

# NO LA DEJES SOLA

GUÍA PARA FAMILIARES Y PERSONAS  
ALLEGADAS DE MUJERES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA DE GÉNERO

## Autoría de la edición\_

Edita:  
**Instituto Andaluz de la Mujer**

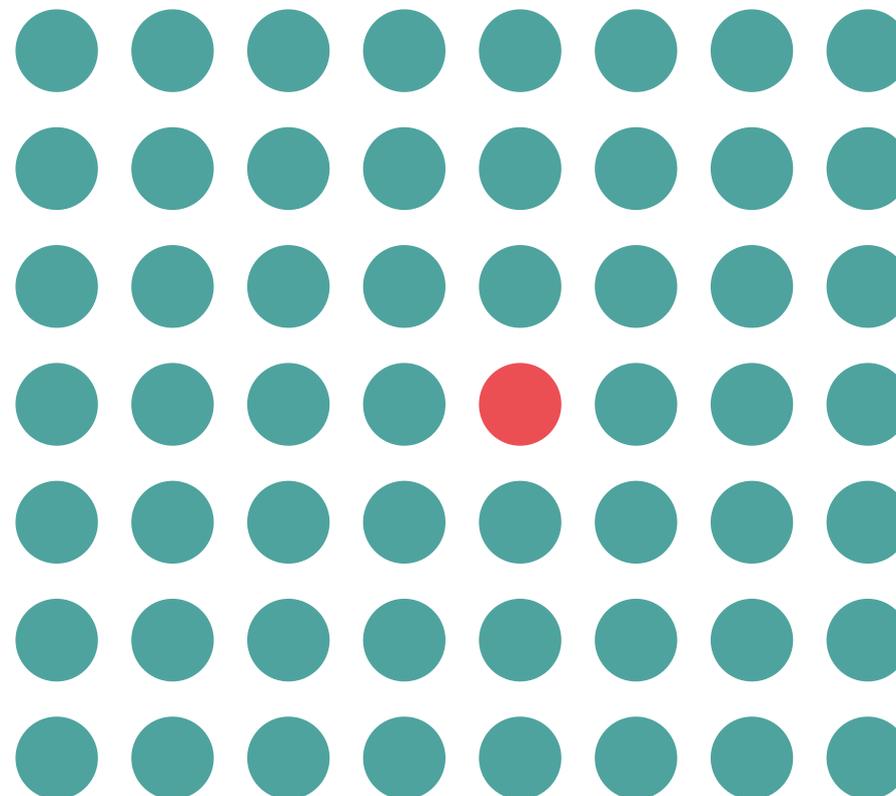
Depósito legal:  
**SE 2054-2021**

Coordinación:  
**Juan Ignacio Paz Rodríguez**  
Psicólogo especialista en el abordaje de las violencias machistas. Asesor Técnico del Gabinete de Estudios y Programas del Instituto Andaluz de la Mujer.

Autoría:  
**Paola Fernández Zurbarán**  
Psicóloga sanitaria y psicoterapeuta especializada en intervención psicológica integral en violencias machistas. Responsable del Servicio de atención psicológica a mujeres menores de edad víctimas de violencia de género por parte de sus parejas del Instituto Andaluz de la Mujer, en la Asociación unaAuna.

Diseño y maquetación:  
**F de Equis Comunicación S.L.**

Impresión:  
**PRODUCCIONES MIC, S.L.**



# NO LA DEJES SOLA

GUÍA PARA FAMILIARES Y PERSONAS  
ALLEGADAS DE MUJERES VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA DE GÉNERO

# PRESENTACIÓN

La violencia de género, como máxima vulneración de los Derechos Humanos de las mujeres en todo el mundo, ha sido una de nuestras líneas prioritarias de trabajo, una de nuestras políticas públicas esenciales para no dejar a ninguna mujer atrás.

En esta legislatura hemos blindado y reforzado todos los servicios de atención integral a la violencia de género, reforzando la estructura actual y generando nuevos programas y servicios que dan respuestas a otras violencias machistas, recogidas en nuestra normativa andaluza y alineada con los mandatos internacionales, como el Convenio de Estambul.

Las administraciones públicas deben trabajar de la mano con la sociedad civil organizada, siendo el trabajo en red y colaborativo una estrategia y un eje intrínseco a todas nuestras acciones y actuaciones. Tenemos que seguir consolidando los recursos y las redes de atención, mejorando nuestra coordinación como administraciones, pero del mismo modo tenemos que involucrar otras variables esenciales para que nuestro mensaje y nuestra actuación llegue a todas las mujeres.

Para erradicar todas las violencias machistas, como un problema estructural, es crucial la implicación de toda la sociedad, y este es un mensaje importante que tenemos que trasladar a la ciudadanía. En este sentido, esta nueva guía, con su enfoque novedoso centrado en las personas del entorno cercano de la víctima, se ha elaborado para seguir facilitando e impulsando el papel activo de la sociedad como agente de cambio para detectar y actuar ante la violencia de género, y también para ofrecer pautas para saber escuchar, acompañar y ayudar a las víctimas.

**Necesitamos tu implicación para conseguir una Andalucía igualitaria y libre de violencias machistas.**

Rocío Ruiz Domínguez  
Consejera de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

Esta Guía para familiares y personas allegadas de mujeres víctimas de violencia de género se une a una serie de publicaciones que vienen a mejorar los recursos de información, sensibilización y formación del conjunto de la ciudadanía andaluza. En concreto, va dirigida a las personas del entorno cercano de las víctimas, siguiendo una clara filosofía que persigue la implicación de la sociedad en la lucha contra todas las violencias machistas.

El Instituto Andaluz de la Mujer cuenta con una red de atención a mujeres que salva vidas, con recursos, programas y servicios específicos que dan respuesta a cada mujer; pero necesitamos la ayuda e implicación de la ciudadanía, del entorno cercano, para poder acceder a todas las víctimas y ofrecerles la atención integral y especializada adecuada. En muchos casos, para que la administración pueda actuar y detectar casos, es fundamental el papel del entorno cercano, como primera detección y altavoz de estas situaciones a las que tenemos que dar respuesta.

Agradecer a todas las personas e instituciones que han participado en la elaboración de esta guía, ya que la redacción de este documento no habría sido posible sin el apoyo y la disponibilidad de las y los profesionales de la Comunidad Autónoma Andaluza como la Fiscal Delegada de Violencia sobre la Mujer en Andalucía, las asociaciones y entidades especializadas en atención de la violencia de género, los Colegios Oficiales de Psicología y el personal técnico de los Centros Provinciales de la Mujer y los Centros Municipales de Información a la Mujer de nuestra comunidad. Nuestro trabajo en red es clave.

**El entorno de las víctimas de violencia de género es el mejor escudo. NO LA DEJES SOLA.**

Laura Fernández Rubio  
Directora del Instituto Andaluz de la Mujer

# ÍNDICE

**01** INTRODUCCIÓN Pág. 08

**02** LA REALIDAD DEL ENTORNO DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO Pág. 14

**03** LA DIFERENCIA ENTRE INFORMAR UNA SOSPECHA Y DENUNCIAR UNOS HECHOS Pág. 18

**04** ¿POR QUÉ ELLA NO ABANDONA LA RELACIÓN? Pág. 22

**05** LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO PARA LAS VÍCTIMAS Pág. 30

**06** LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS Pág. 34

**07** RECOMENDACIONES GENERALES Pág. 40

**08** POSIBLES FASES DE LA VÍCTIMA DE VIOLENCIA, Y LA AYUDA QUE EL ENTORNO PUEDEN PRESTAR EN CADA UNA DE ELLAS: Pág. 44

8.1. Fase de adherencia Pág. 46

8.2. Fase de supervivencia Pág. 56

8.3. Fase de desprendimiento Pág. 66

8.4. Fase de empoderamiento Pág. 70

**09** LOS HIJOS E HIJAS TRAS LA RUPTURA Pág. 76

**10** LAS VÍCTIMAS REACTIVAS Pág. 80

**11** LA DENUNCIA Pág. 84

**12** A MODO DE CONCLUSIÓN Pág. 88

BIBLIOGRAFÍA Pág. 90

# 01.

## INTRODUCCIÓN

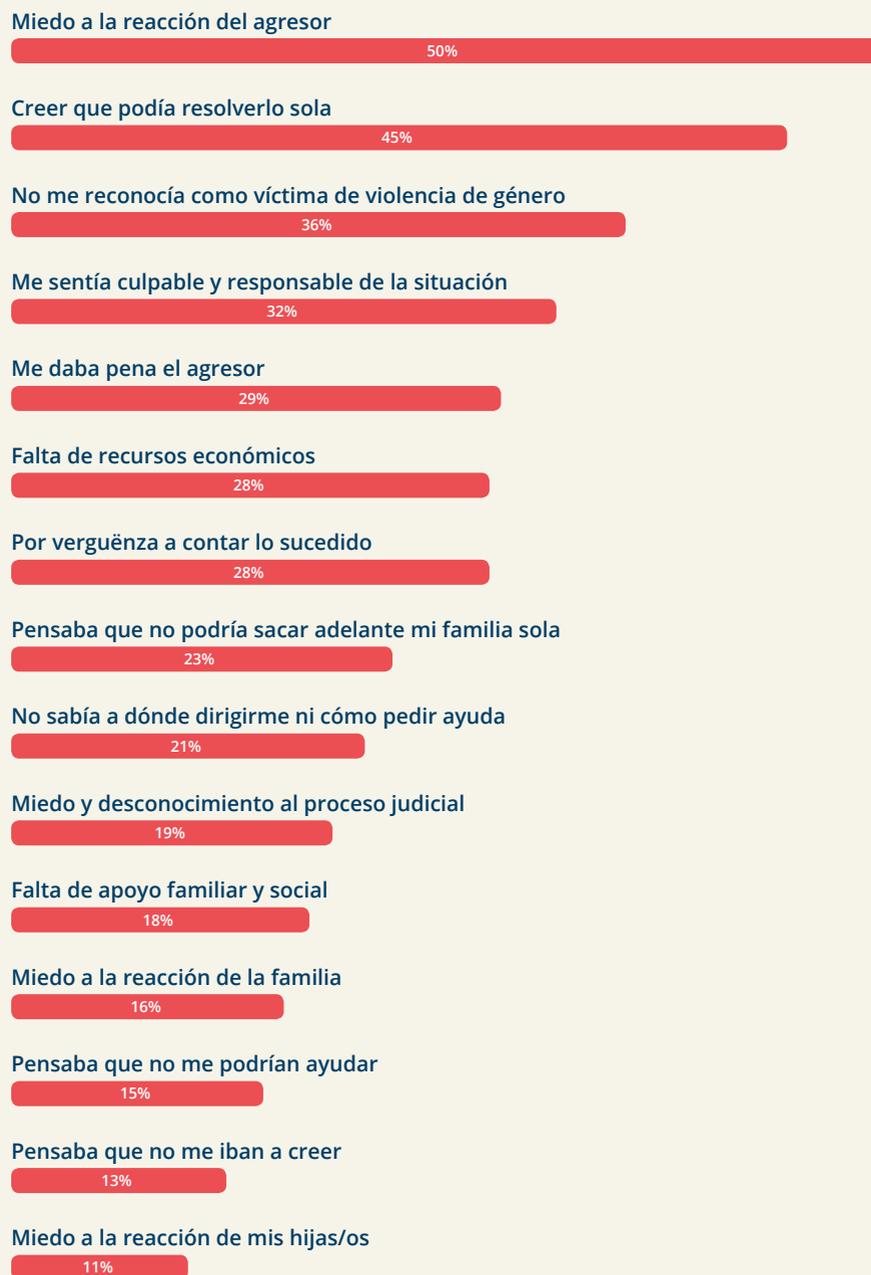
Uno de los efectos más trágicos de las desigualdades establecidas socialmente entre hombres y mujeres, es el de la violencia hacia las mujeres en el ámbito de la pareja. Resulta perverso que en dicho ámbito sea donde con más probabilidad las mujeres resulten insultadas, agredidas o, en el peor de los casos, asesinadas, tal como arrojan los datos de los estudios disponibles sobre esta materia.

La experiencia de maltrato, genera consecuencias muy negativas, llegando incluso a poner en peligro la propia vida de las mujeres y la de sus hijos e hijas. Pero a pesar de las consecuencias nefastas que la violencia genera en la salud física y mental de las mujeres, son muchas las que consiguen recuperarse tras haber sufrido la violencia de género en la pareja. Muchas de ellas, gracias a la ayuda que reciben, consiguen identificar la violencia que se ejerce contra ellas o romper definitivamente una relación a tiempo. La ayuda que las mujeres víctimas de violencia de género pueden necesitar es diversa: jurídica, social y psicológica, si bien todas ellas se ofrecen de forma gratuita en los diferentes servicios especializados. Esta **ayuda especializada, principalmente la psicológica**, que muchas de ellas reciben, está contribuyendo a que, a pesar de la complejidad de la situación, algunas de estas mujeres sean capaces de, además de conservar su vida, romper la relación de control. Este apoyo psicológico especializado permite a las mujeres no salir de la relación, sino también recuperarse de las secuelas producidas por la violencia, reconstruyendo de manera positiva su vida, y ofreciendo un espacio de desarrollo y seguridad a sus hijas e hijos, cuando los tiene.

Pero el camino hasta esa ayuda especializada no siempre es fácil, y es aquí donde **el papel de las familias y de las personas allegadas cobra una especial importancia**.

A través de un estudio realizado en 2019 por la Fundación Igual a Igual, sobre el tiempo que tardan las mujeres víctimas de violencia de género en verbalizar su situación, quedó de manifiesto como aquellas que participaron en él, tardaron 8 años y 8 meses, como tiempo medio, en contar su situación, ya sea a través de los servicios especializados o interponiendo denuncia.

Entre las razones que manifiestan las mujeres para no contar lo sucedido ni pedir ayuda están las siguientes:



Las razones por las que las mujeres tomaron la decisión de acudir a los servicios especializados:



Por otra parte, en la Macroencuesta de violencia contra la mujer de 2019, las mujeres entrevistadas que manifestaron sufrir violencia por parte de su pareja refirieron que el 50,7% contaron lo sucedido a una amiga, el 36,2% lo habían contado a su madre y el 25,4% a una hermana.

Teniendo en cuenta el análisis de esta realidad, y la importancia de que familiares y personas allegadas se impliquen en el apoyo y protección de estas mujeres, se ofrecen en esta guía orientaciones con el objetivo de que dichas personas puedan detectar con la mayor

rapidez posible la violencia que esta mujer pueda estar sufriendo, para prestar apoyo y protección, y conocer los recursos en los que deben apoyarse para hacerlo. Entre estas orientaciones podemos destacar las siguientes:

Aprender a **detectar los indicios** de la violencia, tanto en ella, como en hijas e hijos, para tratar de reducir el tiempo que tarde en pedir ayuda.

