

CÓMO AYUDAR A UNA ADOLESCENTE QUE SUFRE VIOLENCIA DE GÉNERO

HOW TO HELP ADOLESCENT GIRLS EXPOSED TO GENDER VIOLENCE

Rosario Martín Puente

Psicóloga

Experto en Psicoterapia Breve con Niños y Adolescentes por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia

Resumen: la violencia de género es una de las formas más graves de discriminación que sufren las mujeres. Este estudio pone especial atención en las mujeres adolescentes, ya que, por una parte, en estos diez últimos años, más de treinta mujeres adolescentes han sido asesinadas a manos de sus parejas o exparejas¹ y, por otra parte, las investigaciones realizadas ponen de manifiesto que las percepciones, actitudes y conductas que muestran a la población adolescente con respecto a la violencia de género, les hace especialmente vulnerables. El objetivo principal del artículo es reducir el fuerte impacto emocional de la violencia de género en la adolescente y su entorno, a través de la psicoeducación.

Palabras clave: violencia de género, adolescentes, psicoeducación.

Abstract: gender violence is one of the most flagrant human rights violation committed against women. This study pays special attention to the adolescent girls, because, on the one hand, during the last ten years, more than thirty adolescent girls have been murdered at the hands of their partners or former partners, on the other hand, the produced works show that perceptions, attitudes and behaviours of the adolescents, about gender violence, make them particularly vulnerable. The objective of this article is to reduce the strong emotional impact of gender violence, on the adolescent girls and their environment, using the psycho-educative interventions.

Key words: gender violence, adolescents, psycho-educative interventions.

INTRODUCCIÓN

La violencia de género es la forma más grave de discriminación que han sufrido y sufren las mujeres a lo largo de toda la historia. Por ello, es fundamental la actuación de los poderes públicos, tanto internacionales como estatales, para acabar con esta violencia machista. Así, en la dimensión

¹ Datos obtenidos de las estadísticas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, sobre mujeres asesinadas por violencia de género del 2003 al 2012. Disponible en línea: <http://www.nodo50.org/xarxafeministapv/?Asesinadas-por-violencia-de-genero>

internacional, ya en 1980, las Naciones Unidas en su II Conferencia Mundial sobre las mujeres, reconoció que “la Violencia de Género contra las mujeres es el crimen encubierto más frecuente en el mundo”, en 1993, la Asamblea General de Naciones Unidas aprueba la Declaración sobre la eliminación de la Violencia de Género contra la mujer y la definirá en su artículo primero como “cualquier acto violento por razón de sexo, que puede tener como resultado un daño físico, sexual, psicológico o el sufrimiento de la mujer incluyendo la coacción o la privación de libertad producidas en la vida pública o en la privada”. En 1995, la IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres de Beijing pedirá a los gobiernos que adopten medidas que prevengan y eliminen la Violencia de Género.

En el ámbito nacional español, las normativas de carácter legal y administrativo relacionadas con el tema de violencia contra las mujeres, que sobresalen son: Ley 38/2002, de 24 de octubre, de reforma parcial de la Ley de Enjuiciamiento Criminal sobre Procedimiento para el Enjuiciamiento Rápido e Inmediato de determinados delitos y faltas, y de modificación del procedimiento abreviado y su complementaria Ley Orgánica 8/2002, de 24 de octubre; Ley 27/2003, de 31 de julio, reguladora de la Orden de protección de las víctimas de la violencia doméstica; Ley Orgánica 11/2003, de 29 de septiembre, de Medidas concretas en materia de seguridad ciudadana, violencia doméstica e integración social de los extranjeros; Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

En la Comunidad de Madrid, que es donde nos encontramos, destacan: la Ley 5/2005, de 20 de diciembre, Integral contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid; el Decreto 256/2003, de 27 de noviembre, por el que se crea el Observatorio Regional de la Violencia de Género y el Decreto 12/2004, de 5 de febrero, del Consejo de Gobierno por el que se crea el Consejo Asesor del Observatorio Regional de la Violencia de Género y por último, los Programas de Acciones contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid, 2001-2004 y posteriormente 2005-2008.

ALCANCE Y OBJETIVOS

El trabajo desarrollado aquí se centra en la población diana adolescente ya que aunque ha habido grandes avances hacia la igualdad, si observamos los datos facilitados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de mujeres muertas por violencia de género a manos de su pareja o expareja, según grupos de edad, vemos como a lo largo de los últimos diez años siempre han existido muertes de mujeres menores de 20 años a manos de sus parejas o exparejas². Asimismo, un equipo de Psicología de la Guardia Civil refiere que los casos de violencia de género en adolescentes

² Datos que proceden del Instituto de la Mujer, a partir de información de prensa y del Ministerio del Interior. Disponible en línea: <http://www.inmujer.gob.es/estadisticas/violencia/victimasMortalesI/2012/W807.xls>

han aumentado en un 20%³. Por otra parte, si tenemos en cuenta la investigación desarrollada, en el 2011, por el Ministerio de Igualdad, “Igualdad y prevención de la violencia de género en la adolescencia”, sus principales resultados nos muestran las percepciones, actitudes y conductas que muestran la población adolescente con respecto a la violencia de género y que les hacen especialmente vulnerables a la hora de poder vivir una situación de maltrato:

- El porcentaje de chicas que responde haber vivido situaciones de maltrato por parte de chicos con los que están saliendo, han salido o con los que querían salir, en alguna ocasión es del 9,2%, mientras que el 90,8% refiere no haber sufrido nunca dichas situaciones.
- El porcentaje de chicos que responde haber ejercido o intentado situaciones de maltrato respecto a chicas con las que están saliendo, han salido o que querían salir con ellos es del 13,1%, mientras que el 86,9% refiere no haber ejercido nunca dichas situaciones.

El objetivo principal de este trabajo es reducir el fuerte impacto emocional que tiene la violencia de género en la adolescente y su entorno, a través de la psicoeducación. Esta última hace referencia a la información que se ofrece en una situación de violencia de género tanto a las adolescentes como a su entorno, que incluyen: conocer el problema, detectarlo, entenderlo y manejarlo, reforzando los recursos y habilidades propias de la adolescente para evitar así una recaída y contribuir con su propia salud y bienestar.

POBLACIÓN DIANA: ADOLESCENTES

Características generales de la adolescencia

El Diccionario de la Real Academia Española define la adolescencia como la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.

Las fases principales de la adolescencia, aunque el desarrollo humano sea un continuo, son la adolescencia temprana o pre adolescencia que se extendería de los 10 a los 14 años, la adolescencia media de los 15 a los 17 años, y la adolescencia tardía de los 18 a los 21 años. A través de estas etapas las personas alcanzan la maduración física, el pensamiento abstracto y establece su propia identidad.

Según indica Casas Rivero y colaboradores, durante el período de la adolescencia se deben conseguir la independencia de los padres, la adaptación al grupo, la aceptación de su nueva imagen corporal y el establecimiento de la propia identidad sexual, moral y vocacional.

³ En mayo del 2012 se recoge dicha información, en el periódico 20 minutos (<http://www.20minutos.es/noticia/1417291/0/>). Dicho estudio se refleja en la *Guía básica primeros auxilios psicológicos en violencia de género*, disponible en línea: <http://es.scribd.com/doc/92980406/-GUIA-primEROS-Auxilios-Psicologicos-Violencia-de-Genero>

Además, ellos mismos elaboran la siguiente tabla con las fases madurativas principales de la adolescencia, modificando la de Neinstein LS. :

Tabla 1			
Fases madurativas de la adolescencia			
Aspecto	Adolescencia temprana	Adolescencia media	Adolescencia tardía
Independencia	Menor interés en actividades de los padres. Grandes cambios de humor	Mayor conflicto con los padres	Reaceptación de valores y consejos de los padres
Imagen corporal	Preocupación por cambios puberales Incertidumbre sobre su apariencia	Aceptación del cuerpo Interés en aumentar su atractivo	Aceptación de los cambios puberales
Grupo de amigos	Relaciones intensas con amigos del mismo sexo	Mayor importancia del grupo Conformidad con los valores del grupo Aumento de la actividad sexual y experimentación	Menor importancia del grupo Dedican más tiempo a relaciones íntimas
Identidad	Aumento de la capacidad cognitiva Aumento del mundo fantástico Objetivos vocacionales idealistas Aumento de la necesidad de privacidad Falta de control de impulsos	Aumento de la profundidad de los sentimientos Aumento de la capacidad intelectual Sentimiento de omnipotencia Comportamientos de riesgo	Objetivos vocacionales prácticos y realistas Refinamiento de valores morales, religiosos y sexuales Capacidad de marcar límites y comprometerse

Árbex Sánchez, señala que la adolescencia es una etapa de transición llena de ambigüedades e incertidumbres y añade algunas características definitorias de esta etapa: además de ser transitoria es una etapa especialmente cambiante y dinámica, cada adolescente vive una etapa de manera particular y subjetiva y expresan sus dificultades y conflictos normalmente en términos sociales.

