

**GUÍA PARA
MUJERES
EN SITUACIÓN DE
VIOLENCIA
DE GÉNERO.**

9ª EDICIÓN / 2006

EDITA:

**CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL.
JUNTA DE ANDALUCÍA**

COPYRIGHT:

ÁNGELES ÁLVAREZ ÁLVAREZ

DISEÑO GRÁFICO:

PABLO HUESO & A.C. S.L.

IMPRIME:

PAR DE DOS S.L.

“La seguridad y supervivencia de las mujeres víctimas de la violencia de género está estrechamente relacionada con los logros y derechos que vayan alcanzando el conjunto de las mujeres”.

Estamos ante un fenómeno todavía profundamente enraizado en nuestra sociedad, en el que los actos de violencia contra las mujeres representan una clara vulneración de los Derechos Humanos.

El comportamiento violento de algunos varones, como todo abuso de poder, nace de un sometimiento previo de la mujer en relaciones de sumisión socialmente legitimadas, en las que intervienen factores socio-culturales que aplican, mantienen y justifican la desigualdad entre géneros, tales como la masculinización de los espacios públicos, la utilización de un lenguaje sexista, la falta de concienciación de los problemas que suscita en la mujer la imposición de roles por la sociedad.

Sin embargo, estamos asistiendo a un importante cambio y es que mientras que la violencia contra las mujeres ha estado rodeada, en demasiadas ocasiones, de silencio e incomprensión, empieza a ser cada vez mas rechazada socialmente, y se puede constatar el apoyo de la sociedad a todas mujeres que sufren violencia de género y el claro posicionamiento contra ésta.

En los últimos tiempos, se han producido notables avances legislativos en el proceso de erradicación de la violencia de género: Juicio Rápido, Orden de Protección, Separación o Divorcio de tramitación rápida, y el más importante instrumento legal, hasta la fecha, la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de Diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

Esta Ley Orgánica 1/2004 articula una estructura para la protección y seguridad de las mujeres y dispone, asimismo, la creación de Juzgados y Fiscalías especializadas con el objeto de garantizar una tutela judicial eficaz frente a la violencia de género.

Gracias a esta nueva herramienta legal, se introduce la perspectiva de género como análisis del problema social y se incorpora el factor cultural como la causa principal, dejando patente que la violencia de género es una manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.

Para intensificar las medidas contra la violencia de género, el Gobierno de Andalucía ha desarrollado dos Planes de Acción, I Plan del Gobierno Andaluz para avanzar en la erradicación de la violencia contra las mujeres (1998-2000) y el II Plan de Acción del Gobierno andaluz contra la violencia hacia las mujeres (2001-2004), de acuerdo con las directrices de los organismos internacionales, que contemplan la eliminación de la violencia de género desde el enfoque multidisciplinar y coordinado de los distintos ámbitos de actuación.

Un excelente indicador de la sensibilidad que existe en la Comunidad Andaluza con respecto a este problema, es el compromiso que adquirió para seguir avanzando hacia la igualdad y del empeño en erradicar este tipo de violencia es el hecho de que, con el objetivo de renovar y potenciar la actuación coordinada de las Instituciones Andaluzas responsables

de la prevención y atención a las víctimas, el 24 de Noviembre de 2005, en presencia del Presidente de la Junta de Andalucía, el Delegado del Gobierno en Andalucía, la Consejera de Gobernación, la Consejera de Justicia y Administración Pública, la Consejera de Salud, la Consejera para la Igualdad y Bienestar Social, el Presidente del Tribunal Superior de Justicia de Andalucía, la Fiscal de Sala Delegada contra la Violencia sobre la Mujer, y el Presidente de la Federación Andaluza de Municipios y Provincias (FAMP), suscribieron el Acuerdo por el que se aprobó el Procedimiento de Coordinación Institucional para la Prevención de la Violencia de Género y Atención a las Víctimas en Andalucía.

Prueba de la decidida voluntad de erradicar la violencia de género y dar protección integral a las mujeres, la Comunidad Autónoma de Andalucía asume en su Estatuto de Autonomía, al establecer, en su artículo 16, que las mujeres tienen derecho a una protección integral contra la violencia de género, que incluirá medidas preventivas, medidas asistenciales y ayudas públicas. En este sentido, el artículo 73.2 dispone que corresponde a la Comunidad Autónoma la competencia compartida en materia de lucha contra la violencia de género, la planificación de actuaciones y la capacidad de evaluación y propuesta ante la Administración central. La Comunidad Autónoma podrá establecer medidas e instrumentos para la sensibilización sobre la violencia de género y para su detección y prevención, así como regular servicios y destinar recursos propios para conseguir una protección integral de las mujeres que han sufrido o sufren este tipo de violencia.

Por último, con la aprobación en Andalucía de la Ley de Medidas de Prevención y Protección Integral contra la Violencia de Género se da una respuesta definitiva que responde al desarrollo específico de las estrategias contra la violencia de género, y constituye el reconocimiento de los derechos de las mujeres en orden a su protección y atención desde un enfoque integral.

Conscientes de la necesidad de poner todos los recursos disponibles al servicio de las mujeres que sufren esta lacra que ha de ser abordada integralmente, pensamos que la presente Guía permita seguir difundiendo recursos y derechos de forma coordinada y siempre con el objeto de que la persona interesada acceda fácilmente a una información especializada, adecuada y clara.

Y por último, manifestar una vez más el compromiso, la colaboración y la cooperación de la ciudadanía en general y de las instituciones involucradas en la prevención y erradicación de la violencia ejercida contra las mujeres, desde distintos ámbitos.

Micaela Navarro Garzón

Consejera para la Igualdad y


Bienestar Social

Junta de Andalucía

*Ante las
atrocidades
tenemos que
tomar
partido (...)
El silencio
estimula al
verdugo.*

*Elie Wiesel.
Nobel de la paz
1986*

Eres una mujer en situación de violencia	1	13
Los Conceptos	1	15
Advertencias	1	18
El maltratador	1	20
Estrategias defensivas del maltratador	1	23
Las etapas de la violencia	1	25
Características psicosociales de la mujer en situación de violencia de género	1	26
Formas de violencia de género	1	28
La progresión de la violencia de género	1	33
Pirámide de la violencia de género	1	34
Las "señales de advertencia"	1	36
Puzzle del control/poder	1	38
Ciclo de la violencia	1	39
La indefensión aprendida	1	42
Indicadores de la violencia	1	44
Otras formas de violencia: el acoso	1	45
Ruleta del dominio y el control	1	46
Ruleta de la igualdad	1	47
Mitos sobre la violencia de género	1	51
¿Qué es la violación en la pareja?	1	54
Ventajas y riesgos de la ruptura	2	59
La intervención psicológica	2	61
La trampa de los falsos indicios	2	68
Tiempo, esfuerzo y valor	2	70
Derechos de las mujeres	2	71
La mediación familiar	2	72
La mediación prohibida en situaciones de violencia	2	73
Cómo actuar ante una agresión	2	77
La defensa jurídica	2	81

2	99	Iniciar un proceso de familia
2	106	Ley Orgánica 1/2004
2	108	Los médicos/as
2	110	Actuaciones ante un ataque violento
2	112	Planificar la huida
2	115	Medidas de seguridad
2	121	La familia
2	123	Los hijos y las hijas
2	126	¿Qué es el secuestro parentofilial?
3	130	Recursos ante la violencia de género
4	149	Frases
AZ	155	El diccionario
	173	Bibliografía

Eres una mujer en situación de violencia de género

Quando tu novio, marido o compañero te golpea, te insulta, te amenaza, te hace sentir humillada, estúpida e inútil...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te impide ver a tu familia o tener contacto con tus amistades...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si no te deja trabajar o estudiar...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te quita el dinero que ganas o no te da lo que precisas para las necesidades básicas de la familia, pudiendo hacerlo...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te controla, te acosa y decide por ti...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te descalifica o se mofa de tus actuaciones...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te castiga con la incomunicación verbal o permanece sordo ante tus manifestaciones...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te desautoriza constantemente en presencia de los hijos/as, invitándoles a no tenerte en cuenta...

ERES UNA MUJER EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

Si te impone el acto sexual.

VIOLENCIA

Del lat. Derivado de vis. "fuerza", "poder".

Se conoce por **violencia** *la coacción física o psíquica ejercida sobre una persona para viciar su voluntad y obligarla a ejecutar un acto determinado.*

"Para que la conducta violenta sea posible tiene que darse una condición: la existencia de un cierto desequilibrio de poder..."

Jorge Corsi

La violencia psicológica es:

"... la más difícil de delimitar.

Se trata de algo más serio que un insulto.

Incluye:

- La humillación intensa y continuada.*
- Las amenazas de violencia física.*
- El control y vigilancia constante de las acciones del otro.*
- Los cambios de humor sin lógica.*
- La desaprobación continua..."*

Javier Medina

16

“la diferencia entre agresión y maltrato la define su objetivo. Mientras la agresión se define por la lesión que provoca, el maltrato queda descrito con palabras como sometimiento, humillación, dominio, miedo, esclavitud, etc.”

Citado por el Dr. Juan Antonio Cobo Plana.

“En el maltrato el efecto causado supera en mucho el hecho físico causante.”

Dr. Juan Antonio Cobo Plana

“Es abuso, cualquier comportamiento encaminado a controlar y subyugar a otro ser humano mediante el recurso al miedo y la humillación, y valiéndose de ataques físicos o verbales.”

Susan Forward

“La agresión sádica, repetida y prolongada, se produce sobre todo en situaciones de cautiverio. (...) especialmente cuando la víctima es prisionera o incapaz de escapar de la tiranía de su verdugo y es subyugada por la fuerza física o por imposiciones económicas, legales, sociales o psicológicas.

(...) Las cadenas y los muros del hogar no se ven con claridad, son casi siempre invisibles, aunque no menos reales o insuperables.”

Luis Rojas Marcos

La obra perfecta de la agresividad es conseguir que la víctima admire al verdugo.

Victoria Sau

“Las leyes podrán fijar los principios capitales; (...) de poco han de valer tales requisitos fundamentales si a ello no se añade el impulso inmediato para adaptar las circunstancias sociales a la ley promulgada en sentido igualitario.”

Pérez del Campo Noriega, A M.

“La reforma por las reformas mismas, tienen escasas posibilidades de solucionar los problemas de violencia contra las mujeres. Estos sólo podrán resolverse con la creación de nuevas relaciones sociales no patriarcales.”

Documentos del Cecym

“La violencia contra las mujeres es una piedra angular que ilustra los conceptos limitados de los derechos humanos y pone de relieve la política de abuso contra las mujeres.

- *No es una violencia fortuita.*
- *El factor riesgo es ser mujer.*
- *El mensaje es la dominación: o te mantienes en tu lugar o tendrás que temer.*
- *La violencia contra las mujeres es primordial para mantener esas relaciones políticas en el hogar, en el trabajo, y en todas las esferas públicas.”*

Lori Heise

Advertencias

No te golpea por ser alta o baja, gorda o flaca, necia o inteligente, licenciada o analfabeta...

te golpea por ser mujer.

“Esta ansia irracional de dominio, de control y de poder sobre la otra persona es la fuerza principal que alimenta la violencia doméstica entre las parejas”.

L. Rojas Marcos.

- Lo que te está pasando les **sucede a muchas mujeres** en nuestro país y en el resto del mundo.
- Ocurre en **todos los grupos sociales**, sin distinción de edad, clase social, religión o raza.
- Los maltratadores no sólo provienen de sectores marginales. Pueden ser abogados, periodistas, policías, médicos, jueces, políticos, funcionarios, militares, etc.
- El hombre que golpea a la mujer utiliza la violencia como un comportamiento eficaz para dominar e infundir temor.
- El maltratador tiene fuertemente interiorizados los valores tradicionales de la superioridad masculina.



- La violencia es, en muchos casos, un intento desesperado por recuperar la supremacía perdida en el único ámbito donde puede ejercer el poder con impunidad.
- El maltratador está convencido de que le perteneces en exclusividad y, en consecuencia, puede hacer contigo lo que le venga en gana.
- En muchas ocasiones el agresor justifica su conducta violenta atribuyéndola a que tu comportamiento es inadecuado, porque no respetas sus deseos o no le prestas la atención absorbente que exige.
- El maltratador tratará de “educarte” y “corregirte”, para que cumplas el papel que él te asigna dentro del hogar. Tiene una concepción rígida, estereotipada y sexista de la masculinidad y la femineidad.
- La víctima muchas veces se culpabiliza de una situación que le desconcierta.
- Comenzarás a vivir pendiente de sus ataques inesperados de ira y de unos comportamientos que no podrás controlar nunca.
- Debes saber que todos tus intentos por encauzar la situación serán inútiles.
- No tienes la culpa de su descontrol. **Tú eres la caja de resonancia y la víctima de sus frustraciones.**

El maltratador

conceptos básicos

- Utiliza la violencia con el fin de doblegar la voluntad de la víctima.
- Los ejes en que basa los abusos domésticos vienen determinados por la edad y el género.
- No es enfermo mental.
- Selecciona a la víctima y escoge el lugar del ataque.
- Tiene actitudes sexistas y creencias estereotipadas de las mujeres.
- Ve amenazado permanentemente su poder en el ámbito familiar.
- Impone el aislamiento social de su entorno familiar, como estrategia para romper la independencia y autoestima de su pareja. La imposición de aislamiento en no pocas ocasiones va más allá de lo psicológico y pasa a la inmovilidad física, dándose situaciones de secuestro en el propio hogar.
- Critica constantemente con el ánimo de crear inseguridad y fomentar la dependencia.
- No asume la responsabilidad de sus actos violentos ni considera el problema como propio.

- Tiene una gran capacidad de persuasión. Con extraños utiliza la seducción para imponer sus criterios.
- Racionaliza su conducta violenta, la justifica y minimiza.
- Utiliza todo tipo de estrategias para lograr un único fin: que la mujer no se aleje o que vuelva a su lado.
- Atribuye el problema a la conducta de la víctima, de la familia, del trabajo o a la situación socioeconómica.
- Representa una imagen social opuesta a la que tiene en el ámbito privado.
- Fuera de casa puede ser educado, alegre, amable, seductor, solidario, atento, respetuoso.
- Una de sus estrategias es la de convencer a la mujer de que no puede vivir sin él, cuando en realidad es él quien depende "funcionalmente" de ella.
- Manipula a la compañera ejerciendo el control sobre los bienes materiales.
- Utiliza las visitas a sus hijos/as para acercarse a su víctima y seguir maltratándola.
- Tiende a manipular e intenta seducir a los profesionales con su juego de doble fachada.

- 
- 
- Entiende su equilibrio emocional como control absoluto del otro.
 - Siempre pide una segunda oportunidad.
 - Esgrime los celos para invadir y controlar la vida de la mujer.
 - Tiene generalmente antecedentes de violencia en su familia de origen.
 - Repetirá su conducta violenta en las sucesivas relaciones que mantenga con otras mujeres.

“El hombre violento no se distingue de “la normalidad masculina” general. Puede ser simpático, seductor, atractivo y “caballeresco”, con actitudes de ciudadano modelo. Eso le permite camuflarse y pasar inadvertido en el mundo exterior a su familia, tener doctorados universitarios, ser funcionario del Estado, docente, psicólogo, actor, juez, empresario, obrero, policía, deportista, político, desocupado, médico, cocinero o científico”.

Graciela Ferreira

Estrategias defensivas del maltratador

Las estrategias defensivas utilizadas por el agresor consiguen un resultado excelente al **trasladar la responsabilidad de la agresión a la víctima**, provocando una **doble victimización** cuando afirma que miente, que está loca o que le provocó.

FUNDAMENTAN

Racionaliza los ataques de forma que parezca que está bien lo que hizo.

MINIMIZAN

Resta importancia a la agresión para conseguir distanciarse del daño causado, argumentando que éste no ha sido tan grave: *"no la pegué, sólo la empujé"*.

**DESVÍAN
EL
PROBLEMA**

Suele achacar su comportamiento a la falta de trabajo, el exceso en los gastos, a sus problemas con el alcohol, etc. Con este mecanismo trasladan la responsabilidad a cuestiones ajenas a sí mismos.

OLVIDAN

Asegura que no recuerdan, que no son conscientes de lo que se les recrimina. Niegan abiertamente los ataques utilizando como defensa este mecanismo para restar credibilidad al relato de la víctima.

RACIONALIZAN

Explica coherentemente conductas y hechos. La explicación real y la motivación de las mismas no serían admitidas por la instancia moral de la personalidad si el entorno social no admitiese esos comportamientos como legítimos.

PROYECTAN

Atribuye a la víctima la responsabilidad de las conductas violentas.

Las etapas de la violencia



Características psicosociales de la mujer en situación de violencia de género

Estas características deben ser consideradas como **secuelas**, no como previas al maltrato

- Autoestima pendular.
- Interiorización del machismo, de la dependencia del varón y en general de todas las figuras de autoridad.
- Miedo.
- Estrés.
- Conmoción psíquica aguda.
- Crisis de ansiedad.
- Depresión.
- Desorientación.
- Incomunicación y aislamiento provocado por el continuo desamparo social.