**Comprender por qué a ella le cuesta salir de la relación y las tácticas y estrategias que intenta poner en marcha para lograrlo.**

Mantener una **comunicación eficaz** con ella para:

- **Recopilar el máximo de detalles posibles** sobre cómo es la violencia que está sufriendo y las amenazas que recibe, cómo le está afectando esta vivencia y qué está intentando hacer para solucionar la situación.
- **Ayudar en la toma de conciencia de que sola es muy difícil cambiar la situación** que está viviendo.
- **Motivar a pedir ayuda especializada para recibir apoyo psicológico.**
- **Transmitir apoyo emocional, económico y logístico.**
- **Hacer de espejo de la situación emocional en la que se encuentra.**

**Solicitar ayuda y ofrecer información a los servicios especializados.**

Tejer una red de apoyo junto a los **servicios esenciales complementarios** con la orientación de los servicios especializados.

**Prepararse para una posible denuncia en el caso de que fuese necesario**, con el apoyo de los servicios especializados.

**Planificar la ayuda** que va a ser necesaria durante todo el proceso.

**Autocuidarse para no desgastarse** durante el proceso.

**“Que vuestra familiar o amiga acuda a los servicios especializados debe ser la prioridad”**

# 02.

## LA REALIDAD DE FAMILIARES Y PERSONAS ALLEGADAS DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Aunque existe mucha diversidad entre las y los familiares y las personas allegadas de cada mujer que sufre maltrato por parte de su pareja, hay algunos fenómenos que son comunes a muchas y muchos de ellos:

— **Incomprensión del fenómeno de la violencia de género:** desconocer los motivos por los que la pareja la maltrata, las razones por las que ella se queda “pegada” en la relación, y las cosas que está haciendo para mejorar su situación, suele provocar mucha confusión en las personas del entorno cercano de las víctimas. Este desconocimiento hace que a veces se utilicen estrategias para tratar de ayudar para que ella abra los ojos y abandone la relación que no suelen dar los frutos deseados.

— **Indefensión aprendida:** relacionado con lo anterior, en muchas ocasiones, tras intentar ayudarla de múltiples maneras sin conseguirlo, hace que familiares y allegados acaben aceptando que no pueden hacer nada para cambiar la situación, y que sólo depende de ella salir de la relación de violencia.

— **Miedo:** a veces la ven tan frágil o tan peligroso o destructivo a él, que el miedo se apodera de las personas que rodean a las mujeres que sufren violencia, quedándose bloqueadas sin saber cómo ayudarla. En otras ocasiones sienten miedo de ayudarla por las represalias del propio agresor sobre ella, o sobre los propios familiares y allegados. Esto ocurre sobretodo en aquellos casos en los que el hombre que maltrata es especialmente violento o cuando tiene mucha influencia y poder social.

— **Aislarse de la víctima para dejar de sufrir:** en muchas ocasiones tras intentar que ella abandone la relación, y al no conseguirlo, familiares y personas allegadas empiezan a mantener el mínimo contacto posible, al no poder soportar el sufrimiento que les causa verla a ella en esta situación. Otras veces, para tratar de hacerle tomar conciencia de lo extrema que es la situación, acaban intentando hacerla elegir entre su pareja o ellas y ellos, lo cual aumenta la tensión en la víctima.

■ **Mirar para otro lado para no alejarse de ella o no provocar conflictos:** en el mismo sentido de lo comentado anteriormente, hay personas que por miedo a que ella se aleje, o a no saber cómo abordar con ella el tema, deciden no hablar de lo sucedido, ni de las cosas que van observando. Este “mirar para otro lado” suele generar sentimientos de culpa intensos y en ocasiones mucha rabia contenida.

■ **Desconocimiento de los recursos que tienen a su disposición:** son muchas las personas que están alrededor de las víctimas que no saben que la red de servicios especializados de atención a mujeres víctimas está a su disposición, por lo que se suelen sentir desorientadas sobre dónde acudir a informarse, o cómo proceder.

■ **Falta de habilidades para gestionar una crisis de esta magnitud:** la dificultad para manejar emociones de miedo, angustia o preocupación, así como los sentimientos de desesperanza por no conseguir ayudarla, hace que en ocasiones familiares y allegados se sientan sobrepasados, o que aborden el tema con la víctima de forma ineficaz.

■ **Presentan mitos sobre cómo son los maltratadores que les impiden a veces detectarlos.** Entre los más frecuentes están:

“ *Los hombres que maltratan a su pareja han sido, a su vez, personas maltratadas por parte de sus padres, o han sido testigos de maltrato en su familia de origen.*

*Los hombres que maltratan a su pareja son enfermos mentales.*

*Los hombres que maltratan a su pareja abusan de alcohol o drogas.*

*Los hombres que maltratan a sus parejas pierden el control.* ”

Cuando la pareja de su familiar o amiga no se corresponde con estas características tienden a tener dificultades para interpretar lo que ocurre como una situación de violencia de género.

■ **Presentan mitos sobre la violencia de género que les hacen pensar que si no hay maltrato físico puede ser una relación tóxica,**

**pero no de violencia de género:** La violencia psicológica es la que con más frecuencia se dirige hacia las mujeres adultas. Los maltratadores en esta etapa de la vida de las mujeres tienen más herramientas para controlarlas que en la juventud: conviven con ellas, las pueden controlar económicamente y pueden tener hijos e hijas en común que son utilizados por los agresores para seguir ejerciendo control sobre ella. En este sentido, las amenazas directas o encubiertas de dejarlas sin recursos económicos o bienes patrimoniales, o las de solicitar la custodia exclusiva de los hijos e hijas, y alejarlos de ellas, influyen en la decisión de la mujer de ocultar o no abandonar la relación.

Cualquiera de estos fenómenos es natural, si bien generan un intenso malestar en familiares y personas allegadas al no conseguir ayudarla.

Por otra parte, no hay que perder de vista que las y los familiares, así como **las personas de su entorno cercano que la rodean y que tratan de ayudarla, también son víctimas directas de la violencia de género.**

La **ONU** define a la víctima como aquella persona que ha sufrido un perjuicio, entendiéndose por ello una lesión física o mental, sufrimiento emocional, pérdida o daño material, o un menoscabo importante en sus derechos, como consecuencia de una acción u omisión que constituya un delito con arreglo a la legislación nacional o el derecho internacional, o bien sea un acto de abuso de los poderes públicos. Esto se puede aplicar, no sólo a la persona victimizada, sino también a colectivos, tales como entidades o asociaciones, así como a los familiares de la víctima y aquéllas que intentaron auxiliarla durante la perpetración del delito (United Nations, 1988).

Es por ello que es muy importante que las personas que rodean a una mujer víctima de violencia desplieguen **estrategias de autocuidado y se apoyen en los servicios especializados en atención a mujeres.**

# 03.

## LA DIFERENCIA ENTRE INFORMAR UNA SOSPECHA Y DENUNCIAR UNOS HECHOS

Una de las cuestiones que más ansiedad y preocupación genera a las personas que rodean y quieren a una mujer víctima de violencia es desvelar esta situación. Existe una confusión habitual entre informar y denunciar que en muchas ocasiones genera miedos y bloqueo. Entre las razones que hacen que familiares y amistades no informen del maltrato que sospechan o conocen suelen ser comunes:

Sentir que no servirá para nada, porque ya han intentado convencerla de que la relación no es buena para ella.

Sentir que se meten en un problema privado, que es ella la que debe pedir ayuda y que si se entera se va a enfadar y va a romper la relación con ellos.

Sentir miedo por las consecuencias que pueda tener para ella o para sus hijas e hijos que se informe o denuncie: aumento de la violencia y represalias por parte de él, o creer que la administración pública puede tomar medidas con los niños y a las niñas, que impliquen alejarlos de la familia.

Sentir miedo por las represalias del maltratador hacia ellas y ellos mismos.

En este sentido es importante conocer la diferencia entre informar y denunciar, y saber que se puede hacer de una forma segura, tanto para la víctima como para familiares y allegados.

**Informar** es poner en conocimiento la sospecha de que ella y sus hijas e hijos están sufriendo maltrato o violencia, a través de los detalles y situaciones que familiares y personas allegadas han podido observar. Informar tiene varios objetivos:

1. que se comience a analizar la situación para conocer en mayor profundidad lo que está pasando.
2. construir una red de apoyo para la víctima entre su entorno cercano y los servicios especializados y esenciales.

3. que no se pierda información valiosa para ir tomando decisiones.

Existen muchos lugares donde poder informar de este maltrato que hemos detectado, si bien os recomendamos seguir este itinerario:

**1<sup>er</sup> Nivel o SERVICIOS ESPECIALIZADOS:** Centros Provinciales del Instituto Andaluz de la Mujer, Centros Municipales del IAM (CMIM), y Centros, Casas o Áreas de la mujer de los diferentes ayuntamientos. También existen los Servicios de Asistencia a Víctimas de la Junta de Andalucía que están en diferentes sedes judiciales (SAVA), así como los Servicios de orientación en las sedes de la Policía Nacional (UFAM).

**2<sup>o</sup> Nivel o SERVICIOS ESENCIALES COMPLEMENTARIOS:** Centros de Salud, Centros de Servicios Sociales, Centros Educativos, Centros de día de personas mayores o dependientes. En todos ellos existe un protocolo para actuar de forma discreta en estos casos y vuestra información será muy valiosa.

**3<sup>er</sup> Nivel:** Fiscalía de Violencia y Fiscalía de Menores.

Por otra parte, **denunciar** es declarar formalmente acerca de la comisión de un delito y se puede realizar en las sedes de la Policía Nacional, de la Guardia Civil o en el Juzgado de Violencia o de Guardia. Tanto la Policía Nacional como la Guardia Civil tienen grupos especializados para la atención de casos relacionados con violencia hacia las mujeres:

UFAM (de la Policía Nacional)

EMUME (de la Guardia Civil)

En los siguientes apartados iremos desgranando paso a paso en qué consiste la ayuda y orientación que se puede obtener en los diferentes servicios, y algunas recomendaciones de acciones que se pueden llevar a cabo por parte de familiares y personas allegadas en los diferentes momentos.

“Informar a los servicios especializados de la situación de violencia que habéis detectado es el primer paso para ayudarla”

# 04.

## ¿POR QUÉ ELLA NO ABANDONA LA RELACIÓN?

Para las y los familiares de las víctimas de violencia, así como para sus amistades, resulta complejo entender los motivos por los cuales ella no abandona la relación, o por los que vuelve con él tras la ruptura, a pesar de no estar bien junto a él. La falta de comprensión de este fenómeno aumenta la frustración y los sentimientos de indefensión, tal como se refirió con anterioridad. Todo ello influye en la gestión que familiares y allegados hacen de la situación, que, de resultar ineficaz, provoca de alguna manera el alejamiento de la víctima al sentirse presionadas o culpabilizadas.

La violencia de género en la pareja es un **fenómeno complejo**, si bien hay algunos aspectos que se explicaran a continuación, que son importantes tener en cuenta para comprender qué es lo que sucede y así poder ayudar a vuestra familiar o amiga de la forma más efectiva posible:

### **A** Instauración del sistema de dominio.

- 1.** Control
- 2.** Estrategias comunicativas
- 3.** Aislamiento
- 4.** Desvalorización

### **B** Adherencia hacia el agresor

### **A** Instauración del sistema de dominio

Para poderla **dominar**, su pareja utiliza tres estrategias que forman parte de lo que denominamos la Instauración del sistema de dominio:

- 1. Control:** consiste en conocer todos sus movimientos, saber en todo momento todas las personas con las que habla o pasa tiempo, y conocer todo lo que habla o hace con ellas. Puede hacerlo espiándola, registrando sus cosas, llamándola o escribiéndole continuamente, preguntando a otras personas, poniéndole pruebas para comprobar que no la engaña, acompañándola a

todos sitios, escuchándola cuando ella habla por teléfono con otras personas, leyendo su correo o accediendo a su móvil. El control también se puede disfrazar de protección, haciéndole creer que se preocupa tanto por ella, que necesita saber en todo momento lo que hace y con quien, pidiéndole cambios de rutinas y comportamientos por su seguridad. Con el tiempo él sabrá todo lo que ella hace en cada momento, por lo que los espacios para recibir ayuda, si es que ella los buscara, se verían reducidos.

**2. Estrategias comunicativas:** él niega la realidad continuamente, de forma explícita o sutil, de manera que la mujer comienza a poner en duda su percepción e interpretación de las cosas, lo que le genera una gran confusión. Con el tiempo para poder sentirse segura se apoyará en las opiniones de él continuamente.

**3. Aislamiento:** La finalidad es que ella solo esté pendiente de él y de sus necesidades, que esté disponible el máximo de tiempo posible para él y que nadie pueda ayudarla a tomar conciencia de la realidad de su relación. Quiere convencerla de que sólo él la quiere y que él es su único refugio. Puede hacerlo dejándola sin apoyos al ponerla en contra de sus familiares y amistades, impidiendo o desanimándola para que no trabaje o estudie, lo que va generando al mismo tiempo que ella cada vez sea más dependiente de él. Por su especial importancia y por cómo afecta directamente a familiares y allegados, describiremos las estrategias que comúnmente utilizan los agresores para aislar a las mujeres de allegados y familiares:

**Familia y amistades.** Para hacerla más dependiente de él, la pareja de vuestra familiar o amiga tiene que alejarla de vosotras y vosotros. Puede hacerlo tratando de quitaros valor haciéndole a ella bromas o comentarios sutiles, cuestionando vuestra verdadera amistad o aprecio hacia ella. En otras ocasiones provocará conflictos de forma manipulativa para que ella misma se ponga contra vosotras y vosotros. Otra estrategia que suele desplegar es participar en los planes con vosotras

y vosotros, si bien no se integra, por lo que ella pasa todo el tiempo tratando de que él esté cómodo. Con el tiempo ella percibe que él no está cómodo en estos espacios, o ella pierde el interés en acudir porque acaba cansada de intentar que él se lo pase bien y de no disfrutar de vosotras y vosotros. Otra situación frecuente es que él insista en acompañarla, incluso en encuentros entre mejores amigas, o reuniones familiares donde no ha sido invitado, hasta que acabáis sintiéndooos invadidos o coartados por la presencia de él, por lo que se puede caer en la tentación de dejar de contar con ella en esas ocasiones para evitar que venga él. En otras ocasiones él busca excusas para evitar que ella vaya a sitios sin él, como fingir una enfermedad, malestar o problema, lo cual hace que ella cambie sus planes y poco a poco se vaya separando de su entorno. También conseguir el aislamiento haciéndole sentir que sus amistades y familiares lo rechazan o no lo aceptan, haciéndole sentir mal si os elige a vosotras y vosotros en lugar de quedarse con él.