Características generales del adolescente actual

Las características socioculturales de nuestra sociedad actual en las que se está socializando nuestra adolescencia, según Árbex Sánchez son:

- Perspectivas de futuro negativas: la independencia se alarga hasta un horizonte inalcanzable en ocasiones, sobre todo cuando la tasa de desempleo es tan elevado.
- Tendencia al hedonismo: la diversión, el placer y los refuerzos inmediatos parecen los objetivos primordiales y sin ellos la pérdida de autoestima y estado de ánimo se hace evidente.
- El presentismo: la forma de vivir en el aquí y él ahora es la salida a ese futuro incierto del que hablábamos anteriormente.
- La impulsividad: como forma de conseguir dichos refuerzos inmediatos, esa diversión y ese placer, reforzado todo ello por la felicidad producida a corto plazo.
- El individualismo: la sociedad actual viene marcada por el aislamiento y la desintegración social, por lo que en ocasiones se busca la interacción social a través de estrategias como el consumo de drogas o alcohol.
- Bajo nivel de tolerancia a la frustración: la desconfianza en la rentabilidad del esfuerzo, aburrimiento e incapacidad de soportar la monotonía y padres que brindan refuerzos inmediatos.
- Problemas de integración social: con la actual crisis que nos acompaña en el país, son muchas las personas adolescentes que se encuentran en entornos socioeconómicos llenos de dificultades. Más aún si la población es inmigrante que en ocasiones sufren esta crisis en mayor medida.
- Cambios en los estados de ánimo: las personas adolescentes han interiorizado un modelo en el que “pociones” o “soluciones” mágicas modulan el estado de ánimo.

Percepción y actitudes de la población adolescente hacia la violencia de género

La violencia de género en mujeres adolescentes o jóvenes es tan severa o más que la sufrida por mujeres adultas. Por otra parte es la etapa en la que empiezan las primeras relaciones de pareja, en la que todo se vive de una manera mucho más intensa, y es en esta etapa en la que es fundamental detectar los primeros indicios de comportamientos agresivos que posteriormente pueden derivar en malos tratos.

En el estudio sobre “Creencias de adolescentes y jóvenes en torno a la violencia de género y las relaciones de pareja”⁴, desarrollado por la Universidad de Castilla La Mancha, se pone de manifiesto que las distorsiones presentadas por éstos, les puede llevar a reproducir roles estereotipados que configuren una relación de pareja no igualitaria. Así, las principales distorsiones encontradas, son:

- Los y las jóvenes en general tienen bastante interiorizado en su sistema de creencias, los estereotipos y roles de género.

⁴ Disponible en línea: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/525/b1520273.pdf?sequence=1>

- Todo el grupo comparte que “Un hombre debe cuidar y proteger a su mujer”, lo que implica, que según los y las jóvenes se tenderá a establecer una relación asimétrica en la pareja, dónde uno procura protección y la otra es protegida.
- Los chicos tienen mayor sesgo cognitivo con respecto a que los hombres tienen un rol público y una función social, así como las mujeres tienen un rol privado, de proveedora de afecto y cuidadora. Esto puede implicar la renuncia de las mujeres a trabajar fuera del hogar y la dependencia económica.
- El 60% de los encuestados está totalmente de acuerdo con que “el amor todo lo puede”, lo que puede influir a la hora de que las jóvenes minimicen los comportamientos agresivos y crean que pueden cambiar al agresor.
- La población juvenil además tiene un alto acuerdo con la idea de que “los celos le aportan pasión a la relación”. Lo que facilita el control en la relación de pareja.
- Las chicas jóvenes por otra parte tienen en mayor medida que los chicos, la creencia de que “las personas no pueden vivir felices si no tienen pareja”, lo que puede llevarlas a manos de parejas que no les tratan bien y mantenerlas por el simple hecho de tener pareja.
- Los y las jóvenes, además mantienen que “en ocasiones una bofetada a tu pareja está justificada”, y con ello legitiman y minimizan el uso de la agresión física en la resolución de conflictos de pareja y dificulta la visibilización de una situación de malos tratos.

En el trabajo, “Igualdad y prevención de la violencia de género en la adolescencia”⁵, realizado por la Universidad Complutense de Madrid en colaboración con el Ministerio de Igualdad, se observa, a través de distintas tablas, que:

- El porcentaje de chicas que responde haber vivido situaciones de maltrato por parte de chicos con los que están saliendo, han salido o con los que querían salir, en alguna ocasión es del 9,2%, mientras que el 90,8% refiere no haber sufrido nunca dichas situaciones. (**tabla 2**)
- Tanto chicas como chicos, en muchos casos, no consideran comportamientos como “decirle que no vale nada”, “hacerle sentir miedo”, “insultarla”, “controlar todo lo que hace”, etc., como conductas de maltrato. El no valorar estos comportamientos como formas de maltrato hace que se minimicen las conductas de poder ejercidas por los chicos y que no se visualice la situación de violencia de género, ya que ésta es asociada a comportamientos agresivos más graves. (**tabla 3**)
- Actitudes y pensamientos como “está justificado que un hombre agrede a su mujer o a su novia” o “para tener una buena relación de pareja es deseable que la mujer evite llevar la contraria al hombre”, legitiman la violencia de género, fomentan la sumisión y los roles de

⁵ Disponible en línea: http://www.berdintasuna.ehu.es/p234-content/es/contenidos/informacion/planigualdad_contraviolencia/es_contra/adjuntos/igualdad_prevenicion_violencia_genero_adolescencia.pdf

género, culpabilizan a las mujeres, y recluyen la violencia de género en el ámbito privado. Todo ello paraliza a las mujeres y les dificulta la toma de decisiones de romper la relación de maltrato. (tabla 4)

Tabla 2	
Porcentaje de chicas que responde haber vivido situaciones de maltrato por parte de chicos con los que están saliendo, han salido o con los que querían salir	
1,4 %	Me ha culpado de provocar la violencia que he sufrido.
0,79%	Ha difundido mensajes, insultos o imágenes mías por internet, móvil sin mi permiso.
1,4%	He recibido mensajes de internet, móvil que me insultaban, amenazaban, ofendían o....
1,01%	Me he sentido obligada a conductas de tipo sexual en las que no quería participar.
1,7%	Me ha intimidado con frases, insultos o conductas de carácter sexual.
0,89%	Me ha amenazado con agredirme para hacer cosas que no quería.
0,81%	Me ha pegado.
2,71%	Me ha hecho sentir miedo.
6,98%	Ha intentado controlar hasta el más mínimo detalle.
6,09%	Ha intentado aislarme de amistades.
2,18%	Me ha hecho creer que no valía nada.
2,82%	Me ha insultado o ridiculizado.

Tabla 3		
Violencia de género y patrones de dominio-sumisión	Chicas	Chicos
Está justificado que un hombre agrede a su mujer o a su novia cuando ella decide dejarle	1,4%	3,2%
La violencia que se produce dentro de casa es un asunto de la familia y no debe salir de ahí	1,3%	4,8%
Para tener una buena relación de pareja es deseable que la mujer evite llevar la contraria al hombre	5,8%	12,2%
Un buen padre debe hacer saber al resto de su familia quién es el que manda	2,2%	9,6%
Cuando una mujer es agredida por su marido, algo habrá hecho ella para provocarlo	1,2%	6,8%
Si una mujer es maltratada por su compañero y no le abandona será porque no le disgusta del todo esa situación	5,4%	10,9%
Por el bien de sus hijos, aunque la mujer tenga que soportar la violencia de su marido o compañero, conviene que no denuncie	5,8%	9,2%

Tabla 4		
Violencia de género y patrones de dominio-sumisión	Chicas	Chicos
Está justificado que un hombre agrede a su mujer o a su novia cuando ella decide dejarle	1,4%	3,2%
La violencia que se produce dentro de casa es un asunto de la familia y no debe salir de ahí	1,3%	4,8%
Para tener una buena relación de pareja es deseable que la mujer evite llevar la contraria al hombre	5,8%	12,2%
Un buen padre debe hacer saber al resto de su familia quién es el que manda	2,2%	9,6%
Cuando una mujer es agredida por su marido, algo habrá hecho ella para provocarlo	1,2%	6,8%
Si una mujer es maltratada por su compañero y no le abandona será porque no le disgusta del todo esa situación	5,4%	10,9%
Por el bien de sus hijos, aunque la mujer tenga que soportar la violencia de su marido o compañero, conviene que no denuncie	5,8%	9,2%

- Las actitudes sexistas siguen interiorizadas en las mentes de los jóvenes y, en mayor medida en la mente de los hombres que no sólo legitiman, en mayor medida, la reacción violenta como forma para la resolución de conflictos, sino que además creen que les hacen más atractivos.

