifica tolerancia ilimitada al maltrato. "Mi pareja debe saber cómo me siento sin que lo diga" representa una expectativa de lectura mental que garantiza frustración. "Es normal que controle mis redes porque me ama" normaliza invasión de privacidad mediante reinterpretación como amor. "Así son los hombres" o "así son las

mujeres" esencializan comportamientos culturalmente construidos como biológicamente inevitables, eliminando posibilidad de cambio.

Las técnicas cognitivo-conductuales aplicadas en el programa incluyen identificación de pensamientos automáticos en la Sesión 1, donde los participantes aprenden a detectar cogniciones que surgen espontáneamente en situaciones problemáticas; evaluación de evidencia a favor y en contra de esos pensamientos en la Sesión 3, mediante análisis lógico y empírico de su validez; generación de pensamientos alternativos más adaptativos y realistas en la Sesión 7, construyendo interpretaciones que mejor se ajustan a la evidencia disponible; y práctica conductual de nuevas respuestas en las Sesiones 4, 5 y 6, mediante role-playing y ejercicios experienciales que consolidan nuevos patrones mediante aprendizaje procedimental.

La aplicación específica ocurre principalmente en la Sesión 1, titulada "Reconociendo muros invisibles", donde se utiliza reestructuración cognitiva para identificar y modificar creencias que mantienen la violencia, y en la Sesión 3, "Desmitificación del maltrato", que aborda sistemáticamente los mitos culturales sobre amor, celos y control que justifican comportamientos abusivos.

Terapia Dialéctica Conductual

La Terapia Dialéctica Conductual, desarrollada por Marsha Linehan en 1993 específicamente para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad, pero posteriormente aplicada exitosamente a múltiples problemáticas, se basa en el principio central de integración dialéctica entre estrategias de aceptación, derivadas de prácticas contemplativas orientales, y estrategias de cambio, provenientes de la tradición conductual occidental. El modelo reconoce que la violencia surge frecuentemente como forma desadaptativa de resolver conflictos

emocionales intensos cuando las personas carecen de habilidades efectivas de regulación emocional y comunicación interpersonal.

La Terapia Dialéctica Conductual estructura su intervención en cuatro módulos de habilidades complementarios. El módulo de mindfulness o conciencia plena entrena en observar experiencias sin juzgarlas como buenas o malas, describir objetivamente lo que ocurre sin interpretaciones evaluativas, participar plenamente en la actividad presente sin multitasking mental, adoptar una postura no-juiciosa hacia uno mismo y otros, y enfocarse efectivamente en una cosa a la vez. El módulo de regulación emocional desarrolla capacidad para identificar y etiquetar emociones específicas más allá de categorías globales, entender la función adaptativa de cada emoción como información sobre necesidades, reducir la vulnerabilidad emocional mediante autocuidado físico y psicológico, aumentar eventos positivos planificados en la vida cotidiana, y actuar de manera opuesta al impulso emocional cuando la emoción no está justificada por los hechos.

El módulo de tolerancia al malestar, especialmente relevante para contextos de alto estrés, enseña habilidades de crisis mediante el acrónimo ACCEPTS que incluye Actividades distractoras que redirijan temporalmente la atención, Contribuir a otros generando significado y propósito, Comparaciones favorables recordando situaciones peores superadas, generar Emociones opuestas a las problemáticas mediante estímulos específicos, Push away o alejar mentalmente el problema cuando la solución no es inmediata, pensar Thoughts diferentes que cambien perspectiva, y utilizar Sensations intensas como agua fría o ejercicio para cambiar el estado fisiológico. También incluye autorrelajación sensorial, mejoramiento del momento mediante estrategias IMPROVE, y aceptación radical de realidades que no pueden cambiarse.

El módulo de efectividad interpersonal constituye quizás el componente más directamente aplicable a violencia de pareja. Enseña DEAR MAN para hacer peticiones efectivas: Describir objetivamente la situación sin juicios ni exageraciones, Expresar sentimientos usando primera persona, Aserta r claramente lo que se necesita, Reforzar explicando consecuencias positivas de cooperar, mantener Mindful el enfoque sin desviarse, proyectar confianza Apparently confident, y Negociar cuando sea apropiado. Enseña también GIVE para mantener relaciones: ser Gentle o amable evitando ataques, mostrar Interest genuino en perspectiva del otro, Validar los sentimientos ajenos como comprensibles, y usar Easy manner o estilo tranquilo. Finalmente, enseña FAST para mantener autorrespeto: ser Fair o justo consigo mismo y otros, evitar Apologies excesivas que comunican culpa inapropiada, Stick to values o mantener valores propios, y ser Truthful siendo honesto.

La aplicación en el programa ocurre en la Sesión 2, que entrena mindfulness y tolerancia al malestar específicamente adaptada al estrés policial; en la Sesión 4, que constituye un entrenamiento intensivo en DEAR MAN, GIVE y FAST mediante modelado, role-playing y práctica supervisada; y en la Sesión 5, que desarrolla el módulo completo de regulación emocional con énfasis en identificación, comprensión funcional y modulación de emociones intensas.

Terapia de Aceptación y Compromiso

La Terapia de Aceptación y Compromiso, desarrollada por Steven Hayes, Kirk Strosahl y Kelly Wilson en 1999, forma parte de las llamadas terapias contextuales o de tercera generación. Su principio central es promover flexibilidad psicológica, definida como la capacidad de contactar plenamente con el momento presente como persona consciente, y cambiar o persistir en

el comportamiento cuando esto sirve a valores elegidos libremente. El modelo organiza su intervención en seis procesos centrales divididos en dos grupos funcionales.

Los procesos de aceptación y mindfulness incluyen aceptación, entendida como abrirse a experiencias internas difíciles sin luchar contra ellas mediante supresión o evitación; defusión cognitiva, que implica observar los pensamientos como eventos mentales transitorios en lugar de verdades absolutas que deben obedecerse; contacto con el momento presente mediante atención flexible al aquí y ahora; y yo como contexto, que representa observar la experiencia desde una perspectiva amplia y estable que trasciende contenidos mentales específicos.

Los procesos de compromiso y acción incluyen valores, definidos como direcciones de vida elegidas libremente que dan significado y propósito, y acción comprometida, que implica comportarse coherentemente con esos valores incluso cuando esto genera malestar emocional a corto plazo.

La aplicación específica a violencia intrafamiliar resulta particularmente potente. La aceptación entrena en aceptar emociones difíciles como celos, inseguridad o ira sin actuar impulsivamente sobre ellas. La defusión de creencias justificadoras permite observar pensamientos como "ella me provocó" o "me faltó el respeto" como eventos mentales, no como verdades que justifiquen violencia. La identificación de valores compartidos ayuda a las parejas a clarificar qué principios fundamentales como respeto, cuidado mutuo, crecimiento conjunto, autonomía y apoyo realmente quieren que definan su relación, trascendiendo emociones momentáneas o patrones habituales destructivos. El compromiso con acciones coherentes con esos valores implica comportarse consistentemente con ellos incluso cuando resulta

emocionalmente difícil, como disculparse honestamente, respetar límites, o comunicar necesidades vulnerablemente.

La aplicación en el programa se desarrolla progresivamente. La Sesión 1 introduce la defusión cognitiva básica, enseñando a observar pensamientos sin creerlos automáticamente. La Sesión 6 constituye la sesión central de Terapia de Aceptación y Compromiso, dedicada completamente a identificación de valores compartidos mediante ejercicios experienciales profundos, establecimiento de compromisos conductuales específicos alineados con esos valores, y uso de la Matriz de ACT para mapear comportamientos que acercan o alejan de lo valorado. La Sesión 7 desarrolla el plan de acción comprometida, traduciendo valores abstractos en comportamientos concretos y medibles. La Sesión 8 ritualiza estos compromisos mediante una ceremonia simbólica que les otorga peso emocional y social.

Un ejercicio clave aplicado en la Sesión 6, titulado "El funeral de tu relación", utiliza imaginación guiada para invitar a los participantes a imaginar el final de sus vidas mirando retrospectivamente su relación de pareja, preguntándoles qué les gustaría poder decir honestamente sobre cómo fueron como pareja. Este ejercicio poderoso clarifica valores profundos trascendiendo emociones momentáneas, frustraciones presentes y patrones habituales, conectando a las personas con sus aspiraciones relacionales más auténticas.

Teorías Complementarias

Además de estas tres orientaciones terapéuticas principales, el programa integra teorías complementarias que enriquecen la comprensión del fenómeno y guían componentes específicos de la intervención.

La Teoría del Ciclo de Violencia, desarrollada por Lenore Walker en 1979 y refinada en 2009, describe tres fases recurrentes en relaciones violentas. La fase de acumulación de tensión se caracteriza por irritabilidad creciente, incidentes menores de abuso verbal o físico, y aumento progresivo del estrés relacional. La fase de explosión violenta constituye el episodio agudo de violencia física, sexual o psicológica severa. La fase de reconciliación o "luna de miel" implica disculpas, promesas de cambio, comportamiento afectuoso, y temporalmente el agresor se muestra como la persona amorosa que la víctima desea que sea. Este ciclo se repite con períodos de reconciliación progresivamente más cortos y explosiones progresivamente más severas. La aplicación en el programa incluye psicoeducación en la Sesión 1 para que las parejas identifiquen en qué fase se encuentra actualmente su relación, permitiéndoles predecir y prevenir escaladas.

La Teoría del Vínculo Traumático, desarrollada por Donald Dutton y Susan Painter en 1993, explica la paradoja de por qué las víctimas desarrollan lazos emocionales fuertes con agresores. Identifica dos condiciones necesarias: desequilibrio de poder donde el agresor tiene mayor poder físico, económico, social o psicológico, e intermitencia en el trato donde se alternan períodos de maltrato con períodos de afecto, generando un patrón de reforzamiento intermitente neurobiológicamente adictivo. El resultado es apego paradójico donde la víctima se siente más unida emocionalmente al agresor precisamente porque la relación es inconsistente e impredecible, explicando la permanencia del noventa y cuatro por ciento en casos de dependencia emocional severa. La aplicación ocurre en la Sesión 3 que explica la neurobiología del vínculo traumático, ayudando a las víctimas a comprender que su dificultad para abandonar la relación no refleja debilidad personal sino mecanismos neurobiológicos poderosos que requieren intervención especializada.

La Teoría de Aprendizaje Social, desarrollada por Albert Bandura en 1977, explica cómo la violencia se aprende y transmite mediante tres mecanismos principales. El modelado implica que observar violencia, especialmente en figuras significativas durante la infancia, enseña que constituye una estrategia efectiva de resolución de conflictos. El reforzamiento opera cuando la violencia "funciona" para obtener obediencia, control o eliminación de estímulos aversivos, siendo así reforzada mediante condicionamiento operante. La transmisión intergeneracional documenta que personas expuestas a violencia familiar en la infancia tienen mayor probabilidad de perpetrarla o tolerarla en la adultez, no por determinismo biológico sino por aprendizaje social. La aplicación se desarrolla en la Sesión 3 que aborda específicamente la transmisión intergeneracional de violencia, ayudando a los participantes a identificar patrones aprendidos en sus familias de origen y decidir conscientemente no transmitirlos a la siguiente generación.

Psicoeducación como Estrategia Preventiva

Un aspecto conceptual fundamental del programa es su naturaleza psicoeducativa más que psicoterapéutica, distinción con implicaciones metodológicas, éticas y prácticas significativas. La psicoeducación se define como una herramienta preventiva orientada a informar, sensibilizar y entrenar en habilidades emocionales y relacionales, dirigida a poblaciones con funcionamiento general adecuado, pero con factores de riesgo específicos o necesidades de desarrollo de competencias. Crucialmente, la psicoeducación no reemplaza la intervención terapéutica clínica cuando esta es necesaria, sino que opera en un nivel preventivo y educativo distinto.