**Actividades de ocio y Hobbies.** Para controlarla o evitar que se relaciones con personas que participen en esas mismas actividades, él puede acompañarla a los mismos, o entretenerla con excusas para que no pueda llegar a tiempo, por lo que ella se acaba descolgando de la actividad. También puede gastar bromas, o hacer comentarios hirientes sobre las actividades que a ella le gusta hacer, o la acusarla de que prefiere estar allí en lugar de pasar el poco tiempo libre que tienen con él.

**4. Desvalorización:** hay muchas formas en las que él puede conseguir que ella se sienta insegura, por ejemplo, ofreciendo consejos insistentes sobre lo que es mejor para ella. Otras veces critica cosas importantes para ella a través de bromas pesadas, o la humilla o insulta en forma de bromas o comentarios sutiles. Esta desvalorización se puede llevar a cabo criticando los vínculos con el pasado, recuerdos, y experiencias vividas, bromeando sobre ellos o realizando comentarios que los infravaloran de forma indirecta.

También lo puede hacer sobre la identidad actual de la mujer, desde la desvalorización personal, haciéndole sentir insegura con sus comentarios “inocentes” o reprimiendo su desarrollo personal, desanimándola o no animándola en sus proyectos, deseos y aspiraciones. En otras ocasiones la compara con otras personas haciéndole sentir incómoda o humillada. Puede ridiculizarla por sus opiniones, o encontrar defectos o críticas a casi todo lo que ella hace. Otra forma de conseguir que ella se sienta insegura es no reconociéndole cosas que le gustan de ella, o no decirle cosas bonitas.

Todas estas estrategias convierten **la relación en una trampa** de la que la mujer tiene dificultades para salir una vez que toma conciencia de que esta situación no es buena para ella. Estos intentos de dominación son en sí mismo una forma de maltrato psicológico.

La violencia de género se construye en un proceso que suele iniciarse desde el noviazgo, si bien no es fácilmente reconocible por empezar con conductas manipuladoras y no agresivas.

Al principio **los comportamientos del maltratador pueden no parecer violentos**, ya que suelen consistir en ir sembrando la desigualdad e ir creando las condiciones para asentar su dominio sobre ella. Más adelante, cuando el dominio está instaurado a través de conductas y estrategias abusivas, se iniciarán las conductas de violencia psicológica y posteriormente, si él lo considerara necesario, las de violencia física. En este sentido es importante que tengamos en cuenta que, aunque él no haya ejercido violencia física, **la violencia psicológica resulta devastadora para las víctimas**. Por otra parte, es probable que **si él no ha utilizado la fuerza física es porque la tiene dominada de otras maneras y aún no ha tenido que utilizarla**.

Podemos plantear un esquema del proceso mediante el que se construye la violencia de género en las parejas:

## Proceso de la violencia en las parejas



Las conductas de desigualdad iniciales y la instauración de esa dominación son invisibles para la mayoría de las mujeres y para familiares y allegados, salvo que se esté entrenado y entrenada en detectar las señales de violencia más tempranas. Si bien es cierto que no se interpretan como violencia, **algunas personas del entorno cercano perciben detalles que les hacen sospechar de él, o de la relación, ya que de alguna manera detectan en ellas cambios de actitudes, comportamientos y estados de ánimo**.

Por otra parte, es importante conocer que generalmente la violencia se realiza de forma intermitente, alternando momentos de tensión y violencia con otros de calma, tranquilidad e incluso afecto. La violencia de género dentro de la pareja es cíclica lo que dificulta a las mujeres que la sufren tomar conciencia sobre ello. Este proceso fue descrito por Leonore Walker (1979) como el **ciclo de la violencia**, y se desarrolla de la siguiente manera:

### Acumulación de la tensión

Sucede desde el inicio de la relación debido a que la mujer no se ajusta a las expectativas sexistas que de forma explícita o implícita el agresor tiene sobre ella y sobre la relación.

### Explosión violenta

Uso de mecanismos correctivos para que ella se comporte según sus expectativas sexistas. Estos mecanismos correctivos pueden incluir desde ridiculizarla, castigarla con su indiferencia, abandonarla en situaciones o lugares que se puedan considerar peligrosos, romper o golpear objetos, insultarle, gritarle, golpearle,...

### Falso arrepentimiento

Cuando el agresor cree que ella puede romper la relación se justifica, excusando su comportamiento en cuestiones externas (problemas familiares, estrés, actitudes o comportamientos de otros...) o en comportamientos de ella, responsabilizándola de llevarla al límite. Puede pedirle perdón mostrando un falso arrepentimiento (ya que sus expectativas sexistas no se ha modificado) e incluso llegar a comprometerse con un cambio real si ella le da una oportunidad.

## **B** Adherencia hacia el agresor

Además de porque él la tenga dominada, y porque por el ciclo de la violencia ella se sienta confusa y cansada, existen otras razones por las que una mujer se queda "pegada" a su pareja que la maltrata, a lo cual llamamos adherencia hacia el agresor:

Aferrarse a la imagen inicial que tenían de él, y con los momentos buenos del principio de la relación.

Sentir vergüenza o tener dificultades para aceptar el "fracaso" que supone enamorarse de la persona inadecuada, sobretodo en esos casos en que las personas de su entorno ya le habían advertido de que él no sería bueno para ella.

No tener recursos económicos propios les hace tener dificultades para abandonar la relación, especialmente cuando tienen hijos e hijas a su cargo.

Por estar convencidas de que pueden y deben cambiar al agresor, con su amor y su paciencia, sintiéndose culpables si no lo hacen. Creer que **"el amor todo lo puede"**, es un mito del amor romántico que afecta a las mujeres, haciéndoles más vulnerables a quedarse atrapadas en la relación.

Por normalizar la violencia como forma de relacionarse con las personas de su entorno.

Por pensar que él la maltrata por culpa de otros problemas que puede tener en la actualidad o que pudo tener en el pasado y sentir pena por él.

Por aferrarse a "la lucha" de la búsqueda de la igualdad en la relación, tratando de defenderse desde el inicio de los intentos de dominación por parte de él. En estos casos ella puede utilizar **estrategias de tipo reactivo**, a las cuales dedicaremos un apartado más adelante en esta guía.

Por sentir que no cuentan con apoyo del entorno familiar o de sus amistades, y que no tiene a donde ir.

Por temor a no ser creída, ya que hay hombres que maltratan que poseen una buena imagen y son respetados, e incluso admirados por su entorno más cercano.

Por miedo al acoso y a las represalias del agresor, el cual ha podido realizar graves amenazas de lo que puede ocurrirle si lo abandona (separarla de sus hijos, dejarla sin recursos económicos, compartir información que pueda dañar su imagen, hacerle daño a algún miembro de su familia, etc).

Porque es peligroso para ellas y pueden morir en el intento.

# 05.

## LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO PARA LAS VÍCTIMAS

Las consecuencias para las mujeres pueden ser diversas, y dependerán de lo severa que sea la violencia, el tiempo que se lleve produciendo y de los recursos personales y red de apoyo familiar y de allegados que posean. Entre las consecuencias más frecuentes encontramos:

Estado grave de **confusión** ya que la misma persona que propicia los afectos positivos genera un sufrimiento que supuestamente sería evitable.

**Agotamiento emocional** al tratar de buscar permanentemente estrategias para evitar el maltrato.

**Agotamiento físico o cansancio** debido a la situación de estrés permanente.

**Aislamiento físico y/o emocional** de sus seres queridos.

**Enfrentamientos con familiares y amistades** fruto del aislamiento o de la comunicación ineficaz.

**Inseguridad** de su valía personal y de su capacidad para salir adelante.

**Deterioro de la imagen que tiene de sí misma** que afecta a su autoestima.

**Sentimientos de desesperanza e ideas e intentos de suicidio.**

**Sentimientos de culpa.**

**Miedo y bloqueo para tomar decisiones.**

**Vergüenza y sentimientos de fracaso.**

**Enfermedades de causa "inexplicable" o de tipo psicossomático.**

**Abuso de fármacos y/o de sustancias tóxicas.**

**Embarazos no deseados.**

**Lesiones físicas.**

Estas consecuencias a su vez dificultan a las mujeres a salir de la relación de violencia y es por ello que **el apoyo psicológico especializado resulta esencial.**

Por otra parte, **las reacciones de los hijos e hijas** a la violencia de género pueden ser muy diversas y es importante prestar atención para reconocer alguna de ellas señales. En este sentido, los niños y las niñas pueden ocupar roles en su familia que no les corresponden o llevar a cabo acciones que no se ajustan a su momento evolutivo, como por ejemplo:

Niños y niñas muy cuidadores para su edad.

Las hijas y los hijos pueden ser las o los confidentes de sus madres o de sus padres y posicionarse del lado de uno u otra:

- Tratando de proteger a sus madres, y hermanos y hermanas.
- “Ayudando” a ejercer el control sobre su madre para evitar sufrir ellos el mismo maltrato.

Algunos de ellos y ellas pueden intentar mediar como si fueran árbitros.

Niños y niñas que pueden negar la existencia de la violencia por no tener capacidad emocional para gestionar lo que están viviendo.

Mostrarse como niñas y niños perfectos para no dar “problemas” y tratar de prevenir la violencia.

Niños y niñas que hacen de chivo expiatorio, ya que su conducta se ve como la causante de los problemas familiares.

**“Conocer las consecuencias y las distintas formas de reaccionar ante la violencia de mujeres y niñas y niños os ayudará a comprender mejor lo que está sucediendo sin juzgar”**

# 06.

## LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS

El objetivo de todos los agentes implicados en la lucha contra la violencia hacia las mujeres en el ámbito de la pareja, entre quienes se encuentran familiares y personas allegadas, debe ser **que la mujer acceda a recibir orientaciones y apoyo desde los servicios especializados**. Uno de los mayores logros sería conseguir que vuestra familiar o amiga acuda a estos recursos **desde el primer momento en el que sospechemos que algo no va bien en la relación, para tratar de minimizar la violencia que pueda sufrir y que pueda terminar con ella lo antes posible**.

Entre los servicios especializados que disponemos en la Comunidad Autónoma Andaluza se encuentran:

**Centros Provinciales del Instituto Andaluz de la Mujer** (Instituto Andaluz de la Mujer): están ubicados en las capitales de provincias andaluzas.

**Centros Municipales de Información de la Mujer** (Instituto Andaluz de la Mujer): se encuentran ubicados por toda la geografía andaluza.

Entre los servicios que ofrecen están:

**Información y orientación** sobre los recursos y ayudas que existen para mujeres en general, así como para víctimas de violencia de género. Esta orientación puede ser solicitada también por familiares y personas allegadas de las mujeres.

**Asesoramiento o tratamiento psicológico** para el afrontamiento de dificultades en la relación de pareja, así como otras cuestiones relacionadas con las violencias hacia las mujeres (agresiones sexuales, violencia en la pareja, ...)

**Asesoramiento jurídico** para afrontar posibles separaciones y divorcios, así como para emprender acciones legales sobre delitos relacionados con las violencias hacia las mujeres (agresiones sexuales, violencia en la pareja, ...)

**Orientación sobre los recursos de apoyo social** que existen para mujeres en general, así como para mujeres víctimas de violencia: ayudas económicas, formación para la mejora de la empleabilidad, talleres de ocio y tiempo libre, etc.

**Actividades de promoción de las mujeres:** clubes de lectura, charlas y conferencias, etc.

Por otra parte, en el caso de que se haya interpuesto una denuncia, existen otros servicios que serán de gran utilidad:

**Servicios de Asistencia a Víctimas de Andalucía:** se encuentran ubicados en sedes judiciales y ofrecen apoyo psicológico, social y asesoramiento jurídico durante todo el procedimiento judicial.

Hay ocasiones en las que, por diferentes motivos relacionados con la violencia que sufren, las mujeres y sus hijas e hijos no pueden continuar viviendo en su domicilio familiar, marchándose a vivir con algún familiar o persona allegada temporalmente. Para aquellos casos en los que esta alternativa no es posible, existe en Andalucía el **Servicio Integral de Atención y Acogida**, donde las mujeres y sus hijas e hijos pueden solicitar residir y que **se puede solicitar a través de los Centros Provinciales del Instituto Andaluz de la Mujer o del teléfono 900 200 999**.

**Existe una serie de servicios y recursos de ayudas en la Comunidad Andaluza que se detallan a continuación:**

■ **TELÉFONO 900 200 999:** El Teléfono 900 200 999 es un servicio puesto en marcha por el Instituto Andaluz de la Mujer de la Junta de Andalucía para toda la Comunidad Autónoma. Es un servicio gratuito y permanente, disponible durante las 24 horas, todos los días del año, día y noche. Es anónimo y confidencial y el equipo humano que lo atiende está formado por personal especializado. Os permitirá acceder de una manera inmediata a resolver las dudas y problemas que puedan surgir. El teléfono está para ayudaros en cualquier momento, día y

noche, y de forma inmediata, y, si fuera necesario, puede proporcionar acogimiento inmediato. Aquí podéis solicitar información sobre cual es el Centro de la Mujer más próximo para contactar con él.

■ **TELÉFONO 016:** El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, por medio de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, presta el Servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género, a través del número telefónico de marcación abreviada 016. En Andalucía, al marcar el 016, una aplicación os conecta automáticamente con el teléfono 900200999 del IAM.

■ **CENTROS PROVINCIALES DEL INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER:** El IAM cuenta con 8 Centros Provinciales de la Mujer, ubicados en las capitales de cada una de las provincias andaluzas. Estos Centros, entre otras actuaciones, ofrecen información y proporcionan atención y asesoramiento para actuar en caso de violencia de género. Cuentan, en las Áreas de Información, Psicología, Jurídica y Social, con profesionales con amplia experiencia que pueden ofreceros asesoramiento y apoyo muy efectivos. En ellos se encuentra el Programa de Atención Psicológica a Mujeres Menores de Edad Víctimas de Violencia de Género en el que de forma gratuita podrán ser atendidas vuestras hijas.

■ **Centro Provincial de ALMERÍA.** C/ Paseo de la Caridad, 125. Finca Santa Isabel. Casa Fischer (04008). Teléfono: 950 006 650.

■ **Centro Provincial de CÁDIZ.** C/ Isabel la Católica, nº 13  
Teléfono: 956 007 300.