Tabla 5		
Actitudes sexistas y violencia como reacción	Chicas	Chicos
Los hombres no deben llorar	1,9%	11,7%
Es correcto pegar a alguien que te ha ofendido	4%	14,4%
Es correcto amenazar a veces a los demás para que sepan quién es el que manda	3,1%	11,4%
Está justificado agredir a alguien que te ha quitado lo que era tuyo	7,2%	22,7%
Está bien que los chicos salgan con muchas chicas, pero no al revés	2,5%	11,4%
El hombre que parece agresivo es más atractivo	7,4%	10,7%

- Tanto chicas como chicos temen expresar sus emociones y sentimientos porque consideran que expresarlos puede facilitar que otros les hagan daño o abusen de ellos. Lo que puede

mantener a las jóvenes en la situación de violencia de género por no contar lo que les está ocurriendo y lo que están sintiendo. Las chicas tienen más facilidad que los hombres para pedir ayuda, lo que dificulta a los chicos poder cambiar determinados comportamientos sexistas.

Tabla 6		
Sentimientos y expresión de emociones	Chicas	Chicos
Si los demás saben lo que sientes te harán daño	23,3%	25,9%
Si la gente creyera que soy una persona sensible abusaría de mí	27,8%	28,6%
Si pides ayuda a los demás creerán que no vales nada	7,5%	12,3%

- Son muchos los mensajes que los y las adolescentes reciben por parte de los adultos que legitiman la violencia (“si alguien te pega, pégale tú”), que validan la sumisión por parte de la mujer (“las mujeres deben evitar llevar la contraria al hombre al que quiere”) y el control por parte del hombre (“los celos son una expresión de amor”). Todo ello puede perjudicar la visualización de una situación de malos tratos y ponerla fin.

Tabla 7		
Mensajes sobre violencia y patrones de dominio-sumisión escuchados con frecuencia a personas adultas	Chicas	Chicos
Las mujeres deben evitar llevar la contraria al hombre al que quiere	2,9%	5,3%
Para tener una buena relación de pareja conviene que el hombre sea un poco superior la mujer, edad, en el dinero que gana...	6,6%	9,2%
Los celos son una expresión de amor	29,3%	33,5%
Si alguien te pega, pégale tú	17,6%	34,2%

PSICOEDUCACIÓN

Detección de la violencia de género de lo que no lo es

"La violencia de género es cualquier acto violento por razón de sexo, que puede tener como resultado un daño físico, sexual, psicológico o el sufrimiento de la mujer incluyendo la coacción o la privación de libertad producidas en la vida pública o en la privada".

Para detectar lo que es violencia de género de lo que no lo es, hay que tener claro, para empezar, qué es la violencia de género y lo que abarca. Teniendo en cuenta la definición que realizó la Asamblea General de Naciones Unidas y que la violencia de género es el resultado de una organización patriarcal que construye las relaciones entre mujeres y hombres sobre jerarquías asimétricas de poder, en la que la autoridad está asignada solamente a los varones. Violencia de género es cuando las mujeres sufren:

- Malos tratos por parte de los hombres con los que han tenido o tienen una relación de afectividad (maridos, exmaridos, novios, exnovios, etc.).
- Abusos sexuales realizados por hombres ya sea en el ámbito familiar, laboral (acoso sexual) o social (violaciones por desconocidos, tráfico con fines de explotación sexual, mutilaciones genitales, etc.).
- Acoso laboral ejercido por hombres.

Las mujeres que viven en una situación de violencia de género pueden desarrollar secuelas físicas, psíquicas y sociales, que pueden indicarnos la existencia de maltrato. Destacan:

- Indicadores físicos: muerte, golpes, quemaduras, marcas de mordedura humana, fracturas (nariz, dientes, mandíbula, brazos...), daños durante el embarazo, maltrato físico de los menores, agotamiento, etc.
- Indicadores psicosomáticos: tensión que puede provocar dolores crónicos (cabeza, espalda, etc.), ansiedad que puede provocar hiperventilación, arritmias, ataques de pánico, depresión, intentos autolíticos, problemas alimentarios (anorexia, bulimia, etc.), problemas del sueño, culpa, indefensión, etc.

Diferenciación entre conflictos de pareja y violencia de género

"El control y la agresión constante, dirigida hacia las mujeres provocando miedo y terror es lo más significativo a la hora de diferenciar los conflictos de pareja y la violencia de género".

Es importante hacer una buena discriminación entre conflictos de pareja y violencia de género, para poder saber si existe un riesgo real de las mujeres que sufren la violencia machista. Las principales diferencias según Carrasco (2008), son:

Tabla 8		
Diferenciación entre conflictos de pareja y violencia de género		
	CONFLICTOS DE PAREJA	VIOLENCIA DE GÉNERO
Reciprocidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La agresividad es entre ambos. ▪ Reconocen ambos las conductas emitidas. ▪ Sentimientos de culpa por agresiones. ▪ Temen el descontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es el hombre el que ejerce la agresividad. ▪ Varón no reconoce o minimiza su comportamiento. ▪ Comportamientos violentos de las mujeres son en respuesta al comportamiento de él.
Control	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Violencia asociada a momentos tensos. ▪ No intención de controlar a la pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amenaza continua del empleo de la violencia. ▪ Violencia como una táctica más de control sobre las mujeres.
Severidad y Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escalada de violencia verbal. ▪ Actos de agresión física poco frecuentes y no empeoran con el tiempo. ▪ Ambos se resienten del conflicto y se distancian afectivamente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escalada en la violencia. ▪ La violencia psicológica es seguida por actos de violencia física. ▪ Las agresiones físicas se intensifican en severidad y frecuencia. ▪ La mujer se somete a las directrices de su pareja que establece el funcionamiento familiar.
Consecuencias	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En la mujer: lesiones físicas moderadas, miedo a las disputas, estrés, ansiedad, depresión, consumo de ansiolíticos/ antidepresivos. ▪ En el hombre: lesiones físicas, miedo a las disputas, estrés, ansiedad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En la mujer: lesiones físicas severas, miedo/ terror al cónyuge, ansiedad, depresión, niveles bajos de autoestima, consumo de ansiolíticos /antidepresivos, estrés postraumático.

En algunas ocasiones será difícil discriminar entre conflictos de pareja y violencia de género, y ambos se entremezclarán. En dichos casos, es recomendable acudir a un recurso específico de violencia de género para que ellos con una evaluación más exhaustiva discriminen si existe violencia de género o no.

¿Por qué las jóvenes no cuentan la violencia que sufren?

"Las características propias de la adolescencia (mayor necesidad de independencia con respecto a los progenitores, mayor importancia del grupo de iguales y construcción de la identidad) hacen que las jóvenes tengan dificultades en contar lo que les ocurre y solicitar ayuda".

