

PAUTAS de
actuación
en casos de
VIOLENCIA
de **PAREJA**



Diputación
Provincial
de Burgos

[Bienestar Social]

INDICE

▸ Presentación	3
▸ ¿Qué es violencia en la pareja?	4
▸ ¿Cómo puede ser el maltrato?	5
▸ ¿Por qué cuesta tanto romper con una persona que maltrata?	6
▸ Falsas creencias sobre la violencia en la pareja	7
▸ Si eres una víctima de la violencia.....	9
▸ ¿Qué debes de hacer si has sufrido una agresión?	11
▸ Recursos	14

¿QUÉ ES VIOLENCIA EN LA PAREJA?

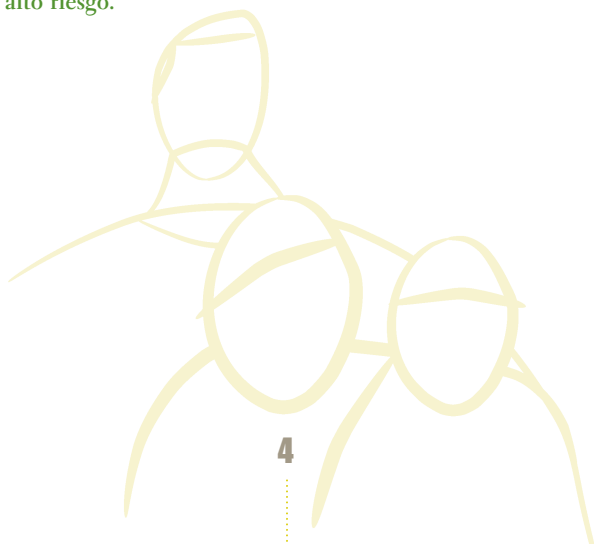
Es todo **acto** que pueda tener como resultado un **daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico** y que se desarrolla en el ámbito de la pareja.

Es importante que diferencies **dos tipos** de violencia que se pueden dar en la convivencia. Existe una

▸ la violencia **de igual a igual**, donde hay un alto grado de agresividad pero es recíproco, no hay un miembro sometido al otro, los dos se agreden mutuamente. A menudo, las víctimas acaban siendo los hijos por lo que sería conveniente solicitar ayuda profesional.

▸ la violencia **en la desigualdad**, donde uno de los miembros es el fuerte (física o psicológicamente) y otro el débil. El fuerte se cree con derecho a someter al débil y hará todo lo posible para que esta situación no cambie. El fuerte intenta ocultar al exterior esta situación. *Si tu relación se ajusta a este tipo debes saber que sufres una situación de malos tratos.*

Aunque esta guía va referida a la convivencia en pareja, no debemos olvidar que los **más indefensos** suelen ser blanco fácil para los maltratadores por lo que los colectivos de **menores, discapacitados y mayores suelen ser grupos de alto riesgo.**



|| **¿CÓMO PUEDE SER EL MALTRATO?**

A veces, cuando la relación es conflictiva, pensamos que determinadas conductas son "normales", pero tienes que tener claro que se está produciendo un **maltrato**:

|| FÍSICO, supone un atentado o un riesgo intencionado contra tu cuerpo:

- Empujones, bofetadas, arañazos, tirones de pelo, pellizcos, uso de objetos o armas,...
- Obligarte a tomar drogas, alcohol, medicamentos (también no dejarlos tomar cuando algún facultativo te lo ha indicado)...
- Retenerte contra tu voluntad, encerrarte, atarte...

|| PSICOLÓGICO, supone un atentado contra tu estabilidad emocional.

- Humillaciones y desprecios, hacerte creer que no vales para nada, que sin él/ ella no serías nadie, que todo lo haces mal, que se avergüenza de ti, que todo es culpa tuya, insultarte....
- Amenazas reiteradas de que se va a suicidar, que se lleva a los niños, que si no cedes te hará algo a ti o a tus seres queridos, celos enfermizos,...
- Controlar todos tus actos, porque eres mío/mía, privarte de tus relaciones con otras personas, obligarte a vestir de determinada forma,

|| SEXUAL, atentan contra tu dignidad y consisten en obligarte a hacer o soportar relaciones sexuales en contra de tu voluntad, con independencia de que exista uso de la fuerza.

|| ECONÓMICO, supone una privación o desigualdad al acceso de ingresos, según él/ella todo es suyo, nada te pertenece, no te deja disponer de la economía doméstica.

|| LABORAL, son situaciones que mediante el poder o por fuerza un miembro de la familia te obliga a la realización continuada de trabajos que exceden los límites de lo considerado normal o se consideran humillantes o antisociales.

¿POR QUE CUESTA CON UNA PERSONA

En una convivencia donde existen malos tratos las agresiones y reconciliaciones se van sucediendo en el tiempo. Se suele comenzar con esa pareja huyendo de una situación familiar mala o conflictiva. Cuando se conoce a la

El problema surge porque este contrato es **irrealizable**, ya que siempre van a surgir pequeños actos sin importancia que se malinterpretan y suponen por parte de la persona que maltrata una **violación del compromiso**. Es la víctima la que se supone que no cumple con lo acordado.




Cuando ya ha descargado toda su ira llegará la **fase de arrepentimiento**. Se disculpará y te dirá lo importante que eres y lo mucho que te quiere y que sin tí no es nada. No parará de halagarte hasta que consigas **tu perdón** y así iniciáis unos días que parecen los de la **luna de miel**.