■ **Centro Provincial de CÓRDOBA.** Avda. Ollerías nº 48  
Teléfono: 957 003 400.

■ **Centro Provincial de GRANADA.** C/ San Matías, 17  
Teléfono: 958 025 800.

■ **Centro Provincial de HUELVA.** Plaza de San Pedro 10  
Teléfono: 959 005 650.

**Centro Provincial de JAÉN.** C/ Hurtado, nº 4  
Teléfono: 953 003 300.

**Centro Provincial de MÁLAGA.** C/ San Jacinto, 7  
Teléfono: 951 040 847.

**Centro Provincial de SEVILLA.** C/ Alfonso XII nº 52  
Teléfono: 955 034 944.

#### **CENTROS MUNICIPALES DE INFORMACIÓN A LA MUJER:**

Son Centros de información, atención y asesoramiento, fruto de la colaboración del Instituto Andaluz de la Mujer con los Ayuntamientos andaluces para acercar a la población andaluza los recursos especializados en igualdad. Cuentan con profesionales (psicólogas, técnica de participación y asesora jurídica) con experiencia en violencia de género, que os pueden ofrecer un apoyo y asesoramiento muy cercano y facilitar la derivación a los Centros Provinciales de IAM. **Andalucía dispone de 169 Centros Municipales de Información a la Mujer, repartidos por toda la Comunidad Autónoma.** Podéis ver el Centro Municipal de Información a la Mujer más cercano a vuestro domicilio a través de la página web del IAM: <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/>

#### **SERVICIO DE ASISTENCIA A VÍCTIMAS EN ANDALUCÍA (SAVA):**

El Servicio de Asistencia a Víctimas en Andalucía (SAVA) es un servicio de carácter público, de ámbito andaluz, universal y gratuito, bajo la dirección y coordinación de la Consejería de Justicia e Interior, dirigido a informar, asesorar, proteger y apoyar a las víctimas de delitos y faltas, así como a reducir y evitar los efectos de la victimización secundaria, acercando la justicia a la ciudadanía.

**ALMERÍA:** Ciudad de la Justicia. Ctra. de Ronda, nº 120, bl. A, 2ª planta Teléfono: 950 20 40 05.

**CÁDIZ:** C/ Cuesta de las Calesas, s/n, 1ª Planta (Audiencia Provincial)  
Teléfono: 662 97 85 32/662 97 85 33.

**CAMPO DE GIBRALTAR:** Plaza de la Constitución, s/n (Palacio de Justicia) Algeciras Teléfono: 662 97 86 05.

**CÓRDOBA:** Plaza de la Constitución, s/n (Juzgado de Guardia).  
Teléfono: 957 74 40 12/ 600 156 391.

**GRANADA:** Edificio Judicial "La Caleta", Avda. del Sur, nº 1, planta 1  
Teléfono: 662 97 91 67.

**HUELVA:** Alameda Sundeim, nº 28 Teléfono: 959 10 68 81/88 662 97 5719.

**JAÉN:** C/ Cronista González López, nº 3 Teléfono: 953 33 13 75/76.

**MÁLAGA:** Ciudad de la Justicia. C/Fiscal Luis Portero García, s/n  
Teléfono: 951 03 54 79.

**SEVILLA:** Edif. Audiencia Provincial, Juzgado de Guardia de Detenidos. Prado de San Sebastián Teléfono: 955 00 50 10/12.

# 07.

## RECOMENDACIONES GENERALES

Aunque en los apartados posteriores se detallarán con más detenimiento las orientaciones para familiares y personas allegadas, a continuación, se recogen algunas recomendaciones que deberán ser tenidas en cuenta durante todo el proceso. Será importante:

**Organizarse entre los y las familiares y los amigos y amigas de la víctima** para no agotarse emocionalmente.

**Apoyarse en todo momento en los servicios especializados** anteriormente citados.

**Ser discretos y discretas en los momentos en los que se vaya a abordar con ella temas relacionados con su situación:** su pareja puede aumentar la violencia si sospecha que ella está buscando o recibiendo ayuda de algún tipo.

**Prestar atención a las señales tanto en ellas,** como en sus hijos e hijas si los tiene, y si es posible guardar y recoger pruebas.

Pasar de poner el foco en que rompa la relación a **conectar con su malestar:** es importante que sepa que estáis preocupadas o preocupados porque no la veis bien y que deseáis poder ayudarla a sentirse mejor. Si tratáis de presionarla para que rompa la relación se alejará de vosotros y vosotras.

**Orientarla y animarla a pedir ayuda especializada:** el apoyo psicológico especializado es fundamental y es más importante que pida ayuda para ver cómo mejorar su situación que presionarla para que termine con la misma.

**“No tirar la toalla”:** salir de la violencia es un proceso largo en el tiempo, y en muchas ocasiones las víctimas retoman la relación con el agresor después de romper, lo cual no significa que toda la ayuda prestada no haya servido para nada.

**Buscar espacios de buen trato con ella, y con sus hijos e hijas si**

los tuviera: espacios donde no se hable de él, ni de la relación que mantienen, donde hacer cosas bonitas o agradables.

**Ofrecer vuestro apoyo emocional y logístico:** en la fase en la que la víctima se plantea la necesidad de romper la relación, la sensación de no tener a donde ir, o no poder mantenerse a ella misma, o a sus hijas e hijos, económicamente, es muy poderosa y dificulta a las mujeres abandonar la relación.

**Establecer un plan para ampliar la Red de Apoyo** si consideramos que ella está bloqueada o que ella o los hijos e hijas están en riesgo, contactando con los servicios esenciales e informándoles de la situación.

**Facilitar nuestros datos de contacto** a las y los profesionales a los que acudamos a informarles de lo sucedido.

# No dejes que caiga en su trampa

El entorno de las víctimas de violencia de género es su mejor escudo.  
**No las dejes solas**



## 25N

Día internacional contra la violencia de género

900 200 999  
Teléfono andaluz que ayuda a las mujeres

# 08.

## POSIBLES FASES DE LA VÍCTIMA DE VIOLENCIA Y LA AYUDA QUE EL ENTORNO PUEDE PRESTAR EN CADA UNA DE ELLAS

Otras de las cuestiones que generan más frustración en familiares y allegados es la creencia de que las mujeres son pasivas ante la violencia que sufren, si bien esto no es cierto. Las mujeres despliegan tácticas y estrategias dirigidas a objetivos diferentes desde el inicio de la aparición de las primeras dificultades (Cala, M<sup>aj</sup>. 2011). En un primer momento las mujeres despliegan tácticas encaminadas a que la situación mejore, conociéndose esta etapa como **fase de adherencia**, si bien a medida que pasa el tiempo, al no mejorar la situación, esas tácticas se despliegan para tratar de sobrevivir dentro de la relación y sufrir la menor violencia posible. Esa segunda etapa se llama **fase de supervivencia** y puede durar más o menos tiempo, en función de los recursos personales que tenga la mujer y los apoyos sociales que tenga. Hay mujeres que, por ser especialmente vulnerables, estar muy debilitadas por la magnitud de la violencia sufrida y el tiempo que llevan sufriendola, y por la falta de apoyos por parte de su entorno cercano, así como por la escasez de recursos económicos, se mantienen en esta segunda fase sin pasar nunca a la tercera. Ese tercer momento, o **fase de desprendimiento**, se caracteriza por el desarrollo de estrategias encaminadas a separarse emocionalmente del agresor, y en ocasiones también a la ruptura de la relación, y es uno de los momentos donde **aumenta peligrosamente el riesgo de sufrir violencia más extrema**. Es por ello que todas las orientaciones realizadas en esta guía van encaminadas al apoyo indispensable durante todo el proceso de los servicios especializados, al cual debéis tratar de conducir a vuestra familiar o amiga. Por último, si la mujer finalmente consigue separarse de forma estable del agresor, pasará a la cuarta y última fase, que se denomina de **empoderamiento**, donde las estrategias que va a poner en marcha van encaminadas a retomar su vida, y aumentar su bienestar psicológico.

A continuación, detallaremos esas fases ofreciendo algunas orientaciones que puedan servir de ayuda para apoyar a vuestra familiar o amiga durante el largo proceso que supone salir de una relación de violencia.

## 8.1 FASE DE ADHERENCIA

Desde el inicio de la aparición de los primeros problemas en la relación, **las mujeres hacen muchas cosas para intentar mejorar la situación:**

**Minimizar y negar el maltrato**, quitándole importancia, ya que en ocasiones no pueden creer lo que están viviendo.

**Justificar o tratar de comprender la conducta de su pareja.** En ocasiones pueden excusarle por haber tenido dificultades en su infancia, por tener problemas en el trabajo, o de adicciones, por no tener amigos o familiares que lo quieran, etc. Estas excusas son utilizadas también por los propios agresores para justificarse tras los estallidos de violencia y los episodios de maltrato.

**Ocultar las agresiones** para evitar que sus familiares y allegados puedan hacerle preguntas que tal vez no sepan aún cómo responder y por vergüenza. También pueden ocultarlas por creer que van a tratar de presionarla para dejar la relación cuando ella aún tiene esperanzas de que la situación pueda mejorar.

**Tratar de ayudar a su pareja a cambiar intentando que acudan al médico o a terapia** para que les ayuden a autocontrolarse, o a resolver los problemas que ella cree que son la causa de la violencia y el maltrato que sufre por parte de él.

**Estas estrategias van encaminadas a conseguir que la relación con él mejore para poder seguir juntos.**

Recomendaciones para familiares y personas allegadas de mujeres que se encuentran en la fase de adherencia:

■ **Intentar no hablarle mal de su pareja ni de la relación que tienen, y centraros en cómo la vemos a ella:** si ella siente que está enamorada

de él y que se pueden hacer cosas para que la relación mejore, es probable que, si se le habla mal de él o de la relación para intentar que tome conciencia de que está sufriendo maltrato, no consigamos nuestro objetivo. Habitualmente esta estrategia no suele dar buenos resultados y suele traer asociada que la mujer que sufre violencia se aleje de las personas que están tratando de ayudarla.

■ **Manifestarle que estáis preocupadas por ella porque no la veis bien:** como se explicó antes es mejor enfocar la conversación haciéndole ver que lo que nos preocupa es su bienestar, que la vemos diferente y que deseamos ayudarla en todo lo posible.

■ **Intentar averiguar qué cosas necesita ella que mejoren en la relación y qué está tratando hacer ella para que las cosas mejoren:** conocer más de cerca qué dificultades concretas están apareciendo os puede ayudar a saber en qué punto está la violencia y cómo está ella de afectada. Esta información va a servir de ayuda a los servicios especializados para orientaros de la mejor forma posible.

■ **Sugerirle consultar con algún profesional para buscar soluciones a esos problemas:** en este sentido podéis recomendarle pedir ayuda a alguien para recibir orientaciones y apoyo psicológico. Es en este momento cuando **podéis recomendarle que se acerque a algún centro de los servicios especializados en atención a mujeres** que se han mencionado antes, **ya que allí la pueden orientar psicológicamente de forma gratuita.**

En ocasiones, debido a la tensión que supone sospechar o tener indicios de que ella pueda estar sufriendo maltrato, familiares y allegados suelen intentar hablar con ella sobre este asunto, si bien lo hacen de una manera que no les ayuda a conseguir sus objetivos. **El miedo o la necesidad de que ella rompa la relación cuanto antes,** hace que con mucha frecuencia seamos muy directas o directos a la hora de hablar de lo sucedido con ella, lo cual suele provocar que **las mujeres se sientan presionadas e incomprendidas.** Poder comunicarse con ella de una **forma eficaz** cobra especial importancia, y es por ello que os planteamos

unos ejemplos de alternativas comunicacionales:

Comunicación Directa	Comunicación Efectiva
<p>"Tenemos que hablar ahora mismo"</p>	<p>"María, tenemos que hablar un rato con calma, a solas. ¿Hay algún momento en el que podamos hacerlo?". También puede servir aprovechar cualquier rato a solas con ella para sacar el tema si vemos que ella evita hablar cuando se lo proponemos directamente.</p>
<p>"María, me doy cuenta de lo que ocurre. No estás bien con tu pareja"</p>	<p>"Quería decirte que llevo un tiempo preocupada/o por ti. Te noto diferente y no sé qué es lo que pasa exactamente. A veces pienso que tal vez las cosas con tu novio/marido/pareja no van bien. He observado que a veces estás intranquila, o muy seria. Y me siento un poco preocupado/a por que no sé si necesitas ayuda y si puedo hacer algo por que te encuentres mejor".</p>
<p>"Él no es un buen hombre, te trata mal y tú no te lo mereces. ¿No te das cuenta?"</p>	<p>"Realmente sólo tú sabes lo que está pasando entre vosotros, pero me he dado cuenta de algunos detalles y me imagino que no debe estar siendo fácil para ti".</p>
<p>"Tienes que dejarlo, sólo te hace daño"</p>	<p>"Supongo que estarás haciendo cosas para intentar que mejore la situación, desde luego no debe ser fácil. De cualquier modo, si quieres seguir con él tal vez puedas pedir ayuda para analizar lo que está pasando y encontrar ayuda para encontrarte mejor. Si quieres puedo informarme y acompañarte, creo que en los centros de la mujer hay apoyo psicológico gratuito"</p>

Mientras conseguimos animarla a que acuda a los servicios especializados es importante que como familiares y allegados tengáis en cuenta **otras acciones que de forma paralela se recomienda ir llevando a cabo**, ya que como se comentó al inicio de este documento, **salir de una relación de estas características es un proceso largo en el tiempo**:

- A Organizarse familiarmente: estrategia y autocuidado**
- B Preparar el botiquín emocional**
- C Recoger información importante**
  - 1.** Indicadores observables de violencia de género en mujeres
  - 2.** Indicadores observables en hijas e hijos víctimas de violencia de género
- D Ponerse en contacto con los servicios especializados**

### **A Organizarse familiarmente: estrategia y autocuidado**

Buscar a personas del entorno cercano e **implicar a la persona que más influencia tiene sobre ella y con quien mantiene mejor relación**, resultará de mucha ayuda, ya que entre todas ellas construirán una red de apoyo más fuerte. Esa persona puede ser una amiga o amigo, en lugar de un familiar, pero **lo verdaderamente importante es que sean personas de su confianza**. Este apoyo mutuo que os podéis prestar reducirá el nivel de desgaste emocional que supone manejar una situación de estas características, donde vuestra familiar o amiga, y sus hijos e hijas pueden estar sufriendo, y que sin duda se prolongará en el tiempo. Entre otras cuestiones, organizarse entre todas y todos servirá:

- Para detectar más indicadores y señales, y recoger más pruebas por si fuera necesario denunciar más adelante.
- Para ofrecer más apoyo emocional a la víctima y tener más

momentos de descanso emocional vosotros y vosotras mismas. Tratar de encargarse una única persona de ayudar a una víctima de violencia puede ser agotador a medio plazo y vuestra familiar o amiga os va a necesitar durante bastante tiempo.