- Sometimiento /Subordinación /Dependencia.
- Incertidumbre.
- Dudas e indecisiones por bloqueo emocional.
- Asume la responsabilidad de los sucesos (Culpabilización).
- Desmotivación, ausencia de esperanza.
- Carencia de poder real para solucionar el problema (Impotencia/Indecisión).
- Vivencia y transmisión de roles sexistas.
- Generalmente, antecedentes parentales de violencia familiar.
- Poco o nulo margen en la toma de decisiones de la vida de pareja y de su propia vida.
- Baja interiorización de valores sociales y democráticos.
- Trastornos alimentarios severos. (bulimia/anorexia).
- Trastornos del sueño.
- Irritabilidad y reacciones de indignación fuera de contexto.

Formas de violencia de género

Tácticas de presión. Intimida, manipula a los hijos e hijas, amenaza con retener el dinero.

Falta de respeto. Interrumpe, no escucha, no responde, manipula la interpretación de tus palabras, increpa a tus amistades y familia. No respeta tus derechos ni tus opiniones.

Abuso de autoridad y confianza. Invade tu intimidad, no respeta tu correspondencia, lee tu diario, escucha tus conversaciones telefónicas. Interroga a tus hijos e hijas sobre tus actividades, te castiga con el silencio.

Incumplimiento de promesas. No respeta los acuerdos, no asume su responsabilidad, no colabora en el cuidado de los hijos e hijas ni se compromete en los quehaceres domésticos.

Tiranía emocional. No expresa sentimientos, no ofrece apoyo, no respeta tus sentimientos.

Control económico. Te niega el derecho a trabajar o se inmiscuye en tu trabajo. Te impide el acceso al dinero.

Comportamiento destructivo de la personalidad. Abusa del alcohol o las drogas. Amenaza con el suicidio.

Aislamiento. Evita o dificulta que puedas verte con amistades o familiares, controla tu correspondencia y llamadas telefónicas, te dice dónde puedes y dónde no puedes ir.

Acoso. Te llama constantemente por teléfono en un afán enfermizo de controlarte. Te sigue.

Intimidación. Gestos de enfado y amenazantes. Acercamiento físico intimidatorio, ostentación de fuerza física. Gritos, conducción temeraria de vehículos.

Destrucción. Destrucción de posesiones, rotura de objetos contra paredes.

Violencia sexual. Trato degradante de tu sexo, coacción para mantener relaciones sexuales contra tu voluntad. (La violación puede o no involucrar fuerza física).

Violencia física. Golpear, pinchar, tirar del pelo, abofetear, agarrar, morder, patear, fracturas óseas, magullar, torcer brazos, empujar, intentos de estrangulamiento, provocar abortos, tirar contra las paredes, tirar objetos, utilizar armas, quemar, asesinar.

Violencia verbal

Comentarios degradantes, insultos, observaciones humillantes sobre la falta de atracción física, la inferioridad o la incompetencia. Grita, insulta, acusa, hace burla, jura, hace gestos humillantes.

Con el tiempo **la humillación continuada destruye la autoestima y afecta seriamente la dignidad.** La mujer en situación de violencia de género

1 comienza un proceso de aceptación de la crítica que termina con una comprensión y aprobación de la violencia como "castigo" por sus faltas.

30 También incluye las amenazas de violencia física y estallidos verbales de violencia. Las amenazas de muerte son denunciadas frecuentemente por las víctimas de la violencia de género. Es un recurso muy utilizado por el maltratador y con frecuencia puesto en práctica.

Violencia emocional

Está encaminada a despojar de autoestima a la víctima.

Incluye:

La destrucción de objetos con un especial valor sentimental.

Maltrato de animales domésticos.

Privación de necesidades básicas (alimento, sueño...).

Insistencia en considerar a la víctima loca, estúpida o inútil.

Culparla de todo lo que sucede.

Ignorar su presencia.

Mirarla con desprecio.

Manifestar celos y sospechas continuas.

Dejarla plantada.

Nunca darle explicaciones de nada.

Mentirla.

Inducirla al suicidio y/o amenazarla con suicidarse él.

Tratarla como a una niña pequeña.

Elogiarla y humillarla alternativamente.

Hacerle regalos y luego quitárselos.

Desautorizarla frente a los hijos e hijas.
Exigirla que adivine sus pensamientos, deseos o necesidades.
Golpear las puertas.
Revisar sus cajones y pertenencias.
Abrir la correspondencia personal y escuchar las conversaciones telefónicas.

El efecto es acumulativo y su reiteración, con el tiempo, tiene consecuencias destructivas en la personalidad de la víctima.

Violencia económica

Ocurre previo control de los recursos económicos.

El maltratador generalmente entrega asignaciones insuficientes para el mantenimiento de las necesidades familiares y recrimina a la mujer por “incompetente” acusándola de no “administrar” adecuadamente.

Implica que la mujer no participa en la toma de decisiones sobre cómo distribuir el gasto del dinero.

Violencia social

Controla las relaciones externas (familia, amistades, llamadas de teléfono).

Sabotea los encuentros familiares.

Impide que lo acompañe a actividades o impone su presencia a la fuerza.

No se hace responsable de sus hijos/as.

Se hace la víctima en público diciendo que ella lo maltrata.

Denuncia a la víctima ante la policía.

Incluye el control constante de las actividades y provoca que la víctima se autoaisle para no enfurecer al maltratador y así evitar “ponerse en evidencia” ante amistades o familiares.

La víctima pasa a rendir cuentas de cada movimiento.

El resultado para la víctima es la humillación pública y el autoaislamiento.

La violencia en el ámbito doméstico no comienza repentinamente

Existen mecanismos de ascensión progresiva en el proceso.

Las tácticas de control del maltratador pueden diferir de unos a otros y el progreso hacia la violencia de género suele ser muy lento, con lo que las señales de identificación se difuminan hasta hacer su reconocimiento muy difícil.

Al inicio de la relación los controles serán menos severos y estarán camuflados por las “buenas intenciones”, lo que dificulta identificarlos con claridad.

Estos comportamientos casi siempre terminarán convirtiéndote en víctima de la violencia de género.

La progresión de la violencia de género



Pirámide de la violencia de género

La escalada

Gestación de la dependencia y el aislamiento

Existe una amplia gama de tácticas coercitivas como, por ejemplo, hacerse con el control económico, persuadirte para que abandones el trabajo, alejarte de quienes pueden prestarte apoyo.

“Sugiriéndote” que pasas demasiado tiempo con tus amistades o familiares y muy poco con él.

La cima

Afirmación contundente de dominio

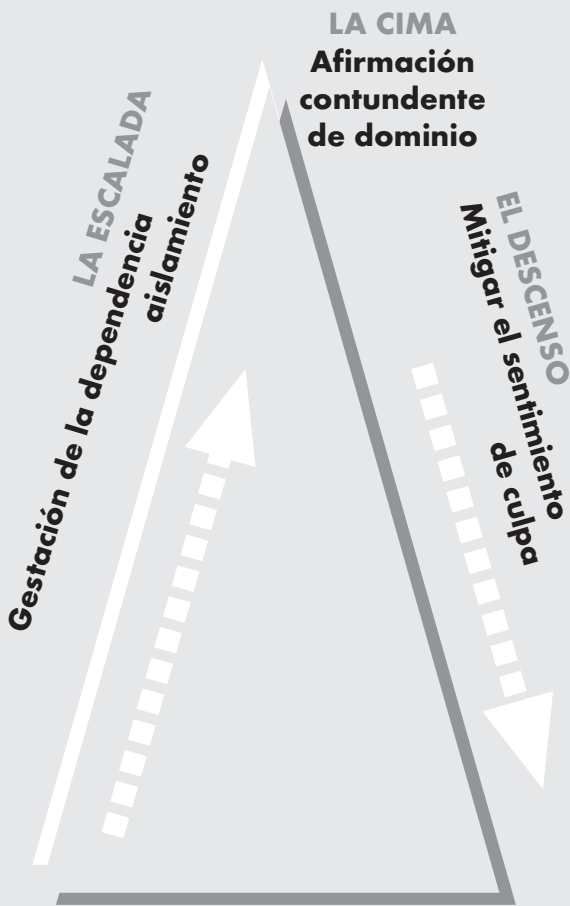
Es una reacción intensa de fuerza destinada a asustar y establecer definitivamente el control. Suele ser una agresión física o también el uso de amenazas graves, o la destrucción de objetos comunes o de tu propiedad.

El descenso

El arrepentimiento

Es el proceso para mitigar el sentimiento de culpa. Provoca desconcierto y crea falsas expectativas en la víctima.

Pirámide de la violencia de género



Las "señales de advertencia"

Aprende a observar y detectar los comportamientos que van determinando el proceso de creación de una relación violenta contestándote estas preguntas:

	SI	NO	A VECES
1. Controla habitualmente mi tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Es celoso y posesivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me acusa de ser infiel y coquetear.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me desanima constantemente a salir o mantener relaciones con las amistades o la familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. No quiere que estudie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. No quiere que trabaje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Controla mis gastos y me obliga a rendir cuentas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Me humilla frente a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Rompe y destruye objetos de valor sentimental.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me amenaza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me agrede.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Me fuerza a mantener relaciones sexuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Agrede a los animales de compañía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Me desautoriza delante de los hijos e hijas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Compite con los hijos e hijas por mi atención.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas **1, 2, 3**
Te encuentras en el proceso de inicio hacia posibles maltratos.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas **4, 5, 6**
Te encuentras en el proceso de gestación de la dependencia.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas **6, 7**
Te encuentras en el proceso de control económico.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas **8, 9, 10, 11**
Te encuentras en el proceso de maltrato muy grave.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en la casilla **12**
Sufres abuso sexual.

Si has colocado positivo:
SI, A VECES en las casillas **13, 14, 15**
Te encuentras en situación de maltrato psicológico/emocional.

Puzzle del control/poder

Comportamientos encadenados que configuran el mecanismo de control

- Aislamiento.
- Ataques verbales.
- Intimidación.
- Coacciones.
- Control económico.
- Abuso de autoridad.
- Minimizar/ negar/ culpar.



Ciclo de la violencia

Este ciclo se da en procesos más cortos de tiempo a medida que se repiten las conductas violentas.

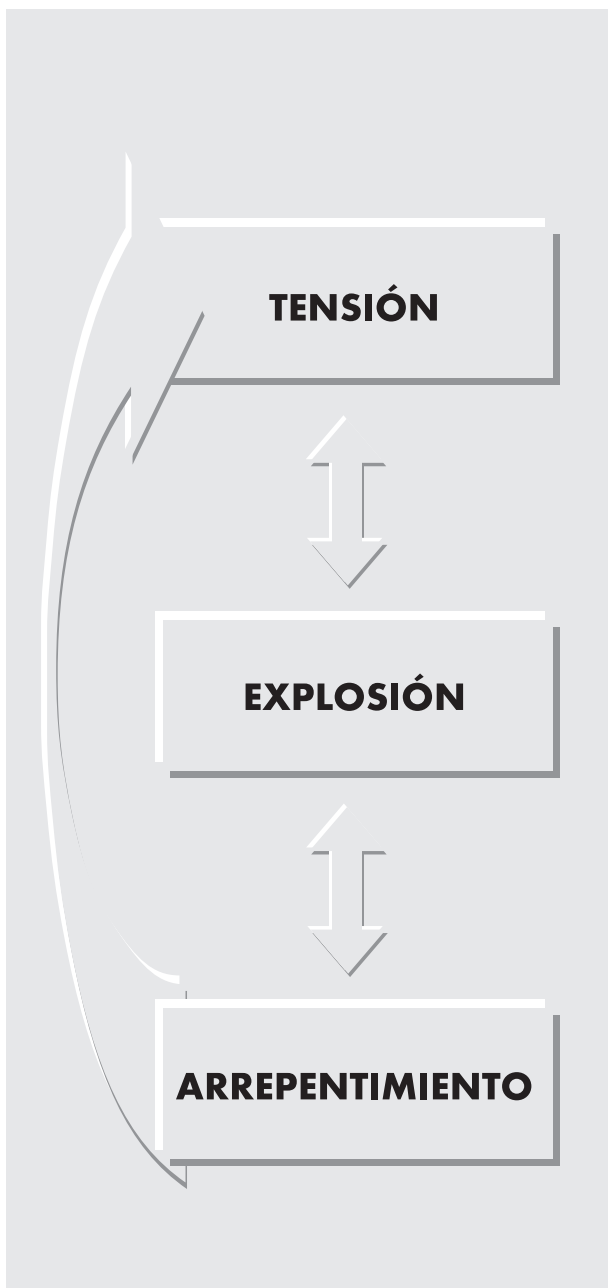
El proceso de arrepentimiento sólo se dará en las primeras ocasiones que se haya producido una agresión.

A medida que hayas ido aceptando ese juego cíclico del arrepentimiento, éste se irá acortando hasta diluirse por completo.

En este momento la impunidad del maltratador será total y el riesgo para tu integridad máximo. La violencia aparecerá de repente sin justificación ni control alguno por tu parte.

**En el proceso de la violencia
es importante
que recuerdes que los
ataques cada vez serán
más frecuentes
cada vez serán
más intensos y peligrosos,
que este ciclo
es imparable**

LA TENSIÓN	LA VIOLENCIA FÍSICA	EL ARREPENTIMIENTO (fase de manipulación afectiva)
<p>Se detecta al observar cambios imprevistos y repentinos en el estado de ánimo.</p> <p>Son reacciones agresivas a sus frustraciones o ante cualquier incomodidad.</p> <p>Es el paso de más corta duración de los tres.</p>	<p>Descarga incontrolada de la tensión acumulada en la primera fase.</p> <p>Acaba cuando distendida la tensión se toma conciencia de la gravedad de los hechos.</p> <p>Las primeras veces se justifica quitando importancia a la agresión, negando el incidente o buscando explicaciones a la misma.</p>	<p>El hombre pide perdón y promete no volver a ser violento.</p> <p>Reconocimiento de culpa.</p> <p>Resurgimiento de la relación.</p> <p>La mujer perdona porque quiere creer que será así, aunque en su desasosiego teme que se repita.</p> <p>Esta fase desaparece progresivamente a medida que aumenta de nuevo la tensión y se reproduce el ciclo.</p>



La indefensión aprendida

¿Te has preguntado alguna vez por qué no eres capaz de reaccionar ante alguna de las situaciones que estás viviendo?

La indefensión es un aspecto estudiado por Martin Seligman, para comprender los procesos por los que un individuo es incapaz de reaccionar ante situaciones dolorosas para él.

Su teoría se basa en la idea de que el individuo se inhibe y pasa a ser un sujeto pasivo, cuando las acciones para modificar las cosas, no producen el fin previsto.

Generalmente, las mujeres afectadas por la violencia son incapaces de ayudarse a sí mismas. Esto es consecuencia del desgaste psicológico que provocan la continua exposición a la violencia y el desprecio.

La expresión “indefensión aprendida”, procede de la inglesa helplessness, cuyo significado exacto sería: carecer de ayuda o recursos, no tener asistencia de los demás o ser incapaz de ayudarse a sí mismo.

“A la indefensión se llega cuando: se expone a la víctima a peligros físicos y no se le advierte o ayuda a evitarlos, se la sobrecarga con trabajos, se la hace pasar por torpe, descuidada, ignorante etc.; la falta de afecto unido a la repetición y prolongación en el tiempo de actitudes despreciativas, acompañadas con bruscos cambios del estado de ánimo del agresor, sólo es comparable a algunas torturas”.

D. Miguel Lorente Acosta

Tu incapacidad para reaccionar es consecuencia del deterioro psicológico que produce la violencia. Has de saber que generalmente no basta con tu decisión para poner fin a la violencia, has de pedir apoyos profesionales para romper con esa situación. Recuerda que TIENES DERECHO A RECIBIR AYUDA.

Los indicadores de la Violencia

Indicadores físicos

- Magulladuras, laceraciones, quemaduras, marcas de mordedura humana, fracturas (especialmente de nariz, dientes, mandíbula...).
- Daños durante el embarazo, maltrato físico/psíquico a los hijos e hijas.

Indicadores sanitarios

- Tensión (dolores crónicos: de cabeza, espalda, desórdenes gastrointestinales, del sueño, agotamiento).
- Inquietud (arritmias, hiperventilación, ataques de pánico).
- Depresión, intentos de suicidio.
- Alcoholismo y otras drogodependencias.

Indicadores laborales

- Baja productividad.
- Retrasos habituales y absentismo crónico.
- Pérdidas sistemáticas de empleo.

Otras formas de violencia: el acoso

Es un delito que incluye la continua persecución y el hostigamiento malicioso e intencionado de una persona, ocasionando que ésta sienta temor por su propia seguridad.

Los acosadores:

- Tratan de ejercer su control y poder sobre otras personas.
- Tienen una obsesión emocional con la víctima.
- Recurren al acoso como una manera de tener contacto.
- No siempre se identifican; a veces actúan desde el anonimato de una llamada telefónica o misivas sin firmar.
- Tratan de infundir temor.
- Algunos persiguen a sus víctimas en público (casa, trabajo).
- Otros se comunican con sus víctimas por teléfono, fax, e-mail, o enviando cartas o regalos no deseados. Se puede considerar como una táctica más del maltratador.
- Pueden darse situaciones de acoso durante la relación y es habitual después de la ruptura.
- Provoca angustias, hipervigilancia y otras patologías vinculadas al miedo.