NO TE ENGAÑES, ES PURA ILUSIÓN, porque por experiencia sabes que cualquier cosa puede desencadenar su agresividad y además cada vez es más violento/a.

TANTO ROMPER QUE MALTRATA?

otra persona se establece una especie de **contrato** donde el uno lo va a ser todo para el otro, es decir una relación de total dependencia. La secuencia suele ser la siguiente:



Es por ello que cuando tu niegas la intencionalidad que te achaca tu pareja comienza a **gritarte, te insulta** e incluso es posible que te coaccione.



Cualquier cosa que tú digas en ese momento actuará como **desencadenante** de la agresión. La otra persona comenzará a golpear sin medida, es como si no pudiera parar por mucho que tú supliques.

**NO CREAS EN EL ARREPENTIMIENTO.
¡CUÉNTALO!**

SI ERES UNA VICTIMA DE LA VIOLENCIA....

Debes de saber que cuando se lleva tiempo soportando una situación de malos tratos es habitual que te vengan a la cabeza pensamientos como los siguientes:

- ▣ Soy yo quien provoca, me lo tengo merecido
- ▣ Ya lo he intentado todo pero yo no puedo hacer nada más.
- ▣ Si hago algo para cambiar esta situación, únicamente voy a conseguir que se enfade más.
- ▣ No tengo en quien apoyarme, ni la ley ni la sociedad me puede proteger.
- ▣ Mi pareja me quiere, vosotros no lo entendeis, solo tenemos pequeños encontronazos como todos los demás.

Estos pensamientos solo nos llevan a engañarnos a nosotros mismos, a pensar que la realidad no es tan mala, que son los demás lo que no se dan cuenta de lo que ocurre o que no hay solución posible.

Toda situación se puede cambiar pero para ello necesitamos que tú tomes la decisión **¡INTÉNTALO!**

A continuación te aportamos un cuestionario que te puede ayudar a plantearte cómo es tu relación actual:

1. Controla continuamente mi tiempo

- Si No A veces

2. Es celoso/a y posesivo/a.

- Si No A veces

3. Me acusa de ser infiel y coquetear.

- Si No A veces

4. Me desanima constantemente a salir o mantener relaciones con los/as amigos/as y con la familia.

- Si No A veces

5. No quiere que estudie.

- Si No A veces

6. No quiere que trabaje.

Si No A veces

7. Controla mis gastos y me obliga a rendir cuentas.

Si No A veces

8. Me humilla frente a los demás.

Si No A veces

9. Rompe y destruye objetos de valor sentimental.

Si No A veces

10. Me amenaza.

Si No A veces

11. Me fuerza a mantener relaciones sexuales.

Si No A veces

12. Ataca a los animales de compañía.

Si No A veces

13. Me desautoriza delante de los/as hijos/as.

Si No A veces

14. Compite con los/as hijos/as por mi atención.

Si No A veces

CORRECCIÓN:

↗ Si has colocado positivo: **Si, A veces** en las casillas 1, 2, 3: Te encuentras en un proceso de inicio hacia posibles malos tratos.

↗ 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: Te encuentras en el proceso de maltrato muy grave.

↗ Si has colocado positivo: **Si, A veces** en la casilla 11: Eres una persona violada.

↗ Si has colocado positivo: **Si, A veces** en las casillas 12, 13, 14: Te encuentras en situación de maltrato psicológico/emocional.

|| **¿QUÉ DEBES HACER SI HAS SUFRIDO UNA AGRESIÓN?**

- 1.** No intentes culpabilizarte por lo sucedido.
- 2.** Conserva la calma. Piensa que no estás sola/o. Los profesionales están para ayudarte y protegerte. No aguantes en silencio ni seas tolerante con tu agresor/a.
- 3.** Si la agresión es física o sexual, lo primero que debes hacer es avisar a la Guardia Civil o acudir al Centro de Salud más próximo. Serás atendida por personal especializado. No modifiques tu aspecto. No te laves ni laves tu ropa. No alteres el lugar de agresión. No olvides solicitar una copia del informe médico en el que consten las agresiones físicas o sexuales.
- 4.** Si la agresión es de cualquier otro tipo puedes acudir también al CEAS o a los recursos de los que te informamos al final de esta guía.
- 5.** Tu denuncia ante la Guardia Civil o ante el Juzgado de Guardia (Policía Local si la hubiera) será el primer paso para romper con el silencio y que la ley pueda proteger tu integridad y tu salud física o mental. Los profesionales te informarán sobre los derechos que te asisten como víctima y de las asociaciones y servicios sociales de tu zona, para acceder a posibles ayudas pensadas para ti. Si has denunciado este tipo de hechos en otras ocasiones, comunícalo. Solicita una copia
- 6.** Colabora con los profesionales. No temas testificar y reconocer a tu agresor. Aporta todos los datos posibles sobre las circunstancias en las que se produjo el maltrato, sin ocultar u omitir detalles que pueden ser imprescindibles para determinar la gravedad de la conducta. Relata si ha sucedido algún otro episodio de violencia de cualquier tipo.

7. Recuerda que la interposición de la denuncia es un derecho y un deber de la víctima a fin de evitar nuevas agresiones.

8. Si temes por tu seguridad o la de tus hijos y no cuentas con apoyos, tenemos recursos que te ayudarán por si fuera necesaria la salida del domicilio familiar.

9. Si tienes que abandonar el domicilio ponte en contacto con el CEAS o los Servicios de Información y Asesoramiento y ellos te indicarán que pasos debes seguir.