Las razones principales para que las jóvenes no cuentan a nadie que sufren violencia de género, según refiere Sonia Vaccaro en *¿Qué hacer si mi hija está siendo maltratada?*, son:

- Miedo a que los adultos subestimen lo que les ocurre.
- Creencia de que controlan la situación.
- Miedo a tener que iniciar una acción judicial, atribuyendo ésta a “cosas más graves”.
- Miedo a perder su independencia. Creencia que volverán a ser controladas por los progenitores en todo momento.
- Miedo a la falta de confidencialidad.
- Temor a la presión de familiares y amistades para que se aleje del agresor cuando ella aún tiene sentimientos contradictorios: lo ama y no sabe si romper con él.
- Vergüenza ante el hecho de reconocer que familia y amistades llevaban razón cuando alertaron del comportamiento violento del agresor y que la mujer se ha equivocado.
- Miedo a la expulsión del país o similar en el caso de que mujer o familiares estén en situación irregular en el país.
- Miedo a las consecuencias que puede tener para él si existe un arresto, una denuncia o un juicio.
- Sentimiento de culpa para la mujer en el caso de denunciar al agresor y esto tenga consecuencias negativas para él (calabozo, prisión, etc.).
- Miedo a la reacción del agresor, ya sea una agresión mayor o la promesa de que le dejará tranquila si no le denuncia.

¿Cómo debo comunicarme con una joven que sufre violencia de género?

"Lo más importante a la hora de tener un encuentro con una joven que sufre violencia de género es la escucha activa, que no es otra cosa, que demostrar a la mujer que lo que le pasa y nos cuenta, nos importa".

La **escucha activa** es una de las muchas habilidades y competencias que hay que desarrollar a la hora de poder facilitar la comunicación con una joven que sufre violencia de género. Para ello es imprescindible no emitir juicios de valor sobre la conducta de las mujeres, no culpar de lo que les

sucede, ni acusar de provocar a la pareja, no subestimar las consecuencias del maltrato, no ser paternalistas con ellas, no fomentar la creencia de que él va a cambiar, etc. Y, además, es importante:

- **Dar credibilidad a los relatos** que las jóvenes cuentan.
- **Asegurar la confidencialidad** de la conversación para facilitar que la joven se sienta cómoda y supere su sentimiento de vergüenza al contar lo que le ocurre.
- **Empatizar** con ellas mostrando que se comprenden sus miedos y dificultades.
- **Preguntarles de qué forma se les puede ayudar.**
- **Mostrar sensibilidad** hacia lo que sienten y necesitan.
- **Priorizar que las mujeres no corran ningún riesgo** cuando se están comunicando con alguien externo a la pareja.
- **Reforzar** todos los pasos que las mujeres realicen para acabar con la situación en la que están viviendo: haber llamado para informarse, cuestionarse la situación en la que viven, leer sobre el tema, contar a familiares y amistades lo que les ocurre, acudir a los recursos especializados, etc.
- **No ofenderse, enfadarse o regañar a las jóvenes** porque no rompan con los agresores o incluso sigan diciendo y sintiendo amor por ellos, etc.
- **Respetar los tiempos** de las mujeres para visualizar la situación y ponerla fin. No presionarle para que tome decisiones para las que no están preparadas.
- **Fomentar** la independencia y autonomía de las mujeres, no victimizando a las mujeres que sufren esta situación.

Pautas a seguir por parte de su entorno emocional

"Tanto su familia como su círculo de amistades son fundamentales para ayudar a las mujeres y facilitarles las herramientas emocionales necesarias para poner fin a la situación de violencia de género".

Como refiere Sonia Vaccaro, los padres, angustiados, se debaten entre el aplicar la justicia con sus propias manos porque están haciendo daño a un ser querido y no querer intervenir por si la joven pierde la confianza en ellos, se enfada y no les quiere volver a ver. Es importante que el entorno de la joven sepa que son muchas las cosas que pueden hacer por ellas:

- Para evitar el aislamiento no perder el contacto con las mujeres. La familia y el círculo de amistades pueden turnarse a la hora de mantener el contacto con la mujer, ya que éstas pueden tener problemas con los agresores por dichos contactos.
- Informarme sobre lecturas y recursos donde pueden ayudar a las mujeres.

- Acompañar y apoyar a las mujeres en el gran paso de acudir a un recurso a solicitar ayuda.
- Recomendar a las mujeres lecturas que le ayuden a visibilizar la situación de violencia de género, entender lo que les sucede y herramientas para ponerle fin.
- Recordar el teléfono de emergencias 112 o pactar una señal en caso de que corra peligro.
- Preguntar a las mujeres que están siendo en ese momento agredidas, dónde se encuentran para poder enviar al 112, o acudir lo antes posible a su auxilio. Es importante que otra persona se mantenga conversando con ella para poder tranquilizarle.
- Conservar en casa un duplicado de las llaves del piso donde vive la pareja (si viven juntos), originales de los principales documentos (partidas de nacimiento, escrituras de la casa, hipotecas, cuentas bancarias, libro de familia, certificados de estudios), efectos de valor sentimental que él pueda utilizar para manipular a la víctima (animales, fotografías, etc.).
- Denunciar en caso de que crean que corre un riesgo real su integridad física y si se lo han asesorado en un recurso especializado en violencia de género.

Visualización de los malos tratos

"Es muy importante que las mujeres asocien su malestar con la situación que están viviendo, sobre todo si sólo sufren violencia psicológica, ya que es más difícil de reconocer como maltrato".

Para ayudar a las jóvenes en el proceso de visualización de la situación de malos tratos, es necesario que las mujeres conozcan qué se entiende por violencia de género, las distintas formas en las que se manifiesta y cómo le afectan en su estado físico y psíquico actual.

- Violencia física: golpear, empujar, pinchar, tirar del pelo, abofetear, agarrar, morder, patear, torcer brazos, provocar abortos, tirar contra las paredes, tirar objetos, utilizar armas, quemar, apuñalamientos, intentos de estrangulamiento, obligar a comer o beber algo (drogas, alcohol, etc.), impedir que siga un tratamiento médico, asesinar.
- Violencia verbal: amenazas, gritos, insultos, acusaciones, humillaciones, burlas, comentarios degradantes, etc.
- Violencia emocional: destrucción de objetos de gran valor emocional, maltratar a animales domésticos, privación de necesidades básicas, insistir en considerar a la mujer como loca, estúpida o inútil, manifestar celos y sospechas continuas, elogiarla y humillarla alternativamente, desautorizarla frente a los menores, abrir correspondencia, culpabilizar a la mujer, negar y/o minimizar los malos tratos, intimidar, etc.
- Violencia sexual: insistencia en tener relaciones sexuales aunque no tenga ella ganas o después de una fuerte agresión, introducción de objetos en la vagina o ano, coito anal sin consentimiento, violación, incitación a la prostitución, etc.

- Violencia económica: control de los recursos económicos, acusaciones de gastar más de la cuenta o en cosas inútiles, impedir que la mujer estudie o trabaje, incumplir manutención de menores, etc.
- Violencia social: aislamiento, sabotea encuentros con familiares y amistades, control constante de actividades, denunciar a la mujer ante la policía o recriminarle delante de otras personas que ella le maltrata, etc.

No me puede estar pasando esto a mí

Las jóvenes que sufren violencia de género necesitan entender por qué están viviendo una situación de violencia de género y cómo han llegado a ella. Esto les reducirá su sentimiento de culpa y les ayudará a la hora de ponerle fin a la situación de maltrato”.

La información es fundamental para que las jóvenes que sufren violencia de género entiendan por qué les está ocurriendo esto y cómo ponerle fin. Los principales puntos que deben conocer sobre la violencia de género, son:

- La violencia contra las mujeres es un problema que ha ocurrido a lo largo de toda la historia de la Humanidad y que se mantiene en la actualidad. Hay muchas mujeres que la sufren tanto en nuestro país como en el resto del mundo.
- La violencia machista afecta a todas las mujeres sin distinción de raza, clase y nivel sociocultural. También hay hombres que ejercen la violencia de todas las razas, clases y niveles socioculturales.
- La violencia de género no comienza con una bofetada, comienza con conductas socialmente toleradas como actitudes machistas, celos o control, que en un principio, se interpretan como muestras de amor. Además, el maltrato psicológico es más difícil de detectar y visualizar.
- Hay un ciclo de la violencia cuyas fases son: fase de tensión (el agresor expresa hostilidad no explícita y sabes que en cualquier momento puede “explotar”), fase de agresión (se producen las agresiones físicas, emocionales y/o sexuales), y fase de arrepentimiento o luna de miel (el agresor pide perdón, promete cambiar o simplemente no muestra agresividad). Este ciclo es, en parte, responsable de que las mujeres mantengan la falsa creencia de que él cambiará.
- Al inicio de la relación se tiende a atribuir cualquier comportamiento “extraño” a causas externas e inestables: ha tenido un mal día en el trabajo, está en paro, está enfermo, etc. Manteniendo la creencia de que si desaparece el agente externo causante, acabará la situación de malos tratos.
- Pensar que su violencia es producida por el consumo de alcohol o de otras drogas, lleva a creer que si se resuelve el problema, él dejará de ser agresivo. Sin embargo, no hay que

olvidar, que si su violencia fuera debida al consumo de drogas, sería violento con todo el mundo y no sólo con su pareja.