Las diferencias fundamentales con la psicoterapia incluyen múltiples dimensiones. En términos de objetivo, la psicoeducación se orienta a prevención primaria y desarrollo de habilidades en población de riesgo, mientras que la psicoterapia se dirige al tratamiento de

trastornos psicológicos diagnosticables. El formato psicoeducativo es típicamente grupal y estructurado siguiendo un currículo predefinido, mientras que la psicoterapia puede ser individual o grupal con formato flexible adaptado a necesidades emergentes. La duración psicoeducativa es limitada temporalmente, generalmente entre ocho y dieciséis sesiones, mientras que la psicoterapia tiene duración variable según necesidad clínica individual.

El contenido psicoeducativo sigue un currículo estandarizado aplicable a múltiples participantes, mientras que el contenido psicoterapéutico se adapta específicamente a cada caso clínico. El rol del facilitador psicoeducativo es de educador y entrenador que transmite información y modela habilidades, mientras que el terapeuta asume un rol clínico más complejo incluyendo evaluación diagnóstica, formulación de caso y planificación individualizada. La evaluación diagnóstica no se realiza en psicoeducación, que trabaja con participantes autoselectados, mientras que constituye componente esencial de la psicoterapia. Finalmente, la población objetivo de la psicoeducación es preventiva incluyendo potencialmente a toda la población con factores de riesgo, mientras que la psicoterapia se dirige a población clínica que requiere tratamiento especializado.

Las ventajas específicas del formato psicoeducativo en contexto policial resultan estratégicas. Primero, presenta menor estigma porque asistir a un "programa formativo" resulta culturalmente más aceptable que asistir a "terapia", especialmente en una cultura institucional que valora fortaleza y autosuficiencia. Segundo, facilita aprendizaje vicario donde el formato grupal permite aprender de experiencias de otros participantes, observar modelado de habilidades por pares, y normalizar dificultades al descubrir que otros enfrentan problemas similares. Tercero, ofrece costo-efectividad significativa al alcanzar más personas simultáneamente con los mismos recursos profesionales. Cuarto, permite prevención primaria al intervenir antes de que

ocurra escalamiento severo que requiera intervención clínica intensiva. Quinto, genera empoderamiento al entregar herramientas concretas que los participantes pueden usar autónomamente sin dependencia continua de profesionales.

Sin embargo, es fundamental reconocer las limitaciones inherentes al formato psicoeducativo. No está diseñado para casos severos donde existe violencia física frecuente, ideación suicida u homicida, trastornos psiquiátricos graves no estabilizados, o adicciones severas, todos los cuales requieren derivación a intervención clínica especializada. El programa incluye protocolos claros de evaluación de riesgo y derivación apropiada para estos casos, garantizando que la psicoeducación se aplique únicamente cuando resulta apropiada y segura.

Metodología

Primera fase. Evaluación de los Factores Mantenedores

Propósito

Identificar los factores mantenedores y predisponentes de la violencia intrafamiliar, los estilos de comunicación, las formas de afrontamiento del conflicto y los niveles de regulación emocional presentes en las relaciones de pareja del personal policial.

Actividades

Actividad Psicoeducativa “El muro de la relación”

Cada participante construirá su representación simbólica del “muro de la relación”, diferenciando:

Bloques que fortalecen: respeto, comunicación, apoyo mutuo, escucha empática.

Bloques que separan: indiferencia, desconfianza, crítica constante, celos, falta de autocontrol emocional.

Facilitador Guiará el Proceso con Preguntas Circulares:

“¿Qué actitudes sientes que acercan o alejan a tu pareja?”

“¿Qué parte del muro te gustaría derribar?”

“¿Qué nuevas piezas podrías construir?”

Segunda Fase. Análisis de la Información

Propósito

Interpretar los resultados obtenidos en la fase anterior para identificar patrones de comunicación violenta, dificultades de regulación emocional y factores institucionales o culturales que perpetúan la violencia intrafamiliar en el contexto policial.

Actividades

Análisis descriptivo de los datos recogidos en los cuestionarios y talleres participativos.

Identificación de categorías centrales: conflictos de poder, rigidez emocional, lealtades institucionales, estrés laboral y desconexión afectiva.

Retroalimentación grupal (sin exposición individual de casos), enfatizando la normalización de ciertos comportamientos violentos dentro de la cultura relacional.

Este análisis permitirá diseñar sesiones psicoeducativas adaptadas a las necesidades reales detectadas.

Tercera Fase. Diseño del Programa Psicoeducativo

Propósito

Diseñar un ciclo de sesiones virtuales dirigidas al fortalecimiento de los vínculos afectivos, la comunicación no violenta, la regulación emocional y la construcción de proyectos de vida compartidos, desde los enfoques DBT (Terapia Dialéctica Conductual) y ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso).

"Derribando Muros Invisibles" es una intervención psicoeducativa grupal en modalidad virtual sincrónica, diseñada para prevenir y reducir factores mantenedores de violencia

intrafamiliar en parejas donde al menos uno de los miembros pertenece a la Policía Nacional de Colombia. La intervención consta de 8 sesiones semanales de 120 minutos cada una, implementadas a través de videoconferencia mediante Google Meet, integrando herramientas digitales colaborativas que facilitan la participación activa, el aprendizaje experiencial y la construcción de comunidad de apoyo entre parejas que enfrentan desafíos similares.

La modalidad virtual fue seleccionada estratégicamente considerando: (a) turnos irregulares de personal policial que dificultan asistencia presencial consistente, (b) dispersión geográfica de participantes en diferentes estaciones y municipios, (c) reducción de barreras de desplazamiento, tiempo y costos de transporte, (d) mayor percepción de privacidad y confidencialidad al participar desde entornos propios sin ser vistos entrando a instalaciones de apoyo psicológico, (e) eliminación de estigma asociado a buscar ayuda presencial, y (f) flexibilidad para ofrecer múltiples horarios que se adapten a la disponibilidad laboral diversa de los participantes.

Población Objetivo

Características de la Población

Parejas (matrimonios o uniones maritales de hecho) donde al menos uno de los miembros pertenece activamente a la Policía Nacional de Colombia. La convocatoria está abierta inicialmente a parejas en las jurisdicciones de Bogotá D.C. y municipios circundantes del Departamento de Cundinamarca, con posibilidad de inclusión de parejas en otras regiones del país, dado que la modalidad virtual elimina restricciones geográficas y permite alcance nacional.

Criterios de Inclusión

Ambos miembros de la pareja mayores de 18 años

Al menos uno de los miembros en servicio activo en la Policía Nacional (cualquier rango)

Relación de pareja establecida con mínimo 6 meses de convivencia o compromiso formal

Ambos miembros aceptan participar voluntariamente y asistir a las 8 sesiones

Acceso a dispositivo con cámara y micrófono funcionales (computador, tablet o smartphone)

Conexión a internet estable mínima de 3 Mbps (verificable mediante test online previo)

Espacio privado en casa donde puedan participar sin interrupciones ni ser escuchados por terceros

Firma de consentimiento informado digital por ambos miembros

Capacidad de leer y escribir para completar cuestionarios y ejercicios escritos

Disponibilidad para asistir a sesiones en horario acordado (sábados o domingos, horarios variables)

Criterios de Exclusión

Violencia física severa actual que requiera intervención de emergencia o protección inmediata (estas parejas son derivadas inmediatamente a servicios especializados de atención en crisis)

Ideación suicida u homicida activa (evaluada mediante Escala de Riesgo Suicida de Plutchik en entrevista de tamizaje)

Trastorno psicótico activo no estabilizado (esquizofrenia, trastorno bipolar en fase maníaca)

Abuso de sustancias severo que impida participación efectiva según criterios DSM-5

Orden de restricción vigente entre los miembros de la pareja

Participación simultánea en otro programa de intervención para violencia de pareja

Proceso de separación legal en curso (la intervención requiere compromiso con trabajar la relación)

Negativa de alguno de los miembros a participar (ambos deben aceptar voluntariamente)

Imposibilidad técnica persistente de participar virtualmente tras dos sesiones de orientación tecnológica

Ausencia de espacio privado que garantice confidencialidad (imposibilidad de hablar libremente sin ser escuchado por familiares, hijos u otros)

Consideración de Deserción Esperada. Basándose en literatura sobre intervenciones psicoeducativas virtuales, se anticipa tasa de deserción del 30% (superior al 25% presencial debido a barreras tecnológicas, menor compromiso percibido en formato virtual, y dificultades para sostener atención en pantalla). Para alcanzar 42 parejas que terminen el programa (mínimo necesario para evaluación robusta), se reclutarán 60 parejas inicialmente.

Definición de “Parejas que terminan la intervención": Pareja que asiste a mínimo 6 de 8 sesiones (75%) y completa al menos 50% de ejercicios entre sesiones.

Estrategia de Conformación de Grupos

Asignación a Grupos. Consecutiva según disponibilidad horaria de participantes y fecha de inscripción, con balanceo intencional por rangos policiales (suboficiales, nivel ejecutivo) para evitar efectos jerárquicos inhibidores donde subordinados se sientan cohibidos de hablar libremente.

Horarios ofrecidos (6 grupos):

Grupo 1: Sábados 9:00-11:00 AM

Grupo 2: Sábados 3:00-5:00 PM

Grupo 3: Sábados 7:00-9:00 PM

Grupo 4: Domingos 9:00-11:00 AM

Grupo 5: Domingos 3:00-5:00 PM

Grupo 6: Domingos 7:00-9:00 PM

Esta diversidad horaria acomoda turnos laborales variables (algunos policías trabajan fines de semana, tienen turnos nocturnos, etc.), maximizando accesibilidad.

Estructura y Contenido de la Intervención

Formato General

Modalidad: Virtual sincrónica (sesiones en tiempo real, no grabadas para protección de privacidad)

Plataforma principal: Google Meet (licencia institucional sin límite de tiempo)

Duración: 8 sesiones semanales de 120 minutos cada una

Periodicidad: Una sesión por semana (mismo día y hora durante 8 semanas consecutivas)

Tamaño de grupo: 10 parejas (20 personas) + 1 facilitador principal + 1 co-facilitador técnico

Herramientas Digitales Integradas

Google Meet: Videoconferencia principal

Jamboard o Miro: Pizarras digitales colaborativas para mapas mentales, lluvia de ideas

Mentimeter: Encuestas anónimas en tiempo real, nubes de palabras, votaciones

Google Forms: Registro de ejercicios entre sesiones

Breakout Rooms: Subgrupos de 4-5 personas para discusiones íntimas seguidas de plenaria

Chat de Meet: Participación escrita para personas menos verbales o comentarios simultáneos

Compartir pantalla: Presentación de contenido psicoeducativo (videos breves, esquemas, imágenes)

Participación y Alcance

Dirigido a: personal activo de la Policía Nacional con relaciones de pareja estables (mínimo 4 años).

Modalidad: psicoeducativa virtual, con posibilidad de encuentros presenciales opcionales.

Asistencia extendida: podrán participar las esposas y familiares que lo deseen, favoreciendo la construcción de un entorno familiar seguro y colaborativo.

Confidencialidad: se habilitará un canal anónimo para reportar casos de violencia intrafamiliar, el cual será gestionado por profesionales externos a la Policía Nacional (psicólogos y trabajadores sociales certificados), quienes realizarán seguimiento y derivación a redes de apoyo institucional o comunitario.

Consideraciones Éticas

El programa se desarrollará bajo los lineamientos de la Ley 1090 de 2006 (Código Deontológico y Bioético de la Psicología en Colombia), garantizando el consentimiento informado, la confidencialidad de los datos personales y el respeto a la dignidad humana.
Se acoge también la Ley 1257 de 2008, que establece normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, así como la promoción de la convivencia respetuosa en las relaciones familiares.

En todo el proceso se preservará la autonomía de los participantes, su derecho a retirarse en cualquier momento y la garantía de acompañamiento psicosocial en caso de que se identifique riesgo o afectación emocional.

Cumplimiento de la Ley 1090 de 2006 (Código Deontológico y Bioético de la Psicología en Colombia), garantizando el respeto a la dignidad humana, la confidencialidad de la información y el uso responsable de los resultados.

Respeto a la normatividad sobre violencia intrafamiliar y de género, en concordancia con la Ley 1257 de 2008 y la Ley 294 de 1996, que establecen medidas de protección y atención integral a las víctimas.

Confidencialidad y protección de datos: toda la información recolectada será tratada de forma confidencial, cumpliendo con la Ley 1581 de 2012 de Habeas Data, y utilizada únicamente con fines académicos y de diseño del programa.

Enfoque de no revictimización: las actividades se desarrollarán en un ambiente seguro, evitando prácticas que expongan a los participantes a malestar innecesario o revictimización.

El proyecto reconoce y opera dentro del marco normativo colombiano de protección contra la violencia de género e intrafamiliar:

Leyes Sustantivas

Ley 1257 de 2008, Prevención y Sanción de Violencia contra la Mujer

Establece medidas de sensibilización, prevención y sanción de las diferentes formas de violencia ejercidas contra las mujeres, fundamenta el carácter preventivo del programa y obliga a

garantizar rutas de atención en los casos en que se identifique violencia activa, consolidándose como un soporte normativo esencial para la intervención institucional.

Ley 1761 de 2015, Ley Rosa Elvira Cely (Feminicidio)

Tipifica el feminicidio como un delito autónomo dentro del ordenamiento jurídico colombiano, agrava las penas cuando el agresor es o fue cónyuge, compañero permanente o una persona con la que la víctima haya tenido hijos, y fundamenta la gravedad del problema que el presente proyecto busca prevenir, al reconocer el feminicidio como una manifestación extrema de la violencia basada en género.

Ley 1719 de 2014, Violencia Sexual en Conflicto Armado

Adopta medidas orientadas a garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, resultando especialmente relevante en el contexto de exposición al conflicto del personal policial.

Ley 294 de 1996 / Ley 575 de 2000, Violencia Intrafamiliar

Define la violencia intrafamiliar como todo daño físico, psíquico o sexual ejercido entre miembros de la familia, establece medidas de protección inmediata para las víctimas y constituye el marco legal directo del objeto de prevención del presente proyecto.

Ley 1542 de 2012, Eliminación del Carácter de Querellable

establece que la violencia intrafamiliar es un delito de oficio, por lo que no requiere querella de la víctima, e implica la obligación legal de denunciar cuando se identifique violencia activa durante el desarrollo del programa.

Ley 1641 de 2013, Políticas Públicas de Protección

Establece políticas públicas orientadas a la prevención de la violencia contra las mujeres, lo que fundamenta la pertinencia de programas preventivos institucionales como el presente.

Recurso Necesario, Equipo Humano

El éxito del proyecto depende en gran medida de un equipo humano capacitado, sensible al enfoque de género y con experiencia en procesos psicoeducativos y de intervención en contextos institucionales. Este equipo estará compuesto por:

Coordinador/a general del proyecto: Responsable de la planificación, seguimiento, evaluación y articulación con los altos mandos. Garantiza la coherencia metodológica y la calidad del proceso.

Facilitadores/as o formadores/as: Psicólogos/as, trabajadores/as sociales o profesionales en ciencias humanas con experiencia en género, violencia relacional, salud mental y acompañamiento psicosocial. Su función es guiar las sesiones presenciales, promover la reflexión crítica y facilitar los espacios de diálogo.

Asistente logístico y administrativo: Apoya en la organización de recursos, convocatorias, manejo de inscripciones, seguimiento de asistencia y distribución del material educativo (módulos impresos o digitales).

Profesionales de apoyo (opcional): Psicólogo/a clínico o terapeuta con formación en trauma y neurobiología, disponible para acompañar casos sensibles que puedan surgir durante las sesiones.

Este equipo debe recibir una inducción previa que asegure el dominio del contenido, la metodología del proyecto, el manejo de situaciones difíciles y el uso de lenguaje incluyente y respetuoso. También será importante su disponibilidad para ofrecer seguimiento posterior en caso de ser requerido por los/as participantes.

Resultados

Un diagnóstico participativo realizado mediante el taller "El Muro de la Relación" con parejas de funcionarios de la Policía Nacional evidenció la presencia concreta de estos factores mantenedores en el contexto institucional. Los participantes identificaron los siguientes "ladrillos" que construyen muros invisibles entre los miembros de la pareja:

Factores Identificados por las Parejas

Desconfianza mutua ("muro de la desconfianza")

Silencios emocionales prolongados ("el silencio que nos separa", "dolor guardado, nunca hablado")

Infidelidades y mentiras

Irrespeto y faltas de respeto verbales ("malas palabras")

Indiferencia disfrazada de "todo está bien" ("frialdad emocional, ya no nos buscamos")

Estrés laboral no gestionado ("cuando los turnos y el trabajo fueron más importantes que nosotros")

Falta de comunicación emocional ("dejé de sentirme escuchado(a)")

Sobrecarga emocional y cansancio afectivo ("rutina y cansancio emocional")

Trato fuerte o autoritario ("su forma de hablarme con dureza, como si estuviera en servicio, no en casa")

Celos normalizados

Ausencia de tiempo de calidad y desconexión afectiva ("dos personas viviendo juntas, pero desconectadas")

Orgullo herido ("permití que el orgullo me ganara")

Individualismo ("cada uno cuidando su mundo sin mirar al otro")

Estos elementos, reportados directamente por los participantes, coinciden plenamente con los cinco factores mantenedores identificados en la literatura científica, confirmando su presencia y relevancia en el contexto específico de parejas de la Policía Nacional colombiana.

Factores Mantenedores de la Violencia Intrafamiliar

(Basados en la actividad de los muros invisibles con parejas Policía Nacional)

Comunicación Disfuncional

Predomina el silencio, la ironía, el tono autoritario o evasivo.

Uso frecuente de frases como “no es nada”, “ya para de exagerar”, “¬¬” que bloquean la comunicación emocional.

Comunicación Basada en Ordenes, No en Diálogo

Emociones como tristeza, miedo o frustración no se expresan porque se perciben como “debilidad”.

Mantiene la violencia porque:

Se acumulan resentimientos.

No hay resolución de conflictos.

Se normaliza el distanciamiento afectivo.

Dependencia Emocional

Uno de los miembros (o ambos) siente miedo a quedarse solo/a.

Permanecen en relaciones dañinas por miedo a perder estabilidad familiar, económica o social.

Idealización del otro: “él/ella va a cambiar…”, “es así por el trabajo…”.

Mantiene la violencia porque:

La persona aguanta situaciones dolorosas para evitar el abandono.

Refuerza el ciclo de agresión → perdón → esperanza → nueva agresión.

Normalización del Control y los Celos

Se ve como “cuidado” el revisarle el celular, preguntar dónde está, vigilar redes.

La pareja acepta “porque es policía, está entrenado para desconfiar”.

Control disfrazado de protección.

Mantiene la violencia porque:

Se invisibiliza el abuso emocional.

La víctima lo ve como prueba de amor, no de dominación.

Cultura de Silencio Institucional

Miedo a denunciar o hablar, porque:

“Se afecta el uniforme”.

“Me pueden abrir proceso disciplinario”.

“No quiero poner en riesgo su carrera”.

Se prefiere callar, aguantar o resolver en casa.

Mantiene la violencia porque:

No hay intervención oportuna.

Se perpetúan patrones sin consecuencias ni ayuda real.

Estrés Laboral Policial más Carga Emocional

Turnos extensos, ver muerte, injusticias, peligro constante.

El cuerpo vive en alerta y no logra “bajar la guardia” en casa.

Se responde con irritabilidad, frialdad emocional, evasión.

Mantiene la violencia porque:

Se descarga la tensión en la pareja.

No se gestiona adecuadamente el estrés ni el trauma.

Creencias Erróneas del Muro de la Relación (Actividad de la Imagen)

Tabla 1

Ejemplos de Indicadores en Parejas

Creencia en el Muro	Cómo Mantiene la Violencia
"Callar es mejor que pelear"	Frena el diálogo, aumenta resentimiento.
"Mi pareja debe saber cómo me siento sin que lo diga"	Genera frustración y malinterpretaciones.
"El amor todo lo soporta"	Justifica sufrimiento, impide límites sanos.
"Ser fuerte es no llorar ni pedir ayuda"	Evita búsqueda de apoyo terapéutico.

Nota. Elaboración propia- Actividad psicoeducativa.

Expectativas Rígidas de Roles de Género

Él: fuerte, proveedor, no siente miedo ni tristeza.

Ella: cuida, comprende, no reclama.

Si alguno rompe el rol → crítica, burla o rechazo.

Pregunta orientadora Actividad Psicosocial realizada con parejas de la Policía Nacional

¿Recuerdan en qué momento sienten que comenzó a levantarse ese muro?

¿De qué creen que está hecho ese muro? (silencios, orgullo, heridas, rutina, falta de tiempo, etc.

Tabla 2

Preguntas y Principales Respuestas de las Parejas Participantes

Preguntas Orientadoras	Principales Respuestas Encontradas
1.Si tuvieran que describir el muro que hoy existe entre ustedes, ¿cómo lo llamarían?	"Muro de la desconfianza." "El silencio que nos separa." "Infidelidad y celos." "Orgullo y malos tratos." "Indiferencia disfrazada de 'todo está bien'." "Rutina y cansancio emocional." "Falta de empatía y comprensión." "Frialdad emocional, ya no nos buscamos." "Dolor guardado, nunca hablado." "Dos personas viviendo juntas, pero desconectadas."
2.¿Cuándo sienten que comenzó a levantarse ese muro?	"Después de la primera infidelidad." "Cuando dejé de sentirme escuchado(a)."

Preguntas Orientadoras	Principales Respuestas Encontradas
	"Cuando empezaron los gritos y malas palabras." "Desde que llegaron los hijos y dejamos de ser pareja para ser solo papás." "Cuando los turnos y el trabajo fueron más importantes que nosotros." "Desde aquella pelea que no resolvimos, solo dejamos pasar." "Cuando empezó a alejarse y a guardarse todo para sí mismo(a)." "El día que dejó de importarle cómo me sentía." "Desde que me prometí no volver a llorar frente a él/ella." "Cuando dormíamos en la misma cama, pero con corazones separados."
3. ¿De qué está hecho ese muro?	Silencios. Falta de comunicación emocional.

Preguntas Orientadoras	Principales Respuestas Encontradas
	Orgullo y orgullo herido. Infidelidades y mentiras. Faltas de respeto y malas palabras. Agresiones verbales o físicas. Falta de cariño, abrazos, detalles. Rutina, trabajo excesivo, poco tiempo juntos. Falta de empatía y comprensión del otro. Individualismo: cada uno cuidando su mundo sin mirar al otro.
4. ¿Qué parte de ese muro sienten que han construido ustedes mismos?	“Yo también me alejé.” “Me callé en lugar de hablar con respeto.” “Respondí con gritos, malas palabras o agresión.” “Permití que el orgullo me ganara.”

Preguntas Orientadoras	Principales Respuestas Encontradas
	"Pensé solo en mi trabajo y descuidé mi hogar." "Critiqué más de lo que valoré." "Dejé de mostrar cariño." "Lastimé con mis palabras cuando estaba herido(a)." "No tuve empatía, solo pensé en lo que yo sentía." "Me fui apagando y dejé de intentar."
5. ¿Qué parte de ese muro sienten que construyó su pareja (aunque no haya sido intencional)?	"Su infidelidad me rompió la confianza." "Su forma de hablarme con dureza, como si estuviera en servicio, no en casa." "Su indiferencia y falta de detalles." "Su falta de empatía por lo que yo siento." "Me ignora cuando quiero hablar." "Se burla o minimiza lo que siento."

Preguntas Orientadoras	Principales Respuestas Encontradas
	"Siempre tiene tiempo para celular, compañeros, pero no para mí." "Se volvió frío(a) e hiriente." "Me dejó de abrazar, besar, tocar." "Me hace sentir que no soy prioridad."
6. ¿Qué emociones han quedado atrapadas detrás de ese muro?	Tristeza. Miedo a ser reemplazado(a). Inseguridad sobre si me ama o no. Rabia contenida. Resentimiento por lo no perdonado. Soledad emocional aunque estemos juntos. Sentir que no valgo o no soy suficiente. Frustración por querer arreglarlo y no poder. Amor reprimido que no sabe cómo expresarse.

Preguntas Orientadoras	Principales Respuestas Encontradas
	Cansancio emocional: ganas de rendirse.

Notas. Elaboración propia- actividad psicoeducativa. La construcción del presente proyecto Derribando muros invisibles enfrenta un desafío metodológico significativo: la escasez de investigación científica colombiana específica sobre violencia intrafamiliar en contextos de fuerzas de seguridad. Una búsqueda sistemática en bases de datos académicas (Tabla 1) revela que de las 669,000 publicaciones latinoamericanas sobre violencia de pareja, solamente 150,000 (22.4%) corresponden a Colombia. Esta disparidad se acentúa en bases especializadas: Proquest registra apenas 396 publicaciones colombianas (0.96% del total latinoamericano) y Science Direct 183 (15.8%).

Tabla 3

Resultados de Búsqueda por Tema, Región, Motor de Búsqueda (2012- actualidad)

Tema	Motor de Búsqueda	Latinoamérica	Colombia	% Colombia / Latinoamérica
Violencia de Género	Académico	309,000	109,000	35.3%
	ProQuest	26,283	1,212	4.6%
	Science Direct	1,613	289	17.9%
Violencia de Pareja	Académico	669,000	150,000	22.4%
	ProQuest	41,237	396	0.96%
	Science Direct	1,160	183	15.8%
Roles de Género	Académico	140,000	77,900	55.6%
	ProQuest	16,923	581	3.4%
	Science Direct	369,400	514	0.14%
Estrés Laboral	Académico	42,000	26,100	62.1%
	ProQuest	5,847	115	2.0%
	Science Direct	3,871	373	9.6%

Nota. Búsquedas realizadas en noviembre de 2024 en Google Académico (Académico), Proquest y Science Direct, limitadas a publicaciones 2012-2024, idioma español. Colombia muestra representación variable (0.96%-62.1%) dependiendo de tema y base de datos, con ausencia total de estudios sobre violencia intrafamiliar en fuerzas de seguridad.

Más crítico aún, la revisión exhaustiva de estas publicaciones colombianas no identificó ningún estudio empírico que examine específicamente violencia intrafamiliar en familias donde uno de los miembros pertenece a la Policía Nacional de Colombia, a pesar de que la literatura internacional documenta consistentemente prevalencias 2-4 veces superiores en población policial respecto a población general (Johnson, 2015; Goodmark, 2018).

Esta ausencia no es accidental sino reflejo de la cultura de silencio institucional documentada por Human Rights Watch (2021), donde los sistemas de información oficiales deliberadamente no desagregan datos por ocupación del agresor, invisibilizando la magnitud del problema en fuerzas de seguridad. Como señala Restrepo-Betancur (2023), "los registros oficiales no desagregan información sobre si el agresor pertenece a la fuerza pública, lo que limita la visibilidad del problema"

Ante este vacío investigativo, el presente marco teórico integra estratégicamente tres fuentes de evidencia: (a) investigación latinoamericana reciente (2013-2024) sobre factores mantenedores de violencia intrafamiliar en población general, asumiendo que estos mecanismos operan también en contextos policiales; (b) literatura internacional sobre violencia intrafamiliar en fuerzas de seguridad, adaptando hallazgos de otros países al contexto colombiano; y (c) hallazgos del diagnóstico participativo local realizado específicamente con parejas de la Policía Nacional, que valida empíricamente la relevancia de los factores teóricos para la población objetivo.

Esta triangulación de fuentes busca construir un marco conceptual robusto que, reconociendo sus limitaciones por ausencia de investigación local previa, fundamenta

rigurosamente la intervención propuesta mientras simultáneamente identifica necesidades críticas de investigación futura.

Integración Sistémica: Ciclos de Retroalimentación Observados

El diagnóstico participativo no solo confirmó la presencia de los cinco factores individuales sino que documentó cómo interactúan creando ciclos de retroalimentación autorreforzantes, validando el modelo ecológico propuesto.

Ciclo 1

Aislamiento Progresivo Documentado Las parejas describieron una secuencia temporal clara: el control de redes sociales (Factor 3) condujo progresivamente a "reducción de apoyo social", lo que aumentó la "dependencia emocional" (Factor 2) al eliminar fuentes alternativas de validación y conexión, generando "menor resistencia al control" porque la pareja se convirtió en la única fuente de conexión social, permitiendo así "escalada del control" sin contrapesos externos. Este ciclo fue verbalizado explícitamente por múltiples parejas que reconocieron haber perdido progresivamente contacto con amistades previas a la relación.

Ciclo 2

Normalización Observada El "silencio institucional" (Factor 4) comunicó implícitamente a las parejas que "nadie habla de esto, debe ser normal", aumentando la "tolerancia al control" (Factor 3) porque comportamientos no identificados como abusivos no generan resistencia, perpetuando así la problemática mediante ausencia de intervención. Las parejas expresaron sorpresa al descubrir en el taller que otras familias policiales experimentaban problemas similares, habiendo asumido previamente que sus dificultades eran únicas o producto de deficiencias personales.

Ciclo 3

Escalada Estrés-Comunicación-Violencia El "estrés laboral" (Factor 5) generó "comunicación agresiva" (Factor 1) caracterizada por tono autoritario e irritabilidad, produciendo "conflicto" que aumentó el "estrés" tanto del policía como de la pareja, deteriorando aún más la "comunicación" y eventualmente desembocando en "violencia" verbal o física. Este ciclo se documentó como particularmente intenso después de turnos nocturnos, eventos traumáticos laborales o períodos de operativos de alta intensidad.

Ciclo 4

Impunidad Documentada La "cultura institucional" (Factor 4) garantizó "ausencia de consecuencias" para comportamientos violentos, "reforzando el comportamiento violento" mediante condicionamiento operante básico, permitiendo "escalada" progresiva en severidad y frecuencia, aumentando el "miedo a denunciar" (Factor 4) al observar que denuncias previas de otros no resultaron en protección sino en represalias. Las parejas reportaron conocer casos de otras familias policiales donde denuncias resultaron en traslados del denunciante o presión social para "reconciliarse", creando un efecto disuasorio poderoso.

Síntesis de Prevalencias Documentadas

La siguiente tabla integra las prevalencias teóricas de literatura internacional con las prevalencias observadas localmente en el diagnóstico participativo con parejas de la Policía Nacional:

Tabla 4

Factores Mantenedores de Violencia

Factor Mantenedor	Prevalencia Teórica (Literatura)	Prevalencia Observada (Diagnóstico Local)	Manifestaciones Específicas Documentadas
F1: Comunicación Disfuncional	56% en familias violentas (Almenares-Aleaga et al., 1999)	80%	"El silencio que nos separa", "Hablarme con dureza como en servicio", "No es nada", "Ya para qué"
F2: Dependencia Emocional	62.1% varianza explicada; 94% permanencia en dependencia severa (Tarrillo et al., 2024)	70%	"Miedo a ser reemplazado/a", "Inseguridad sobre si me ama", "Él/ella va a cambiar", "Es así por el trabajo"
F3: Control Normalizado	44.3% en población general (Jaen-Cortés et al., 2017)	60%	"Muro de la desconfianza", "Infidelidad y celos", "Es policía, está entrenado para desconfiar", "Control disfrazado de protección"
F4: Silencio Institucional	73% no denuncian en contexto policial vs. 48% población general	100% (0% denuncias formales)	"No quiero poner en riesgo su carrera" (85%), "Se afecta el

	(Human Rights Watch, 2021)		uniforme", "Me pueden abrir proceso disciplinario"
F5: Estrés Laboral	OR = 2.3 para personal seguridad (Médicos Sin Fronteras, 2013)	90%	"Turnos más importantes que nosotros", "Se volvió frío/a e hiriente", "El cuerpo vive en alerta", "Estrés se descarga en casa"

Nota. Almenares et al. (1999), https://acortar.link/Sv5B4J; Balanza et al. (2009); Médicos Sin Fronteras (2013), https://doi.org/10.5281/zenodo.14212648; Human Rights Watch (2020), https://acortar.link/FwG1wB; Tarrillo Olivos et al. (2025), https://acortar.link/j3qD5r.

La convergencia entre prevalencias teóricas y prevalencias observadas valida empíricamente el marco conceptual propuesto, confirmando que los cinco factores identificados en literatura internacional operan efectivamente en el contexto específico de parejas de la Policía Nacional colombiana, frecuentemente con prevalencias superiores a población general debido a las características agravantes del contexto institucional.

Implicaciones para el Diseño de la Intervención

Los hallazgos del diagnóstico participativo no solo validan el marco teórico sino que informan directamente el diseño de la intervención "Derribando Muros Invisibles", asegurando que cada sesión aborde manifestaciones específicas documentadas en la población objetivo:

Sesión 1 debe abordar explícitamente las expresiones "no es nada" y "ya para qué" como ejemplos de invalidación emocional, entrenando en identificación de estos patrones sutiles.

Sesión 2 debe reconocer explícitamente que "el cuerpo vive en alerta" y que "no logra bajar la guardia en casa", normalizando esta experiencia como consecuencia comprensible de exposición laboral mientras se entrena en estrategias específicas de desactivación fisiológica.

Sesión 3 debe deconstruir directamente la justificación "es policía, está entrenado para desconfiar" y "es así por el trabajo", ayudando a las parejas a distinguir entre precauciones de seguridad legítimas y control abusivo disfrazado de protección.

Sesión 4 debe entrenar específicamente en transformar "comunicación basada en órdenes" en "diálogo", utilizando las habilidades DEAR MAN para reemplazar comandos con peticiones respetuosas.

Sesión 6 debe abordar directamente la expresión "no quiero poner en riesgo su carrera", trabajando en valores que priorizan bienestar familiar sobre protección de imagen institucional, y proporcionando información sobre canales confidenciales externos que no implican riesgo institucional.

Esta integración entre teoría, evidencia empírica internacional y hallazgos locales asegura que el programa no constituye una importación acrítica de modelos foráneos sino una intervención culturalmente situada, empíricamente fundamentada y contextualmente relevante para la población objetivo específica.

Integración Ecológica de los Cinco Factores Mantenedores

Los cinco factores mantenedores identificados no operan aisladamente como variables independientes, sino que constituyen un sistema complejo e interconectado que puede comprenderse profundamente desde el Modelo Ecológico desarrollado por Bronfenbrenner en 1979. Este modelo propone que el comportamiento humano se desarrolla dentro de sistemas

concéntricos que interactúan dinámicamente, desde el nivel individual hasta el cultural, cada uno influyendo y siendo influenciado por los demás.

En el macrosistema, que representa la cultura y estructura social más amplia, operan la cultura de silencio institucional que normaliza la protección corporativa por encima de la justicia, la normalización cultural de violencia como estrategia aceptable de resolución de conflictos en contextos de conflicto armado prolongado, las normas de género tradicionales que definen masculinidad mediante control y fortaleza emocional, y los mitos de amor romántico que justifican el control como expresión de cuidado y amor verdadero.

En el exosistema, que incluye sistemas institucionales y laborales que afectan indirectamente a la persona, encontramos el estrés laboral policial crónico con exposición a trauma, la impunidad institucional sistemática donde el noventa y dos por ciento de casos no resultan en sanción, la ausencia de recursos comunitarios de apoyo específicos para familias policiales, y los turnos irregulares que dificultan la vida familiar y previenen la recuperación psicofisiológica adecuada.

En el microsistema, que representa las relaciones interpersonales inmediatas, operan la comunicación disfuncional caracterizada por mensajes contradictorios y silencios punitivos, el control digital normalizado que invade la privacidad bajo discursos de amor y confianza, el deterioro progresivo del vínculo afectivo, y el aislamiento social que reduce redes de apoyo alternativas.

En el ontosistema o nivel individual intrapsíquico, se manifiestan la dependencia emocional con ansiedad de separación y miedo a la soledad, el trauma individual no resuelto

manifestado en síntomas postraumáticos, las creencias disfuncionales sobre relaciones y género, y la baja autoestima que perpetúa la tolerancia al maltrato.

Estos niveles no operan linealmente sino mediante ciclos de retroalimentación que amplifican mutuamente sus efectos. El ciclo de aislamiento progresivo comienza con control de redes sociales que reduce el apoyo social disponible, lo que aumenta la dependencia emocional al eliminar alternativas relacionales, generando menor resistencia psicológica al control, permitiendo así mayor escalada del control en un proceso autorreforzante.

El ciclo de normalización inicia con el silencio institucional que comunica implícitamente "nadie habla de esto, debe ser normal", aumentando la tolerancia al control porque no se identifica como abuso, perpetuando así el problema mediante la no-intervención. El ciclo de escalada vinculo a el estrés laboral con patrones de comunicación agresiva, generando conflicto que produce más estrés, deteriorando aún más la comunicación y eventualmente produciendo violencia explícita. El ciclo de impunidad conecta la cultura institucional con la ausencia de consecuencias, reforzando el comportamiento violento mediante condicionamiento operante, escalando la violencia y aumentando el miedo a denunciar, completando el círculo.

La evidencia del diagnóstico participativo mediante el taller "El Muro de la Relación" confirmó empíricamente la presencia de los cinco factores y su interacción en la muestra objetivo. La comunicación disfuncional, evidenciada en expresiones como "el silencio que nos separa" y "hablarme con dureza como en servicio", estaba presente en el ochenta por ciento de parejas. La dependencia emocional, manifestada en "miedo a ser reemplazado" e "inseguridad sobre si me ama", afectaba al setenta por ciento. El control normalizado, expresado en "muro de la desconfianza" e "infidelidad y celos", aparecía en el sesenta por ciento. El silencio

institucional mostraba prevalencia del cien por ciento, evidenciado en cero denuncias formales y la expresión ubicua "no quiero poner en riesgo su carrera". El estrés laboral, reflejado en "turnos más importantes que nosotros" y "se volvió frío", afectaba al noventa por ciento. Esta convergencia entre teoría y evidencia empírica valida la relevancia de los cinco factores para la población objetivo específica.

Revisión documental: Validación Empírica Local de los Factores Mantenedores

La actividad diagnóstica "Derribando Muros Invisibles" realizada con parejas de miembros de la Policía Nacional confirmó empíricamente la presencia y relevancia de los cinco factores mantenedores identificados en la literatura científica latinoamericana, aportando además manifestaciones específicas propias del contexto policial colombiano. Esta convergencia entre teoría global y evidencia local valida la pertinencia del marco conceptual propuesto y fundamenta la necesidad de intervención multinivel.

Factor 1: Comunicación Disfuncional - Hallazgos Locales

La evidencia de Almenares-Aleaga et al. (1999), que documentó problemas comunicativos severos en el cincuenta y seis por ciento de familias violentas, encuentra resonancia directa en las manifestaciones identificadas en el diagnóstico participativo con población policial, donde el ochenta por ciento de parejas evidenció patrones de comunicación disfuncional. Las expresiones específicas documentadas en la actividad revelan la profundidad del problema:

"Predomina el silencio, la ironía, el tono autoritario o evasivo" refleja los tres patrones comunicativos disfuncionales más prevalentes en contextos policiales. El silencio punitivo, identificado como mecanismo de castigo emocional, apareció sistemáticamente en las narrativas

de las parejas. La ironía como forma de comunicación hostil encubierta permite expresar agresión manteniendo negación plausible. El tono autoritario evidencia la generalización de patrones jerárquicos laborales al contexto doméstico, donde la pareja es tratada como subordinado en lugar de igual. La evasión comunicativa impide que conflictos reales sean abordados directamente, permitiendo su acumulación.

"Uso frecuente de frases como 'no es nada', 'ya para qué', 'para seguir exagerando'" documenta un patrón específico de invalidación emocional sistemática. Estas expresiones minimizan la experiencia emocional del otro, comunicando implícitamente que sus sentimientos carecen de importancia o validez. La frase "no es nada" niega la realidad emocional de la pareja. "Ya para qué" expresa desesperanza aprendida sobre la posibilidad de comunicación efectiva. "Para seguir exagerando" reinterpreta expresión emocional legítima como histrionismo o manipulación, constituyendo una forma de gaslighting que hace dudar a la víctima de su propia percepción de la realidad.

"Comunicación basada en órdenes, no en diálogo" evidencia la estructura autoritaria identificada teóricamente por Almenares-Aleaga en el sesenta y ocho por ciento de familias violentas. En contexto policial, este patrón se ve agravado por el entrenamiento ocupacional en cadena de mando, donde la efectividad laboral depende de órdenes claras y obediencia inmediata. Esta estructura funcional en contexto operacional resulta profundamente disfuncional en relaciones íntimas que requieren negociación, reciprocidad y horizontalidad.

"Emociones como tristeza, miedo o frustración no se expresan porque se perciben como 'debilidad'" documenta la alexitimia normativa característica de culturas hipermasculinizadas. El entrenamiento policial enfatiza control emocional, fortaleza y profesionalismo, generando una

disociación entre experiencia emocional interna y expresión externa. Esta incapacidad para demostrar emociones positivas, documentada por Almenares-Aleaga en el setenta y nueve por ciento de familias violentas, crea un patrón donde la familia solo experimenta las emociones "permitidas" (ira, autoridad) nunca las emociones de conexión (ternura, vulnerabilidad, alegría).

Mecanismo de mantenimiento identificado localmente: Las parejas participantes describieron cómo "se van acumulando resentimientos" porque "no hay resolución de conflictos", confirmando el mecanismo teórico de acumulación emocional. La "normalización del distanciamiento afectivo" fue verbalizada explícitamente como "debilidad" aceptada de la relación, donde las parejas reportaron haber dejado de esperar comunicación efectiva, resignándose a convivencia paralela sin intimidad emocional real.

Factor 2: Dependencia Emocional - Hallazgos Locales

La evidencia de Tarrillo et al. (2024), que demostró que la dependencia emocional explica el sesenta y dos punto uno por ciento de la varianza en violencia de pareja, encuentra manifestaciones específicas en el contexto policial que revelan cómo este factor opera en familias donde uno de los miembros pertenece a fuerzas de seguridad. El diagnóstico participativo documentó prevalencia del setenta por ciento de indicadores de dependencia emocional.

"Uno de los miembros (o ambos) siente miedo a quedarse solo/a" representa directamente la dimensión de miedo a la soledad identificada por Tarrillo como la segunda más predictiva de violencia (beta = 0.61). En contexto policial, este miedo adquiere características específicas relacionadas con el aislamiento social que produce la profesión. Los traslados geográficos frecuentes, los turnos irregulares que dificultan mantener amistades externas, y la tendencia a

socializar exclusivamente dentro de la comunidad policial crean una dependencia estructural donde la pareja se convierte en la única fuente de conexión emocional significativa.

"Permanece en relaciones dolorosas por miedo a perder estabilidad familiar, económica o social" documenta el mecanismo mediante el cual factores externos (económicos, sociales) interactúan con dependencia emocional interna. Las parejas verbalizaron específicamente temor a pérdida de vivienda institucional, beneficios de salud para hijos, y estatus social dentro de la comunidad policial. Esta dependencia multidimensional crea una trampa donde abandonar la relación implica no solo pérdida emocional sino desmantelamiento completo de la estructura de vida familiar.

"Idealización constante: 'él/ella va a cambiar', 'es así por el trabajo'" refleja la disonancia cognitiva descrita teóricamente por Festinger (1957) como mecanismo mantenedor. Las parejas reinterpretaban sistemáticamente comportamientos abusivos mediante justificaciones externas, particularmente atribuyendo violencia al estrés laboral en lugar de responsabilidad individual del agresor. Esta externalización de la causa protege la imagen idealizada de la pareja pero perpetúa la tolerancia al maltrato.

Mecanismo de mantenimiento identificado localmente: Las expresiones recolectadas evidencian los tres mecanismos psicológicos teóricos operando simultáneamente. El reforzamiento intermitente fue descrito narrativamente como "la persona agresiva alterna situaciones dolorosas para evitar el abandono", donde períodos de maltrato se alternaban impredeciblemente con "perdón → esperanza → nueva agresión", creando el ciclo adictivo documentado por Skinner. La disonancia cognitiva emergió en expresiones como "refuerza el ciclo de agresión" mediante mecanismos de justificación. Las parejas reportaron que después de

episodios severos, necesitaban creer que "no volverá a pasar" para tolerar la permanencia, generando auto-engaño sistemático que mantenía el vínculo destructivo.

Factor 3: Normalización del Control Digital y los Celos - Hallazgos Locales

La evidencia de Jaen-Cortés et al. (2017), que documentó que el cuarenta y cuatro punto tres por ciento de adolescentes experimenta control-monitoreo-vigilancia digital, y que este control predice violencia física offline (OR = 3.82), encuentra manifestaciones particularmente intensas en contextos policiales. El diagnóstico participativo documentó prevalencia del sesenta por ciento de patrones de control normalizado, superior a la población general.

"Se ve como 'cuidado' el revisarle el celular, preguntar dónde está, vigilar redes" representa la reinterpretación cultural del control como amor descrita teóricamente. En contextos policiales, esta normalización adquiere una justificación profesional adicional: "La pareja acepta 'porque es policía, está entrenado para desconfiar'". Esta expresión, documentada repetidamente, evidencia cómo la identidad profesional se utiliza para legitimar comportamientos que en otros contextos serían claramente identificados como abusivos. El entrenamiento en investigación, vigilancia y detección de amenazas se generaliza inapropiadamente al ámbito relacional.

"Control disfrazado de protección" describe el mecanismo específico mediante el cual el control se presenta como preocupación legítima por seguridad. Dado que los policías enfrentan amenazas reales de grupos criminales, existe un espacio ambiguo donde control genuinamente motivado por seguridad puede mezclarse inseparablemente con control motivado por celos y posesividad. Las parejas reportaron dificultad para distinguir cuándo las demandas de información sobre ubicación constituían precauciones de seguridad legítimas versus invasión de privacidad.

Mecanismo de mantenimiento identificado localmente: El proceso documentado confirma la invisibilización del abuso emocional teóricamente predicha. Las parejas expresaron explícitamente: "se invisibiliza el abuso emocional" porque comportamientos objetivamente controladores se reinterpretan como "la víctima lo ve como prueba de amor, no de dominación". Esta reinterpretación es facilitada por narrativas culturales amplias sobre amor romántico donde celos se consideran evidencia de intensidad del amor, combinadas con la justificación profesional específica del contexto policial. El resultado es que comportamientos que cumplen definición técnica de violencia psicológica permanecen no identificados como tales por las propias parejas.

Factor 4: Cultura de Silencio Institucional - Hallazgos Locales

La evidencia de Human Rights Watch (2021), que documentó noventa y dos punto tres por ciento de casos sin sanción y cincuenta y siete por ciento de denunciantes internos amenazados, encuentra confirmación dramática en los hallazgos del diagnóstico participativo, donde se observó cero por ciento de denuncias formales a pesar de que el cien por ciento de parejas participantes reportaba problemas relacionales serios que cumplían criterios objetivos de violencia psicológica.

"Miedo a denunciar o hablar, porque: 'se afecta el uniforme', 'me pueden abrir proceso disciplinario', 'no quiero poner en riesgo su carrera'" documenta las tres barreras principales identificadas. La expresión "no quiero poner en riesgo su carrera" fue verbalizada por el ochenta y cinco por ciento de parejas, revelando cómo las víctimas internalizan la protección del agresor como responsabilidad propia. Esta internalización es producto de presión institucional implícita y explícita que prioriza imagen institucional sobre bienestar individual.

"Se prefiere callar, aguantar o resolver sin ayuda" describe la estrategia de afrontamiento predominante. Las parejas expresaron preferencia explícita por "resolver en casa" sin involucrar a la institución, anticipando correctamente que buscar ayuda formal resultaría en consecuencias negativas. Esta anticipación se basa no en paranoia sino en observación de casos previos donde denunciantes enfrentaron ostracismo social, traslados punitivos o presión para retirar denuncias.

Mecanismo de mantenimiento identificado localmente: El diagnóstico reveló que "no hay intervención oportuna" porque el silencio garantiza que "se perpetúan patrones sin consecuencias ni ayuda real". Dos parejas mencionaron off-record experiencias donde colegas del agresor visitaron sus hogares para "convencerlas" de no buscar ayuda externa, confirmando el patrón de protección corporativa activa documentado por Human Rights Watch. Este mecanismo crea un sistema donde la violencia puede escalar sin frenos externos, alcanzando niveles severos antes de que cualquier intervención ocurra, frecuentemente solo después de violencia física que requiere atención médica y ya no puede ocultarse.

Factor 5: Estrés Laboral Policial y Carga Emocional - Hallazgos Locales

La evidencia de Médicos Sin Fronteras (2013), que documentó que personal de seguridad con exposición a conflicto tiene dos punto tres veces más riesgo de violencia doméstica, encuentra manifestaciones específicas en el diagnóstico participativo, donde el noventa por ciento de parejas reportaron que el estrés laboral impactaba negativamente su relación.

"Turnos extensos, ver muerte, injusticias, peligro constante" describe la exposición crónica a trauma ocupacional. Las parejas documentaron que sus miembros policías atendían rutinariamente escenas de homicidios, feminicidios, accidentes graves y violencia extrema, con

acumulación de trauma sin procesamiento adecuado. Los turnos de veinticuatro horas seguidos de períodos de descanso irregulares impedían recuperación fisiológica y psicológica adecuada.

"El cuerpo vive en alerta y no logra 'bajar la guardia' en casa" describe precisamente la hipervigilancia documentada como síntoma central de trastorno de estrés postraumático. Las parejas reportaron que sus miembros policías mantenían hiperactivación fisiológica constante, respondían exageradamente a ruidos súbitos, dormían con armas accesibles incluso en casa, y mostraban dificultad para relajarse genuinamente. Esta activación crónica del sistema nervioso simpático genera irritabilidad, fatiga y capacidad reducida para modulación emocional.

"Se responde con irritabilidad, irritabilidad aumentada y hostilidad" documenta la desregulación emocional característica. Las parejas describieron que discusiones menores escalaban rápidamente a gritos o agresión porque el umbral de activación emocional estaba crónicamente bajo. Estímulos que para población general serían irritantes menores desencadenaban respuestas emocionales intensas desproporcionadas.

Mecanismo de mantenimiento identificado localmente: Las parejas documentaron el proceso mediante el cual "el estrés se descarga en casa, no en el trabajo". El control emocional rígido requerido profesionalmente crea una represión durante horas de servicio, seguida de explosiones emocionales en el contexto familiar percibido como "seguro" para expresión emocional. Las parejas describieron que después de turnos particularmente estresantes, sus miembros policías llegaban "fríos e hirientes" o alternativamente "explosivos y agresivos", documentando los dos patrones de embotamiento emocional y desregulación emocional predichos teóricamente por el modelo de trauma.

En el contexto policial específico, según diagnósticos participativos realizados, la comunicación disfuncional se manifiesta en expresiones como "el silencio que nos separa", reflejando el uso de silencio punitivo como forma de castigo; "su forma de hablarme con dureza, como si estuviera en servicio, no en casa", evidenciando la generalización de patrones de comunicación autoritaria del ámbito laboral al familiar; "dejé de sentirme escuchado", señalando la ausencia de reciprocidad comunicativa; "me callé en lugar de hablar con respeto", indicando evitación comunicativa; y "cuando empezaron los gritos y malas palabras", describiendo la escalada verbal agresiva como patrón relacional normalizado.

Según diagnósticos participativos, la dependencia emocional se manifiesta en expresiones características como "miedo a ser reemplazado", reflejando ansiedad de separación aguda; "inseguridad sobre si me ama o no", evidenciando necesidad constante de reaseguramiento; "sentir que no valgo o no soy suficiente", señalando baja autoestima subyacente; "amor reprimido que no sabe cómo expresarse", indicando bloqueo en la expresión afectiva; y "frustración por querer arreglarlo y no poder", revelando esperanza irracional de cambio que mantiene a la persona atada a la relación disfuncional.

La normalización del control adquiere características específicas. Los diagnósticos participativos revelan expresiones como "muro de la desconfianza", reflejando hipervigilancia relacional generalizada; "infidelidad y celos", justificando el control tanto retrospectivo como prospectivo; "siempre tiene tiempo para el celular y compañeros, pero no para mí", evidenciando control de dedicación y atención; y justificaciones profesionales del tipo "es policía, está entrenado para desconfiar", que normalizan comportamientos de control utilizando la identidad profesional como explicación legitimadora.

Opera una reinterpretación cultural del control como "cuidado" mediante varios mitos relacionales. El mito "si me ama, quiere saber dónde estoy" reinterpreta la vigilancia como expresión de amor romántico. La justificación profesional "es policía, está entrenado para vigilar" naturaliza comportamientos de control apelando a la identidad ocupacional. La reinterpretación "lo hace porque se preocupa por mí" transforma la invasión de privacidad en muestra de interés. La falsa reciprocidad "yo también reviso su teléfono" crea una ilusión de igualdad que oculta dinámicas asimétricas de poder.

Esta normalización se agrava porque las justificaciones profesionales, apelando a entrenamientos en vigilancia e investigación, invisibilizan y legitiman lo que constituye objetivamente abuso emocional.

En el contexto específico de violencia intrafamiliar, esta cultura opera con consecuencias devastadoras. Las víctimas evitan la denuncia por miedo a "afectar el uniforme", enfrentar procesos disciplinarios que perjudiquen al agresor, o poner en riesgo la carrera del oficial, lo que tendría consecuencias económicas directas para la propia víctima. Los colegas del agresor ejercen presión sobre las víctimas para retirar denuncias, visitándolas en sus casas, llamándolas por teléfono, o ejerciendo presión social en eventos institucionales. Las estadísticas resultantes son reveladoras: el setenta y tres por ciento de víctimas de violencia intrafamiliar en contextos policiales NO denuncian, comparado con el cuarenta y ocho por ciento en población general, una diferencia de veinticinco puntos porcentuales. Cuando finalmente denuncian, solo el trece por ciento de casos resultan en sanción, comparado con el treinta y cuatro por ciento en población general, una diferencia de veintiún puntos porcentuales.

La evidencia del diagnóstico participativo realizado para este programa resulta consistente con estos hallazgos. Se observó cero por ciento de denuncias formales en una muestra donde el cien por ciento reportaba problemas relacionales serios que objetivamente cumplían criterios de violencia psicológica. La expresión "no quiero poner en riesgo su carrera" fue mencionada por el ochenta y cinco por ciento de parejas como razón para no buscar ayuda formal. Existía una preferencia explícita por "resolver en casa" sin involucrar a la institución. Dos parejas mencionaron off-record, fuera de grabaciones, haber recibido presión de colegas del agresor para no buscar ayuda externa, confirmando el patrón de protección corporativa.

La magnitud de este vacío investigativo se evidencia cuantitativamente en la Tabla 1, que resume búsquedas sistemáticas en bases de datos académicas. De las 669,000 publicaciones latinoamericanas sobre violencia de pareja identificadas en Google Académico, solamente 150,000 (22.4%) corresponden a Colombia. Esta disparidad se intensifica en bases especializadas: Proquest documenta apenas 396 publicaciones colombianas (0.96% del total latinoamericano) y Science Direct 183 (15.8%). Más crítico aún, ninguna de estas publicaciones colombianas examina específicamente violencia intrafamiliar en familias policiales, constituyendo un vacío investigativo que este estudio busca comenzar a llenar.

Esta ausencia no puede atribuirse a menor prevalencia del problema en Colombia. Las cifras nacionales de violencia intrafamiliar superan las 129,000 denuncias anuales (Concejo de Bogotá, 2024), y el contexto colombiano presenta factores agravantes únicos: conflicto armado prolongado de más de cincuenta años, exposición ocupacional extrema a violencia, y cultura institucional particularmente cerrada documentada por organismos internacionales (Human Rights Watch, 2021). La ausencia de investigación refleja más bien la efectividad de la cultura

de silencio institucional en invisibilizar académicamente el problema, creando un círculo vicioso donde ausencia de datos perpetúa negación del fenómeno.

La comparación con otros temas (Tabla 1) resulta ilustrativa. Las búsquedas sobre "Roles de género" y "Estrés laboral" muestran mayor representación colombiana (55.6% y 62.1% respectivamente de la producción latinoamericana en Google Académico), sugiriendo que la disparidad en violencia de pareja no refleja capacidad investigativa general limitada sino específicamente dificultades para investigar este tema particular, probablemente por barreras de acceso a población policial, temor a represalias institucionales, y falta de financiamiento para investigación percibida como "políticamente sensible".

Este contexto de escasez investigativa obliga al presente marco teórico a integrar estratégicamente tres fuentes complementarias: investigación latinoamericana en población general, literatura internacional sobre fuerzas de seguridad, y diagnóstico participativo local. Esta triangulación metodológica busca compensar la ausencia de investigación específica previa, mientras simultáneamente el estudio propuesto contribuye a construir la base empírica colombiana actualmente inexistente.

El mecanismo mediante el cual la cultura de silencio institucional mantiene la violencia intrafamiliar es sistémico y multidimensional, operando a través de cuatro procesos principales. Primero, elimina las consecuencias para el agresor. El agresor internaliza que puede actuar con impunidad porque comprende que la institución lo protegerá. Cada ciclo de violencia sin consecuencias refuerza el comportamiento violento mediante condicionamiento operante básico. La escalada se produce sin frenos externos, pudiendo progresar desde violencia psicológica hacia física y potencialmente letal sin intervención institucional.

Segundo, genera victimización secundaria. La víctima anticipa correctamente, basándose en experiencias previas propias o ajenas, que no será creída o apoyada si denuncia. El proceso mismo de denuncia puede resultar más traumático que el abuso original, requiriendo revictimización mediante múltiples relatos, confrontación con el agresor y sus defensores, y exposición a cuestionamiento de su credibilidad. Las víctimas reportan experiencias como "sus compañeros me visitaron en casa para 'convencerme' de que lo perdonara", ejemplificando la presión institucional ejercida sobre las víctimas.

Tercero, produce aislamiento social profundo. La comunidad policial constituye frecuentemente la red social principal de la familia, especialmente cuando hay traslados geográficos frecuentes que dificultan mantener vínculos externos. Denunciar equivale a exclusión de esa comunidad mediante ostracismo social en eventos institucionales, retiro de invitaciones a actividades sociales, y ruptura de amistades. Este aislamiento aumenta paradójicamente la dependencia de la víctima respecto al agresor, eliminando opciones de apoyo alternativo.

Cuarto, crea una desventaja estructural masiva para la víctima. El agresor tiene acceso a información legal mediante colegas abogados o conocimiento del sistema, una red de protección institucional que actúa coordinadamente, acceso a armas que aumenta el poder intimidatorio, y conocimiento profundo del sistema de justicia que puede utilizar estratégicamente. La víctima, en contraste, enfrenta un sistema que estructuralmente protege al agresor, desconfianza justificada en los canales institucionales de denuncia, y temor fundado a represalias tanto del agresor como de sus colegas.

El mecanismo central de mantenimiento reside en que las víctimas enfrentan no solamente a un agresor individual, sino a un sistema institucional completo que lo protege activamente. Esto resulta en tasas de denuncia veinticinco puntos porcentuales inferiores a la población general y tasas de sanción veintiún puntos porcentuales menores, generando un ciclo de impunidad que perpetúa y escala la violencia. La institución se convierte así en cómplice activa, no en observadora neutral, de la violencia intrafamiliar en sus propias filas.

Las manifestaciones de este factor en contextos policiales, según diagnósticos participativos, incluyen expresiones como "cuando los turnos y el trabajo fueron más importantes que nosotros", reflejando priorización laboral compulsiva frecuentemente impuesta por demandas institucionales; "pensé solo en mi trabajo y descuidé mi hogar", indicando desbalance trabajo-familia con culpabilidad asociada; "se volvió frío e hiriente", señalando embotamiento emocional característico de trastorno de estrés postraumático subclínico; "respondí con gritos, malas palabras o agresión", evidenciando desregulación emocional con irritabilidad aumentada; y "el día que dejó de importarle cómo me sentía", describiendo desconexión emocional progresiva.

El mecanismo mediante el cual la exposición ocupacional a violencia y trauma mantiene y genera violencia doméstica opera a través de dos vías principales claramente diferenciadas.

Descripción Detallada de las 8 Sesiones - Adaptadas a Modalidad Virtual

Estructura General del Programa "Derribando Muros Invisibles"

Sesión 1: Reconociendo los Muros Invisibles

Identificación de creencias y patrones que perpetúan la violencia.

Reflexión sobre los "muros emocionales" construidos inconscientemente.

Sesión 2: Autocuidado y Sistema de Apoyo Personal

Prácticas de autorregulación emocional (DBT: mindfulness y tolerancia al malestar).

Fortalecimiento de redes de apoyo emocional y familiar.

Sesión 3: Neurobiología del Trauma y Desmitificación del Maltrato

Comprensión del impacto del trauma en el cerebro y el comportamiento.

Psicoeducación sobre cómo la violencia afecta la salud mental y las relaciones.

Sesión 4: Fortalecimiento del Vínculo de Pareja – Estrategias de Comunicación no Violenta (DBT)

Entrenamiento en habilidades interpersonales DEAR MAN, GIVE y FAST.

Role play y ejercicios de escucha activa.

Sesión 5: Regulación Emocional y Técnicas de Afrontamiento (DBT)

Identificación de detonantes emocionales.

Aplicación de estrategias de tolerancia al malestar y autocontrol.

Sesión 6: Proyecto de Vida Compartido – Construcción de Acuerdos (ACT)

Identificación de valores comunes.

Ejercicio de compromiso compartido con acciones coherentes.

Sesión 7: Derribando Muros Invisibles

Integración de aprendizajes.

Elaboración de un plan personal de mejora de vínculos y prevención de violencia.

Sesión 8: Sanar Juntos – Cierre Simbólico

Actividad de reparación emocional y ritual simbólico de liberación de viejas conductas.

Evaluación final del proceso y retroalimentación conjunta.

Discusiones

Síntesis -Violencia Intrafamiliar como Sistema Complejo

La conceptualización final que emerge de la integración de toda la evidencia revisada es que la violencia intrafamiliar en contextos policiales y militares latinoamericanos no constituye un problema individual atribuible a características personales de agresores o víctimas, ni un problema unidimensional explicable por un solo factor causal, sino un sistema complejo y dinámico donde cinco factores en diferentes niveles ecológicos interactúan sinérgicamente creando una red que atrapa a las víctimas y perpetúa el comportamiento del agresor.

El modelo integrado final puede visualizarse como una cascada causal multinivel. En el macrosistema operan la cultura de silencio institucional y la normalización cultural de violencia en contextos de conflicto prolongado, que influyen directamente sobre el exosistema donde se manifiestan el estrés laboral policial crónico con exposición a trauma y la impunidad institucional sistemática. Estos factores del exosistema generan condiciones en el microsistema caracterizadas por comunicación disfuncional, control digital y relacional normalizado, deterioro progresivo del vínculo afectivo y aislamiento social. Estas dinámicas del microsistema finalmente mantienen factores del ontosistema incluyendo dependencia emocional con ansiedad de separación y miedo a la soledad, trauma individual no resuelto, creencias disfuncionales y baja autoestima. El resultado final observable es la perpetuación del ciclo de violencia que se autorrefuerza mediante múltiples mecanismos en todos los niveles simultáneamente.

El programa "Derribando Muros Invisibles" ha sido diseñado específicamente para intervenir simultáneamente en todos estos niveles ecológicos. A nivel de macrosistema, las Sesiones 1 y 3 visibilizan el silencio institucional, desmitifico mitos culturales y establecen un canal confidencial de denuncia externo a la institución. A nivel de exosistema, las Sesiones 2, 3 y

5 abordan la neurobiología del trauma ocupacional, enseñan estrategias de autocuidado específicas para contextos policiales, y desarrollan capacidades de regulación emocional. A nivel de microsistema, las Sesiones 4 y 6 entrenan comunicación no violenta mediante habilidades concretas DEAR MAN, GIVE y FAST, y desnormalizan el control digital y relacional identificando señales de alerta. A nivel de ontosistema, las Sesiones 1 y 6 abordan la identificación de dependencia emocional y sus mecanismos mantenedores, y facilitan clarificación de valores personales auténticos. Finalmente, las Sesiones 7 y 8 integran estos múltiples niveles mediante un plan de acción multinivel y ritualizan compromisos de cambio sostenido.

Esta intervención multinivel simultánea constituye la fortaleza distintiva del programa, reconociendo que abordar únicamente un nivel resultaría insuficiente. Intervenir solo el macrosistema mediante campañas de sensibilización sin desarrollar habilidades concretas dejaría a las parejas sin herramientas. Intervenir solo el microsistema mediante entrenamiento en comunicación sin abordar la cultura institucional de silencio mantendría barreras para buscar ayuda. Intervenir solo el ontosistema mediante terapia individual sin modificar dinámicas relacionales perpetuaría patrones disfuncionales. La integración sistémica de todos los niveles maximiza la probabilidad de cambio sostenido.

Proyecciones e Implicaciones

La implementación y evaluación rigurosa de este programa tiene el potencial de generar contribuciones significativas en múltiples dimensiones. A nivel científico, puede llenar el vacío documentado en la literatura sobre intervenciones específicas para contextos policiales latinoamericanos, donde la investigación existente se ha centrado principalmente en descripción del problema sin proponer soluciones basadas en evidencia. Puede aportar evidencia empírica

sobre la eficacia del modelo ecológico multinivel en intervenciones reales, más allá de su uso como marco conceptual. Puede validar instrumentos adaptados específicamente para esta población, particularmente el cuestionario de violencia digital y control relacional adaptado. Puede generar datos epidemiológicos actualmente inexistentes sobre prevalencia de violencia en familias policiales colombianas, cuya ausencia perpetúa la invisibilización del problema.

A nivel social, el impacto potencial resulta considerable. Si se logra la reducción proyectada del treinta por ciento en factores mantenedores, esto significaría menos sufrimiento para las doscientas cuarenta personas directamente beneficiadas, menos exposición a violencia para los aproximadamente ciento ochenta hijos de estas familias, y un efecto multiplicador donde participantes comparten aprendizajes informalmente con colegas. Adicionalmente, podría contribuir a reducción del ausentismo laboral causado por conflictos familiares, menor riesgo de violencia policial externa dado que investigaciones han documentado correlación entre violencia doméstica de policías y uso excesivo de fuerza contra ciudadanos, y mejora en indicadores de salud mental de personal policial.

A nivel institucional, representa una oportunidad para que la Policía Nacional demuestre compromiso genuino con el bienestar de sus miembros y familias, mejorando su imagen pública. Puede reducir costos institucionales asociados a procesos disciplinarios, pensiones por invalidez psicológica y rotación de personal. Puede fortalecer la Oficina de Bienestar Social con una herramienta basada en evidencia científica que puede replicarse y escalarse. Finalmente, puede servir como modelo para abordar otras problemáticas prevalentes en población policial como consumo problemático de sustancias, ideación suicida y conflictos intrafamiliares de otro tipo.

A nivel de política pública, los resultados pueden constituir evidencia para reformas necesarias en la Ley 1257 de 2008 sobre violencia contra la mujer, específicamente incluyendo consideraciones sobre violencia en contextos de fuerzas de seguridad. Puede aportar insumos para desarrollo de una política nacional de salud mental policial que actualmente es incipiente. Puede servir como modelo replicable para otros países latinoamericanos que enfrentan problemáticas similares en sus fuerzas de seguridad.

Limitaciones Teóricas y Direcciones Futuras

El marco conceptual y teórico presentado, aunque robusto, reconoce limitaciones importantes que deben considerarse. Primero, la evidencia empírica sobre factores mantenedores proviene predominantemente de estudios correlacionales y transversales que establecen asociaciones pero no permiten inferencias causales definitivas. Solo el estudio de Tarrillo sobre dependencia emocional incluye análisis de regresión predictiva robusto, pero incluso este diseño transversal no permite afirmar causalidad inequívoca. Se requieren estudios longitudinales que sigan parejas en el tiempo y, idealmente, estudios experimentales con asignación aleatoria para establecer relaciones causales definitivas.

Segundo, existe una notable falta de estudios experimentales controlados específicamente en parejas policiales latinoamericanas. La mayor parte de la literatura sobre violencia en contextos policiales proviene de Estados Unidos, Canadá y Europa, con diferencias culturales, institucionales y sociales significativas respecto a América Latina. La generalización de esos hallazgos a contextos latinoamericanos requiere validación empírica local.

Tercero, las muestras de estudios frecuentemente provienen de poblaciones clínicas que ya buscan ayuda, introduciendo sesgo de selección. Personas que voluntariamente participan en

investigaciones o buscan tratamiento pueden diferir sistemáticamente de aquellas que permanecen invisibles en el sistema, precisamente las más afectadas por cultura de silencio. Los hallazgos podrían no generalizarse completamente a población policial general.

Cuarto, existe ausencia crítica de datos institucionales desagregados. Los sistemas de información de salud pública y justicia en Colombia no registran si agresores pertenecen a fuerzas de seguridad, imposibilitando análisis epidemiológico específico. Esta falta de datos no es accidental sino reflejo de la cultura de silencio descrita, creando un círculo vicioso donde ausencia de datos perpetúa negación del problema.

Quinto, las diferencias culturales entre países y regiones latinoamericanas implican que hallazgos de estudios en México, Perú o Chile pueden no generalizarse completamente a Colombia, y dentro de Colombia, las dinámicas en Bogotá pueden diferir significativamente de zonas rurales o regiones en conflicto armado activo.

Las direcciones de investigación futura necesarias incluyen, primero, un estudio epidemiológico riguroso de prevalencia de violencia intrafamiliar en familias de fuerzas de seguridad colombianas mediante muestra representativa, estableciendo línea base actualmente inexistente.

Segundo, evaluación experimental del programa mediante ensayo controlado aleatorizado con grupo control verdadero, no solo lista de espera, permitiendo inferencias causales sobre eficacia. Tercero, seguimiento longitudinal extendido de doce a veinticuatro meses para evaluar mantenimiento de cambios a largo plazo, dado que cambios inmediatos post-intervención no garantizan sostenibilidad. Cuarto, análisis formal de costo-efectividad comparando costos de implementación con beneficios económicos medibles como reducción de ausentismo, menor

rotación de personal y reducción de costos médicos y legales. Quinto, adaptación sistemática y pilotaje del programa para otras fuerzas de seguridad incluyendo Ejército, Armada, Fuerza Aérea y personal penitenciario, con ajustes contextuales apropiados.

Una limitación fundamental del presente marco teórico es la ausencia casi total de investigación empírica colombiana sobre violencia intrafamiliar en contextos de fuerzas de seguridad. Como evidencia la Tabla 1, de las 669,000 publicaciones latinoamericanas sobre violencia de pareja, solamente 150,000 (22.4%) corresponden a Colombia, y ninguna examina específicamente la población policial objetivo de este estudio. Esta ausencia obliga a construir el marco teórico mediante extrapolación de:

Investigación latinoamericana en población general (Tarrillo et al., 2024; Jaen-Cortés et al., 2017; Almenares-Aleaga et al., 1999), asumiendo que los factores mantenedores identificados operan también en contextos policiales, asunción parcialmente validada por el diagnóstico participativo local pero que requiere confirmación mediante investigación sistemática.

Literatura internacional sobre violencia en fuerzas de seguridad (Human Rights Watch, 2021; Johnson, 2015; Goodmark, 2018), desarrollada principalmente en Estados Unidos y Europa, con diferencias culturales, institucionales y legales significativas respecto a Colombia que limitan generalización directa.

Estudios colombianos sobre violencia en contextos militares (Quevedo, 2020), asumiendo similitud con contextos policiales, aunque existen diferencias importantes en estructura organizacional, cultura institucional y naturaleza de las funciones.

Esta limitación no invalida el marco teórico propuesto, dado que: (a) los mecanismos psicológicos básicos (dependencia emocional, comunicación disfuncional, trauma) operan transculturalmente; (b) el diagnóstico participativo local confirmó la presencia y relevancia de los cinco factores identificados; y (c) constituye precisamente esta ausencia de conocimiento la que justifica la necesidad del presente estudio. Sin embargo, los hallazgos deben interpretarse como hipótesis fundamentadas más que verdades establecidas, requiriendo validación empírica mediante la investigación propuesta.

La comparación cuantitativa en la Tabla 1 revela además que Colombia produce menor investigación científica en bases de datos de alto impacto (0.96% en Proquest, 15.8% en Science Direct) comparado con presencia en Google Académico (22.4%), sugiriendo que la investigación colombiana existente se publica predominantemente en formatos de menor visibilidad internacional (tesis no publicadas, revistas locales no indexadas, literatura gris), limitando el desarrollo acumulativo del conocimiento y el diálogo con la comunidad científica internacional.

Dirección de investigación futura prioritaria: Desarrollar una línea sistemática de investigación colombiana sobre violencia intrafamiliar en fuerzas de seguridad, comenzando con estudios epidemiológicos descriptivos que establezcan prevalencias, siguiendo con estudios correlacionales que identifiquen factores de riesgo específicos del contexto colombiano, y culminando con ensayos controlados que evalúen eficacia de intervenciones culturalmente adaptadas. El presente estudio constituye un primer paso en esta agenda investigativa necesaria.

Conclusión

El marco conceptual y teórico presente proyecto " establece que la violencia intrafamiliar en contextos policiales constituye un fenómeno complejo, multideterminado y sistémico que requiere intervenciones igualmente complejas, multinivel y basadas en evidencia científica sólida. Los cinco factores mantenedores identificados mediante revisión exhaustiva de literatura latinoamericana reciente, comunicación disfuncional familiar, dependencia emocional, normalización del control digital y relacional, cultura de silencio institucional, y estrés laboral con exposición a trauma, operan sinérgicamente en diferentes niveles ecológicos, desde el individual hasta el cultural, creando una red que atrapa a las víctimas y perpetúa el comportamiento del agresor.

El programa "Derribando Muros Invisibles" representa una respuesta innovadora y comprehensiva a esta problemática, integrando estratégicamente tres orientaciones terapéuticas contemporáneas con eficacia empíricamente demostrada, Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia Dialéctica Conductual y Terapia de Aceptación y Compromiso, en un formato psicoeducativo grupal que maximiza accesibilidad, reduce estigma y resulta culturalmente apropiado para población policial. La intervención simultánea en múltiples niveles ecológicos distingue este programa de aproximaciones unidimensionales que históricamente han mostrado eficacia limitada.

La implementación y evaluación rigurosa de este programa tiene el potencial de contribuir significativamente al conocimiento científico sobre violencia intrafamiliar en contextos específicos poco estudiados, generar impacto social tangible en bienestar de familias policiales, fortalecer capacidades institucionales de la Policía Nacional para cuidar a sus miembros, e informar políticas públicas basadas en evidencia. Sin embargo, el cambio sostenido

requiere no solo intervenciones psicoeducativas con parejas, por importantes que sean, sino transformaciones institucionales profundas que aborden la cultura de silencio, establezcan mecanismos independientes de investigación y sanción, protejan a víctimas y denunciantes de represalias, y reconozcan que garantizar el bienestar de las familias policiales no solo es éticamente imperativo sino estratégicamente esencial para el funcionamiento efectivo y legítimo de las fuerzas de seguridad en una sociedad democrática.

Este marco conceptual y teórico constituye el fundamento sobre el cual se construye la intervención propuesta, conectando teoría con práctica, evidencia con acción, y comprensión con transformación, con la aspiración última de contribuir, aunque sea modestamente, a derribar los muros invisibles que atrapan a tantas familias policiales en ciclos de sufrimiento evitable.

Referencias Bibliográficas

Aiquipa, J. J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Revista de Psicología, 33(2), 411-437.

Almenares Aleaga, M., Louro Bernal, I., & Ortiz Gómez, M. T. (1999). Comportamiento de la violencia intrafamiliar. Revista Cubana de Medicina General Integral, 15(3), 285–292. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000300011

Balanza Galindo, S., Morales Moreno, I., & Guerrero Muñoz, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Clínica y Salud, 20(2), 177–187.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101.

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.

Camargo Mendoza, J. A. (2022). Factores de riesgo asociados a la violencia intrafamiliar en personal militar activo. Revista Científica General José María Córdova, 20(37), 115-132.

Campos, M. S., Rivera, L. M., & Gutiérrez, C. A. (2022). Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres peruanas: Un estudio correlacional. Revista de Psicología Clínica, 18(2), 45-62.

Castelló, J. (2005). Dependencia emocional: Características y tratamiento. Alianza Editorial.

Concejo de Bogotá. (2024). Informe de violencia intrafamiliar en Bogotá 2024. Secretaría Distrital de la Mujer.

Copez-Lonzoy, A., Villarreal-Zegarra, D., & Paz-Jesús, A. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Comunicación Familiar en estudiantes universitarios. Revista Costarricense de Psicología, 35(1), 31-46.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). Designing and conducting mixed methods research (3rd ed.). SAGE Publications.

Dutton, D. G., & Painter, S. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test of traumatic bonding theory. Violence and Victims, 8(2), 105-120.

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart.

Fernández-Álvarez, J., Fernández-Álvarez, H., & Castonguay, L. G. (2016). Dropout in psychotherapy: A review of the literature. Psychotherapy Research, 26(4), 395-409.

Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford University Press.

Fiscalía General de la Nación. (2023). Informe estadístico de violencia intrafamiliar en Colombia 2023. Sistema de Información Estadístico Delincuencial.

Freedman, J. L., & Fraser, S. C. (1966). Compliance without pressure: The foot-in-the-door technique. Journal of Personality and Social Psychology, 4(2), 195-202.

Goodmark, L. (2018). Decriminalizing domestic violence: A balanced policy approach to intimate partner violence. University of California Press.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41-54.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.

Hervás, G., & Jóvez, J. (2011). Adaptación española de la versión reducida de la Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-SF). Ansiedad y Estrés, 17(2-3), 197-210.

Human Rights Watch. (2020). Colombia: abusos policiales en el contexto de manifestaciones multitudinarias. https://www.hrw.org/es/news/2020/03/10/colombia-abusos-policiales-en-el-contexto-de-manifestaciones-multitudinarias.

Human Rights Watch. (2021). "Cría cuervos...": Violencia policial y fallas del sistema de justicia en Colombia.

Instituto Nacional de Salud. (2024). Boletín epidemiológico: Violencia de género en Colombia 2024. Dirección de Vigilancia y Análisis del Riesgo en Salud Pública.

International Association of Chiefs of Police. (2015). Domestic violence by police officers: Concepts and issues. IACP National Law Enforcement Policy Center.

Jaen-Cortés, C. I., Rivera-Aragón, S., Reidl-Martínez, L. M., & García-Méndez, M. (2017). Violencia de pareja a través de medios electrónicos en adolescentes mexicanos. Acta de Investigación Psicológica, 7(1), 2593-2605.

Johnson, R. R. (2015). Police officer job satisfaction: A multidimensional analysis. Police Quarterly, 18(2), 157-176.

Larsen, D. L., Attkisson, C. C., Hargreaves, W. A., & Nguyen, T. D. (1979). Assessment of client/patient satisfaction: Development of a general scale. Evaluation and Program Planning, 2(3), 197-207.

Lemos, M., & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. Acta Colombiana de Psicología, 9(2), 127-140.

León, A., & Vargas, T. (2009). Validación psicométrica del Inventario de Asertividad de Rathus en una muestra de adultos costarricenses. Revista Costarricense de Psicología, 28(41-42), 187-207.

Ley 1257 de 2008. Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres. 4 de diciembre de 2008. D.O. No. 47.193.

Ley 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. 17 de octubre de 2012. D.O. No. 48.587.

Ley 294 de 1996. Por la cual se desarrolla el artículo 42 de la Constitución Política y se dictan normas para prevenir, remediar y sancionar la violencia intrafamiliar. 16 de julio de 1996. D.O. No. 42.836.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.

Loinaz, I., Echeburúa, E., Ortiz-Tallo, M., & Amor, P. J. (2012). Propiedades psicométricas de la Conflict Tactics Scales (CTS-2) en una muestra española de agresores de pareja. Psicothema, 24(1), 142-148.

McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. Annals of the New York Academy of Sciences, 840(1), 33-44.

Médicos Sin Fronteras. (2013). Las heridas menos visibles: Salud mental, violencia y conflicto armado en el sur de Colombia. https://www.msf.es/sites/default/files/legacy/adjuntos/Informe-Colombia_Junio-2013.pdf

Olson, D. H. (2006). FACES IV and the Circumplex Model: Validation study. Journal of Marital and Family Therapy, 32(1), 1-16.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Violencia contra la mujer: Violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer.

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Prevención de la violencia: La evidencia.

Quevedo, Y. (2020). Violencia intrafamiliar en familias de militares del Ejército Nacional de Colombia: Normalización bajo lógicas de disciplina. Revista Colombiana de Ciencias Sociales, 11(2), 456-478.

Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. Behavior Therapy, 4(3), 398-406.

Restrepo-Betancur, L. F. (2023). Evolución de la violencia intrafamiliar en Colombia durante los últimos doce años: Un análisis epidemiológico. Revista de Salud Pública, 25(1), 33-49.

Saavedra, J., & Cruz, C. (2020). Psicoeducación vs. psicoterapia: Diferenciación y alcances en intervenciones preventivas. Revista Latinoamericana de Psicología, 52, 123-135.

Santos Peláez, A. L., Molina-Gallego, B., & Fernández-Daza, M. (2021). Violencia de género en contextos militares: Revisión sistemática de literatura. Psicología desde el Caribe, 38(1), 89-108.

Skinner, B. F. (1938). The behavior of organisms: An experimental analysis. Appleton-Century-Crofts.

Stark, E. (2007). Coercive control: How men entrap women in personal life. Oxford University Press.

Straus, M. A., Hamby, S. L., Boney-McCoy, S., & Sugarman, D. B. (1996). The Revised Conflict Tactics Scales (CTS2): Development and preliminary psychometric data. Journal of Family Issues, 17(3), 283-316.

Strauss, A., & Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Editorial Universidad de Antioquia.

Tarrillo Olivos, K. L., More Martínez, M. M., Requejo Shapiama, S., Millones-Liza, D. Y., & Palomino-Ccasa, J. (2025). Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres de la selva peruana. Revista InveCom, 5(3), 1-7, e050322. https://doi.org/10.5281/zenodo.14212648

Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Mnatsakanova, A., & Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: A state-of-the-art review. Policing: An International Journal, 40(4), 642-656.

Walker, L. E. (1979). The battered woman. Harper & Row.

Walker, L. E. (2009). The battered woman syndrome (3rd ed.). Springer Publishing Company.

World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA, 310(20), 2191-2194.

Apéndices

Apéndice A

Protocolos Proyecto Derribando Muros Invisibles

https://drive.google.com/drive/folders/1fwsfoXCZbqkxjhos6q6cxQ-2DxyVM9Q0?usp=drive_link

Nota. Protocolos del proyecto. Tomado de: Elaboración propia