Para pensar de forma conjunta detalles logísticos que pueden hacer falta ante para una separación planificada o la para la huida del hogar de forma urgente si la situación se agrava.

Para organizar quienes se encargarán de facilitar las informaciones a los diferentes servicios especializados y esenciales si ella no está preparada para hacerlo, pero se considera necesario.

Para ofrecer más espacios de buen trato y de seguridad a las víctimas.

Para apoyarse mutuamente ante esta crisis familiar.

## **B** Preparar el botiquín emocional

Generar **espacios de buen trato** servirá a todos y todas para descansar emocionalmente de la violencia, reconectar con la vida y con nuestros seres queridos. También sirven a las mujeres víctimas de violencia para poder comparar esos momentos donde se encuentran seguras, cómodas, e incluso tranquilas junto a vosotras y vosotros, con esos momentos de aparente tranquilidad o de violencia que vive con él. Es por ello que es importante **no atosigarla hablando siempre del maltrato que sufre**. Algunos ejemplos de cómo propiciar momentos de buen trato serían los siguientes:

Realizar actividades agradables con ella o/y con sus hijas e hijos donde no se hable del maltratador ni de la relación.

Seguir realizando rutinas familiares con la mayor normalidad posible e invitarla a participar siempre, aunque ella siga sin participar.

Ver fotos familiares o recordar momentos divertidos y bonitos donde ella y sus hijas e hijos hayan sido felices.

Recordarle todas las cosas que os gustan o admiráis de ella.

## **C** Recoger información importante

Como se hizo referencia en apartados anteriores, las formas en que las mujeres y sus hijos e hijas pueden manifestar la violencia son muy diversas, si bien aquí se muestran una serie de indicadores o pistas que os pueden servir para identificar la situación. Por otra parte, recoger esta información **os servirá para informar a los servicios especializados**, así como a los servicios esenciales complementarios, para poder **desplegar estrategias lo más adaptadas posibles para poder ayudarla a ellas y a sus hijas e hijos si los tiene**.

### 1. Indicadores observables de violencia de género en mujeres

Tiene cambios en el estado de ánimo que antes no tenía.

Cambio de rutinas, actitudes y comportamientos.

Está continuamente nerviosa o tensa.

No duerme bien, tiene insomnio, o duerme más de lo normal.

Muestra una baja autoestima y no confía en sí misma, en sus opiniones o ideas.

Se siente rara, y se queja de dolores de cabeza, musculares, en la espalda, que no parecen tener una causa física.

Se muestra confusa e indecisa respecto a la relación de pareja o sobre lo que es importante para ella.

Expresa sentimientos de soledad o parece deprimida.

Se aísla de amigos y familiares.

Miente u oculta a sus padres o amigos conductas abusivas de su pareja.

Le cuesta concentrarse en el estudio o en el trabajo y falta a clase o al trabajo.

Muestra temor ante las reacciones de él.

Tiene un consumo abusivo de alcohol u otras drogas que antes no tenía.

Da sensación de no disponer dinero para gastar o muestra una austeridad económica, que no se corresponde con el aparente nivel de ingresos de la familia.

Dice que se cae o que tiene accidentes domésticos con frecuencia con los que justifica heridas, lesiones, etc...

Tiene señales físicas de lesiones: marcas, cicatrices, moretones o rasguños... que intenta esconder.

Además de estos indicadores o señales, otra información que va ser importante para los servicios especializados, es conocer la historia de la relación con el mayor número de detalles posibles.

### **Historia de violencia para familiares de mujeres que sufren violencia de género por parte de sus parejas. Fernández Zurbarán, P. (2020)**

1. ¿Cuánto tiempo llevan juntos? ¿Han roto la relación alguna vez? ¿Siguen juntos en la actualidad?
2. ¿Cuántos años tiene él? ¿Y ella?
3. ¿Cómo era la relación entre ellos al principio?
4. ¿Cómo era la relación que tenía él con vosotros al principio?
5. ¿Qué cambios empezasteis a notar en ella? (del listado de indicadores observables u otros que creáis que son importantes destacar)
6. ¿Cómo evolucionó la relación entre ellos con el tiempo?
7. ¿Ha cambiado la relación de ella con vosotros?

8. ¿Cambió él la relación que tenía con vosotros al principio?

9. ¿Podrías describir detalladamente algunos problemas que detectáis en la relación de ella con él?, ¿cuánto tiempo llevan con esos problemas?

10. ¿Hay alguien más que sepa de estos problemas? (Pueden ser amigas o amigos, compañeras o compañeros de trabajo o de estudios, vecinas o vecinos, familiares, otros profesionales). ¿Qué opinión tienen esas personas sobre lo que ocurre?

11. ¿En qué le han afectado a ella esos problemas?

- a) Estado de ánimo
- b) Estudios o trabajo
- c) Amistades
- d) Relación familiar
- e) Salud (física, sexual, emocional)
- f) Hobbies o aficiones

¿Y a vosotras y vosotros, en qué os ha afectado?

12. A lo largo de la relación, ¿habéis tenido conocimiento de alguna forma de violencia psicológica, física o sexual? Si no habéis tenido pruebas, ¿lo habéis sospechado?

13. ¿Qué habéis hecho cuando han ocurrido los problemas? ¿Cómo habéis intentado darle solución? ¿Os ha servido la estrategia?

14. ¿Cómo pensáis que se encuentra ella en este momento con respecto a la relación?

15. ¿Tiene hijos o hijas? ¿Qué edades tienen?

16. ¿Cómo observáis a sus hijas e hijos?

Por otra parte, a pesar de la diversidad de actitudes que hijos e hijas pueden adoptar en la situación de violencia que están viviendo, existen algunas señales que pueden servir para detectar lo que está viviendo en sus hogares, tanto a familiares y personas allegadas, como a profesionales que rodean a la infancia y a la adolescencia:

## 2. Indicadores observables en hijas e hijos víctimas de violencia de género:

Tristeza.

Anestesia emocional: parece que no sienten alegría, ni tristeza, etc.

Anestesia sensorial: desconectar del ruido y del caos

Ansiedad o angustia.

Baja autoestima.

Sentimientos de culpa.

Agresividad hacia sí mismos, hacia su madre o su padre u otras personas.

Exceso de cuidado de sus hermanos y/o de su madre.

Dificultades para relacionarse de una forma saludable.

Dificultades para expresar emociones y sentimientos.

Actuar como si fueran niños o niñas más pequeños.

Exceso de reactividad emocional; parecen estar en alerta constante.

Aislamiento de niños y niñas de su entorno, de la familia o en el contexto escolar.

Búsqueda de aprobación constante.

Baja tolerancia a la frustración.

Trastornos del sueño o miedo a dormir solos.

Quejas sobre dolores que no parecen tener una causa física.

Hábitos de higiene que corresponderían a niños y niñas más pequeños.

Dificultades para concentrarse.

Fracaso escolar y/o falta de motivación en la escuela.

Muy perfeccionistas y con mucho malestar y miedo a equivocarse.

Implicarse en actividades disruptivas o poco saludables para ellos mismos o para otras personas.

Consumir y abusar de sustancias tóxicas.

Se autolesionan.

Buscar excusas para no volver a casa.

Usar mentiras.

Tendencia a normalizar el sufrimiento y la agresión como modos naturales de relación.

## **D** Ponerse en contacto con los servicios especializados

**Independientemente de que nuestra familiar o amiga decida contactar con los servicios especializados, es recomendable que vosotras o vosotros también lo hagáis.** Las razones son muchas:

Os ayudarán a entender mejor lo que está pasando.

Podrán ayudaros a planificar de forma personalizada las orientaciones que se os ofrecen en esta guía.

Os apoyaran emocional y logísticamente durante el largo proceso que implica ayudar a una mujer salir de la violencia.

Valorarán la gravedad de la situación de una forma más objetiva y especializada gracias a toda la información que vosotras y vosotros les transmitiréis.

Y sobre todo, estaréis cumpliendo con vuestro deber como ciudadanos y ciudadanas al poner en conocimiento el maltrato que habéis detectado o que sospecháis.

## 8.2 FASE DE SUPERVIVENCIA

A medida que su propio malestar y la violencia va aumentando, las mujeres empiezan a reaccionar para dejar de sufrir violencia. Estas estrategias las denominamos **tácticas de supervivencia y van encaminadas a sobrevivir en la relación**. A pesar de que esas tácticas pueden ser múltiples, entre las más comunes podemos encontrar:

**Seguirle el juego al agresor:** para intentar evitar o tener cierto tipo de control sobre el comportamiento del agresor, porque él pueda privarla de cosas importantes para ella, o por miedo a que él cumpla amenazas, las mujeres pueden obedecer los mandatos y someterse a su pareja.

**Estar alerta o con miedo** constante como una forma de poderse proteger de los ataques emocionales, físicos o sexuales.

El miedo les hace también **ocultar o inventar excusas** o mentirle a su pareja por miedo a las represalias de él.

**Simular pasividad:** son aquellos momentos puntuales donde las mujeres aparentemente se aguantan, permanecen quietas o calladas, aunque en realidad están esperando el momento oportuno para actuar, o bien se han convencido de que responder en ese momento les puede generar consecuencias negativas aún peores. Este modo de actuar les permite pasar desapercibida y ganar tiempo en aquellos casos en los que las mujeres han decidido separarse.

**Escondarse de él:** en algunos momentos las mujeres necesitan esconderse de forma puntual, porque son conscientes de que en ese instante están en un peligro extremo.

**Insensibilizarse emocionalmente:** negar o anesthesiarse

emocionalmente para mantener el equilibrio, es una reacción de protección natural de las víctimas.

Conforme avanza el proceso y la situación no mejora, aquellas mujeres que tienen más recursos personales y apoyos sociales y materiales, acabarán pese al desgaste emocional, interpretando la situación de otra manera, lo que les llevará a cambiar de táctica y evolucionar a las estrategias de desprendimiento que veremos en el apartado siguiente. Pero simultáneamente y a lo largo de todo el proceso, estas mujeres pueden mantener este tipo de acciones que, en esta ocasión son formas de resistencia. Son necesarias para poder **salir inmunes de la situación de riesgo** en la que se encuentran.

Además de mantener las recomendaciones ofrecidas en la fase anterior existen otras orientaciones específicas a tener en cuenta en esta etapa, y son las siguientes:

**Seguir animándola a ir a los servicios especializados y tratar de acompañarla:** En ocasiones las mujeres pasan a esta etapa sin haber acudido a los servicios especializados. En este caso, siguiendo con los ejemplos planteados en el apartado anterior, es importante seguir apostando por un modelo de comunicación efectiva, para motivarla a que acuda a solicitar orientación:

### Comunicación Directa

*"Tenemos que volver a hablar ahora mismo"*

*"María, me doy cuenta de lo que ocurre. Tu pareja te maltrata, te está haciendo daño y tu cada vez estás peor"*

### Comunicación Efectiva

*"María, tenemos que seguir hablando, sigo preocupado/a por ti. ¿Hay algún momento en el que podamos hacerlo?"*

*"Quería decirte que estoy observando que las cosas están cada vez más tensas, y cada vez te veo más perdida. Debe ser muy difícil lo que estás viviendo, y me imagino que habrás hecho muchas cosas para intentar"*

*solucionarlo. ¿Lo has hablado con alguien, tal vez con tu médico?. Podrías hablarlo con él, tal vez te pueda ayudar a buscar alguna solución, él te conoce”.*

*“Él no es un buen hombre, te trata mal y tú no te lo mereces. ¿No te das cuenta? ¡Tienes que salir de ahí!”*

*“Ya te he dicho en alguna ocasión que yo no soy especialista en esto, pero tengo la sensación de que las cosas que has intentado para solucionarlo no han funcionado. Debe ser difícil pensar y tratar de resolverlo sola. Si de verdad quieres encontrar una forma de arreglar las cosas deberías pedir ayuda. Me he informado y en el centro de la mujer hay ayuda psicológica gratuita. Si no estás segura de cómo él pueda reaccionar no tienes por decírselo. Puedes ir a informarte tú y puedo acompañarte si quieres. Podemos ser muy discretas”.*

*“Si sigues con él olvídate de mí, no soporto ver cómo te trata”.*

*“La verdad es que lo estoy pasando mal porque no te veo bien y me gustaría ayudarte. Sabes que estaré aquí para lo que necesites”*

Sabemos que hay mujeres que tienen una **especial confianza con profesionales a los que acuden con más frecuencia** (médicos, trabajadores o trabajadoras sociales de servicios sociales, el tutor o tutora de algún hijo, etc.), y que se muestran más reacias a acudir a un Centro de la Mujer. Es importante detectar quienes son esas y esos profesionales con quienes ella tiene más confianza, y motivarla para que le cuenten lo sucedido.

■ **Seguir recogiendo información e informando a los servicios especializados:** además de la información señalada en apartados anteriores, es importante informar de aquellos cambios de actitud, comportamientos y rutinas que hayáis detectado en él. También será

importante informar de las circunstancias que para él hayan cambiado en este periodo y que puedan afectarle (desempleo, ERTE, jubilación, “crisis de los 40”, alguna enfermedad, accidente, cualquier circunstancia que le haga más dependiente de otras personas, etc.).

■ **Organizar junto a los otros miembros de la familia y personas allegadas un plan de apoyo conjunto y compartirlo con los servicios especializados:** pensar de forma conjunta detalles logísticos que pueden hacer falta para ayudarla ante una posible separación planificada o ante la huida del hogar de forma urgente. Para ir pensando en este plan habrá que plantearse varias cuestiones:

**Económica:** ¿tiene ella ingresos económicos propios?, ¿podemos ayudarla nosotros o nosotras?, ¿existen ayudas económicas a las que ella se pueda acoger?

**Alojamiento:** ¿dónde podría ella ir a vivir en el caso de separarse?, ¿dónde podría huir en caso de que la situación de violencia en su casa se agravara? ¿podríamos nosotras o nosotros ofrecerle algún tipo de ayuda en este sentido?

**Cuidado de hijos:** ¿qué necesitan sus hijos? ¿podrían seguir yendo al mismo centro educativo en caso de separarse? ¿necesitará ella ayuda para cuidarlos y encargarse de ellas y ellos? ¿podríamos ofrecerle alguna ayuda? ¿existen ayudas para mujeres en estas circunstancias?

**Acompañamientos:** si ella necesita acudir a algún sitio, cita o entrevista para resolver el tema de su separación, ¿alguno o alguna de nosotras podría acompañarla?

**Información:** ¿Quién de nosotras o nosotros va a ir informando a los servicios especializados de los pasos que esté dando ella, nosotras y nosotros o sobre cómo va evolucionando la situación?

**Recopilación de pruebas:** ¿Alguien puede encargarse de ir recogiendo pruebas sobre la violencia que ella y sus hijas e hijos están viviendo?

En ocasiones las mujeres aceptan a realizar un primer contacto con los servicios especializados en esta etapa comenzando de forma acompañada la 3ª fase o de desprendimiento. Pero, **¿qué ocurre si ella se queda atrapada en esta fase y el maltrato va aumentando?** En ese caso será especialmente importante **tejer la red de forma activa**. Muchas mujeres no consiguen salir de esta fase por lo que será importante implicar a otros servicios a los que ella acude de forma natural como pueden ser los centros de salud, los centros de servicios sociales comunitarios, los centros educativos donde acuden sus hijas e hijos si es que los tiene y están en edad escolar, o los centros de día para personas mayores o dependientes a los que ella misma puede acudir. Informar a estos servicios, al igual que hemos hecho con los servicios especializados, **servirá para que las y los profesionales que trabajan en ellos puedan explorar la situación de forma activa cuando la mujer acuda a alguno de ellos.**

En este momento las orientaciones para familiares y personas allegadas serían las siguientes:

**A Seguir animándola a ir a los servicios especializados y tratar de acompañarla y plantearle que vamos a empezar a asesorarnos.**

**B Seguir recogiendo información y pruebas y ponerlos en conocimiento de los servicios especializados y servicios complementarios esenciales.**

**C Tener en cuenta la posibilidad de que haya que denunciar la situación.** Motivos por los que las mujeres tienen dificultades:

1. Características personales
2. Apoyos
3. Secuelas de la violencia

## **A Seguir animándola a ir a los servicios especializados y tratar de acompañarla y plantearle que vamos a empezar a asesorarnos.**

A continuación, ofrecemos ejemplos de cómo abordar con ella el tema, alternativos a la comunicación más directa:

### Comunicación Directa

*“Si no vas a hacer nada para terminar la relación no me cuentes más cosas. No puedo soportar ver como vuelves a darle oportunidades una y otra vez”.*

*“Ya no aguanto más esta situación. Tienes que denunciarlo ya. Si no haces nada tú lo acabaré haciendo yo”.*

*“¿Encima de que te estoy ayudando te vas a enfadar conmigo?”.*

### Comunicación Efectiva

*“Si necesitas contarme cómo estás, las cosas que te ocurren y cómo estás intentando darle solución tal vez pueda ayudarte mejor. Sé que desde fuera se ve todo de otra manera, pero tal vez pueda servirte tener otro punto de vista, aunque yo no soy especialista en el tema”.*

*“Últimamente parece que las cosas están empeorando y te veo bloqueada. Puedo entender que tengas miedo, e incluso que estés enamorada de él, pero creo que ya me toca hacer algo. Voy a ir al Centro de la Mujer a informarme. ¿Quieres acompañarme?”.*

*“Comprendo que tengas miedo y que no quieras que busque ayuda, pero tengo miedo por ti y no puedo quedarme de brazos cruzados. No voy a denunciarlo, pero sí que voy a informarme de que se puede hacer. Tranquila, seré discreta, no quiero perjudicarte de ningún modo”.*

En ocasiones, algunas mujeres, al comprobar que familiares o amistades estáis dispuestas o dispuestos a pedir ayuda por vuestra cuenta acceden a contactar con los servicios especializados, pero no siempre es así. Puede ser que en ese momento inicial se enfade con la persona que le haya dicho que va a ir informarse y que se aleje momentáneamente de ella, por eso es importante que esta información sólo se la haga

saber una persona, y que las demás se queden de apoyo, para que ella no se aleje de todo el mundo.

**B** Seguir recogiendo información y pruebas, y ponerlos en conocimiento de los servicios especializados, así como en los servicios complementarios esenciales (centro de salud, de servicios sociales, educativos, centros de día de personas mayores o de personas dependientes, entre otros).

Para valorar a qué servicios complementarios esenciales informar para tejer la red de apoyo, os recomendamos planificarlos con los servicios especializados (el Centro de la Mujer en el que estéis recibiendo orientaciones). En este caso lo ideal es que sea algún familiar el que se acerque a dichos servicios para informar, pero si no existen familiares las personas allegadas podrían hacerlo con el apoyo de los servicios especializados (Centros de la Mujer). Entre las diferentes formas de informar están las siguientes:

■ Informar al trabajador o trabajadora social de vuestro Centro de Salud de la situación que habéis detectado para que se coordine con el trabajador o trabajadora social del centro de salud de vuestra familia. La idea es que su médico de familia, pediatra, o resto de profesionales médicos, puedan estar atentos a las señales ahora que están informados. La próxima vez que ella acuda o pida cita al médico de referencia este podrá explorar lo que le está sucediendo y asesorarle acudir a algún Centro de la Mujer.

■ Informar a los Servicios Sociales de la zona donde viva ella para que puedan estar atentos a las señales ahora que están informados y tratar de explorar con ella lo que le está ocurriendo.

■ Informar al orientador u orientadora o a los tutores o tutoras del Centro Educativo al que acudan los hijos o hijas de ella para que puedan estar atentos a las señales en los menores.

■ Informar a algún profesional del centro de día de personas

mayores o de personas dependientes para que puedan estar atentos a las señales y puedan orientarla a pedir ayuda en algún Centro de la Mujer.

Es esencial que en estos servicios se aporte la mayor información posible, para que puedan elegir la forma más segura y discreta de acercarse a ella para valorar la situación. Sabemos que hay mujeres que tienen una especial confianza con profesionales a los que acuden con más frecuencia (médicos, trabajadores o trabajadoras sociales de servicios sociales, el tutor o tutora de algún hijo, etc.), y es importante detectar quienes son, y motivarlas para que les cuenten lo sucedido, o tratar de hacerles llegar vosotras o vosotros dicha información.

Desde estos servicios se realizarán varias acciones de recogida de información, observación, y de acercamiento sutil a la víctima para motivarla a recibir ayuda para ella y para sus hijas e hijos si los tuviera. Por otra parte, informarán a la fiscalía de violencia de que están investigando la situación para que quede constancia y que a su vez la propia fiscalía pueda apoyar esa investigación.

En ocasiones, la intervención de alguno de esos profesionales con la mujer provoca que ella acepte acudir a los servicios especializados, gracias a su orientación, motivación y trabajo en red.

Si las y los profesionales consideraran que existe una situación de peligro para vuestra familia y sus hijas e hijos, además de seguir los protocolos propios, os recomendarán denunciar, para lo cual las asesoras jurídicas de los Centros de la Mujer, así como las de los Servicios de Asistencia a Víctimas de Andalucía (SAVA) y las y los letrados de los servicios de orientación de la Policía Nacional os servirán de apoyo y guía.

**C** Tener en cuenta la posibilidad de que haya que denunciar la situación

Si tras haber informado a todos los servicios complementarios la

situación se continúa agravando, ya que como se refirió **con anterioridad no todas las mujeres consiguen pasar a la siguiente fase**. Existen varios motivos por los que algunas mujeres tienen dificultades para plantearse abandonar la relación y pasar a la fase posterior:

**1. Características personales:** si vuestra familiar o amiga antes de empezar la relación de pareja ya tenía algunas dificultades, es probable que sea más complejo abandonar la relación. Entre las dificultades que pueden hacer más vulnerable a la mujer para quedarse atrapada en la relación estarían las siguientes: tener alguna discapacidad o diversidad que la haga más dependiente de otra persona; tener algún problema de salud mental; haber sufrido acoso, abuso, violencia o maltrato en otros momentos de su vida; ser muy joven o inmadura emocionalmente o muy mayor.

**2. Apoyos:** hay mujeres que por diferentes circunstancias no cuentan con apoyo familiar, o tiene una red de amistades pequeña, y otras mujeres que se encuentran muy aisladas por vivir muy lejos de ellas y ellos. También pueden sufrir violencia mujeres migrantes que se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad, a la que se une el desarraigo, o la falta de documentación en regla para acceder de forma segura y confiada a los servicios de ayuda. Esa falta de apoyo emocional, así como carecer o tener dificultades de acceso a otro tipo de ayudas, hace que las mujeres tengan más problemas para poder salir de la relación. Esto se agrava especialmente si las mujeres tienen dificultades para mantenerse económicamente por sus propios medios, o tienen hijos e hijas muy pequeños o personas dependientes a su cargo.

**3. Secuelas de la violencia:** dependiendo del tipo de violencia sufrida, lo extrema que haya sido y el tiempo que la lleve sufriendo, el daño psicológico puede ser más o menos profundo. Cuanto más dañada psicológicamente esté una mujer, más dificultades va a tener para salir de la situación sin el apoyo de familiares y allegados,

y sin recibir tratamiento terapéutico especializado.

Todos estos factores suponen **realidades que hacen a las mujeres más vulnerables** para dejar de sufrir violencia.

En muchas ocasiones **la pareja de una mujer víctima de violencia puede resultar muy peligrosa para ella**. Es frecuente que si existen **estresores sociales** (desempleo, ERTE, jubilación, “crisis de los 40”, alguna enfermedad o accidente que resulte limitante, etc.), la violencia aumente para las mujeres. Estos estresores sociales deben ser tenidos en cuenta por familiares y allegados, ya que **habitualmente vienen acompañados de un cambio de actitud, comportamiento o rutina por parte del agresor**. Por otra parte, **el mayor momento de peligrosidad para la vida de una mujer ocurre cuando el agresor percibe que ella está intentando romper la relación o abandonarlo**.

Siempre resulta **esencial valorar con los servicios especializados la pertinencia o no de poner una denuncia, especialmente si no contamos con el apoyo de ella**, ya que son muchos los aspectos que deben ser tenidos en cuenta. Por su especial importancia, le dedicaremos un apartado completo en este documento a este asunto.

Por otra parte, en casos en los que **exista peligro real e inminente para hijos e hijas menores de edad**, se puede solicitar por cualquier pariente o incluso por el propio menor, en el Juzgado, lo que se denomina **“un artículo 158cc”**. Se trata de una herramienta para **solicitar una medida de protección para menores de edad**. Entre las medidas que se pueden obtener están las órdenes de alejamiento y protección e incluso prohibición de salidas del territorio nacional. Este artículo 158cc se puede solicitar en cualquier momento en un juzgado de guardia, de primera instancia o en Fiscalía de menores. Si bien es cierto que no se necesita un abogado o abogada para solicitarlo **os recomendamos solicitar asesoramiento jurídico de los servicios especializados**, para valorar el mejor momento y forma de hacerlo.

## 8.3 FASE DE DESPRENDIMIENTO

Conforme avanza el proceso y la situación no mejora, tal como hicimos referencia en el apartado anterior, aquellas mujeres que tienen más recursos personales y apoyos sociales y materiales, acabarán pese al desgaste emocional, **tomando conciencia de que la situación no va a mejorar y que ya no pueden seguir sufriendo más**, al igual que sus hijas e hijos si los hubiera. Esto les llevará a cambiar de táctica **hacia estrategias de desprendimiento, que son acciones encaminadas al cambio personal, que las ayudan a desprenderse de ideas, personas (normalmente el agresor) y contextos tóxicos o negativos para ella.** Gracias a las estrategias de desprendimiento **las mujeres ganan poder de decisión y autonomía sobre sus vidas.** Entre las múltiples estrategias que las mujeres pueden desplegar en esta fase, estarían las siguientes:

- Dejar de creer al agresor.
- Enfrentarse al agresor/ plantarle cara.
- Reflexionar y cuestionar lo que les está pasando.
- Escuchar y tener en cuenta otras perspectivas, entre otras las de familiares y allegados.
- Solicitar ayuda a familiares y amistades, y en ocasiones a los servicios especializados o esenciales.
- Separarse o distanciarse de él.
- Planificar la huida.
- Iniciar acciones legales.

Esta fase **es una de las que más peligro entraña para la mujer**, ya que cuando el agresor detecta o tiene la certeza de que su pareja lo puede abandonar, y por tanto puede perder el control de la situación y los privilegios y comodidades que obtiene de la misma, suelen aumentar la violencia hacia las mujeres. Es por eso que **el apoyo por parte de los**

**servicios especializados para la víctima y para familiares y allegados resultará fundamental.** Algunas orientaciones para familiares o amistades en esta fase serían las siguientes:

— **Seguir animándola a ir a los servicios especializados si aún no ha acudido y recomendarle que no le cuente a su pareja sus planes hasta que no haya recibido orientación:** en la medida de lo posible sería ideal **disuadirla de que lo hable con él, sin tener asesoramiento previo.** Algunas mujeres en esta etapa, tienen dificultades para valorar lo peligroso que puede resultar para ellas dar pistas sobre su intención de separarse. Siguiendo con las propuestas de comunicación efectiva aquí os dejamos un ejemplo de cómo abordar con ella la situación:

### Comunicación Directa

*“Si vas a separarte, cuanto antes mejor”.*

*“No lo hables con él, se puede poner más agresivo”.*

### Comunicación Efectiva

*“Si estás pensando en separarte tal vez puedas ir pidiendo información sobre cómo hacerlo. En el Centro de la Mujer hay una abogada que informa a las mujeres sobre cómo afrontar las separaciones, y si necesitas un poco de apoyo psicológico también lo puedes recibir”.*

*“¿Tu pareja sabe o sospecha de tu intención de separarte? Tú lo conoces mejor, pero tal vez no se lo tome bien, y quizá sea mejor que pidas ayuda sobre cómo plantárselo para protegerte lo máximo posible. A lo mejor es buena idea no decirle nada de tus planes aún, porque no sabes cómo puede reaccionar. En el Centro de la Mujer hay profesionales que orientan sobre cómo afrontar las separaciones, y si necesitas un poco de apoyo psicológico también lo puedes recibir. Yo te recomiendo que vayas allí antes de hablar nada con él”.*

## Planificar junto a ella y en coordinación con los servicios especializados el plan de ayuda logística:

**Acompañarla** a los servicios de ayuda especializados y ayudarla, si lo requiere, con los trámites y gestiones que necesite realizar.