CON VIOLENCIA

RULETA DEL DOMINIO Y EL CONTROL



AMENAZAS

Te asusta con hacerte daño o con quitarte a tus hijos e hijas. Amenaza con dejarte, con suicidarse o con denunciarte falsamente. Te obliga a retirar las denuncias efectuadas. Te obliga a obedecer hasta el sometimiento total.

INTIMIDACIÓN

Te causa miedo con miradas, acciones o gestos. Destroza objetos. Te intimida rompiendo tus cosas personales, maltratando a los animales de la casa. Te chantajea. Utiliza armas.

ABUSO EMOCIONAL

Te hace sentir inferior, mala o culpable. Se burla, insulta y ofende. Te llama con chistidos o palabrotas. Te confunde, humilla, grita. Te vigila. Te hace creer que estás loca. Te ignora, no te contesta.

AISLAMIENTO

Controla lo que haces, a quién ves, con quién hablas, lo que lees y adónde vas. Con la excusa de ser celoso te impide salir. Va logrando que nadie te visite y te deja sin contactos sociales y familiares.

DESVALORIZAR, NEGAR, CULPAR

No toma en serio tus reclamos sobre el maltrato. Niega que los abusos existieron. Te culpa por "provocar" su conducta violenta. Te trata como ignorante. Te usa como objeto sexual.

MANIPULACIÓN DE LOS HIJOS/AS

Te hace sentir culpable por la conducta de los hijos/as, los usa como rehenes para mantener el control. Maltrata o abusa de los hijos/as. Usa el régimen de visitas para acosarte u hostigarte.

ABUSO ECONÓMICO

No te deja trabajar o te hace perder el empleo. Te obliga a pedir dinero como una limosna. No da lo necesario para los hijos/as. Te quita el dinero que ganas. No te informa de los ingresos familiares o te impide que accedas a ellos.

PRIVILEGIO MASCULINO

Te trata como una sirvienta. No te deja tomar decisiones importantes. Actúa como el amo de la casa. Indica lo que puede hacer el hombre y la mujer. No participa en las tareas de la casa o la crianza.

SIN VIOLENCIA

RULETA DE LA IGUALDAD



NEGOCIACIÓN JUSTA

Tiene en cuenta tu punto de vista. Ante un problema busca soluciones convenientes para ambas partes. Está dispuesto a hacer cambios y llegar a un acuerdo.

CONDUCTA NO AMENAZANTE

Actúa y habla de forma que te sientas segura y cómoda para hacer tus cosas personales. Puedes expresarte libremente sin temor a la represalia.

RESPETO

Te escucha sin juzgarte, te apoya y comprende. Reconoce y valora tus opiniones, decisiones, tu espacio, tu tiempo, habilidades, esfuerzos y tu trabajo.

CONFIANZA Y APOYO

Te apoya en tus proyectos. Respeta tus sentimientos, tus actividades, tus amistades y creencias. Nunca te desautoriza delante de tus hijos e hijas.

HONESTIDAD Y RESPONSABILIDAD

Acepta la responsabilidad por las consecuencias de sus acciones. Reconoce cuando actúa con violencia. Reconoce sus errores. Acepta una comunicación abierta y verdadera.

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD

Comparte las responsabilidades hacia los hijos con agrado y cariño. Es un modelo de conducta para los hijos/as actuando de forma positiva y sin violencia.

RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Llega a un acuerdo para una justa distribución de las tareas domésticas. Toman juntos las decisiones familiares y están orientados a la equidad.

ECONOMÍA COMPARTIDA

Toma contigo las decisiones sobre el dinero común. Se aseguran de que los acuerdos económicos beneficien a los dos. El habla y actúa con claridad y con honestidad.

Mitos sobre la violencia de género

DICEN: La violencia hacia las mujeres es algo raro y aislado.

DEBE DECIR: Cada quince segundos una mujer es maltratada. La violencia de género es la mayor causa de lesiones a la mujer; prevalece sobre la violación callejera, asaltos o accidentes de coche. De tres a cuatro millones de mujeres son maltratadas cada año.

DICEN: A las mujeres les gusta el abuso, si no, se marcharían.

DEBE DECIR: A ninguna mujer le gusta la degradación y la humillación de una relación violenta. Pero muchas mujeres no tienen alternativa. No tienen un sitio a donde acudir y carecen de recursos económicos propios. Y muchas se enfrentan a amenazas de incremento de violencia si intentan marcharse.

DICEN: La violencia hacia las mujeres ocurre principalmente en familias de bajos ingresos y etnias.

DEBE DECIR: La violencia familiar es transversal al afectar a personas de cualquier raza, clase y nivel cultural. Los servicios sociales dan cuenta de un número proporcionalmente mayor de mujeres de bajos ingresos, porque las mujeres con mayores medios acuden a los servicios privados.

DICEN: No hay manera de romper con las relaciones abusivas.

DEBE DECIR: Las mujeres pueden liberarse, ellas mismas, de las relaciones abusivas, cuando descubren sus propias fuerzas y se valen de los recursos comunitarios que ofrecen ambientes seguros.

DICEN: Las agresiones físicas ponen más en riesgo la salud psicológica de la víctima.

DEBE DECIR: la coacción psicológica incapacita para el funcionamiento habitual de la mujer de una forma tan contundente como la agresión física.

DICEN: Las mujeres tienen problemas más importantes que los generados por la violencia de género.

DEBE DECIR: Esta violencia supone la causa más común de lesiones en la mujer, incluidos robos, accidentes de coche y violaciones. La integridad personal es el problema más serio.

DICEN: Con el tiempo los problemas de la violencia de género se solucionan.

DEBE DECIR: Cuanto mayor sea el tiempo que las mujeres estén expuestas a esta violencia, mayores serán las secuelas psicológicas y menores sus posibilidades de recuperación. En no pocos casos, las secuelas psicológicas se harán crónicas y, quizás, irreversibles.

DICEN: La violencia de género es un incidente derivado de una pérdida de control momentáneo.

DEBE DECIR: Los maltratadores emplean las agresiones, las amenazas, las intimidaciones y el abuso psicológico, etc., para coaccionar y controlar a la víctima. La agresión física no puede ser continua pero permanece como un factor oculto y constante de amedrentamiento. Los maltratadores son selectivos en el ejercicio de la violencia, lo que demuestra que son capaces de controlarse en cualquier otra situación con extraños.

1

¿Qué es la violación en la pareja?

La violación en la pareja es el término que se usa para describir actos sexuales sin consentimiento entre una mujer y su pareja.

Es violación si tu compañero usa fuerza, amenazas, o intimidación para someterte a cualquier acto sexual.

Es un delito

¿Por qué esta violación es tan perjudicial para la mujer?

Las mujeres que son violadas por alguien con quien comparten su vida, hogar y familia, experimentan profundas heridas psicológicas. No son solamente violadas sexualmente, sino que también, sus relaciones íntimas son violadas y traicionadas.

Las víctimas de la violación en pareja tienen que hacer frente a una profunda falta de confianza en sus compañeros, una aguda sensación de temor, falta de confianza en sí misma y la arrolladora realidad de que los ataques sexuales pueden suceder reiteradamente.

MITOS sobre la violación en pareja

MITO: "La violación en pareja no es tan grave como la violación por un extraño; es sólo que una no tiene ganas y el otro que insiste."

Realidad: La violación en pareja es tan violenta, como degradante y muchas veces, más traumática que la violación por un extraño. Algunas veces es perpetrada brutal y repetidamente, incluso frente a otras personas.

MITO: "La violación en pareja no es ofensiva, ya que, han tenido relaciones sexuales anteriormente. ¿Qué importa una vez más?"

Realidad: Una persona violada por un extraño tiene que vivir con la memoria de esa experiencia. Una persona violada por su pareja tiene que convivir con el violador. La confianza y la intimidad en la pareja es destruida cuando quién ha prometido amor y cuidado comete un acto tan brutal y violento.

MITO: "Cuando alguien se casa, el consentimiento al acto sexual es parte del contrato matrimonial."

Realidad: La expresión sexual de amor es una cosa, sexo forzado y brutal es otra. El matrimonio no autoriza el ejercicio de la violencia sexual en la relación de pareja. Forzar una relación sexual, SIEMPRE es un delito.

MITO: "Si se permite entablar juicios por violación en pareja, muchos hombres inocentes serán acusados de violación por sus compañeras vengativas, que esperan un convenio con mejor resultado económico en la separación o el divorcio."

Realidad: Este mito está asentado en la enfermiza creencia de que algunas mujeres están consumidas por el deseo de venganza y están dispuestas a atravesar las torturas de un juicio en aras de una revancha en contra de su compañero. Nuestro sistema legal tiene rigurosos mecanismos para determinar la veracidad de una denuncia. ¿Por qué se debe tratar la violación en pareja de una manera diferente?

MITO: "La violación en pareja es la palabra de una contra la del otro."

Realidad: La dificultad del proceso no debe ser determinante cuando se ha cometido un delito.

El abuso de menores, y el incesto también son difíciles de probar, no obstante, son investigados y procesados.

*A grandes
males,
grandes
remedios.*

Hipócrates

Ventajas y riesgos de la ruptura

Cada decisión que tomes para poner fin a la violencia de género comporta unos riesgos/beneficios que debes conocer.

Son múltiples las ventajas, pero el maltratador te pondrá muchos obstáculos para terminar la relación. Confronta las circunstancias que debes conocer para evaluarlas y así poder reducir los riesgos.

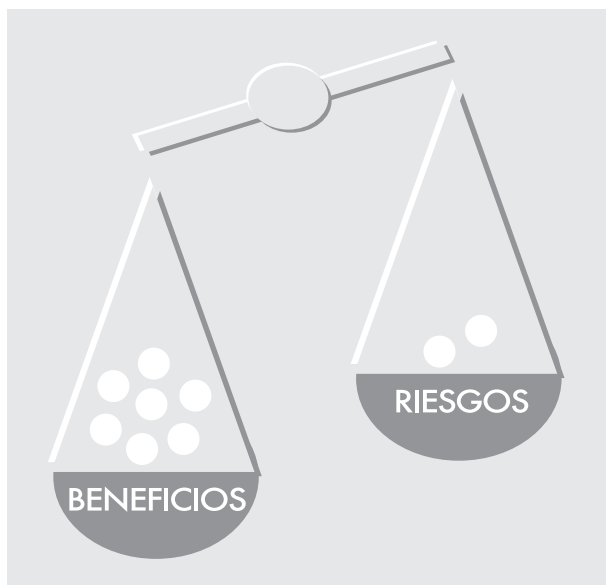
Ventajas

- **Terminar** con el abuso y la humillación.
- **Dejar** atrás el miedo y el peligro.
- **Recuperar** la salud.
- **Rescatar** a los hijos/as de esa vida violenta.
- **Recobrar** la confianza y el respeto en ti misma.
- **Recuperar** la autoridad frente a los hijos/as.
- **Aprender** a ser libre y responsable.
- **Vivir** independiente y tranquila.
- **Reconstruir** la esperanza de un proyecto de vida mejor.
- **Recibir** apoyo y solidaridad.
- **Volver** a ver a parientes y amistades.
- **Dejar** de vivir controlada.
- **Conocer** gente nueva y salir del aislamiento.
- **Vivir** y disfrutar sin tener que pedir permiso o sentir culpa.

- **Invitar** gente a casa.
- **Ayudar** a otras mujeres en situación de violencia de género.

Riesgos

- Riesgo de aumento de amenazas y violencia física.
- Riesgo de acoso continuado.
- Riesgo de daños físicos serios.
- Riesgo de secuestro de los hijos e hijas.
- Riesgo de pérdida del hogar, posesiones.
- Riesgo de reducción del nivel de vida.
- Riesgo de no ser creída.
- Riesgo de ser presionada por la familia para no continuar el proceso.
- Riesgo de ser culpabilizada.



La intervención psicológica

Has dado el primer paso al tomar conciencia de que tu situación es injusta.

El segundo consiste en que sepas que tu situación no es inevitable, pero de esta violencia no se puede salir sin ayuda psicológica.

Hay muchos terapeutas y muchos tipos de atención psicológica.

Debes ponerte en manos de profesionales que te enseñen cuál es el proceso para salir del deterioro psicológico y social en el que esta violencia te ha sumido.

Las situaciones que has vivido derivan en secuelas traumáticas a nivel emocional, cognitivo y conductual que has de modificar.

Ahora tienes que aprender a interiorizar comportamientos y roles igualitarios que eviten que vuelvas repetir situaciones similares.

Erradicar el ciclo de la violencia pasa por curar el síndrome de victimización. Si no desaprendes tu papel de víctima aparecerá siempre otro verdugo. Las personas sometidas reiteradamente a esta violencia física o psicológica, tienden a repetir el modelo aprendido.

Recupera tus fuerzas. **No te abandones.**

No te des por vencida.

Pide ayuda, inténtalo una y otra vez. La próxima quizá encuentres lo que buscas.

Los servicios de atención integral para mujeres en situación de violencia de género ponen a tu disposición áreas de intervención jurídica, psicológica, formativa, de convivencia y de trabajo social que te ayudarán a llenar todos los vacíos que te ha causado esta violencia.

La intervención psicológica pretende

Recuperación de los déficits psicológicos.

Reducir la impulsividad (ansiedad, hiperactividad), la sintomatología depresiva, incrementar tu autoestima y tolerar la frustración.

Obtención de autonomía e independencia frente a la figura masculina.

Modificación de las relaciones materno filiales distorsionadas por la situación de la violencia.

La interiorización de roles igualitarios que desarrollen tu autonomía e independencia personal, y te ayuden en el aprendizaje de conductas de competencia social.

Aprenderás a no ser vulnerable frente a situaciones futuras de indefensión.

La primera premisa es trabajar con la voluntad de las mujeres, libre de otros condicionamientos.

En consecuencia, no podrán acogerse a estos programas aquellas que padezcan patologías severas o adicciones activas, tales como:

- alcoholismo
- drogodependencia
- ludopatía...

De ser así, es preciso tratar previamente cada caso (y por separado) antes de que las víctimas puedan sumarse al programa de recuperación.

“... si la asistencia no se articula con una política feminista que incluya un abanico de proyectos y propuestas claramente orientadas a eliminar la opresión de género, se corre riesgo de diluirse en el asistencialismo que sólo puede, en el mejor de los casos, ayudar a algunas mujeres a limitar la violencia de sus vidas”.

Marta Fontela y Magui Belloti.

El apoyo psicológico

Estás en buenas manos cuando:

- Te hacen sentir cómoda y segura.
- Te escuchan.
- Empatizan contigo.
- Son sensibles a lo que sientes y necesitas.
- Te guían activamente hacia tu cambio de conducta de una manera constructiva.
- Sientes que existe una retroalimentación.
- Activan sistemas para protegerte.
- Ofrecen credibilidad a tus narraciones de maltrato y agresiones.
- No son paternalistas y tienen contigo un trato igualitario.

No estás en buenas manos cuando:

- Emiten juicios sobre tu conducta.
- No creen tus relatos.
- Te hacen sentir como tu pareja (abuso de poder, manipulación emocional).
- Te culpan de lo que sucede.
- Te acusan de provocarlo.
- No estimulan tu independencia.
- No comprenden el miedo y el terror.
- Te piden que seas paciente con el maltratador.
- Subestiman las consecuencias del maltrato.
- No te ofrecen información.
- Creen en los roles tradicionales impuestos a las mujeres.
- Prolongan el tratamiento y cobran honorarios desmesurados.
- Te aconsejan que no denuncies al maltratador.
- Te aconsejan terapia de pareja.
- Te proponen mediaciones.

Asertividad

En vez de decir:

"Yo puedo",

Di:

"Voy a intentarlo".

En vez de decir:

*"Soy una estúpida,
una idiota, una cobarde",*

Di:

*"Estoy aprendiendo
muchas cosas, es normal
que me equivoque".*

G. G. Ferreira.

“La felicidad está en ti misma. No busques que otro te la proporcione, es inútil... no puede hacerlo.

Puedes compartir tu felicidad con la del otro, pero tampoco puedes proporcionársela a él si no la tiene.

Ser feliz es estar a gusto con uno mismo y eso es personal, intransferible.

Si te amas, te amarán”.

Ana M^a Pérez del Campo.

La trampa de los falsos indicios

«El único tratamiento terapéutico con los agresores sexistas es el preventivo, es decir impidiendo que lleguen a ser violentos sexistas».

Rojas Marcos

No te dejes seducir por promesas que no puedes cumplir

Cuando la violencia ha desbordado el ámbito de lo privado, (denuncias...) y el maltratador percibe que inicias acciones para romper la situación de abuso, comenzarán las promesas de cambio.

Es muy peligroso que aceptes este juego porque estarás dándole argumentos para que no se sienta responsable de sus actos y creándote expectativas de que cambiará si modifica conductas que realmente no son la causa de que te maltrate.

La trampa de las flores

Sobornos encaminados a que regreses. Se volverá amable, seductor y hará durante un tiempo todo aquello que te niega habitualmente. Por ejemplo "te llevará" al cine si te gusta, saldrá menos con sus amistades, te hará regalos.

La trampa de la espiritualidad

Promete cambios, por ejemplo si es católico visita la iglesia con frecuencia haciendo entender que su cambio está en manos de Dios.