Si yo sé que me quiere, ¿por qué lo hace?

"No te golpea por ser alta o baja, gorda o flaca, necia o inteligente, licenciada o analfabeta... te golpea por ser mujer (Álvarez, 2006)".

Cuando las mujeres se vinculan a una persona, pasan a formar parte de su relato de vida, por lo que es importante no cuestionar el afecto que siente la víctima por el agresor y el agresor por la víctima. Aun así, es necesario explicar a las mujeres que:

- Él ha aprendido desde edad muy temprana cómo deben ser los comportamientos “masculinos” y cómo los "femeninos", luego presenta en la mayor parte de los casos unos roles muy estereotipados.
- Su identidad como persona depende del poder que ejerce sobre la mujer. Si das tu opinión, si tomas decisiones, si le rechazas, estarás destruyendo su identidad. Cuando un hombre se suicida después de matar a su pareja, lo hace, entre otras razones, porque ha perdido su identidad como persona.
- El agresor busca erosionar la autoestima y avergonzar a la mujer para aumentar su grado de control y poder sobre ellas. Con ello refuerza su identidad "masculina" superior y consigue que las mujeres se mantengan en la relación.
- No hay nada que tú hagas que justifique el comportamiento agresivo. El agresor es el único responsable de la situación de violencia.
- La violencia física, emocional o sexual que ejerce no es producida por la pérdida de control individual, ni por la influencia de un acontecimiento externo concreto.
- La violencia tampoco es debida al consumo de alcohol o de otras drogas, porque sería violento con todo el mundo y no sólo contigo.
- El agresor, por una parte, no quiere cambiar la conducta violenta porque no quiere perder los "privilegios" atribuidos por ser hombre y, por otra, porque le requiere mucho tiempo y esfuerzo, aun teniendo la ayuda de un profesional.
- Un buen vínculo afectivo es el que proporciona la seguridad básica para ser autónomo (desarrollarte psicológica, social y cognitivamente). Si te sientes bloqueada el vínculo creado es inseguro o no existe y te dificulta tu desarrollo.
- Amar es desear proporcionar refuerzo a alguien sin esperar reciprocidad.

¿Qué estrategias utiliza para seguir maltratándome?

"Educarte, corregirte, convencerte, responsabilizarte, atemorizarte, aislar, confundirte, amenazarte.... pueden ser estrategias que utiliza el agresor para seguir maltratándote..."

Las estrategias que emplean los agresores para seguir maltratando a las mujeres son diversas, e irán desde las manipulaciones verbales y emocionales hasta la propia agresión física (que infundirá temor hacia él y bloqueará todo mecanismo de huida). Por lo tanto él tratará de:

- Educarte y corregirte según sus esquemas sobre cómo debe ser una relación de pareja y los comportamientos que han de tener las mujeres en dicha relación.
- Convencerte, mediante la seducción, de que su criterio, opinión y decisión es la más acertada.
- Responsabilizarte de todas las cosas (errores, discusiones, problemas de pareja, problemas externos, etc.).
- Atemorizarte, mediante la intimidación, el acoso y la agresión, para que no puedas romper la relación y temas por tu vida.
- Convencerte de que la que está loca eres tú y que malinterpretas las situaciones.
- Aislar para que otros no puedan abrirte los ojos, para asfixiar tu independencia y para reducir al máximo todos los apoyos sociales si decides acabar con la situación.
- Convencerte de que no puedes vivir sin él ni económicamente, ni emocionalmente (incluso diciéndote que eres tú la que no le quiere).
- Confundirte constantemente.
- Amenazarte con quitarte a los hijos, con denunciarte para que te expulsen del país, con matarte, con echarte de casa, etc.
- Pedirte una segunda, tercera, cuarta... oportunidad, prometiéndote que va a cambiar, que será la última agresión, que te quiere, etc.

Reconocer el maltrato psicológico

"La violencia física es la más fácil de reconocer por parte de las jóvenes, sin embargo el maltrato psicológico al ser más sutil y confundirse con conductas y mitos del amor romántico, es más difícil de visualizar como forma de maltrato. Es importante comprender que las heridas a nivel afectivo tienen consecuencias sobre cada una de las áreas de la persona".

Según Pepa Horno (2009), el maltrato y abandono emocional es la hostilidad verbal crónica en forma de insulto, desprecio, crítica o amenaza de abandono, y constante bloqueo de las iniciativas de interacción (desde la evitación hasta el encierro o el confinamiento) por parte del agresor a la víctima, así como la falta de respuesta a las señales comunicativas de la víctima y expresiones emocionales.

Por lo tanto podríamos incluir dentro de esta forma de maltrato lo ya señalado anteriormente: la **violencia verbal** (amenazas, gritos, insultos, acusaciones, humillaciones, burlas, comentarios degradantes, etc.); la **violencia emocional** (destrucción de objetos de gran valor emocional, maltratar a animales domésticos, privación de necesidades básicas, insistir en considerar a la mujer como loca, estúpida o inútil, manifestar celos y sospechas continuas, elogiarla y humillarla alternativamente, desautorizarla frente a los menores, abrir correspondencia, culpabilizar a la mujer, negar y/o minimizar los malos tratos, intimidar, etc.); la **violencia sexual** (insistencia en tener relaciones sexuales aunque no tenga ella ganas o después de una fuerte agresión, introducción de objetos en la vagina o ano, coito anal sin consentimiento, violación, incitación a la prostitución, etc.); la **violencia económica** (control de los recursos económicos, acusaciones de gastar más de la cuenta o en cosas inútiles, impedir que la mujer estudie o trabaje, incumplir manutención de menores, etc.) y la **violencia social** (aislamiento, sabotea encuentros con familiares y amistades, control constante de actividades, denunciar a la mujer ante la policía o recriminarle delante de otras personas que ella le maltrata, etc.).

Es importante prestar atención a la forma de comunicarse, ya que, como señala Pepa Horno (2004), existen acciones que no deberían aparecer en la comunicación: los insultos, las amenazas, los moteos o nombres denigrantes, las órdenes, los “deberías”, los interrogatorios, los elogios manipulativos, los diagnósticos, rehusar hablar sobre algo, evitarlo, o cambiar de tema cuando surge...

¿Qué debo saber ahora?

"Ahora que sabes que él no va a cambiar y que el amor no lo puede todo.... Es importante saber que HAY SALIDA... "

Las mujeres que sufren violencia de género, no encuentran salida, por la propia situación en la que viven, por lo que es importante que sepan:

- Que cualquier intento por mejorar la relación de pareja será inútil. Él no cambiará haga lo que haga (traerte flores, dejar de beber, etc.) y diga lo que diga.
- Que no es buen padre el que maltrata a la pareja.
- Que no eres la responsable de su comportamiento agresivo. Sólo él lo es.
- Que no tienes que sentir vergüenza de lo que te ha ocurrido, ninguna mujer está libre de caer en una situación de violencia de género. Y, por supuesto, no estás loca, ni eres una inútil, ni eres estúpida.
- Que aunque deje el alcohol, las drogas o finalice la situación problemática en la que se encuentra, seguirá ejerciendo violencia contra ti.

- Que tengo que tener precaución y que no se entere de que me estoy informando o de que quiero romper la relación, hasta estar realmente segura.
- Que la violencia tiende a incrementarse, que la fase de luna de miel tiende a desaparecer y que la evolución del ciclo cada vez será más corto.
- Que me siento mal porque estoy viviendo en una situación de malos tratos.
- Que tu incapacidad para reaccionar no se debe a que te guste sufrir malos tratos sino que se debe al deterioro psicológico producido por la violencia de género.
- Que como todo, la ruptura también tiene ventajas e inconvenientes que tendré que valorar a la hora de tomar una decisión.
- Que aunque corra el riesgo de que las amenazas, el acoso y la violencia aumenten, tengo derecho a ser libre.
- Que la mediación familiar para separarse no es recomendada porque él alargará el proceso y seguirá abusando de su poder.
- Que hay recursos donde me pueden prestar ayuda. Hay salida.
- Que puedo tomar la decisión de romper la relación y tengo derecho a hacerlo.
- Que existen relaciones igualitarias cuyas bases se asientan en el respeto, la confianza y el apoyo, la negociación justa, la honestidad, la asunción de la responsabilidad, la economía compartida, la conducta sosegada, etc.

¿Qué hacer si has sufrido una agresión sexual?

"No cambiarse de ropa, ni lavarse aunque se sienta sucia y acudir inmediatamente al hospital para que te hagan un parte de lesiones y posteriormente denunciar en la comisaría. Aunque la persona que ha realizado el abuso sexual sea tu pareja".

M^a. José Urruzola refiere que la violencia sexual es "cuando te imponen una relación con tu cuerpo que tú no quieres por cualquier motivo". Y puede incluir: penetración vaginal, oral y anal, penetración digital, caricias o proposiciones verbales explícitas. Puede haber abuso sexual con contacto físico, por ejemplo, unos tocamientos, y sin contacto físico, por ejemplo, obligar a ver una película pornográfica. Si una mujer es víctima de un abuso sexual, ya sea por un desconocido o por su pareja, independientemente de la gravedad de los mismos, se realizarán las siguientes pautas:

- No cambiarse de ropa.
- Hacerle entender que aunque se sienta sucia es mejor que no se lave ni se bañe para que le puedan hacer una revisión ginecológica y un parte de lesiones lo más inmediato posible⁶.

⁶ Se puede observar un modelo oficial de parte de lesiones del gobierno de Canarias en la página web: http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/cb51a190-ed3f-11dd-958f-c50709d677ea/Parte_Lesiones.pdf

Además si ha sufrido una agresión por vía bucal, no comer ni beber para no eliminar pruebas esenciales para la identificación del agresor.

- Acudir inmediatamente a una comisaría, puesto de la guardia civil o juzgados a poner la denuncia pertinente y solicitar medidas de protección. Ellos le acompañarán al hospital si no ha acudido anteriormente. Es importante adjuntar el parte de lesiones a la denuncia.
- En la medida de sus posibilidades que le acompañe una persona de confianza, para que se sienta mejor.
- En urgencias solicitar el reconocimiento ginecológico y forense en privado, y el parte de lesiones, del que te facilitarán una copia.
- Puede solicitar también un tratamiento preventivo de embarazo.
- Informarle de los recursos y centros existentes especializados en abusos sexuales para poder tener la atención psicológica que pudiera necesitar ante la vivencia de una situación traumática.

¿Qué hacer si has sufrido una agresión?

"Una agresión física puede abarcar desde lo más leve a lo más grave. Como ya se ha comentado anteriormente puede consistir en: golpear, empujar, pinchar, tirar del pelo, abofetear, agarrar, morder, patear, torcer brazos, provocar abortos, tirar contra las paredes, tirar objetos, utilizar armas, quemar, apuñalamientos, intentos de estrangulamiento, obligar a comer o beber algo (drogas, alcohol, etc.), impedir que siga un tratamiento médico, asesinar".

En el caso de que una mujer que está siendo agredida solicite ayuda, se llamará rápidamente al teléfono de emergencias 112 para que puedan ir a socorrerla y cese la agresión. Además, también es necesario que sepa que ante una agresión es importante:

- **Que se proteja con los brazos, la cara y la cabeza.** Y que salga de allí en cuanto pueda. Si no puede salir, que grite, llame a los vecinos pidiendo socorro.
- **Que acuda al centro de salud más cercano o a urgencias,** para que le hagan un chequeo y se compruebe que está bien y no tiene ninguna lesión interna. Además es importante que solicite que le hagan un informe médico o parte de lesiones. Y pedir copia del mismo para adjuntar como prueba en la denuncia. **Que sepa** que los hospitales están obligados legalmente a denunciar los hechos, y que, en ocasiones, si la víctima les solicita que no lo hagan porque quieren informarse primero, no realizan dicha denuncia.
- **Que acuda a la comisaría para denunciar** tiene que: solicitar denunciar por violencia de género, pedir medidas de protección⁷ y una copia de la misma, pedir la ayuda de un abogado

⁷ Se puede descargar el modelo de solicitud de la orden de protección en la página web del poder judicial: http://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Temas/Violencia_domestica_y_de_genero/La_orden_de_proteccion

del turno de oficio especializado en violencia de género, y pedir copia de la misma. Que sepa que en menos de 72 horas se producirá un juicio rápido para facilitarles unas medidas de protección cautelares, que pueden consistir en la orden de alejamiento, incomunicación, etc.

- **Que sepa** que hay centros cerca de su residencia, como el Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género (PMROVG) que le pueden orientar de una manera integral: jurídica, psicológica y socialmente (prestaciones económicas). También pueden recibir atención psicológica los menores que estuvieran al cargo de la joven.

Planificación de la huida

“Si la joven está conviviendo con el agresor y ha decidido irse de casa, necesita estar lúcida para pensar, que no tome medicamentos que le puedan reducir su nivel de alerta, y sobre todo, que no de información o indicios de sus planes al agresor ya que éste si ve que pierde el control sobre ella puede mostrarse más agresivo”.

Según Ángeles Álvarez, si la mujer convive con el agresor y quiere finalizar la relación e irse del domicilio, es necesario que planifique bien la huida y que en la medida de sus posibilidades, se lleve con ella:

- Medicamentos, informes médicos de las enfermedades de ella o de sus hijos/as, si los hubiere.
- Tarjeta de residente y permiso de trabajo, si la joven no tenga la nacionalidad española.
- Expedientes académicos (de la mujer y de los hijos/as).
- Tarjeta de la seguridad social y certificados médicos.
- Escrituras de propiedad o contrato de arrendamiento.
- Tarjetas de crédito o todo el dinero que puedas juntar.
- Libro de familia y partidas de nacimiento.
- Documentos de seguros.
- Agenda de direcciones.
- DNI o pasaporte.
- Permiso de conducir.
- Ropa.
- Llaves.
- Fotos.
- Joyas, etc.

Es fundamental que las mujeres no corran ningún riesgo por lo que si han tenido que salir rápidamente del domicilio y no han podido recoger sus enseres, pueden solicitar, cuando pongan la denuncia, el acompañamiento policial.

Ventajas y desventajas de la ruptura

"Todas las decisiones y caminos que tomes en la vida tendrán ventajas y desventajas, y supondrá unos costes y unos beneficios".

Todas las decisiones que se toman en la vida tienen consecuencias positivas y negativas, a corto y a largo plazo. Según indica Ángeles Álvarez es importante conocer las ventajas y desventajas de romper una relación de violencia de género para poder así, reducir los riesgos. Y así, refiere como ventajas y riesgos:

- Ventajas:

- Terminar con el abuso y la humillación.
- Dejar atrás el miedo y el peligro.
- Recuperar la salud.
- Rescatar a los hijos de esa vida violenta.
- Recobrar la confianza y respeto en ti misma.
- Recuperar la autoridad frente a los hijos.
- 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 maltratadas.

- Riesgos:

- Riesgo de aumento de amenazas y violencia física.
- Riesgo de acoso continuado.
- Riesgo de daños físicos serios.
- Riesgo de secuestro de hijos.
- 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.

Estoy en situación irregular, ¿me pueden deportar?

"El Ministerio de Interior suspendió con carácter general los procesos de expulsión de las extranjeras en situación irregular, si habiendo denunciado a su pareja les han otorgado orden de protección. Por otra parte, en enero de 2009 se aprobó el Plan de Atención y Prevención de la Violencia de Género entre población extranjera inmigrante, 2009-2012, cuya novedad principal es que las extranjeras que están en situación irregular en el país y están sufriendo violencia de género, podrán obtener un permiso de residencia temporal".

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género Integral no entiende de razas, ni religiones, por lo que protegerá a todas las mujeres que sufran violencia de género en el ámbito español.