Pensar en **cómo podría organizarse la familia y sus amistades para ayudarla a poder separarse**: económicamente, en el mantenimiento o búsqueda de empleo, opciones de vivienda o alojamiento, como apoyar en el cuidado de los hijos e hijas menores si los hubiera. Analizar qué recursos tiene la propia mujer, los familiares y las personas allegadas, e informarse sobre los recursos de ayuda a mujeres víctimas en los Servicios Especializados y en los Servicios Sociales Comunitarios de su municipio.

Establecer un **Plan de Seguridad**:

- Acordar con ella un código secreto o señal con la que avisaros si sintiera que está en peligro.
- Tener a mano los teléfonos de los cuerpos de seguridad a los que podría llamar.
- Planificar dónde podría huir en el caso de que fuera necesario y tener objetos personales previstos (muda de ella y de los niños, algo de aseo, cargador de móvil de repuesto, copia de documentos importantes, etc.).

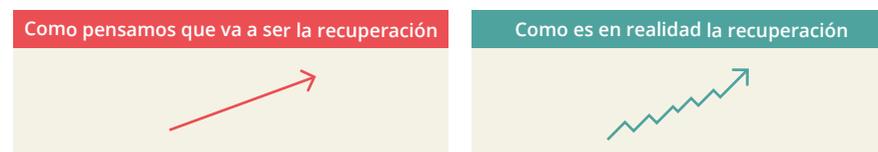
## Estar preparados y preparadas para las recaídas:

Las secuelas que deja en una mujer haber vivido una situación de maltrato, unidas a las ideas de amor y de la familia, y a la situación de mayor o menor dependencia económica y emocional de su pareja, influyen en que sea vulnerable a las recaídas, por lo que **ayudarla a recuperarse en profundidad** es muy importante. La **ayuda psicoterapéutica especializada** para que pueda recuperarse del daño es imprescindible, ya que **el que haya abandonado la relación no implica que se hayan**

**acabado las dificultades**. Esta ayuda la puede recibir de forma gratuita en los servicios especializados, tal como se expresó en apartados anteriores de este documento.

Hay mujeres a las que tras cada ruptura les queda “la duda” de si será esta vez cuando él definitivamente va a cambiar, siendo también ese momento en el que **reaparecerá el miedo de no poder mantenerse sola, ni poderlo hacer con sus hijas e hijos**, por lo que es habitual que hasta que la ruptura sea definitiva sean varias veces las que la mujer le dé una nueva oportunidad. A través de esas “oportunidades” la mujer va aceptando que realmente no ha cambiado, tomando poco a poco conciencia de que terminar la relación es lo mejor para ella.

Tener por tanto unas **expectativas realistas acerca de cómo se produce el proceso** de recuperación puede ayudar a planificar la toma de decisiones con respecto a la ayuda, y **evitar el desgaste** de familiares y allegados.



**Seguir recogiendo información y pruebas**, tal como se recomendó en apartados anteriores, y poner **en conocimiento de los servicios especializados la intención que ella ha manifestado de separarse**. Como ha quedado de manifiesto, esta fase es especialmente peligrosa para la integridad de las mujeres, por lo que es importante que los servicios especializados conozcan sus intenciones, sobre todo cuando ella aún no se ha puesto en contacto con el Centro de la Mujer.

**Ajustar expectativas acerca del fin de la violencia**: La separación definitiva del agresor puede ocurrir de varias maneras:

- Separación de hecho o separación o divorcio civil.
- Huida del hogar con o sin denuncia.

| Denuncia por violencia de género.

**La violencia no termina con la separación y en ocasiones tampoco con la denuncia.** La mayoría de las mujeres que terminan la relación lo hacen a través de una separación, pero en muchas ocasiones **el agresor sigue ejerciendo la violencia, por lo que la ayuda y el apoyo de la familia, así como el apoyo psicológico especializado, sigue siendo esencial.** A veces las mujeres están expuestas a tanto riesgo tras la separación que es **necesario denunciar con posterioridad.**

También puede ocurrir **que no se produzca nunca la separación de la pareja.** En estos casos desde los servicios especializados se valorará realizar acciones encaminadas a **mejorar su calidad de vida lo máximo posible dentro de la relación siempre que no exista peligro para su vida.** Esto ocurre especialmente en **algunos casos de mujeres mayores,** que llevan toda una vida conviviendo con el agresor, el cual **en la actualidad las sigue maltratando psicológicamente, y que es dependiente de ella por diversos motivos.** En estos casos, **el apoyo de los hijos e hijas para minimizar la violencia, y abandonar la relación con el agresor va a resultar esencial.**

■ Tener en cuenta la posibilidad de **que ella tenga que denunciar con vuestra ayuda o que tengáis que hacerlo vosotras o vosotros mismos sin contar con ella, si se valora que la vida de ella puede estar en riesgo.**

## 8.4 FASE DE EMPODERAMIENTO

Una vez producida la separación, son muchas las emociones que la mujer puede experimentar, y por tanto **diversas las formas de afrontar la ruptura.** Es importante tener en cuenta que **además de la separación es necesaria la superación de todo lo vivido.** Una **capacidad de afrontamiento de la ruptura saludable,** así como la superación de la

violencia sufrida en ella y en sus hijas e hijos va a depender de varias cuestiones:

Si ella ha recibido **ayuda psicológica especializada** para reparar los daños.

Si sus **hijas e hijos han recibido ayuda psicológica especializada** para reparar los daños.

De la intensidad de la violencia que haya sufrido, y del tiempo que la haya padecido.

De si dispone de **recursos económicos suficientes que le permitan disponer de tiempo para recuperarse psicológicamente.**

De si cuenta con el **apoyo de familiares y amistades** tanto a nivel emocional como logísticos.

De si **se apoya en los servicios especializados** para recibir otro tipo de ayudas.

Entre las diferentes estrategias que las mujeres pueden desplegar en esta etapa están las siguientes:

■ **Mantenerse activas:** a veces como una forma de recuperar el tiempo perdido, y en otras ocasiones como estrategia para no pensar, lo cual prolongado en el tiempo acaba causando agotamiento o incomprensión por parte de su entorno cercano.

■ **Autoafirmarse por oposición a él:** en ocasiones las mujeres retoman todas aquellas cosas que habían dejado de hacer por estar con sus parejas o porque ellos no lo aprobaban. Esto puede hacer referencia a su forma de vestir, lugares en los que salir, el uso del tiempo libre, retomar estudios o trabajo, etc. A veces, algunas de estas formas de comportarse, pueden ser malinterpretadas por familiares, amistades y resto de entorno social, que puede interpretar que ella está provocando

a su expareja con su comportamiento, o que no parece una mujer que haya sufrido maltrato.

■ **Descubrir y llenar el vacío:** algunas mujeres conectan con sentimientos de soledad muy profundos si bien pueden llenar ese vacío con estrategias más o menos saludables para ellas. Entre las formas menos saludables de dejar de sentir ese vacío, podemos encontrar un elevado consumo de fármacos, alcohol, iniciar relaciones de pareja de manera inmediata aun cuando no se encuentra reparada emocionalmente, establecer relaciones muy dependientes hacia otras personas, etc.

■ **Recuperar relaciones con personas queridas y comenzar a conocer a otras amistades:** en este sentido hay mujeres que se sienten apoyadas por sus familiares y amistades, si bien otras, junto a la relación con él, pierden a su entorno cercano, por lo que deben empezar a construir una nueva red de apoyo.

■ **Escucharse a sí mismas y quererse:** hay mujeres que consiguen recuperarse, poner su cuidado en el centro, y fortalecer su autoestima y capacidad de decisión. Sin embargo, otras mujeres, debido a la victimización sufrida o la falta de apoyos o recursos personales, pueden tener más dificultades para hacerlo sin recibir atención psicológica especializada.

Algunas de las orientaciones para familiares y allegados para mujeres que han terminado la relación de pareja con el agresor:

■ **Disfrutar de ella y de sus hijas e hijos:** en la línea de lo comentado en apartados anteriores, se trata de buscar y potenciar espacios de buen trato y de disfrute donde reforzar los vínculos afectivos.

■ Animarlas a continuar el **tratamiento terapéutico especializado** si ya había comenzado, o a iniciarlo ahora. **Los grupos terapéuticos** a los que pueden acudir las mujeres a través de los servicios especializados, además de ayudar en la recuperación integral de las víctimas, sirven

como espacio donde conocer a otras mujeres con las que si lo desean pueden compartir tiempo libre y aficiones.

■ **Animarlas a que sus hijas e hijos reciban tratamiento terapéutico especializado:** dependiendo de si ella se ha separado o divorciado de forma civil o interponiendo una denuncia por violencia, los servicios terapéuticos para hijos e hijas víctimas de violencia de género podrán atender a las y los menores sin el consentimiento del padre o no. De cualquier modo, consultar las posibilidades de ayuda disponibles para la atención de hijos e hijas en los servicios especializados (Centros de la Mujer) puede ayudar. Como hicimos referencia al inicio de este documento, **en ocasiones los daños de hijas e hijos pasan desapercibidos**, si bien para su adecuado desarrollo se recomienda siempre **iniciar un tratamiento terapéutico especializado que determine el grado de afectación y las secuelas que la violencia haya dejado en ellas y ellos**. Por otra parte, esta atención psicológica de los menores servirá también a vuestra familiar o amiga **para reparar los vínculos con sus hijas e hijos**, que en algunas ocasiones quedan dañados por causa y efecto de la violencia.

■ **No juzgarla ni criticarla en su manera de vivir y de actuar:** como hacíamos referencia en este mismo apartado, en ocasiones las mujeres toman decisiones acerca de su vida que no son exactamente como deseamos y que en cierta manera pueden decepcionarnos. Existen muchos **mitos e ideas preconcebidas de cómo debe comportarse una mujer que ha sufrido maltrato, o sobre qué tipo de madre debe ser**, que suponen una fuente de presión social muy intensa para algunas de ellas. En ocasiones, familiares y allegados temen las consecuencias de este comportamiento (un nuevo ataque por parte de la expareja, o las críticas de personas del vecindario, e incluso que se ponga en duda que ella haya sufrido violencia por no comportarse como “una buena víctima”). Ese miedo es legítimo, pero no debe condicionar vuestro apoyo hacia ella.

■ **Prestar nuestro apoyo emocional y respetar su ritmo de recuperación:** como hacíamos referencia con anterioridad son muchas

las circunstancias que van a marcar la recuperación más o menos pronta de la mujer que sufre violencia. Conversar con ella y prestarles nuestro apoyo para que pida ayuda si lo necesita será fundamental.

■ **Estar atentos y atentas a los intentos de su expareja de seguir controlándola:** tal como ha quedado de manifiesto a lo largo de todo el documento, puede ser probable que la ex pareja de vuestra familiar o amiga siga intentando controlarla en la distancia. En ocasiones difamándola socialmente o poniendo a la gente en su contra; dejando de pasarle a hijos e hijas la pensión alimenticia; maltratando psicológica e incluso físicamente a hijas e hijos para hacerla sufrir; cambiando los planes del régimen de visitas de hijos e hijas para tenerla pendiente de él todo el tiempo y que ella no pueda hacer planes propios en esos espacios de tiempo; negándose a que hijos e hijas reciban tratamientos psicológicos, médicos o que reciban refuerzos educativos necesarios para su aprendizaje; negándose a que ella use la vivienda familiar, o boicoteando la venta de algunas propiedades comunes; y un largo etc.

**“Entre todas y todos debemos propiciar que supere la fase de supervivencia, apoyándonos en los servicios especializados”**

# 09.

## LOS HIJOS E HIJAS TRAS LA RUPTURA

En ocasiones la mujer superviviente tiene hijas e hijos que quedan en una situación muy compleja tras la separación al seguir manteniendo contacto con su padre. Entre las manifestaciones que hijos e hijas pueden presentar se encuentran las siguientes, si bien no son las únicas:

- Tener sentimientos de culpabilidad y de deslealtad muy profundos.
- Sentirse obligadas u obligados a asumir el cuidado y el apoyo a su padre.
- Seguir sufriendo maltrato por parte de su padre.
- Tener sentimientos de soledad por no tener con quien compartir lo que siguen viviendo, por adoptar posturas protectoras con sus madres o familiares.
- Dificultad para gestionar la frustración, volcando el enfado o la rabia sobre la madre.
- Miedo y bloqueo por no saber cómo afrontar los contactos con su padre.
- Sentimientos de ambivalencia por la forma que su madre tiene de afrontar la ruptura y su nueva vida.
- Sentimientos de traición por parte de su madre o de su padre.
- Secuelas emocionales por la violencia sufrida y la falta de protección durante años.

Por otra parte, es frecuente que las mujeres experimenten sentimientos de culpa al tomar conciencia de las consecuencias que han tenido para sus hijas e hijos la violencia experimentada, por lo que el apoyo emocional por parte de familiares y personas allegadas va a resultar de ayuda, también en este sentido.

Algunas orientaciones para familiares y allegados sobre cómo proceder en este sentido serían las siguientes:

■ **Apoyo y respeto por la diversidad emocional y comportamental que pueden mostrar hijas e hijos.** Las emociones y comportamientos que muestran son fruto del daño derivado de la situación de violencia que viven aunque sean emociones o comportamientos que desde fuera se puedan parecer como “poco adaptativos”. El comportamiento que se observa en hijas e hijos es la solución que ellas y ellos han sabido y podido encontrar para el conflicto emocional que viven. Como se refirió con anterioridad, la variabilidad emocional y comportamental que podemos observar en ellas y ellos es muy amplia. Hijas e hijos pueden manifestar tanto emociones o comportamientos disruptivos (tristeza, angustia, rabietas, llanto persistente, malas contestaciones, etc) ó emociones o comportamientos positivos (hiperresponsabilidad, adoptar rol cuidador de sus madres y hermanos, estabilidad emocional...), si bien **en todos los casos están manifestando, aunque de maneras diametralmente opuestas, el daño sufrido.** En todos los casos necesitan nuestra validación, apoyo y ayuda para transformar emociones y comportamientos en manifestaciones adaptativas que les ayuden a sanar este daño.



■ **Búsqueda de apoyo psicoterapéutico especializado** para reparar daños de hijas e hijos a través de los servicios especializados (Centros de la mujer). Es frecuente que las mujeres con hijos e hijas muestren sentimientos de culpa al tomar conciencia de que sus hijas e hijos también están dañados por la violencia sufrida y que no los han podido proteger. Este aspecto también es tratado con ellas en estos servicios ya que reducir esos sentimientos va a ser esencial para recuperarse como madres y como mujeres.

■ Ayudar en la medida de lo posible a **reparar el vínculo afectivo con su madre** propiciando espacios de buen trato, y generando nuevos recuerdos positivos.

■ **Organizar apoyos logísticos para evitar que sigan sufriendo maltrato:** estar presentes en los encuentros con su padre o propiciar que estos se den en espacios públicos; facilitar estrategias de autoprotección emocional junto a las profesionales que los atiendan psicoterapéuticamente; ayudar a buscar alternativas de cuidado y apoyo para su padre para evitar los sentimientos de culpa de los hijos e hijas de más edad o cuidadores; etc.

# 10.

## LAS VÍCTIMAS REACTIVAS

A pesar de que este fenómeno se encuentra con mayor prevalencia en mujeres víctimas de violencia de género adolescentes o muy jóvenes, no es exclusivo de ellas. Algunas mujeres conocedoras de que tienen los mismos derechos que los hombres, y detectando la desigualdad que su pareja está tratando de establecer entre ellos, se revelan, sobre todo al inicio de la relación, ante los intentos de dominio de su pareja, a veces incluso con comportamientos que pueden ser catalogados como agresivos y violentos.

**Entre los mecanismos más comunes para mantener la igualdad encontramos:**

Decir a su pareja que no están de acuerdo con sus peticiones por ser injustas, y hacer lo que verdaderamente desean, aunque discutan mucho.

Intentar prohibir a su pareja las mismas cosas que ellos intentan prohibirles a ellas como una forma de resistir al dominio, o para que ellos tomen conciencia de que lo que les piden es injusto.

En ocasiones este comportamiento o actitud por parte de la víctima, cuando los intentos de dominio se realizan de forma pública, es interpretada por parte de las personas del entorno, como una **forma de relación de pareja tóxica, o de maltrato mutuo**, por lo que rechazan la idea de que exista violencia de género. Con frecuencia familiares y amigos acaban apartándose de ellos ya que suelen generar situaciones incómodas, lo cual provoca que la mujer quede aislada más rápidamente.

En otras ocasiones los intentos de imponer el sistema de dominio se producen en privado, sobre todo en los casos de agresores más manipuladores, si bien **ella trata de defenderse en público, buscando apoyos de personas de su entorno. Vista desde fuera puede parecer que es ella quien lo maltrata a él.** En estas situaciones la mujer de manera casi inmediata se queda sin apoyos de familiares y amistades, quedando aislada y atrapada en la relación con más facilidad.

Por otra parte, es frecuente que las mujeres que despliegan estas estrategias, tengan muchas más dificultades para pedir ayuda. La imagen que tienen de sí mismas como mujeres fuertes, que buscan la igualdad, la vergüenza por no conseguir tener una relación igualitaria y sana, ó la idea que empiezan a tener de sí mismas de maltratadoras o personas tóxicas, son algunos de los factores que influyen en que no soliciten ayuda.

En ocasiones, cuando la mujer que tiene comportamientos violentos como defensa o reacción a los intentos de dominio, presenta otros **factores de riesgo añadidos**, como pueden ser **problemas de consumo de tóxicos, problemas de salud mental, dificultades de relación con los y las iguales**, entre otros, las dificultades para reconocerla como víctima de violencia aumentan, por lo que **no suelen llegar a los servicios especializados**. Además, en las ocasiones que llegan, suelen estar mucho más violentadas y por tanto mucho más dañada. Su **falta de credibilidad a nivel social, familiar y en ocasiones profesional**, por su actitud o comportamientos, hacen que los espacios donde encontrar apoyo se vean claramente minimizados, lo cual unido a su pobre autoimagen la dejan en una situación de mayor vulnerabilidad frente al agresor.

“Hay que romper la idea de que las mujeres son pasivas ante la violencia”

# 11.

## LA DENUNCIA

Siempre es esencial **valorar con los servicios especializados la pertinencia o no de poner una denuncia**, sobre todo si no contamos con el apoyo de ella, ya que son muchos los aspectos que deben ser tenidos en cuenta. En el caso de que lo más oportuno sea denunciar, es necesario **tener preparada la información que puede ser relevante para la denuncia y recibir asesoramiento jurídico**. Entre la información que puede ser relevante aportar a una denuncia está la siguiente:

Historia de violencia.

Indicadores y señales de violencia de género en ella y/o en sus hijos e hijas.

Fotografías o grabaciones de lesiones, heridas o hematomas (en el caso de hijos e hijas menores de edad no es necesario pedir el consentimiento ya que se obra en el interés superior del menor).

Fotografías o grabaciones de objetos rotos y destrozos ocasionados por el agresor.

Pantallazos sobre conversaciones mantenidas con las víctimas, agresores y audios que hayan enviado.

Grabaciones de agresiones.

Pantallazos del número de llamadas recibidas.

Grabaciones de voz de manifestaciones hechas por los hijos e hijas menores de edad o de conversaciones donde les estén contando a alguien lo que está sucediendo en casa, a su madre o a ellos y ellas mismas (si son menores de edad no hay que pedirles el consentimiento **ya que se obra en el interés superior del menor**).

Testimonios con el máximo número de detalles de maltrato presenciado (fecha, hora, lugar, otras personas que estuvieran presentes cuando ocurrió). Localizar a otras personas que puedan ser testigos de lo que ocurre y buscar la complicidad con ellas y ellos para que también aporten información o recojan pruebas.

Informar sobre los servicios especializados (Centros de la Mujer) y esenciales (Centros de salud, de servicios sociales, educativos y

centros de día) que tienen información sobre estos hechos.

Informes médicos, educativos, sociales y psicológicos que puedan aportarse o que la fiscalía o el juzgado pueda pedir a los servicios que hayan atendido a la mujer y a sus hijos e hijas.

En estos momentos **contar con el asesoramiento jurídico de los servicios especializados, y con un abogado o abogada especializada** resultará más eficaz, y debéis saber que podéis **solicitar uno del turno de asistencia a víctimas, de forma gratuita**. Es preciso tener en cuenta que es probable que, si pusimos en conocimiento de los servicios esenciales (Centros de salud, de servicios sociales, educativos y centros de día) la información que teníamos, puede que la **Fiscalía de Violencia** ya tenga alguna información al respecto, lo cual servirá para apoyar lo que hemos denunciado. Si las o los profesionales que os estén asesorando lo estiman oportuno, se puede **solicitar una reunión con la Fiscalía de Violencia**, que probablemente ya conozca el caso a través de los servicios esenciales complementarios para aportar la máxima información posible y relatar los intentos de protección desplegados.

Por otra parte, en el caso de que vuestra familiar o amiga esté dispuesta a denunciar, podéis acudir a solicitar información al **Servicio de Asistencia a Víctimas de Andalucía (SAVA)**. Desde allí podrán acompañarla durante todo el proceso judicial dándole **apoyo psicológico, social y jurídico en todo momento**.

Si creéis que la pareja de vuestra familiar o amiga puede tomar represalias contra vosotras o vosotros, podéis solicitar **ser declarados testigos protegidos** tanto en la policía, como en la fiscalía de violencia o en el juzgado. **Si la autoridad judicial lo estima conveniente se os aplicará esta medida**.

Como se hizo referencia al inicio de este documento, **la denuncia puede realizarse en las sedes de la Policía Nacional, o de la Guardia Civil, e incluso directamente en el juzgado**, si bien os recomendamos que **analicéis la mejor opción junto a los servicios especializados (Centro de la Mujer)** que os estén acompañando hasta el momento.

**“Para que la denuncia resulte efectiva hay que valorar bien el momento de hacerla, aportar el mayor número de datos y pruebas posibles, y contar con un asesoramiento jurídico especializado”**

# 12.

## A MODO DE CONCLUSIÓN

A lo largo de todo el documento hemos intentado dejar de manifiesto qué si bien **no existen dos mujeres iguales, o hijos e hijas con reacciones idénticas**, se pueden desplegar muchas estrategias que pueden servir de apoyo para las víctimas de violencia de género en la mayoría de los casos. Salir de una relación de pareja donde hay violencia es un **proceso largo en el tiempo**, que va a requerir de una **red de apoyo sólida y bien coordinada**, de la cual familiares y allegados sois parte esencial. Como ha quedado reflejado, **este proceso no está exento de riesgos** para las víctimas, por lo que **el apoyo de los servicios especializados** debe estar presente desde el principio. En este sentido, **el apoyo psicológico especializado** va a resultar fundamental para la autoprotección, fortalecimiento emocional y para la toma de decisiones posterior de la mujer que sufre violencia.

Por último, queremos agradecer que hayáis llegado hasta aquí, es un claro reflejo del amor y cariño que sentís por ella y de vuestro compromiso personal y social para acabar con las violencias hacia las mujeres. Muchas gracias.

**Lo mejor que tienen las víctimas de violencia de género son sus familiares y personas allegadas.  
No la dejes sola.**

# BIBLIOGRAFÍA

## **Manual de atención psicológica a víctimas de maltrato machista**

<https://www.cop.es/GT/Manual.pdf>

## **Manual de atención a víctimas de maltrato machista**

[https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/estudios/estudiosli-nea2012/docs/Recuperando\\_control.pdf](https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/estudios/estudiosli-nea2012/docs/Recuperando_control.pdf)

## **Manual de atención a niños y niñas víctimas de violencia de género en el ámbito familiar**

<http://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-DE-ATENCION-A-MENORES-VICTIMAS-DE-VIOLENCIA-DE-GENERO-EN-EL-AMBITO-FAMILIAR.pdf>

## **Indicadores de violencia física, psicológica o maltrato en personas menores de edad**

[https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/E13D200D6383837A05257CD000797692/\\$FILE/33\\_pdfsam\\_Guate\\_Identificacion\\_de\\_Casos\\_de\\_Violencia\\_en\\_EScuelas.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/E13D200D6383837A05257CD000797692/$FILE/33_pdfsam_Guate_Identificacion_de_Casos_de_Violencia_en_EScuelas.pdf)

## **Programa de intervención familiar con unidades familiares en las que se produce violencia de género**

<https://www.aragon.es/documents/20127/674325/PROGRAMA%2520I.F..pdf/076b3314-6955-7bd9-c1df-a14a315cdec8>

## **Manual de indicadores de violencia de género para profesionales del ámbito sanitario**

<https://igualdadyviolenciadegennero.carm.es/documents/202699/11037946/Manual+de+indicadores+de+V+G/5bbe7301-d19f-4620-b307-a19fa96d208d>

## **Intervención profesional con mujeres víctimas de violencia de género en el ámbito de la educación**

[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/MODULO\\_2\\_](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/MODULO_2_)

[Intervencion\\_profesional\\_con\\_mujeres\\_victimas\\_de\\_violencia\\_de\\_genero\\_en\\_el\\_AMBITO\\_EDUCATIVO.pdf](#)

## **Estudio sobre el tiempo que tardan las mujeres víctimas de violencia de género en verbalizar su situación**

[http://bbpp.observatorioviolencia.org/wp-content/uploads/2019/05/Estudio\\_Tiempo\\_Denuncia3.pdf](http://bbpp.observatorioviolencia.org/wp-content/uploads/2019/05/Estudio_Tiempo_Denuncia3.pdf)

## **Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género**

[https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta\\_2019\\_estudio\\_investigacion.pdf](https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf)

## **Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en siglo XXI**

<http://www.psicothema.com/PDF/4052.pdf>

## **Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género**

[https://www.uma.es/media/files/guia\\_padres-y\\_madres\\_con\\_hijas\\_adolescentes\\_que\\_sufre\\_violencia\\_de\\_genero.pdf](https://www.uma.es/media/files/guia_padres-y_madres_con_hijas_adolescentes_que_sufre_violencia_de_genero.pdf)

## **Informes anuales en materia de violencia de género en la comunidad autónoma de andalucía**

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/igualdadpoliticassocialesyconciliacion/areas/violencia-genero/estadisticas.html>

## **El impacto de la violencia de género en España: Una valoración de sus costes en 2016**

[https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2019/pdfs/El\\_impacto\\_de\\_la\\_VG\\_ES.pdf](https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2019/pdfs/El_impacto_de_la_VG_ES.pdf)

## **La atención primaria frente a la violencia de género: Necesidades y propuestas**

[https://violenciagenero.org/sites/default/files/atencion\\_primaria\\_vg.pdf](https://violenciagenero.org/sites/default/files/atencion_primaria_vg.pdf)

### El laberinto patriarcal

Bosch; Ferrer, y Alzamora (2006). Antrophos, Barcelona.

### Intervención con perspectiva de género en mujeres víctimas de violencia machista

Boch, Ferrer, Navarro y Ferreiro. Focad.

### Violencia contra las mujeres jóvenes: La violencia psicológica en las relaciones de noviazgo, servicio de mujer del Módulo Psicosocial de Deusto-San Ignacio

Cantera, Itziar, Estébanez, Ianire y Vázquez, Norma (2009). Emakunde, Bilbao.

### Violencia de género: influencia del sexismo y el poder en las relaciones de pareja

Herrera, Expósito y Moya. Universidad de granada.

### Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Consecuencias para la salud

García-Moreno, Claudia; Guedes, Alessandra y Knerr, Wendy. (2013) Washington DC: Organización Panamericana de la Salud.

### Violencia contra la mujer en la pareja y consecuencias en la salud física y psíquica

Plazaola-Castaño, Juncal y Ruiz Pérez, Isabel (2004) Med Clin. 3;122(12):461

## CENTROS PROVINCIALES DEL IAM

### Almería

Paseo de la Caridad nº 125. Finca Santa Isabel. Casa Ficher.  
Tlf. 950 00 66 50 · cmujer.almeria.iam@juntadeandalucia.es

### Cádiz

Calle Isabel la Católica nº 13.  
Tlf. 956 00 73 00 · cmujer.cadiz.iam@juntadeandalucia.es

### Córdoba

Avenida Las Ollerías nº 48.  
Tlf. 957 00 34 00 · cmujer.cordoba.iam@juntadeandalucia.es

### Granada

Calle San Matías nº 17.  
Tlf. 958 02 58 00 · cmujer.granada.iam@juntadeandalucia.es

### Huelva

Plaza San Pedro nº 10.  
Tlf. 959 00 56 50 · cmujer.huelva.iam@juntadeandalucia.es

### Jaén

Calle Hurtado nº 4.  
Tlf. 953 00 33 00 · cmujer.jaen.iam@juntadeandalucia.es

### Málaga

Calle San Jacinto nº 7.  
Tlf. 951 04 08 47 · cmujer.malaga.iam@juntadeandalucia.es

### Sevilla

Calle Alfonso XII nº 52.  
Tlf. 955 03 49 44 · cmujer.sevilla.iam@juntadeandalucia.es



# 900 200 999

## Teléfono andaluz que ayuda a las mujeres

Un teléfono para todas. Una respuesta para cada una

Gratuito

Anónimo y Confidencial

Disponible 24h/365 días