La trampa de la sobriedad

"Si deja de beber dejará de pegarme" si, además, es alcohólico promete e incluso inicia tratamientos de desintoxicación haciéndote creer que te agrade por culpa del alcohol. Esto no es cierto, el alcoholismo es una dependencia que no genera por sí misma violencia.

La trampa del padre excelente

Cambia su comportamiento con los hijos e hijas, les atiende y les hace regalos en un intento por manipularles. Recuerda que ser un buen padre es estar comprometido con la educación y el desarrollo de los hijos/as de una forma continua y equilibrada sin utilizar los chantajes.

La trampa del tratamiento a maltratadores

Algunos violentos inician tratamientos terapéuticos con el único fin de que regreses.

Tan solo el 1% acude voluntariamente a terapias sin condiciones.

En todos los casos en los que te prometa cambios de comportamiento, has de recordar que no debe ponerte condiciones: es muy habitual que los maltratadores sugieran iniciar tratamientos si tu regresas. Esa es una trampa y un chantaje que le reforzará si lo consientes.

Tiempo, esfuerzo y valor

Al principio la terapia es dolorosa. La necesidad de hacer aflorar el daño recibido para poder superarlo es el objetivo. No desistas.

No pretendas resolver en un día lo que ha costado años de sufrimiento y de desestructuración personal.

Ten paciencia en el aprendizaje que has emprendido.

La tarea es difícil, pero no imposible. Cada paso que des hacia adelante te permitirá descubrir una vida diferente y expectante.

Cuando comiences el proceso de recuperación:

Tendrás contradicciones, miedo, vergüenza, remordimientos, te sentirás culpable, decepcionada y en más de una ocasión desearás retroceder en el camino que has emprendido.

Te harán llegar mensajes de que estás sola y sin apoyos.

Defiende tus derechos junto a otras mujeres. Necesitas recuperarte como persona y como mujer.

Derechos de las mujeres

Las mujeres en nuestras relaciones personales tenemos derecho a:

Exigir que se tengan en cuenta nuestros puntos de vista y se respeten las decisiones que nos afectan individualmente.

Expresarnos sin temor a represalias.

Ser escuchadas, apoyadas y comprendidas.

Valorar nuestras opiniones, nuestro espacio, nuestro tiempo y nuestro trabajo.

Compartir las decisiones y responsabilidades cotidianas.

Distribuir las tareas domésticas.

Tomar conjuntamente decisiones familiares.

Reclamar respeto a nuestros sentimientos, nuestras actividades, nuestras amistades y nuestras creencias.

No ser desautorizadas.

Exigir el reparto de las responsabilidades hacia los hijos e hijas y personas dependientes.

La mediación familiar

La mediación en materia de separación o divorcio tiene como objetivo permitir a las partes ejercer sus responsabilidades en un clima de cooperación y respeto mutuo.

Las parejas solicitan o aceptan **voluntariamente** la intervención confidencial de un tercero neutral y cualificado llamado "mediador familiar".

El "mediador" facultará para encontrar las bases que hagan posible un acuerdo duradero y aceptable, y proporcionará un espacio seguro para la discusión y resolución de las diferencias.

La mediación no es aconsejable:

En situaciones donde la libertad de las partes se halle mediatizada.

Allí donde algún miembro de la pareja sea incapaz de asumir los compromisos.

En aquellas situaciones en que algún miembro de la pareja sea objeto de violencia familiar, donde exista un desequilibrio de poder o temor al otro.

La mediación: prohibida en situaciones de violencia

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, **en su art. 44.5 prohíbe la mediación familiar en los casos en que alguna de las partes del proceso civil sea víctima de los actos de violencia de género**, en los términos a que hace referencia el apartado 1 a) del presente artículo:

“De la instrucción de los procesos para exigir responsabilidad penal por los delitos recogidos en los títulos del Código Penal relativos a homicidio, aborto, lesiones, lesiones al feto, delitos contra la libertad, delitos contra la integridad moral, contra la libertad e indemnidad sexuales o cualquier otro delito cometido con violencia o intimidación, siempre que se hubiesen cometido contra quien sea o haya sido su esposa, o mujer que esté o haya estado ligada al autor por análoga relación de afectividad, aun sin convivencia, así como de los cometidos sobre los descendientes, propios o de la esposa o conviviente, o sobre los menores o incapaces que con él convivan o que se hallen sujetos a la potestad, tutela, curatela, acogimiento o guarda de hecho de la esposa o conviviente, cuando también se haya producido un acto de violencia de género”.

*He acusado
las injusticias
porque no
quiero que
mi silencio
las absuelva*

Clara Campoamor

Cómo actuar ante una agresión

Si sufres una agresión, sea cual sea su gravedad, deberás acudir a urgencias hospitalaria o ambulatoria. Allí serás atendida por personal sanitario que te examinará y al que deberás relatar de la forma más completa posible todas las agresiones de las que has sido víctima, así como tu estado físico y emocional.

La médica o médico que te atienda elaborará un parte de asistencia y de tu estado, del que ha de entregarte copia para que la presentes con la denuncia que formules.

Otra copia del parte médico será remitida al Juzgado de Violencia sobre la Mujer.

En el supuesto de que hubieras llamado o acudido a la Policía o Guardia Civil para denunciar la agresión que acabas de padecer, la Policía o la Guardia Civil te informará de que acudas a un centro médico, e incluso puede acompañarte.

Este parte médico será muy importante para el proceso.

Una vez dada de alta, podrás dirigirte, con el fin de demandar los recursos de protección que

necesites para ti y tus hijos (casa de acogida, o centro de recuperación integral, incluidos):

1. Al Centro de la Mujer/Servicios Sociales de tu zona.
2. A las Asociaciones de Mujeres expertas con recursos propios.

Centros de la Mujer/Servicios Sociales de tu zona.

El equipo técnico abrirá un expediente con tu caso concreto especificando la demanda de ayuda y determinará cual es, a su juicio, el recurso que necesitas, que puede ir desde el inicio del proceso jurídico, hasta el ingreso en una casa de acogida.

Presentar la denuncia ante la comisaría o la Guardia Civil

(no olvides pedir una copia de la denuncia).

La Policía o la Guardia Civil actuarán conforme a un protocolo de actuación específico para atender en estos supuestos.

Te informarán de tus derechos y, en especial, de la posibilidad de solicitar una Orden de Protección. Recogerá tu denuncia y realizarán un atestado policial.

Cuando relates el caso...

En tu declaración deberás relatar de forma **clara y completa** los hechos que dan origen a tu denuncia y aquellos otros actos de violencia física y psicológica que hayas sufrido **a lo largo de toda tu relación con el agresor.**

Procura ser concreta y directa contando los hechos, amenazas, agresiones, lesiones, insultos que denuncias y las anteriores si las has tenido.

Para evitar que los nervios te impidan expresarte, ayúdate con una lista de los aspectos **importantes y graves que deben conocer los agentes que intervienen.**

Lee siempre la denuncia antes de firmarla y exige que se incluya todo aquello que consideres importante y que no se haya recogido correctamente.

Sólo debes firmar cuando la denuncia exprese la realidad que has relatado.

Si la policía hace un atestado en el lugar de la agresión, cerciérate de que toman nota de los daños físicos y materiales.

Si en comisaría no se te toma en serio, pide hablar con el comisario o con algún superior del funcionario.

También puedes ir directamente al Juzgado de guardia.

Denuncia (siempre que te sea posible) en los departamentos policiales específicamente creados para la atención de las mujeres que sufren violencia.

Si no pides Orden de Protección, la policía remitirá la denuncia y el atestado al Juzgado competente y puede citarte para la celebración del llamado “juicio rápido” en los casos legalmente previstos.

*La defensa
jurídica*

La orden de protección

¿Quién puede pedirla?

La víctima o el ministerio fiscal. El propio juez también puede decidirla de oficio. Las entidades u organismos asistenciales que tuvieran conocimiento de situaciones de violencia deberán ponerlas en conocimiento inmediato del juez de guardia o del fiscal.

¿Dónde se solicita?

Ante el juez, el ministerio fiscal, las fuerzas de seguridad, las oficinas de atención a las víctimas o los servicios sociales e instituciones asistenciales dependientes de las administraciones públicas.

¿Quién la dicta?

El juez competente, en un plazo máximo de 72 horas y después de escuchar a las partes por separado. En aquellos casos en los que existen indicios fundados de un delito o falta contra la vida, la integridad física o moral, la libertad sexual, la libertad o la seguridad de las víctimas de la violencia doméstica. Se entiende por tales a las personas que hayan sufrido violencia física o psíquica por parte de su cónyuge, ex cónyuge, persona con análoga relación de afectividad, hijos o padres.

¿Qué protección establece?

- Medidas penales como el alejamiento del agresor o la prisión provisional, entre otras.
- Medidas civiles cautelares, como la atribución del uso de domicilio familiar y la custodia de los hijos de la víctima y el establecimiento de una pensión alimenticia en su favor*.

PUEDES PEDIRLA EN LA COMISARIA
DEL LUGAR EN QUE
TE HA AGREDIDO,
AMENAZADO, ETC.
Ó EN LA MÁS PRÓXIMA
A TU DOMICILIO.

Si quieres Orden de Protección, la Policía te cumplimentará el modelo de solicitud que deberás firmar y quedarte con una copia.

* Sobre textos de Charo Nogueira para "El País"

Cuando solicitas la Orden de Protección, estás pidiendo el alejamiento del agresor y que le prohíban comunicarse contigo.

Si tienes hijos/as menores, TIENES QUE PEDIR EXPRESAMENTE, las medidas civiles.

Estas medidas son: Guarda y custodia de las y los menores, atribución del uso y disfrute de la vivienda familiar, régimen de visitas y de prestación de alimentos para los hijos e hijas, y cualquier otra de protección de menores como es pedir la suspensión para tu agresor de la patria potestad ó la custodia y del régimen de visitas.

IMPORTANTE

Estas medidas civiles **las tienes que solicitar expresamente** en la solicitud de Orden de Protección, y una vez acordadas por el Juzgado se mantienen durante 30 días.

Si en estos 30 días presentas demanda civil de separación, divorcio, o de guarda y custodia y alimentos, las medidas civiles de la Orden de Protección continuarán en vigor **otros 30 días siguientes a la presentación de la demanda**. En este último plazo el Juzgado deberá ratificarlas, modificarlas o dejarlas sin efecto.

La policía podrá citarte para que vayas al Juzgado de Violencia sobre la Mujer o de Guardia, o bien serán estos Juzgados quienes te citen, habitualmente por teléfono, para que te presentes en un plazo inmediato y siempre dentro de las 72 horas siguientes a la denuncia.

PROCURA ESTAR LOCALIZABLE DESDE QUE PRESENTES LA DENUNCIA PARA QUE EL JUZGADO TE CITE PARA LA COMPARECENCIA.

Si la policía o la guardia civil te han citado para un juicio rápido o juicio de faltas, ese mismo día también se celebrará en el Juzgado la comparecencia de la Orden de Protección.

Claves jurídicas

Como víctima de violencia de género tienes derecho a una defensa jurídica especializada de forma inmediata en todos los procesos penales, civiles y administrativos derivados de la violencia que has sufrido. Cuando acudas por primera vez al Juzgado, se te nombrará un abogado/a del turno de oficio sino designas uno/a de tu elección.

La defensa jurídica será gratuita si no dispones de medios económicos suficientes, para lo cual tendrás que cumplimentar determinados trámites de los que te informará el abogado o abogada que te designen y te facilitarán el impreso de solicitud al que deberás acompañar los documentos que te pidan.

Estos profesionales nombrados por el turno de oficio especializado te defenderán tanto en el proceso penal como en el civil -separación, divorcio, guarda y custodia y alimentos de menores-

¿Cuándo tienes derecho a defensa jurídica gratuita?

Cuando tus ingresos sean inferiores al doble del salario mínimo interprofesional.

Documentos que tienes que aportar con la solicitud para la justicia gratuita:

fotocopia del DNI, NIF y/o Pasaporte, nóminas, certificado de tus ingresos y/o bienes inmuebles, informe de vida laboral y cualquier otro que te pidan para acreditar tu falta de recursos o bienes suficiente.

Si no te conceden la justicia jurídica gratuita deberás abonar los honorarios del abogado o abogada de oficio y procurador/a.

Si te decides por un abogado o abogada de tu elección **BUSCA que sea especialista en la defensa de víctimas de violencia de género y en derecho de familia.** En el mundo del derecho existen especialistas al igual que en la medicina. Nunca se te ocurriría ir al dentista si estuvieses perdiendo la vista.

Debes conocer: Minuta del abogado o abogada, minuta del procurador o procuradora y costas judiciales, si las hubiere.

Tu abogado o abogada, de tu elección o del turno de oficio, debe aclararte todas las dudas, informarte en qué ha de consistir el pleito que va

a dirigir, sus fases, las decisiones del Juzgado y mantenerte al corriente de todos los incidentes que puedan darse. Debe facilitarte cuando lo desees fotocopia de los escritos que haga en tu nombre y de los escritos que la parte contraria esté presentando en el procedimiento que intervengas.

Un buen abogado o una buena abogada no tienen inconveniente en que cualquier persona pueda valorar su trabajo. No mostrarán ninguna reticencia a que estés presente, si lo deseas, en las vistas orales que se celebren en los Juzgados o en la Audiencia cuando hay apelaciones.

Para cualquier asunto, consulta a tu abogada o abogado, y en especial cuando te propongan algún trato o acuerdo. Te representa y puede defender con objetividad tus intereses tanto en el proceso penal como en el proceso civil de familia como, por ejemplo, en la separación/divorcio, o guarda y custodia y reclamación de alimentos de tus hijos. Debe aconsejarte, pero la decisión final sobre cada asunto siempre es tuya.

No tengas miedo en iniciar acciones legales contra tu pareja. Es una manera de protegerte, demostrándole que la sociedad tiene recursos para castigar las conductas violentas.

Medidas de protección y de seguridad

El art. 57 del C.P. que contempla las penas accesorias establece que se puede acordar en los casos de violencia de género, entre otros, el alejamiento del agresor impidiendo la aproximación de este a la víctima o a aquellos familiares o incluso a otras personas que determine el juez o Tribunal.

La ley de Enjuiciamiento Criminal en su art. 544 (bis), determina como medida cautelar la prohibición de aproximación del agresor a determinados lugares, así como la comunicación con la víctima o con otras personas de su familia.

Se establece la prohibición de acercamiento del agresor a la víctima y el de comunicar con ella o con sus familiares por otros procedimientos como podría ser el teléfono, o las misivas por correo.

Has de saber que el mismo artículo condiciona la adopción de estas medidas a la situación económica, los requerimientos de salud, la situación familiar y las actividades laborales del agresor, tendiendo siempre y de forma especial a que la prohibición de aproximación a la víctima no perjudique la continuidad laboral del agresor.

Ante el Juzgado ORDEN DE PROTECCIÓN

Cuando acudas a la citación del Juzgado, si no tienes abogada o abogado, te nombrarán uno del Turno de Oficio especializado.

Si tú lo has elegido, ya deberá acompañarte a la comparecencia.

SERÁS INFORMADA DE LOS DERECHOS QUE TIENES COMO PERJUDICADA POR EL DELITO Y COMO VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

En el caso de que aún no hayas solicitado una Orden de Protección puedes pedirla ante el Juzgado en los términos que te hemos indicado anteriormente.

En Andalucía existen, en cada provincia, las unidades de valoración integral del daño especializadas en violencia de género, que prestan una asistencia y una valoración del daño especializada, integral y global. Estas unidades están compuestas por un equipo médico-forense, psicológico y de trabajo social.

Si tienes lesiones, puede que en ese momento también te examine el o la Forense, por lo que deberás llevar toda la documentación médica de que dispongas en ese momento.

A continuación, por el Juzgado se celebrará la comparecencia en la que por separado se te recibirá declaración sobre la denuncia y los hechos, en presencia de tu abogado o abogada y el o la

abogada de tu agresor y el Ministerio Fiscal. Posteriormente, declarará tu agresor, sin tu presencia.

Solo en el caso de que el Juzgado lo considere oportuno, (y son supuestos excepcionales), se llamará a tus hijos para realizar bien una exploración o recibirle declaración.

Es muy probable que después de las declaraciones por separado, la comparecencia se siga celebrando conjuntamente hasta su terminación, por lo que en este caso estarás en presencia de tu agresor.

Finalizada la comparecencia el Juez/za dictará una resolución- llamada AUTO- por la que te concederá o denegará la orden. Para concederla, además de que se acredite el delito o la falta de violencia contra ti, **es necesario que el Juez/za aprecie que estás en una situación de riesgo.**

El Juzgado te notificará, personalmente el auto que contiene la ORDEN DE PROTECCIÓN. **Si no estás de acuerdo con él puede recurrirlo tu abogada/o.**

ES IMPORTANTE que lleves contigo esta ORDEN DE PROTECCIÓN para presentarla a la Policía si el agresor se acerca o comunica contigo lo que tiene prohibido.

Esta Orden de Protección tendrás que presentarla ante la Administración para acceder a determinados recursos sociales y asistenciales para ti y tus hijos/as.

La Orden de Protección es un instrumento por el que se te reconocerá o no como víctima de violencia de género y, en su caso, se establecerán las medidas penales y civiles. Con la Orden de Protección se activan las medidas sociales asistenciales, ayudas y prestaciones que ponen a tu disposición las Comunidades Autónomas o los Ayuntamientos.

El Juzgado que acuerde la Orden de Protección establecerá las siguientes medidas penales:

- Alejamiento con indicación de la distancia QUE SUELE SER DE 500 METROS,
- prohibición de comunicar,
- cualquier otra que se considere adecuada para evitar la situación de riesgo.

También, establecerá las medidas civiles que hayas solicitado. Recuerda que **estas medidas tienen un tiempo máximo de vigencia.**

La Orden de Protección la puede dictar el Juzgado correspondiente a tu domicilio habitual o el Juzgado del lugar donde se presentó la denuncia y solicitaste la Orden de Protección.

El Juzgado competente para resolver todos los procedimientos, penales y civiles, que plantees derivados de ser víctima de violencia de género serán resueltos por el Juzgado de Violencia sobre la Mujer correspondiente a tu domicilio habitual.

EL MISMO JUZGADO DE VIOLENCIA SOBRE LA MUJER RESOLVERÁ TU ASUNTO PENAL Y CIVIL.

La Orden de Protección sólo puede ser dictada por el Juzgado del lugar donde ocurrieron los hechos que vas a denunciar.

Celebrada la comparecencia el Juez o la Jueza dictará una resolución acordando o denegando la Orden de Protección que has solicitado. Si la acuerda fijará las medidas penales y civiles solicitadas y la duración de las mismas.

Este Auto te lo notificarán y te entregarán una copia que deberás tener contigo para hacerla valer ante toda institución o administración que te la pida (policía, servicios sociales asistenciales, centro de trabajo, seguridad social, etc).

El Juzgado tiene obligación de comunicar este Auto a la Policía y a las Administraciones competentes para las medidas sociales y asistenciales de tu Comunidad Autónoma, y será inscrito en un Registro Central.

Tienes que saber que la **policía tiene la obligación de vigilar el cumplimiento de las medidas** de la Orden de Protección, por lo que podrá llamarte o, visitarte.

Debes comunicar cualquier incumplimiento de la Orden de Protección por parte del agresor.

Juicio rápido

Se juzgan por este procedimiento las lesiones, amenazas, coacciones, violencia física y psíquico habitual, castigadas con pena de prisión inferior a cinco años.

La Policía, tras la denuncia, te citará para que acudas al Juzgado para celebrar este juicio. En muchos casos el agresor irá detenido.

El mismo día que acudas al Juzgado te recibirán declaración sobre los hechos (a ti y a tu agresor), y si has pedido Orden de Protección, también se celebrará la comparecencia.

Sentencia de conformidad

En este Juicio puede suceder que tu agresor reconozca los hechos que cometió y se conforme con las penas que pida el Ministerio Fiscal, en cuyo caso se dictará "sentencia de conformidad", con pena de prisión y las prohibiciones de acercarse a ti, y de comunicar contigo. **Si se conforma se le reducirán las penas un tercio.**

Si tu agresor es **la primera vez** que comete un delito, y la pena impuesta es menor de dos años de prisión, **podrán suspenderle el cumplimiento** de la pena de prisión por un tiempo -de 2 a 5 años- PERO SE MANTENDRÁN LAS PROHIBICIONES DE ACERCARSE Y COMUNICAR CONTIGO.

En el caso de que tu agresor no reconozca los hechos que cometió, el Juzgado te citará para el juicio en el Juzgado de lo Penal que lo celebrará dentro de los 15 días siguientes.

Juicio de faltas

Cuando los hechos sean vejaciones e insultos, se celebrará el juicio de faltas correspondiente, con tu presencia y la del agresor, asistidos de defensa jurídica. Se te oirá sobre los hechos y se celebrarán todas las pruebas, por lo que deberás llevarlas, en especial si son testigos de los hechos que denuncias.

Para este juicio te citará la Policía o el Juzgado de Violencia sobre la Mujer, dependiendo de donde hayas realizado la denuncia.

El Juzgado dictará sentencia y será también el encargado de ejecutarla.

La sentencia absolverá o condenará a tu agresor.

Si lo condena podrá también imponerle las prohibiciones de acercarse a ti, y de comunicar contigo por un periodo de hasta seis meses.

Si no estás conforme con la sentencia puedes recurrirla en Apelación, lo que deberás manifestar a tu abogada o abogado.

Diligencias previas

En el caso de que la denuncia no se tramite como juicio rápido, y sea necesario practicar más pruebas, o las lesiones y los hechos cometidos hayan sido muy graves, el Juzgado de Violencia sobre la Mujer llevará a cabo la investigación de los hechos, por tanto, serás citada a declarar, a ser reconocida por el médico forense si hay lesiones, y a cualquier otra diligencia de investigación necesaria para el esclarecimiento de los hechos.

Terminada la investigación por el Juzgado de Violencia, remitirá el procedimiento al Juzgado de lo Penal correspondiente, que será el que te cite para la celebración del juicio oral.

IMPORTANTE

El Juzgado te comunicará personalmente o a través del abogado/a todas las resoluciones que se dicten en el proceso -providencias, autos, sentencias... y, en especial las que afecten:

- a tu seguridad y a la de tus hijas e hijos,
- a la situación procesal y personal del agresor (libertad o prisión),
- las medidas cautelares u Orden de protección
- la situación penitenciaria del agresor condenado (libertad condicional, permisos penitenciarios, etc.)

Si no estás de acuerdo con alguna resolución, infórmate con tu abogada o abogado así como en el Juzgado de la posibilidad de poner recursos, una vez se te haya notificado la Sentencia o el Auto que quieres apelar.

Iniciar un proceso de familia

Menores, el uso del domicilio familiar y pensión alimenticia

Has de saber que en el supuesto de que tengas dictada una Orden de Protección y medidas civiles relativas a la guarda y custodia de menores, el uso del domicilio familiar y pensión alimenticia, **sólo tienen la duración de 30 días**. En ese plazo tienes que presentar una demanda de separación, divorcio, nulidad, o de medidas de guarda y custodia de hijo e hijas comunes, régimen de visitas y pensión de alimentos.

Recuerda que el Juzgado de violencia sobre la mujer competente es el de tu domicilio y que esta demanda civil será tramitada por el mismo Juzgado que tramitó el asunto penal denunciado.

También puedes presentar estas demandas civiles aunque no tengas concedida medias civiles en Orden de Protección y siempre que seas víctima de violencia de género, hayas denunciado y se tramiten diligencias penales en el Juzgado de Violencia sobre la mujer.

Para cualquiera de los procedimientos de familia necesitarás la asistencia de abogado/da, y de procurador/a.

iii ATENCIÓN !!!

Si tienes ya abogada o abogado del turno de oficio para el procedimiento penal, **se encargará también de tu defensa en el procedimiento de familia** y lo mismo sucederá con el procurador o procuradora.

A la vez que inicias el procedimiento de familia que quieras, (nulidad, separación o divorcio, o medidas de guarda y custodia de menores y pensión de alimentos), y si tienes dictada una Orden de Protección en la que se establezcan medidas civiles, **deberás solicitar la confirmación de éstas, o que se establezcan otras** de conformidad con las circunstancias del momento.

El Juzgado deberá resolver prorrogando las medidas establecidas o estableciendo otras adecuadas a las circunstancias de conformidad con las pruebas que se lleven a cabo en la comparecencia de medidas, a la cual **deberás asistir con tu defensa y tu procurador/ra.**

En todos los procedimientos de familia deberás solicitar a tu abogada/o que pida todo lo relativo a las **medidas definitivas** como:

- la **guarda y custodia** de tus hijos e hijas menores,
- régimen de **visitas y vacaciones** en su caso,
- **pensión de alimentos** para todos los hijos menores y mayores de edad dependientes,
- el uso del **domicilio familiar**,
- **pensión compensatoria**,
- **administración de los bienes** de la sociedad de gananciales,
- cualquier otra que consideres adecuada.

La información que aquí se aporta esta sujeta a posibles modificaciones.

No debes dejar de visitar los Centros a fin de conocer la actualidad y la aplicación de estos recorridos a tus circunstancias específicas.

Dirigirte a los Centros de la Mujer-Servicios Sociales de tu zona con el fin de recabar las ayudas que necesites tanto para ti como para tus hijos (incluido el ingreso en una Casa de Acogida o Centro de Recuperación integral).

Tiempos:

El tiempo para recibir atención desde los Centros de la Mujer - Servicios Sociales es inmediato.

No debes desanimarte. Desde los Centros de la Mujer recibirás información jurídica en un lenguaje sencillo y coloquial, con el fin de que, no te pierdas en tecnicismos.

Tienes derechos que debes conocer para ejercitar las acciones que te permitan salir de la relación violenta.

Los procesos, a veces son largos y tediosos, por eso debes estar informada de cada uno de los pasos que has de dar y sus consecuencias.

Cuando relates el caso...

Procura ser precisa y directa contando los acosos, atentados, amenazas y agresiones.

Para evitar que los nervios te impidan expresarte, ayúdate con una lista de los aspectos importantes y graves que deben conocer los agentes que intervienen.

Si hay una audiencia conjunta con tu pareja frente a un/a juez/a o un/a secretario/a del juzgado, no peeles, no discutas y no interrumpas.

Pide la palabra y aclara las cosas con firmeza. Tienes que vencer la sensación de que el maltratador se desenvuelve mejor.

Desenmascara sus mentiras.

Es muy posible que intente intimidarte y te haga gestos y muecas, te amenace o se burle, cuando te encuentres con él en los juzgados.

No te pongas nerviosa ni te asustes con expresiones como:

"por tu culpa estamos aquí";

"hija de puta, ¿ya estás jodiendo con otro?;

"de esta no sales viva",

"¿quién crees que te va a creer?"

"me las pagarás, te vas a acordar"

"te quitare a los hijos"

Solicita declarar por separado

Si intenta intimidarte:

Debes avisar, tranquilamente, a tu abogado/a del hecho:

- Sin que se den cuenta los demás, te está intimidando.
- Pide que te protejan frente a ese juego sucio.

De esta manera demuestras que no estás dispuesta a ser pasiva y tolerante con sus artimañas.

Puede ser que se muestre como un ser desgraciado, infeliz y preocupado por ti y por tus hijos/as.

Si estás allí, es precisamente porque esas actitudes son falsas.

Difícilmente te arrepentirás por desconfiar de él.

No tengas vergüenza al contar la historia de la violencia sufrida a la policía, abogados/as, médicos/as o jueces/zas.

Debes contarles **TODO** lo sucedido, aunque algunos detalles te causen vergüenza.

Es necesario que sepan hasta qué punto has sido víctima de actos violentos y degradantes.

Si tienes miedo de que tu compañero secuestre, violento o cometa abuso sexual con los hijos e hijas, explícale al juez/as las razones de tus temores, así no tendrás que arrepentirte de haber callado por vergüenza o por pensar que no te iban a creer.

**NO TENGAS MIEDO DE
PREGUNTAR QUÉ SIGNIFICAN
LOS TÉRMINOS O LOS
PUNTOS JURÍDICOS QUE TE
PLANTEAN SI NO LOS ENTIENDES**

Una mujer en situación de violencia está confusa, muy nerviosa y asustada en los ambientes desconocidos de juzgados y comisarías.

Tú no tienes por qué conocer los tecnicismos legales.

Tienen la obligación de traducir el sentido y las consecuencias de lo que se discute legalmente.

Lee con cuidado y con tiempo todos los papeles antes de firmar.

Ley Orgánica 1/2004

Desde el año 2004, existe en nuestro país la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, que concede derechos a las víctimas de violencia de género que debes conocer.

De conformidad con dicha Ley, si eres una mujer víctima de violencia de género, CON INDEPENDENCIA DE TU ORIGEN, RELIGIÓN O CUALQUIERA OTRA CONDICIÓN O CIRCUNSTANCIA PERSONAL O SOCIAL, **los derechos que tienes son:**

1º.- A recibir plena **información y asesoramiento** adecuado a tu situación personal.

2º.- A la **asistencia social integral**, a través de los servicios sociales de tu Comunidad Autónoma, de atención, de emergencia, de apoyo y acogida y de recuperación integral.

3º.- **Las hijas e hijos** que estén bajo tu guarda y custodia también tienen derecho a la asistencia social integral, a través de los mismos servicios sociales.

4º.- A la **asistencia jurídica gratuita**, es decir, defensa y representación (abogada/o y procurador/a), en todos los procesos y procedimientos, que no tendrás que abonar si acreditas que no tienes medios económicos.

5º.- Si eres mujer trabajadora y víctima de violencia de género, tendrás derecho:

- a) a la **reducción o a la reordenación** de tu tiempo de trabajo;
- b) a la **movilidad geográfica**, cambio de centro de trabajo;
- c) a **suspender tu contrato de trabajo con reserva del puesto** considerándose como periodo de cotización efectiva de las prestaciones de Seguridad Social y desempleo. En este caso tendrás derecho a desempleo.

6º.- A entrar en un programa de acción específico de **empleo**, si estás inscrita como demandante de empleo.

7º.- A **recibir una ayuda, de pago único**, si tienes ingresos mensual inferior al 75% del salario mínimo interprofesional (excluida la parte proporcional de dos pagas extraordinarias) y especiales dificultades para encontrar empleo, que será equivalente a:

- 6 meses de subsidio por desempleo, como regla general;
- 12 meses de subsidio por desempleo, si tienes reconocida oficialmente una minusvalía en grado igual o superior al 33;
- 18 meses de subsidio por desempleo, si tienes responsabilidades familiares;
- 24 meses de subsidio por desempleo, si tú o alguno de los familiares que convivan contigo tenéis reconocida una minusvalía en grado igual o superior al 33%.

8º.- A tener **preferencia en el acceso a viviendas protegidas** y **residencias públicas para mayores**.

Los médicos/as

Debes prestar atención a las heridas y golpes.

Ten cuidado con los que hayas recibido en la cabeza, pueden producir conmoción cerebral y otras secuelas.

Puedes tener huesos fracturados o fisuras sin que al principio lo notes.

Es conveniente que siempre te vean los facultativos/as para evitar hemorragias, infecciones o complicaciones más graves.

**Pide a alguien
de tu confianza
que te acompañe**

**¡¡¡CUIDADO
SI ÉL INSISTE EN LLEVARTE
AL CENTRO SANITARIO!!!**

**Tratará de controlar
que no le cuentes nada a nadie
o hablará con los
facultativos/as haciéndote pasar
por nerviosa o desequilibrada.**

Explica siempre al personal sanitario el origen de las lesiones.

Si las lesiones son graves, es muy importante que acudas al centro sanitario todas las veces que lo necesites y exijas siempre un parte de lesiones. Debes guardar estos en lugar seguro, fuera del alcance de tu agresor.

Actuaciones ante un ataque violento

Si puedes salir, ve a la dependencia policial o puesto de la guardia civil más próxima y haz la denuncia.

Si el ataque es inevitable, procura convertirte en un blanco pequeño. Protégete con los brazos la cara y la cabeza.

Concierta con tus vecinos/as una señal para que llamen a la policía cuando necesites ayuda.

**SI NO PUEDES
LLAMAR A LA POLICÍA
O TE IMPIDE SALIR,
ABRE PUERTAS Y VENTANAS,
GRITA, PIDE SOCORRO
Y LLAMA
A LOS VECINOS.....**

¡¡¡NO TE CALLES!!!

Ten siempre a mano los teléfonos que puedas necesitar.

Haz todo el escándalo posible, en ello está tu salvación.

Enseña a tus hijos/as a conseguir ayuda y a protegerse cuando comiencen episodios violentos. Acostúmbrate a no llevar adornos como cadenas o colgantes que pueda utilizar para estrangularte.

Registra las situaciones de violencia vividas, con fechas y detalles.

Apunta los datos de las denuncias realizadas, si es posible nombre y número de identificación del/de la agente que hizo el trámite.

Retén los datos de todos los testigos de cada agresión y de los/as médicos/as que te atendieron.

Guarda todas las pruebas de la violencia: ropa rota o ensangrentada, armas, objetos destruidos, etc.

Toma fotos de las heridas, marcas o moratones, con carretes en los que aparezca la fecha y anota los datos de la casa en que se reveló el material.

Planificar la huida

Si has decidido irte de casa antes de que se produzca otro ataque, elige un momento en que la situación esté tranquila.

Procura que tu agresor no esté en casa y si está, esgrime razones verosímiles para poder abandonar la casa sin levantar sospechas.

No des información ni indicios de tus planes para evitar el control.

No tomes tranquilizantes ni pastillas para dormir salvo que te hayan sido prescritos facultativamente.

Necesitas estar alerta y lúcida para pensar, decidir y defenderte.

Has de conocer previamente los lugares donde puedes recibir ayuda o contar con alguien de confianza.

Visita los recursos públicos existentes y averigua los recursos de ayuda de los que puedes disponer.

Prepara una lista de teléfonos de amistades, parientes, médicos/as, escuelas y guarda tus documentos más importantes.

Lista de comprobación

- Libro de familia.
- Contrato de arrendamiento.
- Escrituras de propiedad.
- Documentos de seguros.
- Expedientes académicos (tuyos y de los hijos/as).
- Permiso de trabajo si no tienes la nacionalidad española.
- Ropa.
- Agenda de direcciones.
- Partidas de nacimiento.
- Certificados médicos.
- Tarjeta de la seguridad social.
- Permiso de conducir.
- DNI y pasaporte.
- Tarjeta de crédito.
- Todo el dinero que puedas juntar.
- Llaves.
- Medicamentos, informes médicos de las enfermedades que podáis tener tú o tus hijos/as.
- Fotos.
- Joyas.

Cógelos, no tendrás otra oportunidad para recuperarlos y los necesitas para defender tus derechos.

Dáselos a alguien de confianza para que los guarde.

Saca fotocopias de documentos importantes, escrituras, recibos de banco o de salario, inversiones, etc.

Anota todo lo que puedas averiguar, números de cuentas bancarias, matrículas de coche, direcciones, etc., que puedan resultar útiles si se inicia un juicio.

Haz un inventario de todos los bienes, propiedades y objetos que haya en tu casa.

Abre una cuenta en un banco que sólo tu conozcas y deposita allí todo el dinero que puedas reunir.

Recuerda que él dejará de darte dinero para mantenerte controlada.

Si no trabajas, empieza a buscar empleo cuanto antes. Recopila certificados de estudio y de trabajos anteriores (te servirán como curriculum). Inscríbete, si la situación psicológica te lo permite, en algún curso de formación.

No te desanimes. Por mínimas que sean tus posibilidades de conseguir trabajo, decidirte a buscarlo te ayudará a ir superando tus miedos y a comenzar a luchar por tí misma.

**No toleres
la violencia por miedo a perder
la televisión o la nevera.**

Los objetos los puedes recuperar o reponer, pero la salud y la vida puedes perderla irreversiblemente. No le des más importancia a los bienes materiales que a tu propia vida, por más que te haya costado conseguirlos.

G. Ferreira

Medidas de seguridad

(después del divorcio o la separación)

Los Hombres Violentos casi siempre persiguen a su excompañera, pues no se resignan a perder su lugar de poder y dominio en la familia. Estate preparada para esto.

Si consigues que se vaya y has obtenido una resolución judicial en ese sentido:

Cambia inmediatamente la cerradura.

Solicita el cambio de tu número telefónico.

Mantén una entrevista con tu compañía telefónica exigiéndole la confidencialidad de tus referencias. Haz esta solicitud también por escrito.

Informa de tu situación

amistades, familiares y
compañeros/as de trabajo.

Pide a tus compañeros/as de
trabajo que filtren tus llamadas.

No tengas vergüenza
de implicarles en tu protección.

Si eres funcionaria o tienes movilidad en tu empresa solicita un cambio confidencial de destino. Cuando sea posible cambia tus horarios de trabajo.

Un Hombre Violento que ya no vive con su compañera e hijos, **no tiene derecho a visitar a los niños dentro de la casa en que éstos se alojan**. Sí tiene derecho a verlos fuera de ella siempre que el juez/a así lo haya dictaminado.

No deben pasar.

Hay hombres que esgrimen sus derechos como padre para pasar muchas horas en casa de su excompañera. Es sólo un intento de apropiarse del tiempo y del espacio que ya no les pertenece y de continuar con su conducta dominante, arbitraria y violenta.

Los niños le deben ser entregados fuera de la casa, en la puerta de la calle, en la esquina o en algún lugar que se haya acordado previamente. Intenta que la entrega y recogida la efectúe una persona de tu confianza, **evita hacerlo tú**.

El pago de los alimentos es generalmente **una excusa para los encuentros** o las agresiones por parte de tu excompañero.

Abre una cuenta bancaria donde se transfiera el dinero y queden registradas las operaciones.

Llama a la policía si eres acosada. Pide la copia de la denuncia.

Ten cuidado con la dirección que facilitas en las denuncias y otros documentos a los que pueda tener acceso el agresor.

Sería conveniente que recibas la correspondencia en casa de alguien de absoluta confianza. También puedes pedir en las Asociaciones de apoyo a mujeres que reciban tu correspondencia.

No frecuentes los lugares habituales conocidos por el agresor.

Cambia de supermercado, farmacia, gasolinera, etc.

Recuerda que no debes difundir el lugar en que piensas refugiarte.

Cuando decidas escapar ésta es una de las premisas fundamentales que has de seguir. Una de las tácticas habituales es mostrarse arrepentido haciendo creer que pretende recuperar a su familia. Es muy posible que terceras personas terminen creyéndole y facilitándole los datos para que pueda localizarte. Esto es muy peligroso para ti.

Si tus hijos son pequeños, asegúrate de que sepan bien los nombres completos, la dirección y el teléfono de la casa y de la familia (abuelos, tíos, etc.). Hazles una tarjeta con esos datos y con el número de la policía, del abogado/a y de alguna otra persona a la que puedan acudir ante cualquier problema.

NUNCA ACEPTES HABLAR CON TU EXCOMPAÑERO VIOLENTO A SOLAS

**Si es necesario
el encuentro,
tenlo en el despacho
de tu abogado/a**

Cuenta tu problema a la mayor cantidad de personas dentro de tu familia, en el trabajo o en tu entorno.

Manténte alerta. Si vuelve a suceder, el ataque será más intenso.

Si te sorprende, aléjate cuanto antes; evita la agresión. No esperes a que las cosas empeoren.

Si es posible, vete a un lugar seguro.

Si tienes hijos pequeños dales instrucciones para que no abran la puerta ni den datos por teléfono ni a extraños ni al padre, si éste se presenta o llama. Debes dejarles muy claro que estás en una situación límite de supervivencia y que todos corréis un grave peligro.

Debes explicarles que no pueden irse con él sin avisarte primero a ti.

En la escuela debes explicar la situación a la dirección del Centro para que sólo tú o la persona que autorices pueda recoger a los niños. Es conveniente que esta solicitud la hagas por escrito.

Alerta a tus vecinos, tus compañeros de trabajo, tus hijos/as, y a tus parientes. Da instrucciones para que llamen a la policía cuando este ocurriendo un ataque.

Exige el alejamiento de tu marido. Esto te dará unos márgenes de protección muy eficaces.

La familia

No te desalientes por los familiares o amistades que se posicionen a favor de tu pareja. En muchas ocasiones es inevitable aunque te sorprenda.

Si ocurre será doloroso y te sentirás traicionada.

Pueden tener miedo u otros intereses que les hagan guardar silencio o ponerse en contra tuya. Quizás no entiendan ni quieran entender lo que te pasa. En ocasiones puede que quieran rehuir un problema que les agobia, una situación que les desborda y no están preparados para afrontar, porque les cuestiona muchos de sus comportamientos.

No pierdas tiempo ni energías intentando convencer a tu familia política de que su hijo, hermano o pariente es un violento. Se volverán tus enemigos tan sólo por no escuchar lo que no desean aceptar.

Ellos mismos se sentirán culpables y perjudicados en muchos casos y eso les hará negar los hechos y apoyarlo.

Es necesario aceptar esta realidad, aunque sea muy dura.

Si tu familia no te brinda su apoyo no te agobies tratando de que cambien de actitud y comprendan tus razones. A pesar de que sea tu familia, no esperes más de lo que puedan dar.

Examina cuáles son los recursos reales con los que cuentas, límitate a ellos, sin ilusionarte ni tener falsas expectativas sobre familiares y amigos.

Valora y aprovecha el apoyo de las mujeres y profesionales que te atienden, se preocupan por ti y desean ayudarte. Por el momento serán tu fuerza y tu protección.

Ten cuidado con tu tendencia a depender y a dejarte manipular

Si tu familia te da refugio, pueden sentirse con derecho a darte órdenes, a suplantarte en la educación de tus hijos y puedes reproducir comportamientos sumisos.

Si desean apoyarte y brindarte los servicios que las familias se prestan entre sí, está muy bien, pero eso no implica que dispongan de tu vida, de tu tiempo o exijan obediencia a sus directivas. Si te quieren de verdad, te ayudarán sin exigencias inaceptables.

Si tus amistades o tu familia quieren buscar a tu compañero para darle una paliza, para vengarse, frénalos.

Estas actuaciones sólo generan más problemas y violencia.

Es más eficaz que te protejan, que te ofrezcan un lugar a ti y a tus hijos y que te acompañen.

Los hijos y las hijas

Tal vez tengan problemas de aprendizaje o de conducta, o incluso que sean especialmente enfermos.

Se desmoronan cuando ven a su madre insultada y golpeada.

Al ver que eres incapaz de defenderte y defenderlos es muy posible que desconfíen y se vuelvan contra ti...; ¡te han oído tantas veces decir que no aguantas más, que ahora les cuesta creerlo!

Si no los proteges del modelo violento que representa el padre, es probable que aprendan a maltratar o a ser víctimas de la violencia en el futuro.

Responsabiliza e implica a tus hijos/as por igual a colaborar en el trabajo de la casa.

Explícales que tú sola no puedes hacerlo todo. Deja tu papel de sirvienta.

Todos los que conviven en una casa deben cooperar en su cuidado. Hasta los más pequeños pueden llevar, traer, guardar cosas y aprender a hacer poco a poco las tareas del hogar.

Respétate y guarda tiempo para tus necesidades o aficiones.

Los hijos/as deben aprender a independizarse,

a sentirse útiles, capaces y responsables.

Ellos valorarán el esfuerzo que hacen los demás al experimentarlo en su propia persona.

Explica a tus hijos e hijas con claridad lo que sucede sin dramatizar la situación.

Razona con ellos por qué es necesaria la separación y por qué, durante algún tiempo, no verán al padre.

No disimules el peligro. Demuéstrales que entiendes que estén asustados y confusos. Explícales que tú también tienes miedo, pero que vas a esforzarte para lograr una vida mejor para todos.

No pongas en duda que ellos quieren al padre, pero acláralos que el comportamiento de éste es inadmisibile y peligroso, que las cosas no pueden seguir así, que la violencia debe terminar urgente y definitivamente.

No les hables angustiada, irritada, ni emplees insultos al referirte a su padre. Los niños estarán asustados, se angustiarán más y para evitar el conflicto saldrán en su defensa, pasando por alto que tú y ellos sois las víctimas, que sufrís y corréis peligro.

Describe objetivamente su comportamiento y tus hijos e hijas comprenderán, aunque no les guste.

Exprésales tus sentimientos:

Siento mucho miedo cuando me amenaza.
Es peligroso encontrarme con él.
No quiero que aprendáis a sentirlos como yo
o que lleguéis a actuar como él.
Me equivoqué al esperar que cambiaría.

Exprésales tus decisiones:

No quiero que vosotros sigáis viendo y
sufriendo cuando me maltrata.
No deseo escuchar más insultos.
No merezco ese trato, y vosotros tampoco.
No puedo permitir que siga haciéndonos
daño.
No voy a aceptar más la violencia.

¿Qué es el secuestro parentofilial?

Es el delito que comete un progenitor cuando se apodera de un menor reteniéndolo alejado del otro progenitor, para utilizarlo como depositario de sus conflictos internos y como instrumento de chantaje y coacción hacia él.

Las víctimas inmediatas de estas situaciones son el menor sustraído y el progenitor a quien se mantiene en la ignorancia sobre el paradero de su hijo/a.

Niños y niñas son indistintamente vulnerables al secuestro parental; ofreciendo mayor riesgo cuanto menor es su edad.

La mayoría de los secuestros suceden con ocasión de la separación o el divorcio.

La causa principal que da lugar al secuestro parental, consiste en un propósito de castigo y venganza del sustractor hacia el otro progenitor. Este tipo de secuestros se utiliza con el fin de obligar a la mujer a retirar sus acciones legales, presionándola para que acepte condiciones patrimoniales o económicas abusivas y principalmente para restaurar la convivencia.

El secuestro es una acción violenta y agresiva sobre el niño/a.

El secuestrador muestra una total indiferencia y falta de sentimiento de culpa sobre el daño que ejerce sobre su hijo/a.

Indicadores sobre el perfil del secuestrador

- La edad media del sustractor es de 28 a 40 años.
- Utiliza varios medios de transporte para ejecutar la sustracción.
- Suele sustraer a los/as niños/as durante las horas de visitas o vacaciones establecidas por el Juzgado.
- Suele comunicarse con el otro progenitor una vez efectuado el secuestro, para anunciarle que no volverá a ver al pequeño.
- No suele usar la fuerza física.
- Son incapaces de identificarse con las emociones de los demás (no empatizan con ellos).
- En un 50% de los casos el sustractor cuenta con cómplices. Los cómplices suelen ser miembros de la familia, amigos o compañeros o compañeras actuales.

- El sustractor suele amenazar al otro progenitor con el secuestro del menor mucho antes de efectuarlo, poniendo condiciones abusivas a cambio de no hacerlo.
- Generalmente las mujeres víctimas del secuestro parental suelen haber anunciado reiteradamente, en sus escritos al Juzgado, este tipo de amenazas.
- Suele considerarse por encima de la ley, menospreciando las resoluciones judiciales.
- Proyecta minuciosamente el secuestro parental tomándose para ello el tiempo necesario.
- Estratégicamente, el sustractor comienza por retrasar la entrega del menor al efectuar las visitas, con el fin de que la víctima se confíe y tarde en dar cuenta a la policía, cuando el secuestro se efectúe.

Medidas de protección y de seguridad

El art. 57 del C.P. que contempla las penas accesorias establece que se puede acordar en los casos de violencia de género, entre otros, el alejamiento del agresor impidiendo la aproximación de este a la víctima o a aquellos familiares o incluso a otras personas que determine el juez o Tribunal.

La ley de Enjuiciamiento Criminal en su art. 544 (bis), determina como medida cautelar la prohibición de aproximación del agresor a determinados lugares, así como la comunicación con la víctima o con otras personas de su familia.

Se establece la prohibición de acercamiento del agresor a la víctima y el de comunicar con ella o con sus familiares por otros procedimientos como podría ser el teléfono, o las misivas por correo.

Has de saber que el mismo artículo condiciona la adopción de estas medidas a la situación económica, los requerimientos de salud, la situación familiar y las actividades laborales del agresor, tendiendo siempre y de forma especial a que la prohibición de aproximación a la víctima no perjudique la continuidad laboral del agresor.

RECURSOS ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DONDE DIRIGIRSE ANTE UNA AGRESIÓN

LA JUNTA DE ANDALUCÍA CUENTA CON MÁS DE 2.000 CENTROS DE ATENCIÓN, DISTRIBUIDOS POR TODO EL TERRITORIO ANDALUZ.

PARA MÁS INFORMACIÓN... PUEDES ACUDIR A LOS

**CENTROS MUNICIPALES,
O PROVINCIALES
DEL INSTITUTO DE LA MUJER**

Y A LOS

**CENTROS DE SERVICIOS
SOCIALES COMUNITARIOS**

RECURSOS Y SERVICIOS DEL INSTITUTO ANDALUZ



RECURSOS Y SERVICIOS DEL INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER ESPECIALIZADOS EN VIOLENCIA DE GÉNERO:

El **INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER** viene desarrollando medidas y programas de atención a mujeres en situación de violencia de género que han dado lugar a consolidar una amplia Red de Centros y Servicios de Información, Asesoramiento y Acogida, con carácter gratuito, para prevenir y paliar las consecuencias de estas agresiones. A través de sus Centros Provinciales y de los Centros Municipales de Información a la Mujer, es el Organismo competente en la atención integral y multidisciplinar para la atención a las mujeres víctimas de violencia de género:

INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

8 CENTROS PROVINCIALES DEL INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER

- Ubicados en las capitales de cada una de las provincias andaluzas, son los representantes del Instituto Andaluz de la Mujer en la Provincia.
- Coordinan los Servicios y Programas del Instituto Andaluz de la Mujer en las provincias.
- Ofrecen, información sobre los derechos y oportunidades de las mujeres.
- Proporcionan atención y asesoramiento integral. Para ello cuenta con profesionales expertas/os en diversos campos: información general, jurídico, psicológico, trabajo social, formación, empleo y participación, que le facilitarán la información necesaria a la mujer para que pueda tomar la decisión más adecuada, según sus circunstancias.
- Realizan actuaciones de sensibilización para la ciudadanía en general y el resto de instituciones involucradas en el itinerario que recorre la mujer víctima de violencia de género.

167 CENTROS MUNICIPALES DE INFORMACIÓN A LA MUJER

Servicio específico de ámbito local, fruto de la colaboración del Instituto Andaluz de la Mujer con la Administración local, que articula una intervención global a través de la información y el asesoramiento a la mujer y de actividades de sensibilización para la comunidad en políticas de igualdad y específicamente en la problemática de la violencia de género.

TELÉFONO GRATUITO DE ATENCIÓN E INFORMACIÓN A LA MUJER - 24 HORAS: 900-200-999

- Recepción de llamadas: 24 horas, todos los días del año.
- Informa de los recursos existentes y del acceso a los mismos, en materia de violencia de género y de agresión sexual.
- Deriva la consulta, en su caso, al Servicio de Asesoramiento Jurídico Telefónico del Instituto Andaluz de la Mujer.
- Recaba atención policial, en caso de que exista riesgo para la seguridad o integridad de la mujer.
- Gestiona la atención y acogida de urgencia de la mujer víctima.

ASESORAMIENTO JURÍDICO TELEFÓNICO, A TRAVÉS DEL TELÉFONO 900-200-999

- Acceso por derivación del teléfono de atención a la mujer, de 9.00 horas a 21.00 horas, de lunes a viernes, y de 11.00 horas a 19.00 horas los sábados, domingos y festivos.
- Asesoramiento jurídico sobre los derechos que asisten a la mujer afectada por la violencia de género y de los procedimientos judiciales establecidos para garantizar estos derechos.

ASESORAMIENTO JURÍDICO ON-LINE, A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DEL INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER:

- Asesoramiento jurídico personalizado, a través de la WEB del Instituto Andaluz de la Mujer, en cuestiones de violencia de género, tanto a la mujer afectada como a cualquier otra persona que desee ayudarla. www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer
- En esta página WEB también se puede consultar la GUÍA JURÍDICA SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO, que recoge y desarrolla orientaciones jurídicas generales y básicas en cuestiones de violencia de género.

ATENCIÓN INTEGRAL Y ACOGIDA

SERVICIO INTEGRAL DE ATENCIÓN Y ACOGIDA A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y A SUS HIJAS E HIJOS:

- Se accede a través de dos vías:
 - Llamada al teléfono 900-200-999.
 - Actuación de los Centros Provinciales del Instituto Andaluz de la Mujer.
- Garantiza su atención y acogida inmediata y urgente, ofreciéndole protección y seguridad.
- Le facilita todo lo necesario para cubrir sus necesidades básicas.
- Ofrece información, asesoramiento y atención integral, a través de un equipo multidisciplinar, en tres niveles de atención: Centros de Emergencia, Casas de Acogida, Pisos tutelados.

OTROS SERVICIOS DE ASISTENCIA LEGAL Y PSICOLÓGICA A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

El Instituto Andaluz de la Mujer, en colaboración con las Organizaciones e Instituciones que actúan con el objetivo de erradicar la violencia de género,

ofrece gratuitamente Servicios para la intervención profesional jurídica y psicológica en situaciones de violencia de género y sus distintas manifestaciones: violencia física, psicológica, sexual y económica.

A dichos Servicios se accede única y exclusivamente a través de los Centros Provinciales del Instituto Andaluz de la Mujer y se coordinan desde los Servicios Centrales de este Organismo.

Son los siguientes:

- SERVICIO DE ASISTENCIA LEGAL PARA MUJERES QUE NO PERCIBEN LA PENSIÓN DE ALIMENTOS Y/O COMPENSATORIA.
- SERVICIO DE ASISTENCIA LEGAL PARA CASOS GRAVES DE VIOLENCIA DE GÉNERO.
- SERVICIO DE APOYO LEGAL PARA MUJERES INMIGRANTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO.
- SERVICIO DE ASISTENCIA JURÍDICA Y PSICOLÓGICA A MUJERES VÍCTIMAS DE AGRESIONES SEXUALES.
- ATENCIÓN PSICOLÓGICA GRUPAL A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL ÁMBITO PROVINCIAL.
- ATENCIÓN PSICOLÓGICA GRUPAL A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL ÁMBITO MUNICIPAL.

**CENTROS MUNICIPALES, O PROVINCIALES
DEL INSTITUTO DE LA MUJER**

**CENTRO PROVINCIAL DE ALMERÍA
C/ DOCTOR HERRANZ, 7. 04005 ALMERÍA
TÉLF.: 950 006 650**

<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>	<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>
ADRA	950402221	MACAEL	950128316
ALBOX	950120404	NIJAR	950360013
BERJA	950492591	PULPI	950464100
CUEVAS DEL ALMANZORA	950618462	ROQUETAS	
EL EJIDO	950541007	DE MAR	950338531
HUERCAL- OVERA	950134953	VELEZ RUBIO	950410445
		VERA	950390600
		VICAR	950554404

**CENTRO PROVINCIAL DE CÁDIZ
ESCRITOR RAMÓN SOLÍS N° 16-17,
PLANTA 1ª (PZA. ASDRÚBAL). 11071 CÁDIZ
TÉLF.: 956 007 300**

<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>	<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>
ALGECIRAS	956672751	LOS BARRIOS	956582515
ARCOS DE LA FRONTERA	956700002	PUERTO REAL	956213339
BARBATE	956464785	EL PUERTO DE SANTA MARÍA	956877691
CHICLANA	956404353	ROTA	956846136
CHIPIONA	956372205	TREBUJENA	956394009
JEREZ DE LA FRONTERA	956326433	SAN FERNANDO	956944265
LA LÍNEA DE LA CONCEPCIÓN	956645210	SANLUCAR DE BARRAMEDA	956388000
MEDINA		SAN ROQUE	956780676
SIDONIA	956412426	VILLAMARTÍN	956731185
		ALGECIRAS	956581091

CENTRO PROVINCIAL DE CÓRDOBA
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 48. 14071 CÓRDOBA
TÉLF.: 957 003 400

<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>	<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>
BAENA	957692003	PEÑARROYA	
CABRA	957524710	PUEBLONUEVO	957567022
FUENTE		POSADAS	957630302
PALMERA	957712195	POZOBLANCO	957771624
LA CARLOTA		PRIEGO DE	
LUCENA	957590225	CÓRDOBA	957708474
SANTAELLA	957313963	PUENTE GENIL	957609161
MONTILLA	957653210	VILLA DEL RÍO	957178040
PALMA DEL RIO	957649119	VILLANUEVA DE	
		CÓRDOBA	957120000

CENTRO PROVINCIAL DE GRANADA
AVDA. DE LA CONSTITUCIÓN, 20 2º OFIC. 212
18002 GRANADA
TÉLF.: 958 025 800

<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>	<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>
ALBOLOTE	958467583	LAS GABIAS	958586794
ALHAMA DE		LOJA	958321156
GRANADA	958350161	MARACENA	958410124
ALHAMA DE		MOTRIL	958825859
GRANADA	958360271	ÓRGIVA	958785375
ALMUÑECAR	958635082	PELIGROS	958405089
ARMILLA	958578036	PINOS PUENTE	958454466
ATARFE	958439072	SALOBREÑA	958610036
BAZA	958860689	SANTA FÉ	958442487
GUADIX	958660817	IZNALLOZ	958384519
HUESCAR	958740300	MONACHIL	958301230
ILLORA	958433926	DURCAL	958777607
IZNALLOZ	958384519		

CENTRO PROVINCIAL DE HUELVA
PLAZA DE SAN PEDRO 10. 21004 HUELVA
TÉLF.: 959 005 650

<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>	<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>
AJARAQUE	959317863	ISLA CRISTINA	959343322
ALMONTE	959451001	LEPE	959625004
ARACENA	959126276	MINAS DE	
AYAMONTE	959641142	RIOTINTO	959591431
BOLLULLOS PAR		MOGUER	959371837
DEL CONDADO	959410629	PUNTA UMBRIA	959495173
CARTAYA	959392478	VALVERDE DEL	
CORTEGANA	959131048	CAMINO	959553783
HIGUERA DE		VILLANUEVA DE	
LA SIERRA	959196177	LOS CASTILLEJOS	959385925
GIBRALEÓN	959300433	CALAÑAS	959566095

CENTRO PROVINCIAL DE JAÉN
C/ FEDERICO DE MENDIZÁBAL, 8, 4º. 23001 JAÉN
TÉLF.: 953 003 300

<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>	<u>MUNICIPIO</u>	<u>TELÉFONO</u>
ALCALA		LINARES	953600393
LA REAL	953582958	MARMOLEJO	953540971
ALCAUDETE	953560951	MARTOS	953704086
ANDUJAR	953506502	PORCUNA	953545441
ARJONILLA	953520682	TORREDEL CAMPO	953567815
BAEZA	953744143	TORRE	
BAILEN	953678016	DONJIMENO	953571440
CASTELLAR	953460319	UBEDA	953753186
CAZORLA	953724016	VILLACARRILLO	953442001
JODAR	953787002	VILLANUEVA	
LA CAROLINA	953682010	DEL ARZOPISPO	953453126
LA PUERTA			
DE SEGURA	953487179		

CENTRO PROVINCIAL DE MÁLAGA
C/ SAN JACINTO, 7. 29007 MÁLAGA
TÉLF.: 951 040 847

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
ALHAURIN		COLMENAR	952730142
EL GRANDE	952595942	ESTEPONA	952804704
ALHAURIN		FUENGIROLA	952804704
DE LA TORRE	952960376	MARBELLA	952761127
ALORA	952497196	LAS LAGUNAS	
ANTEQUERA	952708120	MIJAS COSTA	952473125
ARCHIDONA	952714480	NERJA	952548452
BENALMÁDENA		RONDA	952874442
(ARROYO		CASARABONELA	952456153
LA MIEL)	952440770	TORREMOLINOS	952379530
COIN	952453932	TORROX	952539513
CAMPILLOS	952713004	VÉLEZ-MÁLAGA	952558305

CENTRO PROVINCIAL DE SEVILLA
C/ ALFONSO XII, 56. 41002 SEVILLA
TÉLF.: 955 035 950

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
ALCALA DE		CONSTANTINA	955880701
GUADAIRA	955612640	CORIA DEL RIO	954779000
ALCALA		DOS	
DEL RIO	955651100	HERMANAS	954919569
ALCOLEA		ECIJA	955900666
DEL RIO	954808089	EL CUERVO	955976051
ARAHAL	955841033	EL VISO	
BRENES	954796908	DEL ALCOR	955945287
CAMAS	954390344	ESTEPA	955914527
CARMONA	954191628	GELVES	955760048
CASTILLEJA DE		GERENA	955738125
LA CUESTA	954160911	GINES	954714922
CAZALLA DE		ISLA MAYOR	
LA SIERRA	954803114	LA ALGABA	955787998

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
LA RINCONADA		MONTELLANO	955858502
LAS CABEZAS		MORÓN DE	
DE SAN JUAN	955871020	LA FRONTERA	955851281
LEBRIJA	955973167	OSUNA	955820220
LORA DEL RIO	955803865	PILAS	954751821
LOS PALACIOS Y		PUEBLA DE	
VILLAFRANCO	955816912	CAZALLA	954846958
MAIRENA		PUEBLA	
DEL ALCOR	955748830	DEL RIO	955771445
MAIRENA		SAN JUAN DE	
DEL ALJARAFE	955609411	AZNALFARACHE	954760361
FUENTES DE		SALTERAS	955718032
ANDALUCÍA	954830289	TOMARES	954159120
GERENA	955782356	UTRERA	954860050
LOS CORRALES	955824600	VILLANUEVA	
MARCHENA	955846296	DEL RIO	
		MINAS	954747209

3

RECURSOS DE LOS SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS



Los Servicios Sociales Comunitarios, constituyen la estructura básica del Sistema Público de Servicios Sociales de Andalucía.

Los Servicios Sociales Comunitarios están dirigidos a todos los ciudadanos y constituyen un primer nivel de actuación cuya finalidad es el logro de unas mejores condiciones de vida de la población.

Los objetivos de los Servicios Sociales Comunitarios son:

- Promocionar el desarrollo de los individuos, grupos y comunidades, potenciando la participación.
- Fomentar el asociacionismo para impulsar el voluntariado social.
- Establecer vías de coordinación entre organismos y profesionales dentro de un mismo municipio o zona.

El Centro de Servicios Sociales constituye la infraestructura básica de los Servicios Sociales.

En los Centros de Servicios Sociales Comunitarios existen además de la Dirección, y la Unidad Administrativa un **Equipo de Intervención** que realiza las tareas necesarias para el desarrollo de las Prestaciones Básicas.

El **Equipo de Intervención** esta integrado por Diplomados en Trabajo Social, Psicología, Educador Social y cuentan con preparación específica para atender tus demandas.

Desde el Centro de Servicios Sociales se prestan los siguientes Servicios:

- **Información, Valoración, Orientación y Asesoramiento.** Constituye la puerta de entrada a la red pública de Servicios Sociales. En este Servicio se llevarán a cabo las primeras atenciones y prestaciones, así como los contactos de gestión con los demás recursos sociales. Se ha de pasar por este Servicio antes que por cualquier otro.
- **Ayuda a Domicilio.** Consiste en prestar una serie de atenciones de carácter doméstico, social y de apoyo personal a individuos y familias con el objetivo de facilitar una autonomía en el medio habitual.
- **Convivencia y Reinserción Social.** Pretende la incorporación de todos los ciudadanos a la vida comunitaria, haciendo especial hincapié en las acciones de carácter preventivo.

- **Cooperación Social.** Su función es la promoción y potenciación de la vida comunitaria, impulsando el asociacionismo.
- **Prestaciones complementarias.** Son prestaciones de carácter económico y complementan las técnicas o de servicios. Entre ellas destacan: las Ayudas de Emergencia Social y las Ayudas Económicas Familiares.

Debes saber que la gestión de los Centros de Servicios Sociales Comunitarios en los municipios de más de 20.000 habitantes, es competencia de los Ayuntamientos -por delegación de la Junta de Andalucía- y en los municipios de menos de 20.000 habitantes coordinan y gestionan las Diputaciones Provinciales.

Los Centros de Servicios Sociales Comunitarios canalizarán tus demandas y realizarán las derivaciones cuando en tu zona existan servicios de atención específicos.

CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS

ALMERÍA

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
ADRA	950400400	ROQUETAS	
ALMERÍA	950210000	DE MAR	950338585
EL EJIDO	950541000	ALMERÍA	
NÍJAR	950360012	DIPUTACIÓN	950211100

CÁDIZ

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
ALGECIRAS	956672711	LA LÍNEA DE LA	
ARCOS DE LA		CONCEPCIÓN	956696200
FRONTERA	956700002	LOS BARRIOS	956582500
BARBATE	956431000	PUERTO REAL	956470000
CÁDIZ	956241000	ROTA	956846174
CHICLANA DE		SAN FERNANDO	956944000
LA FRONTERA	956490002	SAN ROQUE	956780202
EL PUERTO DE		SANLÚCAR DE	
SANTA MARÍA	956483100	BARRAMEDA	956388000
JEREZ DE LA		CÁDIZ	
FRONTERA	956999300	DIPUTACIÓN	956240100

CÓRDOBA

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
BAENA	957665010	PALMA DEL RÍO	957710808
CABRA	957520050	PRIEGO DE	
CÓRDOBA	957499900	CÓRDOBA	957708400
LUCENA	957500410	PUENTE GENIL	957605034
MONTILLA	957650150	CÓRDOBA	957212852

GRANADA

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
ALMUÑÉCAR	958838600	GUADIX	958669300
BAZA	958700536	LOJA	958321156
GRANADA	958248100	MOTRIL	958838300
		GRANADA	958247500

HUELVA

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
HUELVA	959210101	HUELVA	959494600
LEPE	959625000		

JAÉN

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
ALCALÁ LA REAL	953580000	LINARES	953648810
ANDÚJAR	953508200	MARTOS	953704005
JAÉN	953219103	ÚBEDA	
		JAÉN	953248000

MÁLAGA

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
ALHAURÍN DE LA TORRE	952417150	MÁLAGA	952135000
ALHAURÍN EL GRANDE	952552477	MARBELLA	952761100
ANTEQUERA	952708100	MIJAS	952485900
BENALMÁDENA	952579802	RINCÓN DE LA VICTORIA	952402300
COÍN	952453020	RONDA	952873240
ESTEPONA	952801100	TORREMOLINOS	952379400
FUENGIROLA	952589300	VÉLEZ-MÁLAGA	952559100
		MÁLAGA	952133500

SEVILLA

MUNICIPIO	TELÉFONO	MUNICIPIO	TELÉFONO
ALCALÁ DE GUADAÍRA	954979100	MAIRENA DEL ALJARAFE	955768960
CAMAS	955980264	MORÓN DE LA FRONTERA	955856000
CARMONA	954140011	SAN JUAN DE AZNALFARACHE	954179220
CORIA DEL RÍO DOS HERMANAS	954919530	SEVILLA	954590600
ÉCIJA	955900240	TOMARES	954159120
LA RINCONADA	955797000	UTRERA	954860050
LEBRIJA	955974525	SEVILLA	954550000
LOS PALACIOS Y VILLAFRANCA	955810600		

9000 2000 9999

TELÉFONO DE INFORMACIÓN A LA MUJER



Servicio gratuito
de atención permanente
e inmediata
de ámbito regional.

Atendido 24 horas,
todos los días del año,
por profesionales
especializadas.

Informa a las mujeres
de los recursos existentes
en materia de violencia
de género y del acceso
a los mismos.

Gestiona la atención
y acogida de urgencia.

Ofrece
asesoramiento jurídico
especializado.

*Al hombre
le gusta tener su
propia voluntad,
pero no le gusta
que su compañera
doméstica tenga
una voluntad
distinta de la
suya.*

*John Stuartmill
(1869)*

La resignación no es más que el hábito de sufrir.

Concepción Arenal.

La resignación es un suicidio cotidiano.

Honoré de Balzac.

Mejor o peor, era lo mismo; la bota que nos pisa es siempre una bota.

Bertolt Brecht.

¿Quieres dejar de pertenecer al número de los esclavos? Rompe tus cadenas y desecha de ti todo temor y todo despecho.

Epícteto.

Nadie puede amar sus cadenas, aunque sean de oro puro.

John Heywood.

Nadie se nos montará encima si no doblamos la espalda.

Martin Luther King.

Espejito de calle es mi marido y cuando llega a casa, demonio vivo.

Popular.

La tiranía es implacable y cruel porque es cobarde y débil.

Romain Rolland.

El norteamericano blanco relega al negro a la condición de limpiabotas y deduce de ello que sólo sirve para limpiar botas.

George Bernard Shaw.

La violencia engendra más violencia.

Esquilo.

La violencia llama a la violencia y la justifica.

Teófilo Gautier.

El poder no corrompe; el poder desenmascara.

Rubén Baldes.

Retroceder ante el peligro sólo consigue aumentarlo.

Gustave Le Bon.

El miedo al peligro es diez mil veces más terrorífico que el peligro mismo.

Daniel Defoe.

Cuando se perdona demasiado a quienes cometen faltas, se hace una injusticia a quienes no las cometen.

Baltasar de Castiglione.

La clemencia que perdona a los criminales es asesina.

William Shakespeare.

La embriaguez no crea los vicios; no hace más que ponerlos en evidencia.

Séneca el Filósofo .

No se nace mujer: se llega a serlo.

Simone de Beauvoir.

**Boda quiere la soltera
por gozar de libertad,
y mayor cautividad
con un marido la espera.**

Manuel Bretón de los Herreros.

**El hombre se distingue de los demás animales
por ser el único que maltrata a su hembra.**

Jack London.

**Cuando todos los odios han salido a la luz,
todas las reconciliaciones son falsas.**

Anónimo.

**La gente odia a quien le hace sentir la propia
inferioridad.**

Lord Chesterfield .

**Lo que se hace a los niños, los niños harán a la
sociedad.**

Karl Mannheim .

A grandes males, grandes remedios.

Hipócrates .

Tratar de mejorarse a sí mismo es empresa que suele dar mejor resultado que tratar de mejorar a los demás.

Noel Clarasó.

El amor es la capacidad de reir juntos.

Françoise Sagan (nacida Françoise Quoirez).

Para mí la felicidad consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia.

Françoise Sagan (nacida Françoise Quoirez.)

Una parte importante de la curación consiste en querer ser curado.

Séneca el Filósofo.

A veces para huir se necesita mucho valor.

Mary Edgeworth.

**Hombres necios que acusáis
a la mujer sin razón,
sin ver que sois la ocasión
de lo mismo que culpáis.**

Sor Juana Inés de la Cruz.

El
diccionario

Abuso

Trato indigno a una persona de menor experiencia, fuerza, etc.

de confianza: mal uso que uno hace de la confianza que le ha sido depositada;

de superioridad, DER: agravante determinada por aprovecharse de la desproporción entre delincuentes y víctimas.

Acosar

Perseguir sin dar tregua, importunar [a uno/a].

Adicción

Sumisión del individuo a un producto o a una conducta de la que no puede o no es capaz de liberarse.

Hábito de quienes se dejan dominar por el consumo de estupefacientes.

Alianzas ruinosas

Trabajar siempre por los intereses de otros descuidando los nuestros.

Ama de casa

Mujer que trabaja gratuitamente y sin reglamentación horaria para la familia, dedicada al cuidado de los niños y los ancianos, preparación de los alimentos y limpieza general del hogar.

Amenazar

Dar a entender la intención de hacerle algún mal a alguien (a otro).

Dar indicios de estar inminente una cosa mala o desagradable.

Androcentrismo

El hombre como medida de todas las cosas.

Angustia

Congoja, aflicción.

Manifestación externa de las dificultades de un individuo para resolver sus conflictos.

Estado de inquietud en el que se encuentra un sujeto que espera de manera inminente un acontecimiento dramático del que generalmente no conoce ni su origen ni las consecuencias que puede tener.

Se caracteriza por el desconcierto, la incertidumbre y el pavor, acompañada de síntomas como palpitaciones, palidez, dificultad respiratoria, sudores o temblores, etc... que se produce como respuesta a situaciones traumáticas.

La angustia funciona como defensa del individuo al avisarle de un posible peligro y advertirle de la necesidad de apartarse de él.

Ansiedad

Condición emocional que se encuentra íntimamente relacionada con la emoción básica de miedo.

En el caso que nos ocupa el estado emocional de ansiedad converge en diversos temores condicionados ante los estímulos agresivos que conllevan un cierto grado de amenaza o castigo en relación con sus circunstancias o expectativas y ante la pérdida u omisión de un bien o refuerzo positivo que ya poseían o de una gratificación o recompensa que merecían o esperaban haber recibido.

La consecuencia más extrema de un estado emocional de ansiedad es la inhibición ante las circunstancias que la provocan (es el caso del miedo).

En las personas que acumulan vivencias desfavorables continuadas, como pueden ser las mujeres maltratadas, suele desembocar poco a poco en la indefensión vital (Síndrome de Indefensión Aprendida) e inhibición conductual como reacción ante la incertidumbre y el conflicto.

El deterioro personal, familiar y social en todos estos casos de ansiedad patológica severa, se va agudizando con el tiempo, particularmente en el caso de las mujeres maltratadas que están expuestas a situaciones conflictivas y de depresiones reactivas ante los fracasos continuos en su intento de superar y controlar la situación.

Aserción/asertividad

Acción de afirmar (asegurar).

Proposición en que se afirma.

Capacidad de afirmarse en sí mismo, respondiendo de acuerdo con las propias necesidades, ideas, posibilidades y sentimientos.

Asociación

Juntar [una cosa o persona] con otra de suerte que concurran al mismo fin.

Acción de asociar o asociarse con otras en virtud de ciertas relaciones entre ellas.

Conjunto de los asociados para un mismo fin.

Atacar

Acometer o embestir violentamente contra alguien o algo.

[Uso figurado] Criticar u oponerse con fuerza a alguien o algo.

Sobrevenir repentinamente algo considerado como negativo (especialmente el sueño o una enfermedad).

[Uso figurado] Dañar o perjudicar a alguien.

Autoestima

Valoración de uno mismo.

Autonomía

Facultad de gobernarse por sus propias leyes.

Condición del individuo o entidad que de nadie depende en ciertos conceptos.

Brutalidad

Falta de razón o excesivo desorden de los afectos y pasiones.

Uso figurado: acción torpe o cruel.

Centros de emergencia

Lugares donde se protege a las mujeres como medida de urgencia cuando escapan de una situación de violencia. Son espacios de estancia breve hasta que se determina el recurso específico de derivación.

Confianza

Esperanza firme que se tiene de una persona o cosa. Seguridad que uno tiene en sí mismo.

Connivencia

Disimulo o tolerancia del superior para las faltas de sus subordinados. Acción de confabularse.

Control

Comprobación, inspección, intervención; dirección, mando, regulación.

Crítica continuada

Acción de censurar las acciones o la conducta de uno, o de hacer notar los defectos de una cosa de forma incesante.

Culpa

Responsabilidad, causa de un suceso o acción imputable a una persona.

D

Delito

Son delitos o faltas las acciones y omisiones dolosas o imprudentes penadas por la ley.

(Art.-10 C.P.)

Denuncia

Acción de denunciar.

Notificación a la autoridad competente de una violación de la ley penal, perseguible de oficio.

Documento en que consta dicha notificación.

Dependencia

Hecho de depender de una persona o cosa.
Estado mental y físico patológico en que uno necesita un determinado estímulo para lograr una sensación de bienestar.

Discriminar

Separar, distinguir, diferenciar [una cosa de otra].
Establecer diferencias en los derechos o en el trato que se da [a determinados grupos humanos] por motivos de raza, política, religión, etc.

Divorcio

Separación del matrimonio por juez/a competente.
Disolución del vínculo matrimonial, de manera que cada cónyuge puede contraer nuevas nupcias.

Dominio

Poder que uno tiene sobre lo suyo.
Superioridad legítima sobre las personas.

E

Estereotipo

Modelo de conducta social basado en opiniones preconcebidas, que adjudican valores y conductas a las personas en función de su grupo de pertenencia (sexo, raza, etnia, etc.)

F

Falta

Son infracciones penales de menor gravedad que se castigan por el código con penas leves.

G

Género

Construcción cultural que designa las expectativas de la conducta social de las personas en función del sexo de pertenencia.



Humillar

Bajar, inclinar [la cabeza, el cuerpo, etc.] en señal de acatamiento.

Fig: abatir el orgullo o altivez [de uno].



Indefensión

Falta de defensa, abandono, desamparo.

DER: situación en que se deja a la parte litigante a la que se niegan o limitan contra ley sus medios procesales de defensa.

Identidad

Hecho de ser, desde la propia subjetividad.

Independencia

Falta de dependencia.

Libertad, autonomía.

Entereza, firmeza de carácter.

M

Machismo

Discriminación sexual, de carácter dominante, adoptada por los hombres.

Leyes, normas, aptitudes y rasgos socio culturales cuya finalidad explícita y/o implícita ha sido y es producir, mantener y perpetuar la esclavitud y sumisión de la mujer a todos los niveles: sexual, procreativo, laboral y afectivo.

Manipular

Uso figurado: influir voluntariamente [sobre individuos, colectividades, etc.] a través de medios de presión o información.

Miedo

Perturbación angustiosa del ánimo por un peligro real o imaginario:

Miedo cervical, Uso figurado: el grande o excesivo. Recelo o aprensión que uno tiene de que le suceda una cosa contraria a la deseada.

Misógino

Que odia a las mujeres.



Odio

Antipatía y aversión hacia alguna persona o cosa cuyo mal se desea.



Paternalismo

Tendencia a aplicar las formas de autoridad y protección propias del padre de familia tradicional, a otros ámbitos.

Patriarcado

Sistema de organización social, basado en el poder y figura del padre elevado a categoría simbólica y llevada a todos los ámbitos de actuación, reproducirá todo el sistema de jerarquía y dominación.

Prejuicio

Idea u opinión, generalmente de rechazo, que se tiene sobre alguien a partir de elementos subjetivos.

Prevención

Acción de prevenir.

Preparación que se hace para evitar un riesgo o ejecutar una cosa.

Privado

Que se ejecuta a vista de pocos, familiar y domésticamente, sin formalidad ni ceremonia alguna.

Particular y personal de cada uno.

Proteger

Amparar, favorecer, defender a una persona o cosa.

R

Reinsertar

Reintegrar, dar [a alguien] los medios necesarios para adaptarse a la vida social: - a una mujer maltratada, etc...

Responsabilidad

Calidad de responsable; obligación de responder de una cosa.

Cargo u obligación moral que resulta para uno del posible yerro en cosa o asunto determinado.

Rol de género

Pautas de acción y comportamiento asignadas a hombres y a mujeres respectivamente, e inculcadas y perpetuadas según los criterios vigentes en la sociedad patriarcal.

S

Secuela

Consecuencia o resulta de una cosa.

Trastorno o lesión que persiste tras la curación de una enfermedad o un traumatismo, y que es consecuencia de los mismos.

Seguridad

Calidad de seguro.

Fianza, caución o garantía.

Seguridad jurídica.

Término genérico que designa en Derecho la certeza y claridad de las normas, unida a la seguridad de su forzoso y efectivo cumplimiento, conveniente para el buen orden de la vida social.

Separación

Interrupción de la vida conyugal por conformidad de las partes (**Separación de hecho**) o fallo judicial (**Separación jurídica**) sin extinguirse el vínculo matrimonial.

En Derecho la separación exime a los esposos de la obligación de vivir juntos.

La separación, sea de matrimonio civil o canónico, **es competencia exclusiva de la autoridad civil** en orden a efectos civiles.

– de bienes: sistema o régimen de bienes en el matrimonio, en virtud del cual cada uno de los cónyuges conserva sus bienes propios, usándolos y administrándolos sin intervención del otro.

Sexismo

Tendencia a valorar a las personas según su sexo. Conjunto de actitudes y comportamientos que niegan los derechos a la libertad y a la igualdad a las personas de un determinado sexo.

Discriminación sexual, de carácter dominante.

Síndrome

Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad.

[Por extensión] Conjunto de fenómenos que caracterizan una situación determinada.

Síndrome de abstinencia: Conjunto de alteraciones que presentan las personas adictas a las drogas cuando dejan de tomarlas bruscamente.

Socializar

Promover las condiciones sociales que, independientemente de las relaciones con el Estado, favorezcan en las personas su desarrollo integral.

Sola/o

Adj. (latín *solum*): Dícese de la persona que no está con otras, que está sin compañía. Victoria Sau dice, que estar en ausencia de varón, no es estar sola.

Someter

Subordinar [su voluntad] a la de otra persona. Hacer que una persona o cosa reciba o soporte cierta acción. Sujetar, rendir, subyugar [a una persona, tropa o facción].

T

Terapéutica

Parte de la medicina que tiene por objeto el tratamiento de las enfermedades.

Terrorismo

Ejecución de actos de violencia que persiguen infundir terror, causar amedrentamiento, conseguir notoriedad o hacer propaganda.

Tolerar

Soportar con indulgencia en los demás [una cosa que desaprobamos]. Permitir una cosa sin consentirla expresamente.

Tratar

Manejar una cosa, usar materialmente de ella. Comunicar o relacionarse de una determinada manera [con un individuo] o asistirlo en tal forma: *Tratar bien, mal, con cuidado, etc., a alguien.*

Trauma

Uso en Psicología. Acontecimiento o experiencia de gran significación en la vida del sujeto, ante el cual no puede responder de forma adecuada, con los efectos que ello desencadena en la organización psíquica de la persona.



Víctima

Persona o animal destinado al sacrificio.

Uso figurado: inocente que carga con la culpa de otros.

Uso figurado: persona que se expone a un grave riesgo en obsequio de otra.

Uso figurado: persona que sufre por culpa ajena o por causa fortuita.

Violencia de género

Toda conducta que atenta contra la dignidad e integridad física y moral de las mujeres por el hecho de serlo.

Bibliografía

AZPEITIA, BLANCA Y OTRAS.

Violencia Contra la Mujer. Ed. Ministerio del Interior / Instituto de la Mujer, 1988

B. FERREIRA, GRACIELA.

Hombres violentos: mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social. Buenos Aires. Ed. Sudamericana, 1989

BUNH, CHARLOTTE Y CARRILLO, ROXANA.

Violencia de Género. Un Problema De Desarrollo Y Derechos Humanos.

CÁCERES, ANA Y OTRAS,

Enfoques feministas de las políticas antiviolencia. Documentos del Cecym, Buenos Aires, 1993

CAÑO, XAVIER.

Maltratadas. Ed. TEMAS DE HOY. MADRID 1995

COBO J.A.

Valoración Médico Forense de algunos aspectos de la violencia contra la mujer. Tesis Doctoral. 1990/Aspectos Médico Forense. En: Violencia contra la mujer. Ministerio del Interior. 1991. 121-135./ Asistencia Integral a la mujer víctima de agresión sexual. Ed. Masson. Barcelona. En prensa actualmente.



CORSI, JORGE Y OTRAS.

Violencia masculina en la pareja: una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención. Ed. Paidós, 1995

ECHEBURUA, ENRIQUE.

Personalidades violentas. Ed. Psicología Pirámide. Madrid 1996.

FALCÓN, LIDIA.

Violencia contra la mujer. Madrid. Ed. Vindicación Feminista, 1991

FERNÁNDEZ VILLANUEVA Y OTRAS.

La Mujer Ante La Administración de Justicia: El Caso de Parricidio. Ed. Instituto de la Mujer, 1988

FORWARD, SUSAN.

Cuando el amor es odio. Ed. Grijalbo. México. 1986

LÓPEZ SÁNCHEZ, FELIX.

Prevención de los abusos sexuales de menores y educación sexual. Ed. Amaru Ediciones. Salamanca. 1995

MAQUIEIRA, V./SÁNCHEZ, C. (COMP.)

Violencia y Sociedad Patriarcal. Madrid, Ed. Pablo Iglesias, 1990

NORWOOD, ROBIN.

Las mujeres que aman demasiado. Buenos Aires. Javier Vergara, 1987

PÉREZ DEL CAMPO NORIEGA, ANA M^ª.

Una Cuestión Incomprendida: El Maltrato a la Mujer, Madrid. Ed. Horas y Horas, 1996

ROJAS MARCOS.

Las semillas de la violencia.
Ed. Espasa ensayo. Madrid 1995

RUFFA, B.

Mujeres Maltratadas, Casas Refugio y sus alternativas. Buenos Aires. Ed. Senda, 1990

SALVADOR DEL BARRIO, A. Y VARIOS,

La violencia en las familias: origen, causas, consecuencias y recursos para erradicarla, Madrid, Ed. Unión de Asociaciones Familiares, 1981

SAU, VICTORIA.

Un diccionario ideológico feminista. Ed. Icaria. Barcelona. 1981.

ZAMBRANO MIRNA, M.

Mejor sola que mal acompañada: Para la mujer golpeada. Ed. The Seal Press, 1985 Washington.

MIGUEL LORENTE ACOSTA Y JOSÉ ANTONIO LORENTE ACOSTA

Agresión a la Mujer: Maltrato, violación y acoso. Ed. Comares

MARIA-FRANCE IRIGOYEN

El acoso moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana.
Ed. Paidós