- Las mujeres en situación irregular en España tienen derecho a denunciar.
- Aunque no haya denunciado podrá utilizar muchos de los recursos de la red, el 016 (Teléfono de atención a víctimas de violencia de género estatal), los PMROVG y asociaciones especializadas en violencia de género y población extranjera inmigrante.
- El Ministerio de Interior ordenó suspender con carácter general, los procesos de expulsión de las extranjeras en situación irregular, que habiendo denunciado a su pareja, les habían otorgado orden de protección.
- Sólo si la resolución es negativa, el expediente de infracción de la Ley de Extranjería continuará.
- Se podría regularizar su situación en el país solicitando el permiso de residencia por alguno de estos motivos:
 - Permiso de residencia por razones humanitarias: personas víctimas de delitos en los que haya ocurrido agravante de comisión por motivos racistas, antisemitas, etc.
 - Permiso de residencia por sentencia condenatoria: a las víctimas de delitos por conductas violentas ejercidas en el entorno familiar (también víctimas de violencia de género) siempre que exista una orden de alejamiento primero y una sentencia condenatoria después.

¿Tengo que denunciar? ¿Cómo lo hago? ¿Dónde?

"Antes de denunciar... INFORMATE"... "Si no entiendes algo de la denuncia... PREGUNTA".

No se debe recomendar indiscriminadamente que las mujeres denuncien, ya que en ocasiones podemos estar poniendo en peligro sus vidas, si éstas no están preparadas. Habrá que valorar en qué casos la denuncia es la única manera de proteger la vida de la mujer. Por otra parte, incluso en estos casos, es importante preparar a la mujer para hacer frente al proceso judicial.

- La denuncia se puede poner en comisaría, en la Guardia Civil y en los Juzgados pertinentes.
- Es conveniente solicitar una Orden de Protección. Pedir copia de la misma.
- En la Orden de Protección debe recordar que no sólo debe relatar lo que le ha provocado ir a comisaría sino todas las situaciones de malos tratos que haya vivido anteriormente.
- Una vez puesta la denuncia, el juez competente en un plazo máximo de 72 horas y después de escuchar a las dos partes, dictará la Orden de Protección cuando existan 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.
- La protección que establece es de medidas penales como el alejamiento, la incomunicación y medidas civiles cautelares como la atribución del uso y el disfrute de la vivienda familiar, determinar la custodia de los menores, el establecimiento de pensiones alimenticias, y cualquier disposición que se considere oportuna a fin de apartar al menor de un peligro o de evitarle perjuicios, etc.
- Las medidas civiles se pedirán expresamente si existen hijas o hijos menores.
- La defensa jurídica será gratuita si no dispones de medios económicos suficientes, esto es, cuando los ingresos son inferiores al doble del salario mínimo interprofesional.
- No existe el abandono de hogar. Tienes 30 días desde que abandonas el hogar para poner demanda de separación o denuncia por violencia de género.
- Existe el abandono de familia. Y no te pueden denunciar de éste si te haces cargo de tus hijos.

¿Tengo derecho a prestaciones económicas?

"Si tienes Orden de Protección puedes acceder a una serie de ayudas económicas dependiendo de tu situación".

Para acceder a la mayoría de las ayudas económicas es necesario que se tenga Orden de Protección. Posteriormente, dependiendo de cada caso particular y de la Comunidad Autónoma (Comunidad de Madrid), se podrán solicitar las siguientes ayudas:

- **Asistencia a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual.** Ley 35 /2005 de 11 de diciembre (reforma de la LECR). Ministerio de Economía y Hacienda.
- **Renta Activa de Inserción.** Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Gestionada por el INEM. No hay requisitos de edad para las víctimas de violencia de género, ni exigencia en tiempos apuntada al paro. 470 € al mes durante 11 meses, más un pago único de 900 € al acreditar cambio de domicilio. Ahora están pidiendo el título habilitante (auto de la orden de protección).

- **Renta mínima de inserción.** Ley 15/2004 de 27 de diciembre de la Comunidad de Madrid, Consejería de Familia y Asuntos sociales. El expediente se tramita a través de los Servicios Sociales Municipales. Programa individual de inserción.
- **Ayudas económicas individuales** Orden 4650/2005 del 29 de diciembre para favorecer la autonomía de las mujeres procedentes de centros de la Comunidad de Madrid.
- **Ayuda económica de pago único.** Ministerio de Asuntos Sociales. Destinada a las mujeres víctimas de violencia de género que se encuentren en situación de difícil empleabilidad. Se recoge en la Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre de Medidas de protección integral contra la violencia de género.
- **BOCM de 27 de noviembre de 2006.** Orden nº 2542/2006 de 8 de noviembre, del Consejero de Empleo y Mujer, por la que se establece el procedimiento de concesión de las ayudas económicas de pago único recogidas en el artículo 27 de la Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

Fuentes bibliográficas recomendadas

"*Guía para mujeres maltratadas. Abuso verbal. La princesa que creía en los cuentos de hadas. No te lées con chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas. ¿Qué hacer si mi hija ha sido maltratada? La violencia de género explicada a mi hijo*".

Son varias las fuentes bibliográficas recomendadas ya que por su claridad expositiva y su calidad ayudarán a las mujeres, a su familia y a su círculo de amistades a entender la violencia de género en todas sus manifestaciones. Además, se añade también un cuento que puede ayudar a las mujeres a un nivel simbólico.

La *Guía para mujeres en situación de violencia de género*, es una guía básica para entender el problema de la violencia de género en toda su magnitud. Modifica y actualiza la *Guía para mujeres maltratadas* de la misma autora. Gracias a ella todas las personas reconocerán más fácilmente las situaciones de malos tratos, además de las estrategias defensivas que utiliza el "maltratador", el ciclo de violencia que sigue, las formas de violencia de género que hay, las "señales de advertencia" que pueden aparecer, el puzzle del control/poder que él usa, los mitos sobre la violencia de género que existen, cuáles son las ventajas y riesgos en una ruptura de pareja que está en esta situación, los derechos que tienen las mujeres que sufren violencia de género, medidas de seguridad, recursos asistenciales a los que pueden acudir, etc.

El libro *Abuso verbal*, relata las experiencias e historias de mujeres que sufrieron abuso verbal (forma de agresión que no deja huellas visibles, comparables a las lesiones causadas por la violencia

de género, pero que es igual de dolorosa y cuya recuperación puede llevar mucho tiempo). El desmerecimiento sutil o las explosiones de ira, la indiferencia glacial o la prepotencia, el sarcasmo burlón o el reproche silencioso, la coerción manipuladora o las exigencias irrazonables, son hechos comunes. Gracias a este libro las mujeres podrán identificar con mayor facilidad el maltrato psicológico.

El libro de *La Princesa que creía en los cuentos de hadas*, se trata de un relato simbólico que permite que te identifiques con la protagonista del cuento, y que trata de enseñarte a amarte a ti misma, respetándote, valorándote y aceptándote tal cuál eres, sin que otro te pueda traer la felicidad. Citas importantes que aparecen en el cuento son:

- “Un día encontrarás el amor verdadero y todo volverá a tener sentido”.
- “Debes elegir ser feliz, antes que hacer lo conveniente”.
- “No se puede huir de los problemas al igual que no podemos deshacernos de nuestra propia sombra”.
- “El amor le hace a uno sentirse bien. Si no es así, no es amor”.
- “Cuando dejas que los juicios de los demás sean más importantes que los tuyos, estás despreciando tu propio poder”.
- “El desconfiar de tu capacidad te impedirá avanzar y será la causa de tu fracaso”.

La guía no sexista dirigida a chicas, *No te lées con chicos malos*, está dirigida a chicas jóvenes que comienzan sus primeras relaciones de pareja. En ella se encuentran claves para aprender cosas sobre el amor, que ayudan a tener buenas relaciones con los chicos y además presenta indicadores que deben poner a las jóvenes en alerta ante relaciones que no les gusten y saber cómo poner fin a las mismas. Gracias a esta guía las jóvenes podrán aprender a distinguir si sus relaciones son sanas o dañinas, además también aprenderán sobre el amor y sobre la violencia de género, reflexionarán sobre su relación de pareja, sobre su sexualidad, sobre cómo abandonar una relación que le hace daño, cómo cuidarse de las malas relaciones, qué hacer con su tiempo, dónde solicitar ayuda, etc.

La guía **¿Qué hacer si mi hija ha sido maltratada?**, facilita recursos para padres, familiares y amistades de mujeres jóvenes que han padecido – o padecen – violencia por parte de sus parejas. En ella se encuentra las pautas básicas sobre qué pueden y deben hacer familiares y su círculo de amistades a la hora de ayudar a las mujeres víctimas de violencia de género. Además de indicarles hasta dónde deben involucrarse, cuándo intervenir y dónde recurrir.

La violencia de género explicada a mi hijo, es un libro de lectura sencilla, en el que la autora, Amparo Zacarés, con el objetivo, no sencillo, de explicar a su hijo adolescente lo que es la

violencia de género, responde a las preguntas que éste le hace sobre el tema. Preguntas como: ¿qué significa violencia de género?, ¿por qué se le llama género?, ¿qué otras formas hay de nombrar el problema?, ¿desde cuándo existe?, ¿siguen existiendo situaciones de malos tratos en nuestra época?, ¿qué relación hay entre violencia de género y sexismo?, ¿qué tipos de sexismo existen?, ¿cuál ha sido la evolución histórica en la que las mujeres han ido consiguiendo una igualdad efectiva?, ¿por qué esa igualdad efectiva no es real?, ¿por qué los hombres se sienten superiores a las mujeres?, ¿por qué las mujeres no denuncian su situación?, ¿qué tipos de violencia contra las mujeres existen?, ¿qué es el síndrome de la mujer maltratada?, ¿Quiénes considera el Código Penal que son víctimas de la violencia machista?, ¿qué tipo de ayudas sociales reciben las mujeres que están en esta situación?, ¿qué es una orden de protección?, ¿quién puede solicitarla?, ¿son eficaces?, etc.

Instrumentos para la evaluación de la violencia de género

"Existen instrumentos de evaluación que pueden facilitar la detección de aquellos comportamientos y actitudes que pueden determinar la creación de una relación violenta".

Los principales instrumentos de evaluación que pueden facilitar la detección de la violencia de género, la peligrosidad de la situación y la vivencia de la situación por parte de las mujeres, son:

- Cuestionario de Adaptación a la Violencia Doméstica (Montero, A. y Carroble, J.A., 2000).
- Entrevista de valoración de peligrosidad (De Luis, 2001).
- Inventario de cogniciones postraumáticas (Foa y cols., 1999).
- Índice de abuso de la esposa (Hudson y McIntosh, 1981; Versión española de E. Esbec, 1999).
- Las "señales de advertencia" (Álvarez, A., 2000).
- Señales de alerta. Indica un alto riesgo de muerte. Ver Anexo III.

CONCLUSIONES

En el día de hoy existe una mayor concienciación social y preocupación con respecto al problema de la violencia de género, sin embargo, sigue sin poderse erradicar de nuestras vidas, ya que es un problema grave, amplio y de enorme complejidad.

Es fundamental que los centros educativos reflexionen individual y colectivamente sobre el problema, las causas que lo producen (sociedad patriarcal, estereotipos y roles de género, etc.) y, las consecuencias que acarrea, para realizar una prevención primaria. Por otra parte, distintos estudios nos indican que la población adolescente es especialmente vulnerable a la violencia de género, ya que muestran actitudes, pensamientos y conductas sexistas.

A lo largo de los últimos diez años siempre han existido muertes de mujeres adolescentes menores de 20 años, a manos de sus parejas o exparejas. Y en estos últimos dos años han aumentado los casos de violencia de género en adolescentes en un 20%. Además, el porcentaje de chicas que responde haber vivido situaciones de maltrato por parte de chicos con los que están saliendo, han salido o con los que querían salir, en alguna ocasión es del 9,2%, mientras que el 90,8% refiere no haber sufrido nunca dichas situaciones.

Todos estos datos, nos señala la importancia de una intervención orientada a que las jóvenes, que comienzan sus primeras relaciones: identifiquen las “señales machistas” que van a determinar el proceso de creación de una relación violenta; visualicen la situación por la que están pasando y entiendan por qué les ocurre y por qué les cuesta tanto acabar con la relación. Por otra parte, esta guía servirá a familiares y amigas/os a entender la situación de violencia de género, a respetar los tiempos de las jóvenes y su independencia, a aprender qué deben hacer, hasta dónde involucrarse, cuándo intervenir y dónde recurrir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, A. (2002). *Guía para mujeres maltratadas*. Junta de la Comunidades de Castilla-La Mancha. Obtenido el 1 de diciembre de 2012, de: <http://www.mujiereenred.net/IMG/pdf/guimalostratos-alvarez.pdf>
- Árbex Sánchez, C. (2002). *Guía de intervención: menores y consumo de drogas*. Madrid: Ades.
- Carrasco, M^a.J. (2008) *Violencia en la pareja. Más allá del Género*. Conferencia en la Universidad Pontificia de Comillas. Obtenido el 1 de diciembre de 2012, de: <http://www.psicoterapeutas.org/violenciaenlapareja.pdf>
- Casas Rivero, J.; Ceñal González-Fierro, M.J; del Rosal Rabes, T.; Jurado Palomo, J; de la Serna Blázquez, O. (2006). *Conceptos esenciales de la adolescencia. Criterios cronológicos, físico-funcionales, psicológicos y sociales*. En *Medicine*, Serie 9, nº 61.
- Díaz-Aguado Jalón, M.J. y Carvajal Gómez, M.I. (2011). *Igualdad y prevención de la violencia de género en la adolescencia*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- España. Ley 5/2005, de 20 de diciembre, Integral contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial del Estado*, 2 marzo 2006, número 52, p. 8515. Obtenido el 1 de diciembre de 2012, de: <http://www.boe.es/boe/dias/2006/03/02/pdfs/A08515-08526.pdf>
- España. Ley 27/2003, de 31 de julio, reguladora de la Orden de protección de las víctimas de la violencia doméstica. *Boletín Oficial del Estado*, 1 de agosto de 2003, número 183, págs. 29881-29883. Obtenido el 1 de diciembre de 2012, de: http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases_datos/doc.php?id=BOE-A-2003-15411
- España. Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de diciembre 2004, número 313, págs. 42166-97. Obtenido el 1 de diciembre de 2012, de: <http://www.boe.es/boe/dias/2004/12/29/pdfs/A42166-42197.pdf>
- España (2009). *Plan de atención y prevención de la violencia de género en población extranjera inmigrante (2009-2012)*. Ministerio de Igualdad.
- Evans, P. (1992). *Abuso verbal*. Argentina: Ediciones B Argentina.
- Garrido, M.J. (2011). *Guía básica primeros auxilios psicológicos en violencia de género*. Madrid: Fundación Guardia Civil. Obtenido el 1 de diciembre de 2012, de: <http://es.scribd.com/doc/92980406/-GUIA-primEROS-Auxilios-Psicologicos-Violencia-de-Genero>
- Grad, M. (1998). *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Barcelona: Obelisco.
- Horno, P. (2009). *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Horno, P. (2004). *Educando el afecto. Reflexiones para familias, profesorado, pediatras...* Colección Familia y Educación 2. Barcelona: GRAÓ.

- Mestre, M^a V. (2008). *Protocolo de actuación para la atención de las mujeres víctimas de violencia de género*. Generalitat Valenciana. Conselleria de Benestar Social.
- ONU (Organización de las Naciones Unidas), 1993. Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. *Resolución de la Asamblea General 48/104 del 20 de diciembre de 1993*. Obtenido el 1 de diciembre de 2012, de: <http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/1286.pdf>
- Rodríguez, V.; Sánchez, C. y Alonso, D. (2006). Creencias de adolescentes y jóvenes en torno a la violencia de género y las relaciones de pareja. *Portularia Vol. VI, nº2*. [189- 204]. Universidad de Castilla la Mancha.
- Urruzola, M^a. J. (2000). *Guía para chicas. Cómo prevenir y defenderte de agresiones*. Consejería de la Presidencia. Instituto Andaluz de la Mujer. Bilbao. Obtenido el 1 de diciembre de 2012, de: <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/download/Guia%20para%20chicas%20II.pdf>
- Urruzola, M^a. J. (2005). *No te lées con chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas*. Obtenido el 1 de diciembre de 2012, de: www.bantaba.ehu.es/lab/cont/doc/nolieschicomal/
- Vaccaro, S. (2004). *¿Qué hacer si mi hija ha sido maltratada?* Madrid: Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres.
- Zacarés, A. (2005). *La violencia de género explicada a mi hijo*. Valencia: Carena Editors.

Manuscrito recibido: 04 /02/2013

Revisión recibida: 26/02/2012

Manuscrito aceptado: 29/02/2012

[Trabajo fin de curso del título de Experto en Psicoterapia Breve con Niños y Adolescentes por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia]