

## La trampa cognitiva: distorsión de la realidad y toma de decisión en víctimas de violencia de género

28/07/2025

Noticias de investigación

Las **distorsiones cognitivas** hacen referencia a interpretaciones erróneas o poco realistas que suelen aparecer ante situaciones estresantes, como lo es la violencia de género. En estos casos, la **distorsión de la realidad en las mujeres dificulta el reconocimiento y percepción de la gravedad de la violencia**, suponiendo un obstáculo para romper con la relación. La exposición de las mujeres a la violencia de género acarrea serias consecuencias para su salud física y mental. En consecuencia, requieren identificar la violencia y tomar decisiones que favorezcan su bienestar.



Por ello, desde el Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento de la Universidad de Granada (UGR), investigadoras del [Laboratorio de Psicología Social y Género](#) han llevado a cabo una **revisión sistemática** de la literatura para explorar, sintetizar y analizar la evidencia disponible sobre las **distorsiones cognitivas y la toma de decisiones en mujeres víctimas de violencia de género**.

Para ello, se realizó una búsqueda sin límites temporales en las bases de datos Web of Science, Scopus y ProQuest, con el objetivo de identificar estudios relevantes relacionados con la temática. Los resultados obtenidos se analizaron siguiendo las directrices de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyse). Finalmente, se analizaron 12 estudios que cumplieran con los criterios de inclusión.

Entre las principales distorsiones cognitivas que presentan las víctimas de violencia de género encontramos:

- Autoculpa.
- Baja atribución de responsabilidad al agresor.
- Minimización o negación de la violencia o daño.
- Normalización de la violencia.
- Negación o pérdida de sí misma.
- Falsa sensación de control interno control percibido sobre la situación.
- Esperanza de cambio.
- Creencias de “salvadoras de la pareja” o “debería” en la relación.
- Negación de otras opciones emocionales además de la pareja.
- Focalización en aspectos positivos de la relación violenta.

Todas ellas, se han relacionado con el mantenimiento de la relación de violencia de género. Es decir, **las distorsiones cognitivas mencionadas atrapan a las mujeres en las relaciones violentas**, dificultando su salida.

En conjunto, estos hallazgos evidencian la importancia de seguir profundizando en el **papel de las distorsiones cognitivas como mecanismos psicológicos que influyen en la permanencia de las mujeres en relaciones de violencia**.

Por tanto, es preciso favorecer una percepción ajustada de la realidad que experimentan las mujeres envueltas en relaciones violentas, evitando que queden atrapadas en dinámicas relacionales perjudiciales para su integridad física, emocional y psicológica.

## Referencia

Badenes-Sastre, M., Medinilla-Tena, P., Spencer, C. M., & Expósito, F. (2025). Cognitive Distortions and Decision-Making in Women Victims of Intimate Partner Violence: A Scoping Review. *Psychosocial Intervention*, 34(1), 23-35.  
<https://doi.org/10.5093/pi2025a3>

## Contacto

Marta Badenes Sastre (mbsastre@ugr.es)

Patricia Medinilla Tena (@email)

Francisca Expósito Jiménez (fexposit@ugr.es)