

ciclo de violencia – cycle of violence

Authored by
memjavad

November 30, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *ciclo de violencia – cycle of violence*. Spanish Psychological Databases.
Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=6565>

Ciclo de Violencia

Primary Disciplinary Field(s): Psicología Social, Criminología, Sociología, Estudios de Género

1. Definición Central

El concepto de **ciclo de violencia**, también conocido como el ciclo de abuso o el ciclo de Walker (en honor a la psicóloga Lenore Walker), describe un patrón repetitivo y predecible de comportamiento abusivo dentro de una relación interpersonal, generalmente íntima. Este modelo explica que la violencia no es un evento aislado, sino una serie de fases interconectadas que se repiten con el tiempo, a menudo aumentando en intensidad y frecuencia. La naturaleza cíclica es crucial, ya que ayuda a comprender por qué las víctimas pueden permanecer en relaciones abusivas y cómo la dinámica de poder se perpetúa.

En su esencia, el ciclo de violencia actúa como un mecanismo de **control coercitivo**. El patrón recurrente de abuso seguido de arrepentimiento y calma crea una montaña rusa emocional que desorienta a la víctima y mina su capacidad para tomar decisiones racionales. El ciclo garantiza que la relación, a pesar de los episodios destructivos, se regenere momentáneamente, ofreciendo falsas esperanzas de cambio. La comprensión de este patrón es fundamental para profesionales de la salud mental, el derecho y el trabajo social, ya que permite identificar riesgos y diseñar intervenciones más efectivas que aborden la naturaleza persistente del abuso y no solo los incidentes aislados de agresión.

Si bien el modelo fue inicialmente desarrollado para explicar la **violencia de pareja**, su aplicación se ha extendido para analizar dinámicas abusivas en otros contextos, incluyendo el abuso infantil, el acoso laboral (*mobbing*) y, en un sentido más amplio, la escalada de conflictos intergrupales o internacionales. La clave de su definición radica en la alternancia de tensión y explosión, seguida de una fase de reconciliación o 'luna de miel', lo que distingue el abuso cíclico de la agresión constante y sin remisión. Este modelo subraya la importancia de ver el abuso como un proceso estructurado y no como una serie de incidentes aleatorios de pérdida de control por parte del perpetrador.

2. Orígenes y Desarrollo Histórico

Aunque el fenómeno de la violencia doméstica ha existido a lo largo de la historia, la formalización del modelo del ciclo de violencia se atribuye principalmente a la psicóloga estadounidense [Lenore E. Walker](#) en la década de 1970. Walker basó su trabajo en entrevistas extensas con mujeres maltratadas, documentando patrones consistentes en sus experiencias. Su obra seminal, *The Battered Woman* (1979), presentó formalmente el modelo de tres fases, transformando la forma en que el sistema legal y terapéutico abordaba el abuso íntimo. Antes de este desarrollo, la

violencia de pareja era a menudo vista como un asunto privado o como el resultado de patologías individuales, en lugar de un patrón sistémico de control.

El desarrollo del concepto coincidió con el auge del movimiento feminista de la segunda ola, que comenzó a conceptualizar la violencia doméstica no solo como un problema psicológico, sino como un problema social y estructural arraigado en la desigualdad de género. La teoría de Walker proporcionó un marco explicativo que justificaba las acciones de las víctimas (como las defensas propias en casos de homicidio), al demostrar que estaban operando dentro de un sistema de abuso inescapable y progresivo. Este marco fue crucial para el desarrollo de refugios para mujeres maltratadas y para la posterior reforma de leyes de protección, proporcionando un lenguaje común para describir la experiencia de la victimización crónica.

A pesar de su origen en la psicología clínica, el concepto ha sido adoptado y adaptado por la criminología y la sociología, que lo utilizan para entender cómo los patrones de trauma y victimización se transmiten generacionalmente. La investigación posterior ha refinado el modelo original, reconociendo que la duración y la intensidad de las fases pueden variar drásticamente y que, en muchos casos, la fase de 'luna de miel' puede desaparecer por completo a medida que el ciclo madura y la violencia se vuelve más crónica y dominante. El modelo sigue siendo una herramienta pedagógica fundamental, aunque su simplicidad ha sido objeto de constante revisión por parte de investigadores contemporáneos que favorecen modelos más complejos como el control coercitivo.

3. Fases y Componentes Clave

El modelo clásico del ciclo de violencia, tal como lo articuló Walker, se compone de tres fases distintas que se suceden de manera circular. Es vital entender que cada fase prepara el escenario para la siguiente, creando un circuito de retroalimentación negativa que es difícil de romper. Estas fases no siempre tienen la misma duración; la fase de tensión puede durar semanas, mientras que la explosión es breve e intensa, y la fase de calma puede acortarse drásticamente con el tiempo.

Las tres fases principales son:

Fase 1: Acumulación de Tensión (Tension Building).

Fase 2: Explosión Aguda (Acute Battering Incident).

Fase 3: Calma o 'Luna de Miel' (Honeymoon Phase).

La **Fase de Acumulación de Tensión** se caracteriza por un aumento gradual de la irritabilidad, el control y la hostilidad por parte del abusador. El ambiente se vuelve tenso y opresivo. La víctima intenta desesperadamente calmar la situación, "caminando sobre cáscaras de huevo" para evitar la explosión. Durante esta etapa, el abusador manifiesta conductas como insultos sutiles, críticas constantes y demandas irrazonables. La víctima internaliza la culpa, creyendo que si tan solo

actuara de manera diferente, la tensión desaparecería. La tensión puede volverse tan insoportable que, paradójicamente, la víctima puede sentir un alivio momentáneo cuando finalmente ocurre la explosión, ya que termina la ansiedad de la espera y la incertidumbre.

La **Fase de Explosión Aguda** es el momento en que la tensión acumulada se libera a través de un acto de violencia física, sexual, emocional o económica manifiesta. Este incidente es incontrolable y a menudo resulta en lesiones graves, trauma psicológico y, en casos extremos, la muerte. Durante la explosión, el abusador ejerce un poder absoluto y violento. La gravedad de los incidentes suele aumentar con cada repetición del ciclo, lo que constituye un indicador clave del riesgo de letalidad en la relación. Esta fase es la que más a menudo lleva a la intervención policial o médica, aunque el miedo y la vergüenza pueden impedir que la víctima revele la causa real de sus lesiones.

La **Fase de Calma o 'Luna de Miel'** (también llamada fase de arrepentimiento o conciliación) sigue inmediatamente a la explosión. El abusador se muestra arrepentido, cariñoso, pide perdón, promete cambiar y a menudo intenta culpar a factores externos (el estrés, el alcohol, la víctima). Este comportamiento reforzante positivo es extremadamente poderoso. Ofrece a la víctima una visión de la relación que anhela y la convence de que el incidente fue una excepción, fortaleciendo la esperanza y la dependencia emocional. Con el tiempo, esta fase tiende a acortarse o desaparecer por completo, llevando la relación a un ciclo bifásico de tensión seguida de explosión, un signo de cronicidad y mayor peligro en el que el miedo se convierte en el estado emocional dominante.

4. Aplicaciones en la Violencia Doméstica

La aplicación más prominente del concepto de ciclo de violencia se encuentra en el estudio y tratamiento de la **violencia de género** y la violencia de pareja. El modelo explica no solo los patrones de abuso físico, sino también cómo se entrelazan con el abuso psicológico y el control coercitivo. Para las víctimas, la comprensión del ciclo es a menudo el primer paso para desmantelar la narrativa de culpa que han internalizado. Al identificar el patrón, pueden reconocer que la promesa de cambio del abusador es una táctica cíclica y no un indicio genuino de rehabilitación, lo que facilita el proceso de desvinculación emocional y física.

Desde una perspectiva clínica, la identificación de la fase en la que se encuentra la víctima es esencial para la gestión del riesgo. Por ejemplo, durante la fase de 'luna de miel', la víctima puede ser más reacia a buscar ayuda o a presentar cargos, debido a la influencia del refuerzo positivo y la esperanza de reconciliación. Por el contrario, la fase de tensión o inmediatamente después de la explosión son momentos críticos donde la víctima puede estar más dispuesta a buscar intervención y apoyo, ya que la amenaza es inminente o el dolor es reciente. Los terapeutas utilizan el modelo para educar a las víctimas sobre la naturaleza predecible del abuso y para

desarrollar planes de seguridad que anticipen la inevitable recurrencia de la violencia, incluyendo la preparación de rutas de escape y contactos de emergencia.

Además, el ciclo de violencia es fundamental en el ámbito legal. La evidencia de un patrón cíclico de abuso puede ser utilizada para establecer el contexto de un crimen, especialmente en casos donde la víctima se defiende (Síndrome de la Mujer Maltratada). El reconocimiento legal de que la víctima opera bajo la amenaza constante de un ciclo recurrente ha influido en la interpretación de la legítima defensa y en el desarrollo de órdenes de restricción más efectivas. Sin embargo, la aplicación legal debe ser matizada, reconociendo que no todas las relaciones abusivas siguen el modelo de tres fases de manera idéntica, y que la violencia puede ser bidireccional, aunque el patrón de control coercitivo casi siempre proviene de una sola parte dominante.

5. Aplicaciones en Conflictos Sociales e Internacionales

Aunque originalmente enfocado en la esfera interpersonal, el concepto de ciclo de violencia ha sido extendido metafóricamente para analizar conflictos a mayor escala, incluyendo la violencia comunitaria, las guerras civiles y las relaciones internacionales. En este contexto macroscópico, el ciclo describe cómo los actos de agresión, retaliación y períodos intermedios de paz tensa o tregua se suceden, perpetuando el conflicto a nivel social o político. Esta aplicación ayuda a comprender la dificultad de lograr la paz sostenible después de conflictos prolongados, donde el trauma y la venganza se vuelven elementos institucionalizados.

En el ámbito de los **conflictos armados**, la fase de tensión puede ser vista como la acumulación de agravios históricos, tensiones étnicas o disputas territoriales, a menudo exacerbadas por la retórica política y la polarización. La explosión se manifiesta como una guerra abierta, un acto terrorista o una represión violenta por parte del Estado. La fase de 'luna de miel' o calma se asemeja a los acuerdos de paz temporales, los armisticios o las negociaciones superficiales que, aunque reducen la violencia inmediata, no abordan las causas subyacentes de la tensión (como la desigualdad económica o la injusticia histórica). La falla en abordar las raíces estructurales del conflicto asegura que la tensión se acumule de nuevo, reiniciando el ciclo destructivo.

Un ejemplo sociológico clave es la transmisión intergeneracional de la violencia. Los niños que crecen en hogares donde presencian o sufren abuso tienen una probabilidad significativamente mayor de convertirse en víctimas o perpetradores en la edad adulta (la hipótesis de la [Transmisión Intergeneracional de la Violencia](#)). Este fenómeno puede ser visto como un ciclo de violencia que se extiende a lo largo del tiempo, donde el trauma no resuelto en una generación se convierte en el catalizador de la agresión en la siguiente. La intervención preventiva, por lo tanto, debe centrarse en romper este patrón cíclico a través de la educación, el apoyo psicológico temprano y la creación de entornos comunitarios seguros y resilientes.

6. Modelos Teóricos Asociados y Refinamientos

A lo largo de los años, el modelo de Walker ha sido complementado y, en algunos casos, desafiado por otros marcos teóricos que buscan una explicación más completa de la dinámica del abuso. Uno de los refinamientos más importantes es la distinción entre el ciclo de violencia episódico y el concepto más amplio de **control coercitivo**, popularizado por el sociólogo Evan Stark. Este modelo no niega la existencia de los ciclos, sino que los subsume bajo una estrategia de dominación constante.

El modelo de **Control Coercitivo** ([Coercive Control](#)) argumenta que centrarse únicamente en los ciclos de violencia física (la explosión) puede oscurecer la naturaleza continua y diaria del abuso psicológico, la intimidación y el aislamiento que ejerce el abusador. Stark sostiene que el abuso es menos un patrón cíclico de explosiones y más una estrategia de encarcelamiento social y psicológico, donde el abusador despoja sistemáticamente a la víctima de su autonomía y sus recursos. Bajo esta perspectiva, el control coercitivo es el marco constante, y los incidentes físicos son solo herramientas dentro de esa estrategia general. Este modelo es particularmente útil para describir la violencia que no siempre incluye el componente físico explícito, como el abuso económico o la vigilancia constante a través de tecnologías.

Otro modelo relevante es el de la **Escalada de Violencia**. Este modelo enfatiza que, aunque hay un patrón cíclico, la línea base de la violencia se eleva progresivamente. Es decir, lo que en el primer ciclo fue un grito o un empujón, en el quinto ciclo es un golpe, y en el décimo es una amenaza con arma. Esta escalada hace que la relación sea cada vez más peligrosa y reduce la probabilidad de que la víctima pueda escapar ilesa. Los profesionales de la gestión de riesgos prestan mucha atención a la evidencia de escalada como un predictor crítico de resultados fatales, ya que la atenuación de la fase de 'luna de miel' combinada con la intensificación de la agresión indica un aumento exponencial del peligro.

7. Implicaciones Terapéuticas y Preventivas

La comprensión del ciclo de violencia tiene profundas implicaciones para el diseño de estrategias terapéuticas y programas de prevención. Para las víctimas, la terapia se enfoca en la psicoeducación sobre el ciclo, ayudándolas a externalizar la culpa y a reconocer los indicadores de la fase de tensión antes de que la explosión ocurra. Esto incluye desarrollar un plan de seguridad, que es un conjunto de estrategias predeterminadas para mitigar el riesgo durante las fases de mayor peligro. El objetivo no es solo la seguridad física, sino también la reconstrucción de la autonomía y la autoestima que han sido erosionadas por el patrón cíclico de abuso y reconciliación.

En cuanto a los perpetradores, los programas de intervención a menudo se basan en el modelo de Duluth, que se centra en dismantelar las creencias de derecho (*entitlement*) y las tácticas de

control que impulsan el ciclo. Estos programas buscan hacer que el abusador se responsabilice por sus acciones, desafiando la tendencia a culpar a la víctima o a factores externos (un mecanismo común durante la fase de 'luna de miel'). Sin embargo, el éxito de estos programas depende de la voluntad genuina del perpetrador de abandonar el control, lo cual es notoriamente difícil debido a los refuerzos positivos que el ciclo ofrece al abusador (poder y sumisión de la víctima), y requiere una vigilancia constante de los patrones de reincidencia.

A nivel de prevención primaria, el conocimiento del ciclo de violencia se integra en la educación sobre relaciones saludables. Enseñar a los jóvenes a identificar las primeras señales de tensión y control coercitivo puede empoderarlos para evitar entrar o permanecer en relaciones que sigan este patrón destructivo. La prevención eficaz requiere un enfoque multisectorial que involucre escuelas, sistemas de salud, fuerzas del orden y la comunidad, todos capacitados para reconocer y responder a las distintas fases del ciclo de abuso, promoviendo una cultura de respeto mutuo y equidad.

8. Críticas y Limitaciones del Concepto

A pesar de su utilidad y su impacto histórico, el modelo del ciclo de violencia no está exento de críticas. Una de las principales limitaciones es su rigidez. El modelo de tres fases puede no describir adecuadamente todas las formas de abuso. En relaciones donde el abuso es constante y el control coercitivo es dominante, la fase de 'luna de miel' puede estar ausente por completo, o ser tan breve y superficial que es insignificante. Esto lleva a algunos críticos a argumentar que el modelo simplifica excesivamente la complejidad de la violencia íntima, particularmente en contextos donde la violencia es crónica y sin remisión, como en el abuso de víctimas con discapacidades.

Otra crítica importante se centra en el riesgo de patologización. Al centrarse en el ciclo como una dinámica interpersonal, algunos argumentan que el modelo puede desviar la atención de los factores estructurales más amplios, como el patriarcado, la pobreza y la desigualdad social, que crean el contexto para que la violencia prospere. Desde esta perspectiva, la solución no es solo terapéutica (romper el ciclo individual), sino también política y económica (cambiar la estructura que permite el abuso), exigiendo una reforma legal y social que vaya más allá de la intervención clínica.

Finalmente, hay debates sobre si el modelo implica una pasividad excesiva por parte de la víctima. Aunque Walker buscó validar la experiencia de las mujeres maltratadas, algunos críticos señalan que la descripción de la víctima "caminando sobre cáscaras de huevo" puede restar valor a las estrategias de resistencia y afrontamiento que las víctimas emplean activamente para sobrevivir o salir de la relación. La investigación contemporánea aboga por modelos que reconozcan tanto el patrón cíclico como la agencia y la resistencia de las víctimas, destacando su capacidad de

resiliencia frente a la adversidad sistémica.

9. Lecturas Adicionales

[Cycle of abuse \(Wikipedia\)](#)

[Lenore E. Walker Official Website](#)

[Coercive control \(Wikipedia\)](#)

[Walker, L. E. \(1979\). The Battered Woman. Harper & Row Publishers.](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM