



GUÍA PARA LA DETECCIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO INICIAL

Violencia machista contra las mujeres mayores en las relaciones de pareja y/o expareja



Edición:
1ª, abril 2022

Autoría:
EDE Suspergintza Intervención Social

Edita:
EDE Fundazioa
www.edefundazioa.org

Diseño y maquetación:
Engranaje Comunicación S.L.

Imprime:
Gráficas Fika



Índice

1. Presentación	4
2. Acercamiento a la violencia machista contra las mujeres mayores	7
2.1. ¿Qué entendemos por violencia machista contra las mujeres?	9
2.2. ¿Quiénes son las mujeres mayores?	11
2.3. ¿Qué tiene de específico la violencia que se ejerce contra las mujeres mayores?	13
2.4. ¿Qué entendemos por violencia machista contra las mujeres mayores en las relaciones de pareja o expareja?	16
2.4.1. ¿Qué formas de violencia contra las mujeres pueden ejercerse en este ámbito y cuáles son las características específicas en las mujeres mayores?	16
2.4.2. ¿Cómo funciona esta violencia? Ciclo y escalada	19
2.4.3. ¿Qué consecuencias pueden sufrir las mujeres?	22
2.4.4. ¿Cuáles son los factores de riesgo que dificultan el cambio?	25
3. Claves para la detección, el acompañamiento en los primeros momentos y situaciones de riesgo	32
3.1. Elementos para la detección	33
3.1.1. ¿Existe un perfil de víctima? ¿Existe un perfil de agresor?	33
3.1.2. ¿Qué necesitamos observar para la detección de la violencia? Indicadores.	36
3.2. El acompañamiento en los primeros momentos	41
3.2.1. ¿Desde qué actitud acompañamos?	41
3.2.2. ¿Cómo abordamos la conversación con la mujer mayor?	47
3.2.3. ¿Cómo podemos proceder según el momento en el que se encuentra la mujer?	51
3.2.4. ¿Qué recursos existen para la atención a las mujeres mayores?	57
3.3. Situaciones de riesgo	60
3.3.1. ¿Qué necesitamos observar para la detección de una situación de riesgo?	60
3.3.2. ¿Qué recomendaciones de seguridad podemos ofrecer a la mujer para protegerse?	62
3.4. ¿Qué derechos tiene una mujer que decide salir del domicilio y/o denunciar la situación de violencia?	62
de violencia?	64
4. El autocuidado	66
5. Reflexiones a modo de cierre	71
6. Bibliografía	74

1. Presentación



Tienes en tus manos una guía centrada en la violencia machista contra las mujeres mayores de 65 años. Aunque sabemos que existen distintas formas de violencia hacia este colectivo, como por ejemplo, la violencia intrafamiliar, la violencia institucional o la violencia sexual, en esta guía nos centraremos en la violencia ejercida en el ámbito de la pareja y expareja ya que constituye una de las problemáticas más oculta en la actualidad.

Abordar la violencia contra las mujeres mayores resulta especialmente necesario en un contexto en el que la discriminación y desigualdad de género siguen persistiendo con toda su fuerza, en una sociedad que además sigue envejeciendo progresivamente y en la que la violencia sufrida por estas mujeres mayores ha estado totalmente invisibilizada.

Esta guía se dirige fundamentalmente a las personas profesionales, voluntarias y resto de agentes que desarrolláis vuestra labor cerca de las personas mayores (en asociaciones, centros de mayores, centros de salud, en los servicios y recursos sociales...) y que podéis jugar un papel fundamental de apoyo por vuestra relación y cercanía con dicho colectivo.

Tiene un carácter didáctico, pretende ampliar y profundizar la mirada sobre esta materia, ofrecer **referencias y estrategias para la observación** de posibles situaciones de maltrato que puedes encontrar en tu día a día, así como **orientaciones para guiar los primeros pasos del acompañamiento y para favorecer el contacto entre las mujeres mayores que lo necesiten con los recursos especializados existentes.**

No pretende ser un manual ni establecer una metodología concreta, sino ser una **guía de recomendaciones e indicaciones** para avanzar y hacer más efectivo vuestro trabajo y sumar esfuerzos para contribuir a la tarea colectiva y prioritaria de **erradicar este lastre social y estructural de la violencia machista contra las mujeres.**



A lo largo de la guía hablamos de las mujeres mayores en general, como colectivo, pero **sin olvidarnos de su diversidad**. Las diferentes pautas y recomendaciones que mostramos deberán adaptarse a cada mujer que acompañemos. Su forma de encontrar sentido a esta etapa de la vida y a todo lo que le rodea, de cómo se está en ella, es el resultado de muchas y complejas variables e interacciones.

El documento se estructura en cinco apartados. Tras la introducción, en un segundo apartado se expone el marco teórico desde el que nos acercamos a la violencia machista contra las mujeres y, de forma específica, nos centramos en las mujeres mayores y las violencias que las atraviesan. Este bloque también nos sitúa en la violencia contra las mujeres mayores en las relaciones de pareja y expareja: las formas de violencia, cómo funciona, las consecuencias y los factores de riesgo.

A partir del tercer apartado la guía ofrece una serie de claves y recomendaciones prácticas en relación a la detección, el acompañamiento en los primeros momentos y posibles situaciones de riesgo que podamos detectar.

Un cuarto apartado dedicado al autocuidado de las personas profesionales y agentes del entorno social que acompañamos a estas mujeres, ya que consideramos que tan importante como disponer de pautas para acompañar a la mujer es cuidarnos a nosotras mismas.

Podrás ver que te ofrecemos a su vez, ocho ejercicios prácticos, que hemos llamado cuaderno de prácticas, que a modo de reflexión e introspección pueden acercarte a la realidad de las mujeres mayores que enfrentan violencia, así como guiarte en su acompañamiento en los primeros momentos. Además, se incluyen, testimonios de mujeres que han enfrentado situaciones de violencia y que han querido enriquecer esta guía compartiendo sus vivencias.

A modo de reflexión final, retomamos los saberes del equipo de intervención especializado en este ámbito, que nos traslada su experiencia sobre algunos aspectos fundamentales del acompañamiento a estas mujeres desde la realidad del trabajo diario.

Para finalizar, en el último apartado podéis encontrar la bibliografía utilizada.

Y es que estas páginas son el resultado de un proceso de reflexión del equipo de profesionales de los “Servicios de intervención especializados en violencia machista contra las mujeres” de EDE Fundazioa, entidad que desde el año 2004 está comprometida con ofrecer acompañamiento a mujeres y a sus hijas e hijos menores de edad que enfrentan violencia. Hay que destacar, sin duda, la experiencia del programa “Las mayores tenemos voz” que lleva desarrollándose también desde esta Entidad desde el 2018.

2.

Acercamiento a la violencia machista contra las mujeres mayores

A lo largo de este apartado abordamos cuestiones vinculadas con la definición de violencia machista, las formas de violencia que pueden ejercerse en las relaciones de pareja o expareja, su funcionamiento o sus consecuencias, desde una mirada que centra la atención en las mujeres mayores de forma específica.





2.1. ¿Qué entendemos por violencia machista contra las mujeres?

2.2. ¿Quiénes son las mujeres mayores?

2.3. ¿Qué tiene de específico la violencia que se ejerce contra las mujeres mayores?

2.4. ¿Qué entendemos por violencia machista contra las mujeres en las relaciones de pareja o expareja?

2.1. ¿Qué entendemos por violencia machista contra las mujeres?

Antes de centrar la mirada en las mujeres, piensa en uno de los sistemas de desigualdad que acompaña a las sociedades humanas desde hace mucho tiempo. Un sistema que se manifiesta en cada contexto económico, político y social de maneras específicas pero que siempre parece tener un rasgo en común: la subordinación de las mujeres. ¿Sentiste que no era justo que tus compañeros de escuela ocupasen todo el patio jugando al fútbol? ¿Te enfadaste cuando en aquella entrevista te preguntaron si tenías novio o si entraba en tus planes quedarte embarazada? ¿Discutiste con otras madres esa idea de que los niños son más brutos y las niñas más emocionales? ¿Callaste cuando de adolescente se rieron de ti y trataron de avergonzarte por tu cuerpo?

Y cuando miras al mundo que te rodea, ¿te horrorizan el acoso sexual, la prostitución y la trata, la violación y su utilización como arma de guerra en tantos conflictos, la violencia obstétrica, la mutilación genital, la esterilización selectiva, los matrimonios infantiles, los vientres de alquiler, la brecha salarial, la exclusión e invisibilización de las mujeres en la historia, las vejaciones en la publicidad y los medios de comunicación, la pornografía, etc.? Muchas de estas cuestiones te resultarán muy lejanas en el tiempo y en el espacio, otras quizás no tanto; pero no olvides que todas ellas forman parte de ese sistema de desigualdad, de discriminación y violencia que atraviesa nuestras vidas de mujeres, nuestras experiencias y subjetividades.

La violencia contra las mujeres es la manifestación de un sistema de desigualdad y de dominación. Esta dominación se entiende como patriarcal en el sentido de que estamos ante un sistema de organización social, religioso, económico y político basado en el predominio de los hombres sobre las mujeres, en la hegemonía masculina. Una forma de organización donde el poder es de los hombres y se establecen estructuras que posibilitan el poder sobre las mujeres (control sexual, legal, reproductivo...) junto a un orden simbólico y unos mitos que perpetúan la estructura.

Y esta violencia tiene algunas características clave:

- Es un **fenómeno estructural** que abarca desde la violencia sexual hasta los malos tratos pasando por la devaluación de la mujer en numerosos ámbitos. El fundamento de todo ello se encuentra en el modo en que están establecidas las relaciones de género en un sistema patriarcal.
- Es un **mecanismo de control** de las mujeres.
- Representa un **continuo**, es decir, la violación o la trata son los extremos de toda una serie de conductas que se consideran normales.
- Esta normalización explica la **gran tolerancia** que nuestras sociedades tienen hacia la violencia contra las mujeres.

Esta violencia ha sido nombrada de diferentes maneras y en los últimos tiempos los términos y las discusiones acerca de los mismos parecen haberse multiplicado. No es nuestra intención entrar a un debate que sobrepasa los objetivos de la presente guía. Por ello, teniendo en cuenta el colectivo específico al que se dirige la guía y con el ánimo de ser claras, vamos a utilizar en lo que sigue la expresión **violencia machista contra las mujeres** entendiendo por la misma:

“... una violación de los derechos humanos, un problema social y de salud pública de primer orden y una manifestación de las desiguales relaciones de poder y de la discriminación contra las mujeres que desempeña, además, la función social de perpetuar las estructurales desigualdades que existen en función del género. Abarca toda violencia que se ejerza contra las mujeres, incluidas las niñas y adolescentes y las mujeres transexuales, por el hecho de ser mujeres, o que les afecte de forma desproporcionada, tanto en el ámbito público como en el privado. La violencia se puede ejercer tanto por acción como por omisión y los medios para ejercerla pueden ser físicos, psicológicos, económicos, incluidas las amenazas, intimidaciones y coacciones, que tengan como resultado un daño, sufrimiento o perjuicio sexual, psicológico, social, socioeconómico o patrimonial”.

“Constituyen violencia machista contra las mujeres, la violencia en la pareja o expareja, la intrafamiliar, la violencia sexual, el feminicidio, la trata de mujeres y niñas, la explotación sexual, la mutilación genital femenina, los matrimonios forzados y otras prácticas tradicionales perjudiciales, la coacción o privación arbitraria de libertad, la tortura, el acoso y la violencia política de género, así como cualquier otra forma de violencia que lesione o sea susceptible de lesionar la dignidad, la integridad o la libertad de las mujeres y niñas que se halle prevista en los tratados internacionales, en el Código Penal español o en la normativa estatal o autonómica. Todo ello independientemente de que se produzcan en cualquier ámbito público o privado, lo que incluye, pero no se limita, a los ámbitos familiar, laboral, educativo, sanitario, deportivo, los medios de comunicación, los espacios de ocio y festivos y el entorno virtual”.¹

Ahora bien, esta violencia machista que hemos definido tiene en cada caso concreto sus especificidades. Sabemos que la violencia contra las mujeres se entrecruza con otros ejes de discriminación como la etnia, “raza”, clase, orientación sexual, religión, origen nacional, etc. Es decir, que los diferentes sistemas de desigualdad están interconectados y que por tanto no podemos analizar los efectos de uno de ellos ignorando los demás. Este es el llamado **enfoque interseccional**, un enfoque que nos permite ver cómo las distintas formas de discriminación interactúan y se constituyen mutuamente poniendo el foco de atención en el sujeto que se encuentra en el cruce entre distintos sistemas de discriminación y opresión.

Por último, es importante considerar que la violencia contra las mujeres tiene lugar en diferentes niveles, formas y ámbitos. La violencia contra las mujeres se ejerce en **diferentes dimensiones**, algunos muy visibles y otros más difíciles de identificar.

En primer lugar, tenemos la **violencia directa**, que es aquella que responde a actos de violencia concretos que tienen consecuencias claras: daños físicos y/o psicológicos.

Además, podemos hablar de la **violencia simbólica**, una violencia aprendida y transmitida a través de las familias, el sistema educativo, las relaciones sociales, los medios de comunicación, etc. Esta violencia opera en gran medida de modo inconsciente y construye

marcos conceptuales e interpretativos que finalmente legitiman la violencia directa y estructural.

Esta última, la **violencia estructural** se refiere a aquellas situaciones en las que se produce un daño en la satisfacción de las necesidades humanas básicas (supervivencia, bienestar, identidad o libertad) como resultado de los procesos de estratificación social, es decir, sin necesidad de violencia directa.

Son muchas las distintas formas y ámbitos en los que la violencia contra las mujeres se expresa, y no todas ellas tienen el mismo reconocimiento social y legal. En cuanto a las **formas que la violencia adopta** en nuestras sociedades actuales son, lamentablemente, muchas: psicológica, social, económico-patrimonial, física, sexual, vicaria y ciberviolencia. Todas estas formas de violencia pueden expresarse **en diferentes ámbitos de la vida**: autoinfligida, pareja o expareja, familiar, ámbito laboral, educativo, social, deportivo, recursos públicos, sanitarios, ocio, virtual y medios de comunicación.

Es verdad que puede resultar un tanto abrumador contar con tanta tipología, clasificación y definición, pero recuerda siempre que cuanto más certeras seamos en el análisis de la violencia contra las mujeres, mejores y más eficaces seremos en la detección y en el acompañamiento.

Como hace tiempo dijo Kurt Lewin, **“no hay nada más práctico que una buena teoría”**.

¹. Eusko Jaurlaritz, «Proyecto de Ley de segunda modificación de la Ley para la igualdad de mujeres y hombres». 17-11-2020. Página 4.

2.2. ¿Quiénes son las mujeres mayores?

“Mientras los hombres maduran, las mujeres envejecen.”

Susan Sontang

Como hemos indicado esta guía está enfocada a un grupo muy específico: las mujeres mayores de 65 años, que en Euskadi representan en torno al 13 % de la población femenina. Lo lógico es preguntarse por qué es necesario o qué tiene de singular este grupo y la violencia que contra ellas se ejerce para merecer esta atención. Pero, incluso antes de esta cuestión y en unas sociedades tan complejas como las nuestras, surge el interrogante de quiénes son las mujeres mayores. Estamos hablando de una población muy heterogénea lo que dificulta dar una definición. Sin embargo, vamos a tratar de construir esa definición teniendo en cuenta diferentes aspectos sociodemográficos, económicos, sociales y culturales.

Hablamos de mujeres que han crecido en una estructura de desigualdad y de desventaja. En Euskadi, suponen el 13 % de la población femenina.

Si recurrimos a las fuentes estadísticas, vemos que la edad a partir de la cual una persona es considerada “mayor” son los 65 años, aunque socialmente y en la actualidad está más arraigada la creencia de que alguien es mayor o tiene una edad avanzada cuando comienza a superar los 75 años.

Algo totalmente lógico, puesto que todas las edades han sufrido social y culturalmente en las últimas décadas un cambio en el sentido de que parecen haberse alargado en el tiempo. Hay que adelantar que esa edad social atribuida no va a ser igual en el caso de las mujeres que de los hombres, dado que es una construcción social que se articula con la construcción de género. Lo veremos en detalle más adelante. A todo ello tenemos que añadir la definición que en términos de edad harán las personas de sí mismas en función de cómo se conciben a sí mismas.

En este sentido, es importante tener en cuenta la gran variabilidad que puede haber en el colectivo de mujeres al que nos dirigimos a lo largo de esta guía, teniendo en cuenta que hablamos de un amplio rango de edad (no es lo mismo una mujer de 65 años, que una mujer de 75 años o mayor). Tanto su estado de salud general, como sus intereses y su perspectiva ante la vida pueden ser diferentes.

Tomemos una horquilla u otra de edad, estamos hablando de unas generaciones de mujeres que han crecido en una estructura de desigualdad y de desventaja muy importante. Las mujeres mayores han sido socializadas en entornos muy patriarcales y por tanto han vivido un proceso de socialización diferenciada al de los hombres, en el que los estereotipos de género han sido fuertemente interiorizados. Estas mujeres han sufrido las desigualdades educativas y han sido educadas en un país en el que la subordinación de las mujeres no era sólo socialmente aceptada sino incluso establecida legalmente. Desde un sistema de género que impedía el acceso a las mujeres al poder político y económico y que relegaba -y relega- a las mujeres al ámbito privado y de la reproducción, podemos decir que estas mujeres han ejercido un ciclo completo de solidaridad generacional, cuidando a sus hijas e hijos, a sus parientes mayores y a día de hoy a sus nietas y nietos. Sin embargo, el aporte social y económico de estos cuidados de larga duración no ha tenido el reconocimiento debido.

Estamos hablando también de unas mujeres cuya esperanza de vida es superior a la de los hombres, lo que en el caso de haber estado casadas o en pareja supondrá o tendrá diferentes efectos que habrá que analizar en cada caso concreto. Es cierto que en términos económicos esta situación, unida a una posición económica dependiente en el pasado, puede suponer mayor vulnerabilidad para la mujer². Por otra parte, una mayor esperanza de vida conlleva en ocasiones una importante pérdida de autonomía tanto para las tareas domésticas como para el cuidado personal aumentando su dependencia³. La mayor esperanza de vida habrá que considerarla, por tanto, en relación al estado de salud de cada mujer.

Como cualquier experiencia vital, envejecer es un proceso particular para cada persona. Pero esta particularidad o especificidad se inscribe en un sistema en el que siguen existiendo grandes diferencias de género que pueden multiplicarse a partir de cierta edad. Además, las mujeres mayores pueden encontrarse en riesgo de sufrir situaciones económicamente más precarias, viviendo solas, y con mayores posibilidades de sufrir enfermedades.

Reconociendo la diversidad y la heterogeneidad de las mujeres mayores, y asumiendo las dificultades de su definición como grupo, sí encontramos factores y elementos que nos permiten hablar de un colectivo específico.

2. Según datos del informe “Las personas mayores en España” del 2016, los hombres muestran un mayor grado de cobertura a través de sus pensiones, un 84 %, respecto a las mujeres, un 79 %.

3. Según datos del EUSTAT (2018) el grupo de edad que en mayor medida sufre problemas de salud es el de 75 años en adelante, siendo de un 27,5 % para las mujeres y de un 14,9 % para los hombres.



2.3. ¿Qué tiene de específico la violencia que se ejerce contra las mujeres mayores?

En este apartado queremos poner la mirada en varias cuestiones concretas que hacen de esta violencia una desigualdad específica.

INTERSECCIÓN
GÉNERO
Y EDAD

CONTEXTO
HISTÓRICO
Y SOCIAL

IMPACTO DE
LA VIOLENCIA
SOBRE LAS
MUJERES
MAYORES

UNA
VIOLENCIA
INVISIBILIZADA

INTERSECCIÓN GÉNERO Y EDAD

En el caso de las mujeres mayores hemos de ampliar la mirada a la **intersección que se da entre el género y la edad**. La discriminación y la violencia que se ejerce contra estas mujeres tendrá formas, significados y consecuencias diferentes que para el resto de mujeres y, por otro lado, la discriminación y violencia que sufren las personas por el hecho de ser mayores tampoco afectará de la misma forma a hombres que a mujeres. Por ello, es necesario analizar y tener en cuenta las condiciones específicas de vulnerabilidad que experimentan el colectivo de mujeres mayores.

La intersección entre el género y la edad se concreta en el caso de las mujeres mayores en un elemento que es clave para comprender su realidad: la **invisibilidad**. Por ejemplo, la belleza y el atractivo sexual tienen un peso fundamental en la construcción de la identidad femenina y causa discriminación y sufrimiento a mujeres de todas las edades que tratamos sin éxito durante toda nuestra vida de encajar en los cánones establecidos. Pero es que las mujeres mayores están fuera de poder encajar con lo que la norma social y cultural exige de ellas: por su edad ya no pueden ser consideradas bellas o sexualmente atractivas. Por tanto, pasan a ser sujetos invisibilizados y excluidos. Muestra de ello es la escasa existencia de investigaciones centradas en la problemática y en la violencia sufrida por las mujeres mayores, o que ni en la intervención estas mujeres han sido percibidas como un colectivo digno de atención e interés.

Si algo marca la situación de violencia entre el colectivo de mujeres mayores es, precisamente, su invisibilidad.

La definición de lo que importa en una mujer sigue estando en manos de industrias controladas por una ideología machista. Ese poder de definición tiene enormes consecuencias económicas e ideológicas, sobre todo respecto de lo que los hombres valoran de las mujeres y lo que éstas valoran de sí mismas. Por el momento, esa definición cosifica y sexualiza a las mujeres llevando a actitudes y prácticas como los chistes humillantes acerca del cuerpo femenino, el desprecio de las mujeres con sobrepeso, la preferencia por las jóvenes, la violación, la fragmentación del cuerpo femenino, etc. Todas estas son estrategias cotidianas mediante las que se devalúa el cuerpo y el yo de las mujeres.

En el caso de las mujeres mayores, conocemos el desprecio y las vejaciones a que pueden ser sometidas en la medida en que, dentro de esa ideología, estas mujeres quedan marcadas por la ausencia de los elementos que se valoran en una mujer. Pero, sin duda, es la invisibilización de las mujeres mayores en todos los aspectos de la vida –sociales, económicos, políticos, medios de comunicación– la que se constituye como un tipo de violencia simbólica con efectos negativos muy graves en las diferentes dimensiones de sus vidas.

Además de esta dimensión simbólica de la violencia que se ejerce contra las mujeres mayores, también hay que tomar en cuenta la violencia directa y estructural que irán ligadas a la anterior. Por ejemplo, estructuralmente tenemos un sistema económico que deshecha sujetos por motivos ligados a la productividad y la edad. Simbólica y estructuralmente se generan las condiciones para que se ejerza una violencia directa sobre las mujeres mayores que se concreta en daños psíquicos y físicos.

CONTEXTO HISTÓRICO Y SOCIAL

Otra cuestión que hay que subrayar es el **contexto histórico y social** de estas mujeres. Nacieron en la primera mitad del siglo XX y fueron socializadas en entornos fuertemente patriarcales, en los que la subordinación de las mujeres era aceptada social e incluso legalmente. Esto hace que la **vivencia subjetiva de la violencia** sea diferente y que la posibilidad de poner fin a la misma esté fuertemente condicionada.

Por ejemplo, el Código Civil de 1988 amparaba y legitimaba numerosas formas de violencia contra las mujeres, y a pesar de que la II República trajo consigo cambios profundos, como el reconocimiento del derecho al voto y el divorcio por mutuo acuerdo, la época franquista supuso un importante retroceso. En efecto, durante este periodo las mujeres no podían abandonar el domicilio de los padres hasta los 25 años, salvo para casarse o ingresar en una orden religiosa. Una vez casadas, las mujeres quedaban bajo la autoridad del esposo que era quien decidía si le daba autorización a su esposa para trabajar, obtener un pasaporte o abrir una cuenta corriente.

La Constitución de 1978 ya reconoce expresamente en diferentes artículos la igualdad legal entre hombres y mujeres, y hay una mayor sensibilización y toma de conciencia en la sociedad, lo que hace que reaccionemos frente a las conductas machistas. Pero, aun y con todos los avances, las desigualdades, las formas de violencia y el abuso contra las mujeres no han desaparecido. Por ello, sigue siendo necesario el trabajo desde diferentes frentes: legal, político, psicológico, social, etc. Si pensamos en las mujeres que actualmente tienen 65 años o más vemos que sus vidas han estado expuestas a una violencia que independientemente de la forma que tomase, era apoyada y justificada por un contexto legal y social. Por ello, el daño, la sensación de indefensión y la resignación forman parte de muchas de las trayectorias de estas mujeres.

IMPACTO DE LA VIOLENCIA MACHISTA SOBRE LAS MUJERES MAYORES

Además del contexto social e histórico, será necesaria la comprensión y el análisis del **impacto que la violencia** tiene sobre las mujeres mayores. Para ello, tenemos que considerar tres grandes factores específicos:

- A.** La violencia tiene un **efecto acumulativo** en el tiempo: en la mayor parte de los casos hablamos de una violencia que ha comenzado en la juventud de estas mujeres y que perdura a lo largo del tiempo. Hay, por tanto, una cronificación de la violencia.
- B.** El **efecto amplificado**: la violencia se amplifica en un momento de especial vulnerabilidad como es el de la vejez. Hay que tener en cuenta que muchas mujeres vivirán en contextos sociales caracterizados por un alto grado de aislamiento en la medida en que carezcan, debido a su edad, de una red fuerte de familiares y/o amistades.
- C.** Una **estructura social sexista y edadista**. Lo hemos mencionado antes, pero vamos a ahondar un poco más en esta estructura. Nuestras sociedades occidentales son sociedades

en las que en no pocas ocasiones vemos que se produce y ejerce una discriminación por motivos de edad. Esta discriminación encierra estereotipos y prejuicios hacia el proceso de envejecimiento; prácticas discriminatorias contra las personas mayores; y prácticas institucionales y políticas que perpetúan los estereotipos sobre la vejez. Además, este proceso de envejecimiento no opera de igual modo en los hombres que en las mujeres. Todo ello, hace que la violencia en las mujeres mayores tenga características específicas y barreras muy concretas que afrontar.

Antes de adentrarnos en esas especificidades y barreras, una breve reflexión. Pensemos las lectoras y lectores de esta guía en nuestras sociedades, unas sociedades muy envejecidas, debido en parte a un descenso sostenido de las tasas de natalidad y de un incremento de la esperanza de vida. Pues bien, todos los estudios nos indican que este **envejecimiento está feminizado**, debido sobre todo a la mayor longevidad femenina. Queremos sugerir con esto que la violencia contra las mujeres mayores no es, ni a futuro será, un caso muy particular de la violencia contra las mujeres. No dejemos que los procesos de invisibilización, producto del edadismo y el sexismo, borren a estas mujeres de la vida social e institucional.

VIOLENCIA INVISIBILIZADA

La violencia machista contra las mujeres ha sido representada en numerosas ocasiones como un iceberg, del que sólo podemos alcanzar a ver una pequeña parte, quedando ocultas en el fondo del mar las formas más sutiles e invisibles a través de las que se ejerce esta violencia.

Su cuantificación tiene aún un largo recorrido y ni los registros oficiales ni las encuestas de percepción consiguen dibujar la realidad de esta **violencia atravesada por múltiples dimensiones**. El miedo a denunciar y las violencias no reconocidas socialmente, suponen una fuente de dificultad a la hora de poder ver el iceberg al completo.

Y, sin duda, en el caso de las mujeres mayores esta invisibilidad se magnifica. La asunción de la violencia como natural, el arraigo a una cultura de sufrimiento, la marcada interiorización de roles diferenciados, el desconocimiento de otras formas de relación, la negación a mostrar en público la existencia de violencia, entre otras, son factores presentes especialmente en las mujeres mayores que enfrentan violencia.

Por otro lado, actualmente los datos de violencia machista contra las mujeres de más de 65 años procedentes de registros policiales revelan que en su caso el principal tipo de violencia que sufren estas mujeres es la violencia intrafamiliar, mientras que en el resto de edades predomina significativamente la violencia ejercida por parte de su pareja o expareja.

En la comunidad autónoma del País Vasco, en el año 2019, la Ertzaintza registró un total de 56 casos de violencia en el ámbito de la pareja o expareja contra mujeres de 65 o más años. Pero cuidado, porque este dato no debe confundirnos. Desde los recursos de intervención con mujeres especializados en violencia machista somos claras conocedoras de que entre las mujeres mayores la violencia por parte de la pareja o expareja existe, y mucho, pese a que no se denuncie y registre. Como hemos indicado anteriormente, este tipo de violencia está **invisibilizada, normalizada y oculta** tanto por la sociedad como por las propias mujeres.

2.4. ¿Qué entendemos por violencia machista contra las mujeres en las relaciones de pareja o expareja?

La violencia machista contra las mujeres en la relación de pareja se define como una forma de violencia dentro de las relaciones sexuadas, ejercida por los hombres sobre las mujeres.

Incluimos en esta definición aquella violencia que es perpetrada por la expareja, ya que en muchos casos la violencia no cesa tras la separación como suele creerse erróneamente. De hecho, y como veremos más adelante, la separación y los meses posteriores a esta son identificados como momentos donde aumenta el riesgo de agresión, y las agresiones pueden intensificarse. En este sentido, las mujeres mayores no son una excepción.

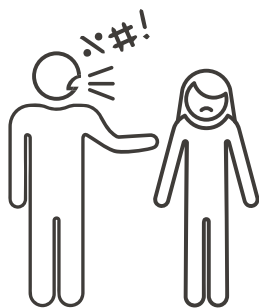
2.4.1. ¿Qué formas de violencia contra la mujer pueden ejercerse en este ámbito y cuáles son las características específicas en las mujeres mayores?

Sabemos que la violencia puede tener múltiples formas, pero en términos generales destacamos cinco tipos: violencia psicológica, violencia física, violencia sexual, violencia social y violencia económica-patrimonial.

A esta tipología base se incluyen por su frecuencia e impacto en la salud de las mujeres: violencia vicaria y ciberviolencia. Constituyen otras formas de violencia contra la mujer que en los últimos años han sido categorizadas con mayor precisión, y que es preciso visibilizarlas e identificarlas con claridad.

Cualquiera de estos tipos de violencia, se ejercen contra la mujer con independencia de la edad que esta tenga. Sin embargo, cuando efectivamente son ejercidos contra las mujeres mayores adquieren características específicas.



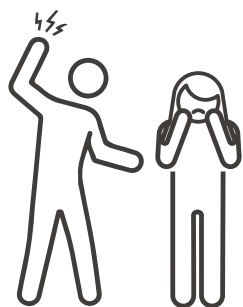


VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Se ejerce siempre que existe una relación de maltrato, y generalmente se ejerce junto a otras formas de violencia o junto a todas ellas, siendo la primera que habitualmente aparece.

Se basa en comportamientos intencionados, ejecutados desde una posición de poder y encaminados a producir daño psíquico, destruir la autoestima, reducir la confianza personal y perjudicar o perturbar el sano desarrollo de la mujer.

Entre las mujeres mayores este tipo de violencia es la más habitual, y el agresor la ejerce de manera continuada.



VIOLENCIA FÍSICA

Cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer con resultado o riesgo de producir lesión física o daño.

En esta etapa vital, este tipo de violencia suele reducirse significativamente, y en algunos casos llega a desaparecer.

Por desgracia, esto no significa que en todos los casos sea así, existen mujeres que continúan padeciendo este tipo de agresiones también en esta etapa de sus vidas.



VIOLENCIA SEXUAL

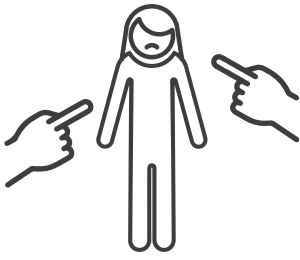
Se considera violencia sexual todo comportamiento de naturaleza sexual realizado sin el consentimiento válido de la mujer.

Hay violencia sexual siempre que la víctima no puede tomar una decisión libre y consciente, y conlleva en sí misma una agresión física y un ultraje psíquico que atenta contra la libertad sexual de la mujer.

La violencia sexual también tiende a reducirse en esta etapa vital, sin que esto signifique que no se ejerza, ya que en algunos casos llega a perpetrarse de manera sistemática.

Hay que tener en cuenta el tabú en torno a la sexualidad que viven, en general, las mujeres mayores.

Este tabú dificulta la identificación de la violencia sexual, e incluso en los casos en los que la mujer logra identificarla, es frecuente que aparezcan sentimientos intensos de vergüenza y culpa que provocan el silencio de las mujeres, convirtiéndose la violencia sexual en un secreto difícil de compartir con otras personas.



VIOLENCIA SOCIAL

Se refiere a la limitación y control de las relaciones de la mujer que ejerce el agresor.

La finalidad de este tipo de violencia es separar a la mujer de su entorno habitual, tanto familiar como social, privándola de cualquier tipo de apoyo. Por otro lado, este tipo de violencia también incluye cualquier descalificación y/o humillación a la mujer en público.

Muchas veces encontramos un porcentaje elevado de mujeres mayores aisladas y/o privadas de sus relaciones familiares y sociales.

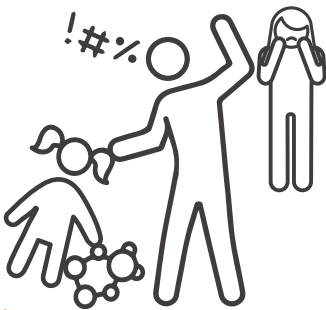
En otras ocasiones, es la propia mujer quien evita cualquier tipo de contacto exclusivamente con el objetivo de no sufrir una posible agresión por parte de su pareja. Además, en el caso de las mujeres mayores hay que añadir la pérdida de amistades y familiares propias de este momento vital.



VIOLENCIA ECONÓMICA - PATRIMONIAL

Aquellas acciones, u omisiones, dentro del ámbito económico que afectan directamente al bienestar físico y/o psicológico de la mujer, limitan y controlan su capacidad económica.

Hay que tener en cuenta que un número elevado de mujeres mayores dependen económicamente de la pensión de jubilación de sus parejas y agresores, y en muchas ocasiones éstos ejercen un férreo control sobre el uso y gestión del dinero familiar en detrimento de ellas.



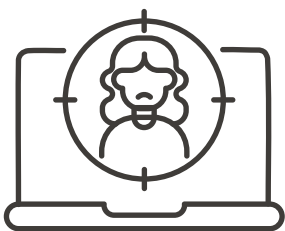
VIOLENCIA VICARIA

Este es un término que todavía no está muy extendido, a pesar de ser un tipo de violencia habitual que supone un fuerte impacto en las personas que lo sufren.

Es una violencia que el agresor ejerce contra una o varias personas y/o animales que para la mujer son importantes y con quienes tiene un vínculo emocional fuerte, con el único objetivo de causarle daño. Es una violencia secundaria ya que el daño a la mujer se ejerce a través de la utilización de terceras personas. Sobre todo, a través de las hijas y los hijos.

Para las mujeres mayores este tipo de violencia ha podido estar presente en el pasado, a través de la violencia ejercida contra sus hijas y/o hijos y seguir teniendo consecuencias en la actualidad, por ejemplo, observables en el vínculo materno filial.

La violencia ejercida contra animales y/u otras personas significativas para la mujer puede seguir ejerciéndose también en esta etapa.



CIBERVIOLENCIA

Se diferencia del resto de violencias por el medio que utiliza para causar daño a la mujer, internet. Consiste en la publicación de imágenes íntimas de la mujer, publicación de sus datos personales, suplantación de su identidad con el objetivo de

dañar su imagen, control permanente a través de smartphones, redes sociales y Apps de mensajería instantánea, entre otras.

Este tipo de violencia la enfrentan especialmente las mujeres jóvenes y adolescentes y cada vez tienen mayor prevalencia.

2.4.2. ¿Cómo funciona esta violencia?

Para entender el funcionamiento de la violencia contra la mujer ejercida por la pareja hay dos conceptos claves a tener en cuenta: el ciclo de la violencia y la escalada de la violencia.



EL CICLO DE LA VIOLENCIA

“Desde que me levanto hasta que me acuesto le tengo detrás vigilando mis movimientos. Es verdad que antes en algunos momentos se ponía muy violento y hasta en ocasiones me ha llegado a golpear. Hace tiempo que ya no me pasa, pero ahora es un constante machaque psicológico.”

B.R. 74 años

Leonor Walker acuñó el término “ciclo de la violencia” para describir el funcionamiento de este fenómeno. Podemos decir que este ciclo tiene tres fases que van repitiéndose de manera periódica y permanente, donde las agresiones van en aumento en cuanto a frecuencia, intensidad y duración, a medida que va avanzando el ciclo.





El agresor se muestra cada vez más enfadado sin motivo aparente y va incrementando la violencia de tipo verbal.



La víctima tiende a minimizar o negar el problema, a justificar la conducta del agresor. Suele creer que ella tiene cierto control sobre las reacciones de éste y, muchas veces, trata de mostrarse complaciente en un intento de retrasar la siguiente fase, que inexcusablemente llegará a pesar de sus intentos. Aparecen los primeros malestares que puede no identificar como consecuencia de la situación de maltrato.



Por una parte el agresor en esta fase puede desarrollar un comportamiento caracterizado por el arrepentimiento, o puede mostrar un comportamiento caracterizado por cierta “calma” o distanciamiento, en el que temporalmente las agresiones directas contra la mujer pueden cesar, sin mostrar ningún tipo de arrepentimiento.



La mujer en esta fase cree en la posibilidad de cambio, y tiene esperanza de ello, vuelve a confiar en el arrepentimiento del agresor, continuando la relación.



Se caracteriza por una fuerte descarga de las tensiones generadas en la fase anterior por parte del agresor, que estalla en forma de violencia física, psicológica y/o sexual contra la mujer



La mujer enfrenta en esta etapa las agresiones, aumentando el grado de intensidad de las consecuencias de tipo psicológico, físico y/o emocional.

Una vez iniciado el ciclo es difícil romperlo y salir de la situación de violencia. Las mujeres mayores suelen estar inmersas en relaciones de pareja de larga duración donde el ciclo se ha repetido innumerables veces y en las que la fase de calma o distanciamiento ha terminado reduciéndose significativamente y/o desapareciendo, dando lugar a un ciclo bifásico que va exclusivamente de la fase de acumulación de tensión a la fase de explosión.

ESCALADA DE LA VIOLENCIA

“Al comienzo de la relación él era cariñoso, me trataba bien. Pero en cuanto me casé, a él se le torció la cabeza. Me casé con alguien a quien parecía no conocer. Su carácter cambió, se volvió celoso y posesivo, no me dejaba hacer nada sin él. Hubo una época en que yo no podía salir de casa, porque me decía que me quedaba mirando a todos y entonces yo, para no meterme en líos, o no salía o si lo hacía iba mirando al suelo. Aún con ello, tampoco eso estaba bien y lo peor fue cuando comenzaron las amenazas, ahí empecé a tener miedo por lo que pudiera hacerme tanto a mi como a mis hijos. Me comencé a sentir cada vez más pequeña.”

A.M. 69 años

La violencia que ejerce el agresor contra su pareja suele ir de menos a más.



A este fenómeno gradual se le denomina la “escalada de la violencia” y acompaña siempre, y en paralelo, al ciclo de la violencia.

Este esquema puede variar en el caso de las mujeres mayores, que la mayoría de las veces, han vivido este tipo de violencia durante décadas. Según diversos autores⁴, en el caso de las mujeres de mayor edad, a esta escalada de la violencia habría que añadir una etapa más, caracterizada por la desaparición en ocasiones, y sobre todo, en edades avanzadas de la violencia física. En estas situaciones la violencia física no representaría, como hemos señalado anteriormente, el escalón más alto, si no que sería un escalón más. A veces las mujeres mayores enfrentan un aumento e intensidad de la violencia psicológica, de forma casi diaria, que les provoca consecuencias muy graves en su integridad psicológica y un alto grado de indefensión aprendida, que da lugar a que se mantengan en la relación de pareja enfrentando agresiones desde el inicio de la relación cada vez de mayor intensidad.

4. Gerino, E; Calderera, A.M.; Curtí, L; Brustia, P; y Rollé, L. 2018. *Intimate Partner Violence in the Golden Age: Systematic Review of Risk and Protective Factors. Frontiers in Psychology*, 9, pp 1-14.

2.4.3. ¿Qué consecuencias pueden sufrir las mujeres?

No todas las mujeres experimentarán las mismas consecuencias ni de la misma manera. El impacto de la situación de maltrato dependerá de muchos factores, así como de las características específicas de cada situación.

Una de las características comunes al referirnos a las mujeres mayores suele ser la larga duración de la relación de violencia ejercida por su pareja. Y precisamente, es esta exposición a la violencia continuada y prolongada en el tiempo lo que va a suponer un mayor impacto en su salud, física y emocional, que puede llegar incluso a la pérdida de identidad personal y/o a la muerte, en forma de homicidio o de suicidio.

Señalamos, agrupadas por dimensiones, algunas de las consecuencias más plausibles.



FÍSICAS

- ⊙ Peor estado de salud en general, objetiva y subjetiva.
- ⊙ Lesiones físicas: moratones, fracturas, traumatismos, heridas, quemaduras, cortes, mordeduras, otras.
- ⊙ Lesiones físicas permanentes: ceguera, pérdida de audición, desfiguración, dolor crónico.
- ⊙ Problemas recurrentes relacionados con la falta de salud.
- ⊙ Cansancio físico y vital, generalizado.
- ⊙ Insomnio o hipersomnia.
- ⊙ Dependencia de sustancias, como el alcohol o psicofármacos.
- ⊙ Desórdenes alimenticios.
- ⊙ Molestias/dolor pélvico.
- ⊙ Intento autolítico o suicidio.

PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES

- ⊙ Autoconcepto negativo.
- ⊙ Baja autoestima.
- ⊙ Psicopatización⁵.
- ⊙ Estrés postraumático⁶.
- ⊙ Miedo, terror.
- ⊙ Aparición de fobias.
- ⊙ Depresión.
- ⊙ Tristeza.
- ⊙ Ansiedad.
- ⊙ Altos niveles de estrés continuados.
- ⊙ Nerviosismo o hipervigilancia.
- ⊙ Estado de alarma permanente.
- ⊙ Sentimientos de culpa.
- ⊙ Sentimientos de vergüenza.
- ⊙ Sentimientos de inseguridad.
- ⊙ Sentimientos de subordinación, dependencia y sometimiento.
- ⊙ Sentimientos de indefensión, incapacidad e impotencia.
- ⊙ Dificultad para concentrarse.
- ⊙ Dificultad para recordar.
- ⊙ Dificultad para resolver problemas.
- ⊙ Indefensión aprendida⁷.
- ⊙ Confusión.
- ⊙ Irritabilidad.
- ⊙ Conductas autoagresivas.
- ⊙ Reducción o ausencia de la capacidad de placer y disfrute.
- ⊙ Reducción o ausencia de esperanza.
- ⊙ Desmotivación generalizada.
- ⊙ Pérdida de energía y/o fatiga generalizada.
- ⊙ Bloqueo emocional.
- ⊙ Sensación de pérdida de autocontrol y control.
- ⊙ Ideación de suicidio.

5. Psicopatización: Se refiere a un síntoma físico que tiene su origen y causa en una afectación psicológica. Mente y cuerpo se encuentran indisolublemente ligados, por lo que la psique tiene un impacto en el cuerpo fisiológico del mismo modo que los hechos somáticos tienen efectos en la mente.

6. El estrés postraumático se presenta tras la exposición a una situación o acontecimiento impactante, aterrador o peligroso, que se vive como una amenaza a la propia vida. Las personas afectadas pueden haber vivido un único evento traumático, como un accidente de tráfico o una agresión física o sexual, o vivir una situación traumática con continuidad, como el caso de la violencia contra las mujeres dentro del ámbito de pareja. Los síntomas que conlleva pueden ir de leves a graves, y pueden interferir en los diversos aspectos de la vida diaria, como en las relaciones personales y/o laborales.

7. Indefensión aprendida: Es la condición psicológica por la cual una persona se siente incapaz de defenderse o cambiar una situación adversa o dolorosa mediante sus acciones. Generalmente, la persona intentó defenderse y cambiar dicha situación con anterioridad, incluso en reiteradas ocasiones, sin embargo, no lo logró así pues termina inhibiéndose o bloqueándose ante dicha situación, con la creencia de que sus actos no pueden influir en el resultado. Esta vivencia genera una sensación de falta de control sobre su entorno o sobre sus circunstancias, lo que impacta negativamente en la autoestima de la persona y en la motivación al cambio que tiende a disminuir considerablemente. En el caso de las relaciones de maltrato, supone además un mecanismo de adaptación de las mujeres que se hace necesario para mantener la relación de maltrato durante un tiempo prolongado, que en muchos casos puede equivaler a décadas.

EN LA SEXUALIDAD

- ⊙ Reducción o pérdida del deseo sexual.
- ⊙ Vaginismo.
- ⊙ Dispareunia⁸.
- ⊙ Contagio de enfermedades sexuales.
- ⊙ Infecciones ginecológicas.
- ⊙ Anorgasmia.

SOCIALES

- ⊙ Incomunicación.
- ⊙ Aislamiento.
- ⊙ Falta de confianza en las demás personas y en el mundo.
- ⊙ Retraimiento.
- ⊙ Falta de desenvolvimiento en el entorno.

ECONÓMICAS

- ⊙ Carencia de autonomía financiera.
- ⊙ Falta de control de los recursos financieros.
- ⊙ Desconocimiento de las acciones financieras.
- ⊙ Empobrecimiento y pérdidas materiales debido al robo o deterioro de propiedades materiales por parte de la pareja, generalmente cónyuge.
- ⊙ Endeudamiento.
- ⊙ Responsabilidad única del sostén económico familiar.

EN EL MATERNAJE

- ⊙ Rol de Madre dañado. No ha podido desarrollar su rol como madre como le hubiera gustado o hubiera podido debido a la situación de violencia sufrida.
- ⊙ Mayor dificultad en el desempeño de su rol.
- ⊙ Vínculo materno-filial dañado o roto.
- ⊙ Distanciamiento afectivo.
- ⊙ Violencia contra la mujer por parte de la(s) hija(s) y/o hijo(s), en los casos donde están en alianza con el agresor.
- ⊙ Problemas en el estilo de crianza: pérdida de autoridad, por ejemplo.

8. Dispareunia: Se define como dolor o molestia antes, después o durante la unión sexual. Abarca desde la irritación vaginal postcoital hasta un profundo dolor.

2.4.4. ¿Cuáles son los factores de riesgo que dificultan el cambio?

Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica, circunstancia o situación que aumente o intensifique la probabilidad de sufrir una situación de maltrato contra la mujer.

El factor de riesgo principal en este tipo de violencia es **ser mujer**, por tanto, la mayoría de los factores que se recogen a continuación pueden impactar en todas y cada una de las mujeres que se encuentran en situación de maltrato, no solamente a las mujeres mayores.

Pero, como hemos señalado en páginas anteriores, para aquellas mujeres que ya han superado los 65 años, **la edad** es otro de los factores de riesgo fundamentales, y precisamente, la intersección entre estos factores, el ser mujer y la edad, va a determinar la aparición de un tercer factor de riesgo clave que caracteriza al colectivo de mujeres mayores: **la invisibilidad**.

Teniendo en cuenta lo dicho, pasamos a ver qué otros factores de riesgo pueden afectar especialmente a estas mujeres, teniendo en cuenta que son variables, acumulativos e interaccionan e inciden entre sí:

FACTORES SOCIALES

- LA JUBILACIÓN
- FALTA DE APOYOS Y/O AISLAMIENTO SOCIAL
- DEPENDENCIA ECONÓMICA
- EL TABÚ SOBRE LA VIOLENCIA
- DESCONOCIMIENTO DE LOS RECURSOS DE AYUDA EXISTENTES
- ENTORNO RURAL
- PROCESOS MIGRATORIOS

FACTORES PERSONALES

- EN RELACIÓN A LA MUJER:
 - » Resistencia al cambio
 - » Sentimientos de lástima hacia el agresor
 - » Sentimiento de culpa
 - » Dependencia emocional
- EN RELACIÓN AL AGRESOR:
 - » Consumo abusivo de alcohol
 - » Existencia de antecedentes penales
 - » Posesión de armas
- EN RELACIÓN A AMBOS:
 - » Dependencia/Necesidad de cuidado en una de las partes:
 - Cuando es la mujer mayor quien necesita cuidados
 - Cuando es el agresor quien necesita cuidados
 - » Salida de los hijos e hijas del domicilio familiar
 - » El momento de ruptura, separación y/o divorcio



FACTORES SOCIALES

→ LA JUBILACIÓN:

“Cuando mi marido se jubiló, nuestra relación se deterioró aún más. Pasaba mucho tiempo en casa, controlándome todo lo que hacía, lo que compraba, a dónde iba. La situación fue aún peor que antes, me sentía agobiada. Ahora él acude a un centro de mayores a jugar a las cartas y para mí ha sido una liberación. Quiere que vaya con él, pero yo por ahora no quiero ir, así puedo disponer de unos ratitos de tranquilidad.”

A.M. 69 años

Se considera un evento de carácter estresante en sí mismo. Por un lado, el momento de la jubilación conlleva una sensación de pérdida de valoración social, ya que la persona parece volverse “improductiva”. Por otro lado, el cese de la actividad laboral suele ir acompañada de cierta pérdida de identidad personal, pues frecuentemente construimos nuestra imagen en referencia a la profesión que desarrollamos.

Para la mujer mayor que trabajaba fuera del domicilio, aumentar el tiempo compartido con el agresor tras la jubilación puede generarle sensación de temor y malestar ante el hecho de que las agresiones puedan aumentar en frecuencia e intensidad.

Con la jubilación el agresor puede perder su rol como proveedor, o al menos, sufrir una disminución en los ingresos que suelen ser un instrumento de control hacia la mujer. Muchas veces, este hecho tiene un impacto en el incremento de la violencia que el hombre perpetra contra su pareja ya que siente que pierde poder sobre ella. A esto hay que añadir que el tiempo que ahora comparten la mujer mayor y el agresor en el domicilio familiar aumenta de manera notoria.

→ FALTA DE APOYOS Y/O AISLAMIENTO SOCIAL:

“Fui yo sola a denunciar. Mi familia pensaba que estaba descerebrada por ir a denunciar a estas alturas de la vida. Mis hijos no querían ir en contra de su padre y sólo conté con apoyo de una compañera de trabajo que sabía de mi situación.”

A.M. 69 años

En muchas ocasiones, las mujeres mayores, como consecuencia de la situación de violencia y de las pérdidas que conlleva la etapa vital en la que se encuentran, no cuentan con una red familiar y/o social de apoyo eficaz. Otras veces, su red social es la misma que la del agresor lo que dificulta que puedan obtener el apoyo necesario. En cuanto al ámbito familiar, podemos decir que son numerosas las ocasiones donde la propia familia, muchas veces sus hijas e hijos, las animan a mantener la relación de maltrato, siendo esta circunstancia uno de los obstáculos más difíciles de superar para las mujeres mayores. Así, es habitual encontrar un fuerte sentimiento de soledad que dificultará aún más el pedir ayuda externa.

→ DEPENDENCIA ECONÓMICA:

“Nunca me planteé la separación cuando mis hijos eran pequeños. Mis hijos y yo vivíamos de lo que ganábamos en la tienda, todos comíamos de aquí. Cómo voy a descomponer yo esto, pensaba para mí.”

A.S. 80 años

Una significativa mayoría de las mujeres mayores son dependientes económicamente de sus parejas. Consecuencia de la división sexual del trabajo, muchas mujeres se han dedicado al cuidado y trabajo dentro de sus hogares, o bien han desarrollado a lo largo de sus vidas una actividad laboral de baja cualificación dentro de la economía sumergida o en condiciones laborales regulares de precariedad. Por ello, carecen de acceso a una pensión de jubilación o, en el mejor de los casos, acceden a una pensión insuficiente.

La dependencia económica constituye un potente condicionante para el devenir de sus elecciones en torno a una posible separación o ruptura, ya que la inmensa mayoría no puede ni acceder a una vivienda, ni costear los gastos de mantenimiento de la misma de manera autónoma. Además, hasta el momento no existen ayudas económicas externas que puedan apoyarlas en este sentido.

→ EL TABÚ SOBRE LA VIOLENCIA:

“En una ocasión acudí a mi médica de cabecera, estaba muy alicaída y no podía ni hablar. Comencé a llorar y no podía parar. No me salían las palabras. Mi medica anotó en mi historial “problemas familiares”. Ese mismo día también estuve con la enfermera que al verme así, me mandó a un recurso de atención para mujeres. No pude ir, aún no estaba preparada para hablar con nadie de mi situación.”

B.R. 74 años

Todavía existe la creencia para muchas mujeres mayores que la violencia en el ámbito de las relaciones de pareja y matrimonio es un “asunto” o “problemática” que ha de resolverse en la intimidad familiar. Por ello será difícil que busquen ayuda externa. Negativa, resistencias y/o desconfianza inicial es lo que podemos encontrar al plantear la posibilidad de utilizar un recurso externo, ya que esto supondría compartir la situación de maltrato en la que viven y hacerlo público.

→ DESCONOCIMIENTO DE LOS RECURSOS DE AYUDA EXISTENTES:

“No sabía a quién acudir, quién me podría ayudar, no quería tener que contar mi situación a una persona desconocida, tenía tanto miedo a que me juzgaran.”

A.M. 69 años

La falta de información sobre los recursos de ayuda especializados disponibles provoca que, en la mayoría de los casos, sea complicado el acceso a los mismos, por no saber dónde acudir, dónde dirigirse o no conocer los mecanismos de ayuda. En la actualidad, a esa falta de información se le suma la brecha digital que afecta a muchas personas mayores y que genera dificultades de acceso a los datos disponibles sobre los recursos en los entornos digitales.

→ ENTORNO RURAL:

El medio rural supone una mayor vulnerabilidad para estas mujeres ya que puede actuar como un potenciador de otros factores explicitados con anterioridad como pueden ser la falta de apoyo y/o aislamiento social y el desconocimiento y/o dificultad en el acceso a los recursos sociales existentes en la red de servicios sociales.

Además, en general, existe una mayor persistencia de las creencias y actitudes tradicionales en torno a la distribución de los roles de género y al concepto de familia, que contribuye tanto a la normalización y justificación de la violencia, como a la visualización del proceso de ruptura, separación y/o divorcio como una opción no válida.

A la hora de compartir la situación de maltrato que estas mujeres viven se añade una problemática específica que tiene que ver con la confidencialidad, ya que puede resultar más complicado mantener el anonimato. Puede darse la situación en la que las propias mujeres y/o sus parejas-agresoras conozcan personalmente a las personas profesionales a las que tengan que solicitar apoyo o con las que tengan que interponer la denuncia. Así, la tendencia de este tipo de violencia en el entorno rural es a quedar aún más oculta, si cabe.

→ PROCESOS MIGRATORIOS:

No hay estudios específicos que hagan referencia al impacto de la violencia machista en las mujeres extranjeras de avanzada edad. Estamos hablando de un colectivo no muy numeroso, sobre todo en relación a las mujeres autóctonas correspondientes a esa franja de edad.

Sería conveniente hacer el ejercicio de diferenciar cuántas de estas mujeres han llegado a los 65 años por la propia evolución de su proyecto migratorio iniciado hace años y cuántas han sido reagrupadas por sus descendientes residentes en el territorio histórico. Los factores de riesgo en unas y otras pueden ser muy distintos.

En todo caso habrá que tener en cuenta y explorar aquellos elementos que se derivan de todo proceso migratorio en la medida en que pueden impactar o aumentar la vulnerabilidad para la mujer.

FACTORES PERSONALES

A continuación, clasificamos los factores personales en tres bloques: en relación a la mujer, en relación al agresor y en relación a ambos.

→ EN RELACIÓN A LA MUJER:

“Antes de separarme escribí en un papelito qué me aportaba el dejarle y qué me aportaba el seguir con él. He leído ese papel después miles de veces. Y solamente decía: miedo a verme sola, miedo a verme fracasada, miedo al qué dirán, miedo a morir sola... Todo eran miedos.”

A.S. 80 años

» **Resistencia al cambio:** Todo cambio supone por sí mismo, en cualquier edad y en cierta medida, sentimientos de inseguridad, miedo y/o incertidumbre y, por tanto, puede generar en la persona que lo enfrenta resistencia al mismo.

En esta etapa vital, se incrementa considerablemente dicha resistencia por diversos factores como pueden ser una posible disminución de la energía o la aparición de un sentimiento de desesperanza hacia el futuro, lo que dificulta y frena muchas veces las opciones de salida, ruptura o cambio.

“Salir de casa no fue un alivio, sentía mucha pena y compasión por mi marido. Siempre le vi como un niño, como si fuera un hijo más. Al de dos meses consiguió que yo le perdonara y retornó a casa haciéndose la víctima. Porque era el padre mis hijos, le dejé entrar y quedarse en casa de nuevo, las discusiones continuaron. Hasta hoy.”

A.M. 69 años

» **Sentimientos de lástima hacia el agresor:** Es común entre las mujeres mayores mostrar sentimientos de preocupación por el bienestar de su pareja cuando se plantean hipotéticamente una separación o la interposición de una denuncia. La mujer mayor antepone en este caso el bienestar del agresor al suyo propio y se siente responsable del mismo. Muchas veces esta preocupación hacia él también incluye el liberar a las hijas y/o hijos del cuidado del victimario en el supuesto de que ella decidiera separarse, anticipando que él no será capaz de cuidarse por sí mismo y serán las hijas y/ o hijos quiénes se verán forzados a hacerse cargo de él, totalmente o en parte.

“El poco tiempo que estaba en casa siempre estaba enfadado, me insultaba y me hacía pensar que yo era la culpable de todo y yo me lo creía, hasta de que lloviese me he llegado a sentir culpable.”

A.M. 69 años

» **Sentimientos de culpa:** La culpa aparece casi en la totalidad de las mujeres mayores, relacionada con el aprendizaje de género y también con las creencias religiosas, activas o no, que han marcado su proceso de socialización. La culpa suele estar relacionada con:

- sentirse generadora de la violencia que su pareja perpetra contra ella.
- sentirse responsable del “fracaso” familiar.
- haber aguantado tanto tiempo la violencia y no haber puesto fin antes a la situación de maltrato.

Este sentimiento provoca un efecto flagelante y paralizador en la mujer.

» **Dependencia emocional:** Es una característica común a las mujeres de cualquier edad que puede aparecer como consecuencia del aprendizaje de género, y que en las relaciones de violencia también se intensifica como consecuencia directa de esta. La dependencia emocional favorece que las mujeres lleguen a perdonar agresiones, incluso de gravedad, con el objetivo de no llegar a romper la relación de pareja porque ante la idea de la separación aparecen miedos intensos en torno a la soledad, a la propia vida y a la supervivencia.

→ EN RELACIÓN AL AGRESOR:

» **Consumo abusivo de alcohol:** en algunos casos la jubilación conlleva un incremento en el consumo de alcohol entre los hombres mayores. En este sentido, diversos estudios⁹ nos hablan de cómo la ingesta abusiva de alcohol en un agresor aumenta la frecuencia e intensidad de la violencia que este ejerce contra su pareja. Cabe recordar que la ingesta habitual o abusiva de alcohol por sí misma no es causa, ni mucho menos justificación, de la violencia en ningún caso.

El consumo de otras drogas diferentes al alcohol suele ser inexistente en el colectivo de personas mayores; sin embargo, si lo hubiera, figuraría también como factor de riesgo.

» **Existencia de antecedentes penales:** aquellos antecedentes penales que nos indiquen que el maltratador es una persona especialmente agresiva suponen un riesgo mayor de exposición para la mujer.

» **Posesión de armas por parte del agresor:** el acceso y disponibilidad de armas de fuego, armas blancas y/o la práctica actual o en el pasado de artes marciales, aumentan considerablemente el peligro al que se expone la mujer.

→ EN RELACIÓN A AMBOS:

» **Dependencia / Necesidad de cuidado en una de las partes:** con la edad aparecen con mayor incidencia dificultades relacionadas con la salud que impactan en la autonomía de la persona, dando lugar a situaciones de dependencia o necesidades de cuidado específicas que influyen directamente en la situación de maltrato.

- **Cuando es la mujer mayor quien necesita cuidados:** En este caso, el varón se puede ver “obligado” a realizar tareas relacionadas con el cuidado de ella, y también del hogar, que no corresponden con su aprendizaje de género y que no percibe como masculinas, lo que le genera malestar, frustración y enfado. Esto puede incidir en el incremento del nivel de violencia que ejerce, utilizando la condición de vulnerabilidad de su pareja. En relación a la mujer, hay que mencionar que el miedo a la pérdida del cuidado que necesita por parte del agresor, imposibilita en muchas ocasiones que pueda interponer límites en la relación o plantearse una ruptura, por ejemplo.

- **Cuando es el agresor quien necesita cuidados:** La violencia tiende a incrementarse aún más que en el caso anterior. Este hecho se relaciona con los sentimientos de pérdida y frustración que aparecen en el agresor, quien siente comprometida su masculinidad. Algunas autoras¹⁰ relacionan este aumento de la violencia con la dificultad para gestionar la vulnerabilidad y la fragilidad, que se traduce de forma no consciente en frustración y enfado con el consiguiente impacto en el nivel de violencia que ejerce.

» **La salida de las hijas e hijos del domicilio familiar:**

“Cuando se marcharon y me quedé sola con él, sentí que el mundo se me venía encima. Mis hijos, los únicos que podían estar ahí, ya no estaban. En ese momento empecé a plantearme si esta era la vida que yo quería llevar.”

B.R. 74 años

Esta situación constituye otro momento crítico donde la violencia tiende a intensificarse. La convivencia vuelve a centrarse únicamente en la pareja y, además, desaparecen ahora los y las posibles testigos directos de la violencia ejercida por el agresor.

9. C. Llopis Gimenez, M.I. Rodríguez García, et al. “Relación entre el consumo abusivo de alcohol y la violencia ejercida por el hombre contra su pareja en la Unidad de valoración integral de la violencia de género (UVIVG)”. Sevilla. 2014.


10. Hightower, et al. “Working with Older Abused Women: Guidelines and Resource”. 2006.

» **El momento de ruptura, separación y/o divorcio:**

La decisión de poner fin a su relación de pareja y/o la presentación de la demanda de separación o divorcio, constituye para cualquier mujer otro factor de riesgo reseñable, incluyendo los meses posteriores a tal acción.



03. Claves para la detección, el acompañamiento en los primeros momentos y situaciones de riesgo



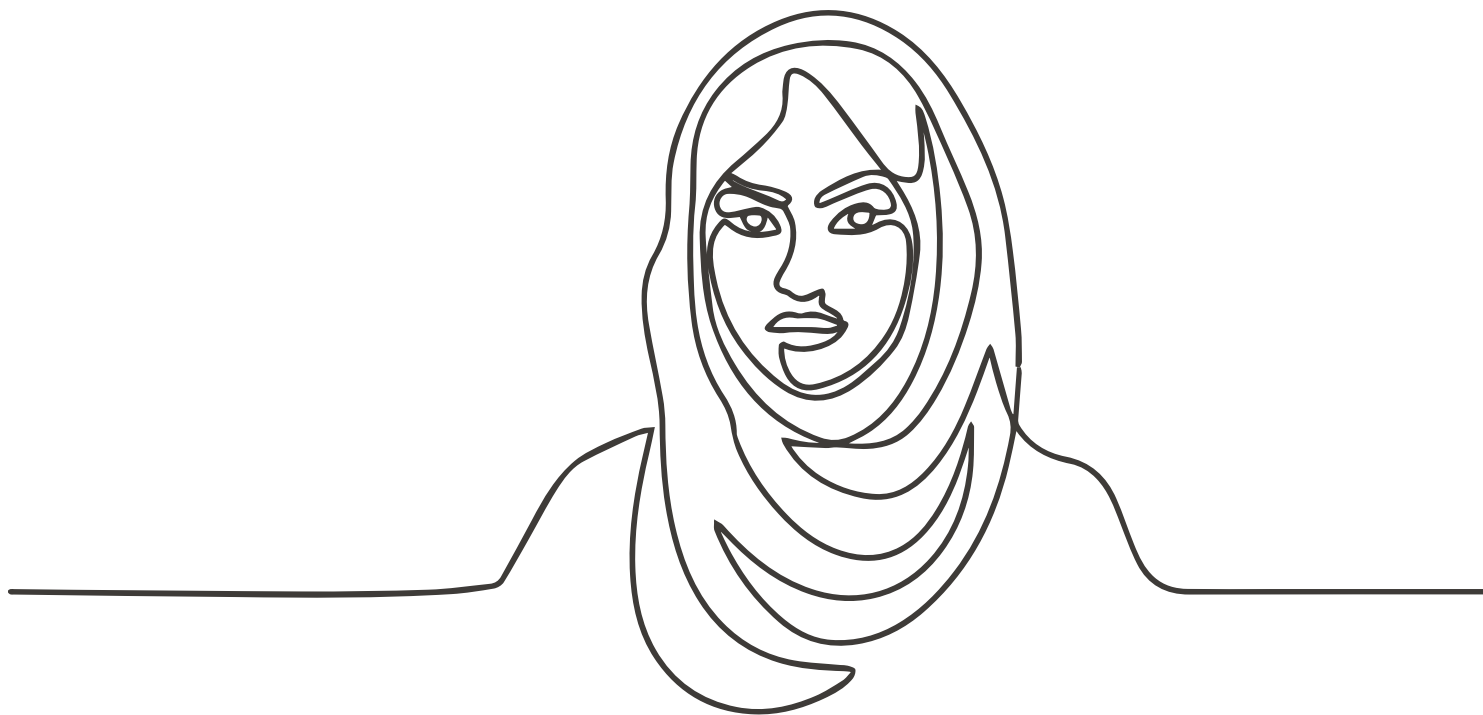
A lo largo de este punto, en los dos primeros bloques aportamos algunas claves que os podrán ayudar tanto en la detección como en el acompañamiento en los primeros momentos a la mujer mayor que enfrenta violencia machista. El tercer bloque está dedicado a posibles situaciones de riesgo en que las mujeres se pudieran encontrar, ofreciendo pautas para su detección, recomendaciones de seguridad y derechos que las asisten.

3.1. Elementos para la detección

3.2. El acompañamiento en los primeros momentos

3.3. Situaciones de riesgo

3.4. ¿Qué derechos tiene una mujer que decide salir del domicilio y/o denunciar la situación de violencia?



3.1. Elementos para la detección

Las personas profesionales, agentes y/o personal voluntario que desarrollan sus funciones en el ámbito de las mujeres mayores no tienen por qué ser personal especializado en este tipo de violencia. No obstante, juegan un papel fundamental y básico tanto en la detección de posibles situaciones de maltrato, como en la construcción de puentes que puedan unir a las mujeres mayores que viven este tipo de violencia con aquellos recursos que puedan acompañarlas en el proceso de reconstrucción y empoderamiento.

Por ello, en este punto ofrecemos a modo de reflexión unas pautas generales que puedan orientarte, independientemente de cuál sea tu perfil, sobre cómo detectar posibles situaciones de maltrato en las mujeres mayores a las que acompañas.

3.1.1. ¿Existe un perfil de víctima? ¿Existe un perfil de agresor?

Es importante saber que no existe un perfil de víctima ni de agresor concreto en el que basarnos. Por lo que, antes de llevar a cabo cualquier acción, tenemos que intentar identificar los prejuicios y estereotipos que hemos ido construyendo a lo largo de nuestra vida y de nuestro propio proceso de socialización acerca de cómo se supone que debe ser una mujer en situación de maltrato, y de cómo se supone que debe ser un hombre que agrede a su pareja. A ello hay que sumar la necesaria revisión de aquellas creencias y estereotipos que tenemos ligadas a la edad.

Una vez identificados dichos estereotipos, estará en nuestras manos la responsabilidad de tratar de desactivarlos para que no limiten nuestra visión y/o impacten lo menos posible en la interpretación de nuestra realidad.

Esta autoobservación, como primer paso, no resulta fácil pero sí absolutamente necesaria para poder acercarnos al tema que nos ocupa.

En las siguientes páginas encontrarás ocho ejercicios prácticos de reflexión y autoobservación, a los que hemos llamado cuaderno de prácticas. Esperamos que puedan ayudarte.

CUADERNO DE PRÁCTICAS - EJERCICIO I

Imagina cómo es una mujer que sufre una situación de maltrato por parte de su pareja ¿qué imagen te viene a la cabeza?, ¿qué gesto tiene?, ¿qué edad tiene esta mujer?, ¿cómo es su aspecto físico?, ¿cómo imaginas su carácter?

Date un momento para responder antes de continuar leyendo.

Apunta aquí las ideas que se te ocurran:

Generalmente, visualizamos una mujer de edad media. No solemos visualizar ni una mujer joven, ni mucho menos una mujer mayor. Igualmente, es habitual imaginar a esta mujer con un aspecto dejado, alicaído y un carácter débil o sumiso.

Estas representaciones, que todas y todos hemos ido creando de una mujer en situación de maltrato, suelen alejarse de la realidad.

Por un lado, todas las mujeres, adolescentes, jóvenes, adultas y por supuesto, también las mujeres mayores son susceptibles de vivir una relación de pareja en la que se da maltrato. Por otro lado, pueden mostrar un aspecto dejado, o quizás todo lo contrario, puede que mantengan una imagen absolutamente normalizada sin destacar en un sentido ni en otro.

Y respecto al carácter, éste pudiera distar mucho de proyectar debilidad y sumisión, pues encontramos mujeres que muestran un carácter sociable, una actitud enérgica ante la vida y capacidad de decisión y autonomía amplia en otros ámbitos. Incluso, en función del momento en el que se encuentre la mujer con respecto al maltrato que vive, puede mostrar un enfado significativo.



CUADERNO DE PRÁCTICAS - EJERCICIO II

Imagina ahora un hombre que ejerce maltrato contra su pareja ¿qué imagen te viene a la cabeza?, ¿qué gesto tiene?, ¿qué edad tiene este hombre?, ¿cómo es su aspecto físico?, ¿cómo imaginas su carácter?

Date un momento para responder antes de continuar leyendo.

Apunta aquí las ideas que se te ocurran:

Una vez más, es difícil que nos venga a la mente un agresor de edad avanzada. Esto puede suceder porque solemos conectar la imagen del hombre mayor que tenemos interiorizada con la vulnerabilidad y fragilidad, o bien con la imagen tierna de un abuelo. Ambas atribuciones nos pueden resultar incompatibles con un hombre capaz de ejercer violencia contra su pareja; pero la realidad es que así sucede.

En relación a su imagen, podemos afirmar que tampoco aquí contamos con un perfil específico, podemos encontrar hombres agresores con una imagen de hombre desaliñado o de apariencia elegante y más pulcra.

Por otro lado, es habitual que el agresor se muestre como un hombre adaptado, con una imagen social positiva: amable, emocionalmente estable y comprometido con el bienestar de su familia. Nos solemos encontrar con la llamada “doble fachada” del agresor: hacia afuera se inhibe y muestra una imagen de sí socialmente deseable, mientras que hacia el interior el comportamiento es totalmente contrario.

En euskera existe un dicho que representa esta realidad: *“Kalean uso, etxean otso”* *“En la calle paloma, lobo en casa”*.



3.1.2. ¿Qué necesitamos observar para la detección de la violencia? Indicadores

Socialmente, los diferentes canales de comunicación que consumimos ponen el foco fundamentalmente en la violencia física y psicológica, dificultando la detección de otras formas de violencia. Para facilitarnos esta tarea, contamos con indicadores que pueden ayudarnos a identificar cuando una mujer se encuentra en una situación de maltrato por parte de su pareja.

Los indicadores de detección funcionan como un mapa o una guía que nos ayuda a poder detectar un posible sufrimiento en la mujer, a detectar características en un hombre que pueda ser un potencial agresor, o a descubrir agresiones dentro de una relación de pareja que pueden indicar la existencia de maltrato.

La suma de indicadores o la permanencia de alguno de ellos, será lo que haga sonar la alarma de que algo está sucediendo en la vida de la mujer a lo que es necesario explorar o prestar atención. Pero hay que recordar que en ningún caso será una valoración, ya que cualquier valoración de este tipo le corresponde en exclusiva al personal especializado en el ámbito.

A continuación se presentan aquellos indicadores que deben tenerse en cuenta desde la tipología del maltrato. La mayoría no son específicos en la violencia contra las mujeres de más edad pero tener en consideración estos indicadores junto con los factores de riesgo, ya definidos con anterioridad, resulta clave para una adecuada detección.



VIOLENCIA PSICOLÓGICA

- Desvalorizar.
- Criticar constantemente lo que la mujer dice o hace, siempre está mal para él.
- Emitir expresiones de desprecio y rechazo.
- Insultar.
- Ridiculizar o reírse de la mujer por lo que dice o hace.
- Tener conductas de intimidación.
- Abandono emocional.
- Ignorar su presencia.
- Culpabilizar a la mujer de modo generalizado.
- Desautorizarla.
- Exigir obediencia o sumisión.
- Amenazar con hacerle daño a ella o a las personas que ella quiere.
- Cambiar los objetos de lugar en la vivienda para provocarle sentimientos de confusión.
- Mostrar celos continuados.
- Mandar mensajes negativos a hija(s) y/o hijo(s) de la madre.
- Inducir al suicidio o amenazar con suicidarse él.
- Chantajear emocionalmente.



VIOLENCIA FÍSICA

- Dar bofetada o puñetazo.
- Golpear leve, moderada o gravemente.
- Morder el cuerpo de la mujer.
- Arañar.
- Pellizcar.
- Tirar o arrastrar del pelo.
- Gritar de manera premeditada cerca del oído.
- Provocar quemaduras en la piel.
- Empujar.
- Sujetar, bloquear o impedir el paso o el movimiento de la mujer.
- Encerrar a la mujer en una habitación o en la vivienda.
- Ahogar, estrangular.
- Impedir el sueño de la mujer de manera recurrente.
- Escupir o manipular la comida de la mujer para provocarle asco.
- Tratar de intoxicar a la mujer con sustancias, como medicamentos.
- Quitarle el agua caliente cuando ella se está duchando o utilizándola.
- Privarle de alimentos u obligarle a comer.
- Cualquier negligencia en la tarea de cuidado hacia ella, si lo requiere.
- Romper intencionadamente objetos, regalos, ropa.
- Destruir sus objetos personales.
- Golpear las puertas, ventanas u otros objetos de la casa en medio de las discusiones.

En el pasado las pudieron también:

- Obligar a abortar y/o forzar a tener criaturas.



VIOLENCIA SEXUAL

- Cosificar el cuerpo de la mujer.
- Desvalorizar su cuerpo.
- Desvalorizar su sexualidad.
- Obligar a realizar determinadas prácticas sexuales.
- Violación dentro del matrimonio o de la pareja.
- Mantener relaciones sexuales del agresor con otras mujeres fuera del matrimonio, y/o consumo de prostitución.
- Obligar a mantener relaciones sexuales sin preservativo.
- Contagio intencionado de enfermedades de transmisión sexual.



VIOLENCIA SOCIAL

- Agredir a la mujer cuando regresa de una salida del domicilio, poner excusas para que no lo haga o intentar que se sienta culpable si decide salir.
- Ejercer control sobre las entradas y las salidas de la mujer.
- Registrar y controlar las comunicaciones que tiene la mujer con otras personas, por ejemplo, registrando su teléfono móvil.
- Impedir y/o dificultar el contacto con sus familiares o personas cercanas.
- Humillar, desvalorizar o vejar a la mujer en presencia de terceras personas, amistades y/o familiares.
- Decir sus secretos en público.



VIOLENCIA ECONÓMICA-PATRIMONIAL

- Impedir trabajar a la mujer de manera remunerada o haber impedido su desarrollo profesional.
- Controlar la pensión que recibe la mujer.
- Impedir el acceso al dinero familiar a la mujer.
- Limitar o restringir el acceso a las cuentas bancarias.
- Prohibir el uso del dinero para cubrir las necesidades de ella.
- Obligar a justificar cada gasto que efectúa la mujer.
- Llevar las cuentas y no darlas a conocer.
- No llevar las cuentas y despreocuparse de conocerlas.
- Despreocuparse del mantenimiento familiar.
- Despilfarrar el dinero en beneficio propio.
- Abrir cuentas propias con el dinero familiar.
- Adquirir bienes propios con el dinero familiar.
- Vender objetos de la mujer para conseguir dinero para él, sin el consentimiento de ésta.
- Esconder y/o romper objetos de valor o documentos personales (DNI, pasaporte, partida de nacimiento entre otros).
- Empezar acciones económicas o financieras, como solicitar créditos, con el desconocimiento de la mujer y bajo régimen ganancial.



VIOLENCIA VICARIA

- Cualquier tipo de violencia directa contra cualquier persona importante para la mujer, sobre todo la dirigida contra sus hijas y/o hijos. Esto incluye: ridiculizar, desvalorizar, dañar la imagen de la madre, chantajear emocionalmente, manipular, abandonar o ser negligente, agredir físicamente, poner en riesgo o comprometer la integridad física o psicológica de las hijas e hijos, secuestrar, asesinar, otras.
- Cualquier tipo de violencia directa contra un animal doméstico o propiedad de la mujer con el que esta tenga un vínculo emocional.

Cuando desde nuestra práctica profesional y/o voluntaria tenemos la oportunidad de observar a la mujer y al agresor o pareja compartiendo un espacio o una actividad juntos, podemos fijarnos en algunas de las dinámicas que pueden darse entre él y ella y que pueden ayudarnos a identificar otros indicadores:

EN ELLA...

- No identifica la situación de maltrato que vive y/o ha vivido.
- Minimiza o niega el maltrato.
- Justifica al agresor.
- Se culpabiliza a sí misma.
- Actitud defensiva o bloqueo ante cualquier comentario que pueda significar la existencia de violencia.
- Ideas y creencias estereotipadas en torno a los roles de género.
- Recibe llamadas frecuentes de su pareja en las que ella explica dónde está.
- Evita ocasiones de socializar, o manifiesta dificultades o limitaciones para acudir a salidas, a encuentros.
- Períodos de hiper-frecuentación de los servicios sanitarios y/o todo lo contrario, períodos de ausencias a las visitas.
- Explicaciones de las lesiones, si las hubiera, que no encajan con el tipo de lesión.

EN ÉL...

- Ideas y creencias marcadamente machistas.
- Falta de empatía: solo observa su punto de vista sin ponerse en el lugar de la otra persona. Hacia su pareja se acentúa aún más, no pudiendo comprender lo que su pareja siente, piensa y/o actúa.
- Escasas habilidades de comunicación: dificultades para expresar y compartir pensamientos, sentimientos y emociones.
- Mala gestión o incapacidad para gestionar la vulnerabilidad, la tristeza y el dolor.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Dificultad o falta de control de impulsos.
- No asume la responsabilidad de sus conductas.
- Escasa capacidad de resolución positiva de conflictos, sobre todo enfocado la relación de pareja.
- Dependencia emocional hacia su pareja.
- Conductas celopáticas.

EN LA PAREJA...

- Interrupciones del hombre a la mujer para matizar, corregir o precisar el relato de ella.
- Anticipación de la respuesta por parte del hombre, aunque se le pregunte a ella.
- Exhortación a la mujer a mantenerse en silencio o callarse.
- Desvalorizaciones, encubiertas o descubiertas, a su pareja en tono jocoso, y buscando la complicidad con las o los demás.
- Actitud de retraimiento y posición más sumisa ante la presencia del agresor.
- Búsqueda de aprobación de ella hacia su pareja, verbalmente o con gestos, como la mirada.
- Tendencia a esperar a que sea él quien responda a determinadas preguntas o cuestiones.

CUADERNO DE PRÁCTICAS - EJERCICIO III

Después de leer los indicadores, ¿cuáles crees que podrías identificar más fácilmente en una mujer?, ¿por qué?, y ¿cuáles serían más difíciles de identificar para ti?, ¿por qué?

Anota a continuación las ideas que se te ocurran.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

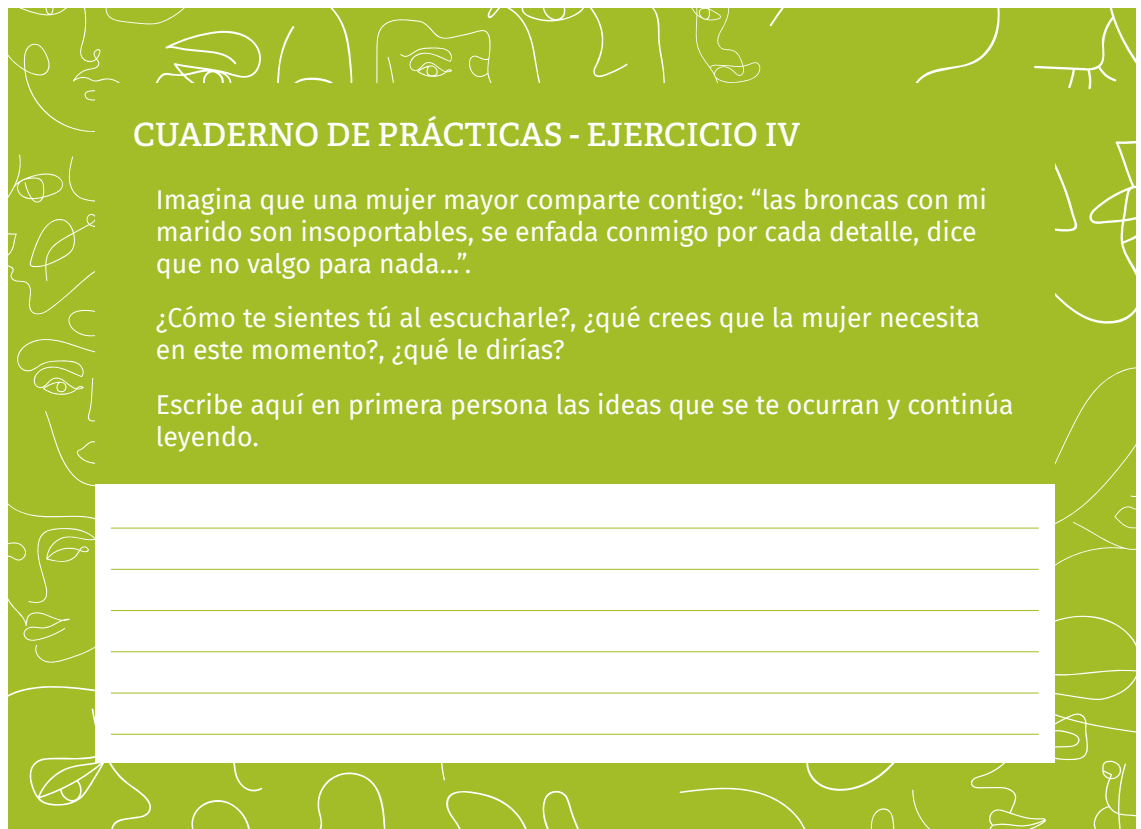
3.2. Acompañamiento en los primeros momentos

A lo largo de este punto recogemos algunas claves que pueden ser de utilidad en estos primeros momentos para acompañar a las mujeres mayores tras la detección de una posible situación de maltrato.

Ten en cuenta que la condición previa y necesaria será saber si la mujer acepta nuestro acompañamiento porque, sin duda, encontraremos mujeres que lo rechacen. Si esto ocurriera, te recomendamos cesar en la insistencia sobre el tema y dejar constancia de tu disponibilidad -dentro de las condiciones que te permita la función que desempeñas-. Igualmente, se recomienda mantener el contacto periódico con la mujer, justificando el mismo desde otro motivo distinto a la violencia que enfrenta. En los casos en que haya sospecha de que la situación que vive la mujer puede entrañar riesgo para su integridad física y/o psicológica, puedes informar a los Servicios Sociales Municipales correspondientes al lugar de residencia de la mujer y te orientarán sobre cómo proceder.

Si eres personal voluntario es recomendable que tu acompañamiento se centre en procurar a la mujer, por un lado, una escucha activa y empática, y por otro, ofrecerle orientaciones para que pueda acudir, si así lo desea, a un recurso especializado en violencia. Desde este recurso podrán acompañarla con mayor precisión.

3.2.1. ¿Desde qué actitud acompañamos?



CUADERNO DE PRÁCTICAS - EJERCICIO IV

Imagina que una mujer mayor comparte contigo: “las broncas con mi marido son insoportables, se enfada conmigo por cada detalle, dice que no valgo para nada...”.

¿Cómo te sientes tú al escucharle?, ¿qué crees que la mujer necesita en este momento?, ¿qué le dirías?

Escribe aquí en primera persona las ideas que se te ocurran y continúa leyendo.

Para cualquier persona puede resultar difícil compartir su intimidad, y más aún cuando esa intimidad hace referencia a una parte dolorosa de su vida.

Cuando hablamos de mujeres mayores y de relaciones de maltrato tenemos que añadir, como ya ha quedado recogido a lo largo de esta guía, que suele existir un tabú en relación a la situación de violencia enfrentada que ha estado presente a lo largo de su vida. Por ello, nuestro trabajo en estos primeros momentos, que son claves, será construir un puente cálido y seguro para que quieran cruzarlo y romper así su silencio.

Asimismo, cuando una mujer comienza a compartir sus experiencias suele aparecer una necesidad importante de relatar, de contar y expresarse. Probablemente, durante el relato la mujer conectará con emociones difíciles de transitar: tristeza, miedo o ira. Son momentos delicados que necesitan ser cuidados para lograr una evolución posterior favorable.

Por todo ello, se requiere una escucha de calidad por parte de quien acompaña, así como una actitud que facilite el acercamiento y ofrezca un espacio seguro y acogedor, necesario para que la mujer pueda contar su historia en un clima de confianza y seguridad.



ACTITUDES Y CONDUCTAS QUE FACILITAN EL ACERCAMIENTO A LA MUJER

- **Tener presente que el protagonismo es únicamente de la mujer.** Se busca la implicación de la mujer, si no se da de manera espontánea, por ejemplo, abriendo preguntas del tipo: *“¿Qué necesitas en este momento?”* o *“¿Cómo crees que podemos acompañarte?”*. De esta manera, incitamos a la mujer a ser y tomar parte activa también en este proceso.
- **Recordar que cada mujer es única.** Esto significa que cada mujer a la que escuchemos tendrá sus propias características, sus propias maneras de ser, de estar, de contar o de no contar, y será nuestra responsabilidad intentar conocerla para entenderla mejor y tratar de adaptarnos en la relación que estamos creando.
- **Mostrar disponibilidad.** Es importante clarificar nuestra disposición para escucharla, y marcar los horarios en los que estamos disponible. Una disponibilidad absoluta, en este sentido, nos hace confundirnos con un recurso de urgencia, o bien extrapolar la función que cumplimos en la relación con ella. *“Tienes que saber que cuando quieras hablar de lo que has vivido o sobre cómo te sientes, puedes contar conmigo”, “Estoy los lunes de 9 a 14 h. disponible si quieres hablar”.*
- **Escucha activa y empática.** Es importante hacer saber a la mujer que realmente la estamos entendiendo y comprendiendo. La escucha activa y empática supone escuchar de manera consciente la mujer y para ello, ofrecemos algunos tips que nos pueden ayudar:
 - **Establecer contacto visual sin invadir y siempre que ella se sienta a gusto.** Si tenemos dudas, podemos preguntarle directamente si se está sintiendo cómoda.
 - **Parfrasear.** Repetir lo que ha acaba de decir: *“¿Quieres decir que...?”, “Si te he entendido bien has dicho que...”.*
 - **Dar feedback o señales de que estamos escuchando.** *“Aja”, “Sí”,* asentir con la cabeza.
- **Utilizar un tono de voz calmado y tranquilo.** El tono de voz influye en la comunicación entre las personas. Un tono de voz apacible transmite una sensación de tranquilidad y seguridad que favorece la comunicación.



- **Mostrar interés en ella y en lo que nos cuenta.** Hacerle sentir que su historia, su problemática y ella misma importan. Mantener la atención, el lenguaje no verbal, preguntarle lo que no entendemos bien, entre otras, son pequeñas señales que muestran nuestro interés.
- **Mostrar confianza.** Es un elemento indispensable para el éxito de la relación, puesto que la confianza es necesaria para generar un clima de seguridad y protección. Esto significa creer su relato.
- **Respetar los tiempos y ritmos de la mujer.** Se necesitarán tiempos diferentes de contacto para cada mujer, para abrirse, para contar, para compartir su historia o sus sentires. Es habitual también encontrar bloqueos, altos y bajos emocionales que impactarán en el camino que vamos recorriendo con ella, y ante los que solo podemos mostrar respeto y ser pacientes.
- **Respetar los silencios.** Los silencios pueden incomodar y de ahí, muchas veces, surge la necesidad de rellenarlos hablando. Generalmente, los silencios son necesarios y por ello necesitamos aprender a manejarlos y sostenerlos.
- **Facilitar la expresión de emociones.** Podemos preguntar directamente sobre sus sentimientos e invitarla a compartirlos con las personas que ella desee.
- **Validar sus sentimientos y emociones.** Es muy importante aceptar las emociones y sentimientos de la mujer sin emitir juicios de valor. En ocasiones únicamente acompañando sus silencios, ya estarás validando lo que ella siente. *“Es normal que te sientas así después de lo que has vivido”, “Sentirte (de tal manera) es natural si tienes en cuenta lo que me acabas de contar”, “No pasa nada por sentir (cómo nos haya compartido), es una emoción humana que todas las personas vivimos en algún momento”.*
- **Pedir con naturalidad que aclare lo que no hayamos entendido.**
- **Reforzar aquello que sí está haciendo o ha hecho.** *“Qué bien que hayas podido hablar sobre esto que estás viviendo”, “Parece que has buscado un apoyo en... (alguna persona o actividad que esté realizando con gusto)”.*



ACTITUDES Y CONDUCTAS QUE DIFICULTAN EL ACERCAMIENTO A LA MUJER

Hay también actitudes que impactan de manera negativa en el proceso de recuperación de las mujeres mayores, puesto que terminan re-victimizando y generando desconfianza en los recursos existentes, y aumentando la sensación de soledad y/o culpa que puedan sentir.

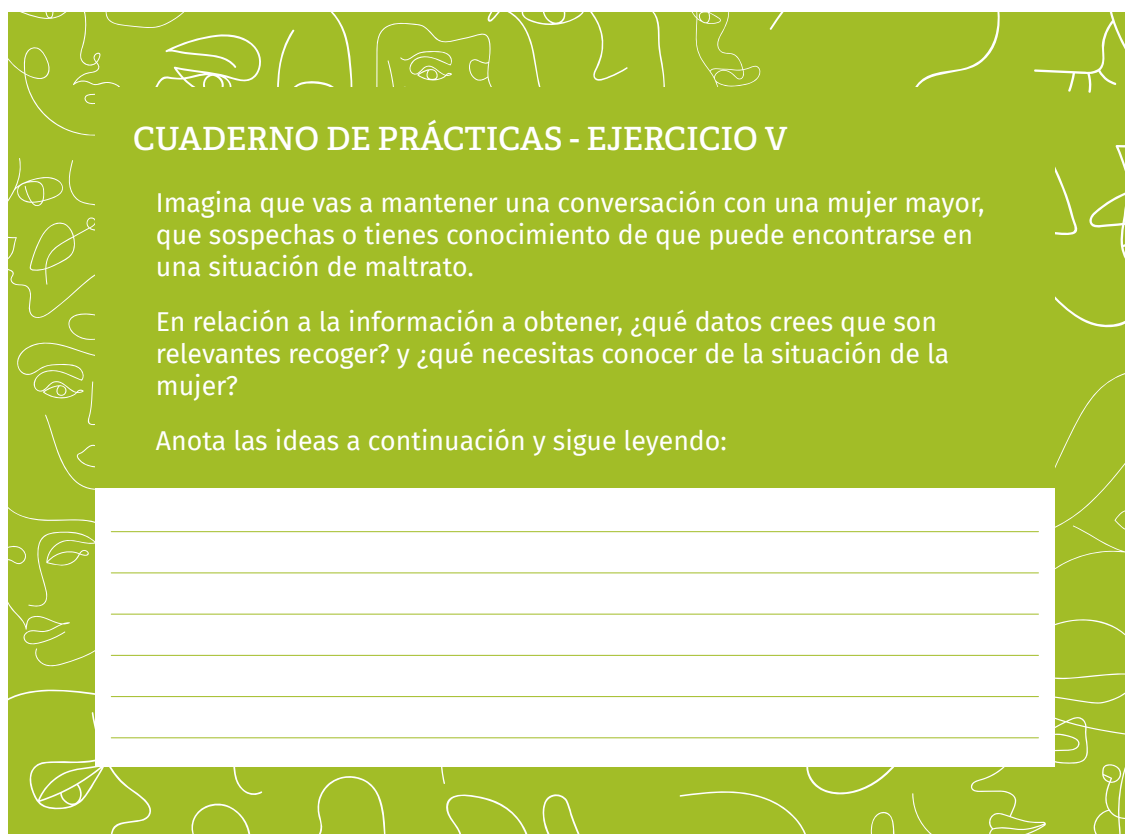
- **Distraerse o no prestarle una atención de calidad.** Mirar el reloj, desviar la mirada, realizar otra actividad a la vez que habla, etc.
- **Aconsejar.** “Lo que deberías hacer es...”, “Tienes que...”, “Lo mejor para ti es...”.
- **Hacer juicios de valor.** “Pues hiciste muy bien (o mal)”, “Con lo fuerte que pareces...”.
- **Cuestionar el relato de la mujer.** “¿Igual estás exagerando un poco?”, “¿Estás segura de que pasó así?”.
- **Culpabilizarla.** “¿Cómo has podido aguantar tanto?”, “¿Por qué sigues con él?”, “Si quisieras, terminarías con esto”, “¿Cómo has podido permitir que...?”.
- **Cortar el llanto o el enfado.** “No llores, mujer”, “Tranquila”, “Cálmate”, “No hables así, te va a sentar mal ese enfado”, “No debes enfadarte”.
- **Adelantarnos en el hablar o terminar las frases por ella, interrumpir su discurso y/o tomar decisiones por ella.** La prisa por ir hacia adelante, por obtener más detalles, las ganas de pasar a la acción que consideramos más oportuna, entre otras, se presentan como conductas que suponen una invasión del espacio de la mujer, de su ritmo y de su tempo, generando una sensación de no ser vista, ni escuchada.
- **Hacer comparaciones.** Comparar su historia con situaciones de nuestra vida o con situaciones de otras personas.



- **Ofrecer soluciones prematuras o dar respuestas antes de que ella termine su exposición.** El objetivo principal debe de ser la escucha en sí misma, y no el ofrecer soluciones rápidas que, generalmente, van más dirigidas a calmar nuestra propia ansiedad por resolver el problema, que a satisfacer la necesidad de la mujer.
- **No prometer algo que no sepamos con certeza que sucederá.** Por ejemplo, no podemos animarla a denunciar anticipando que ganará el juicio.
- **Intentar convencerla.** Cuando la mujer se muestra indecisa o toma una decisión que no consideramos que sea la correcta según nuestro parecer, no podemos caer en el error de tratar de convencerle acerca de lo que le conviene o no.
- **Hacer críticas directas hacia el agresor.** “*Menudo sinvergüenza*”, “*Es un... (cualquier insulto o descalificación)*”.
- **Minimizar el problema.** “*Bueno, no es para tanto, ¿no?*”, “*Por lo menos no te pega*” “*no estás tan mal*”.
- **Crear alarmismo inicial ante el problema o mostrar intranquilidad, nerviosismo y/o susto, tanto a través del lenguaje verbal como del lenguaje no verbal.** En este tipo de acompañamiento la calma es un ingrediente básico y necesario.
- **Sobre implicación emocional.** En algún momento quizás no podamos evitar emocionarnos al escuchar un relato, pero si no podemos gestionar nuestro sentir o la intensidad de nuestras emociones en presencia de la mujer, estaremos lejos de poder ayudarla, ya que generaremos en ella mayor preocupación, y corremos el peligro de despertar el deseo en ella de cuidarnos, girando los roles 180º grados.
- **Mostrar distancia y frialdad.** A veces aparece esta actitud en la persona que acompaña, precisamente, para evitar que le impacte el relato de la mujer. Esta excesiva distancia supone un obstáculo para la dinámica de la comunicación.
- No haber reflexionado previamente sobre los **estereotipos que hemos creado sobre las personas mayores y en particular sobre las mujeres de mayor edad.** Los estereotipos limitarán nuestra mirada y dificultarán acompañar a la mujer desde su necesidad.



3.2.2. ¿Cómo abordar la conversación con la mujer mayor?



CUADERNO DE PRÁCTICAS - EJERCICIO V

Imagina que vas a mantener una conversación con una mujer mayor, que sospechas o tienes conocimiento de que puede encontrarse en una situación de maltrato.

En relación a la información a obtener, ¿qué datos crees que son relevantes recoger? y ¿qué necesitas conocer de la situación de la mujer?

Anota las ideas a continuación y sigue leyendo:

En primer lugar, queremos señalar que con el término conversación nos referimos al encuentro que planificamos con la mujer y que podemos llevar a cabo desde diferentes ámbitos. Es importante, en relación a ésta, que cuidemos el espacio, el tiempo y la estructura de la misma.

EL ESPACIO Y EL TIEMPO

Se hace necesario tener en cuenta algunos aspectos que favorezcan la comunicación y la confianza entre la mujer mayor y la persona que acompaña, como, por ejemplo:

- Favorecer el **encuentro individual**: siempre que exista cualquier sospecha sobre una posible situación de maltrato, es importante poder facilitar un encuentro a solas, sin que esté presente ninguna tercera persona, y mucho menos el agresor.
- Podemos elegir un **espacio informal de encuentro**, donde podamos solicitar su colaboración para el desarrollo de alguna actividad o aprovechar las propias actividades de la asociación o centro, siempre que la relación con ella la hayamos creado dentro del centro asociativo.
- Elegir un **espacio sin distracciones**: en la medida de lo posible, es idóneo poder elegir un lugar tranquilo en el que poder estar sin ruidos ambientales u otras distracciones que puedan impactar en la atención de la mujer y en la nuestra, o que puedan cortar el flujo de su relato en un momento determinado.
- Crear un **espacio seguro**: elegir un espacio donde pueda conservarse la confidencialidad del encuentro.

En cuanto a la **duración de la conversación**, se hace necesario establecer y reservar un tiempo determinado. Se recomienda que no exceda en ningún caso los 90 minutos, sobre todo para evitar los cierres con prisas y también el cansancio que puede surgir en la mujer y en la persona que acompaña. Una horquilla de entre 50 y 60 minutos es lo recomendable.

LA ESTRUCTURA

Cada persona y profesional tiene su estilo propio, y según desde dónde realicemos la detección, tendremos unas funciones específicas que nos marcarán también la forma de llevar a cabo estas conversaciones, por ejemplo, el horario del que disponemos o el lugar para llevarlo a cabo. Así y todo, hay algunas claves que nos pueden ayudar a estructurar la conversación:

→ EN EL INICIO:

- » **Establecer el marco de confidencialidad:** Aunque pensemos que se da por hecho, es necesario explicitar desde el inicio que todo aquello que acontezca dentro de la relación de ayuda que se establece, quedará entre la mujer y la persona que acompaña, salvo en el caso de que se recoja una situación que entrañe o pueda entrañar un riesgo grave para la mujer.
- » **Explorar las necesidades y expectativas de la mujer:** “¿Cómo cree que podemos ayudarla o acompañarla?”, “¿Qué necesita o espera?”. Recoger este aspecto es de las primeras acciones a llevar a cabo, ya que coloca a la mujer que acompañamos en un lugar activo y protagonista desde el inicio.
- » Si se ha generado cierto clima de seguridad y confianza, podemos **preguntar directamente a la mujer sobre su situación dentro de la relación de pareja**. Es importante recordar que no es necesario utilizar términos como violencia contra las mujeres o maltrato y que es recomendable, sobre todo en este momento inicial, utilizar el mismo término que ella emplee dentro de su relato para referirse a su situación. Es el momento donde poder abrir preguntas en torno a cómo está ella, cómo vive su relación de pareja o qué sentimientos tiene hacia el agresor.

→ A LO LARGO DEL DESARROLLO:

- » Cuando aparece contenido relacionado con la historia de violencia que enfrenta o ha enfrentado, hay **algunos mensajes básicos que han de estar presentes** desde la figura que acompaña:
 - **Ningún tipo de violencia es justificable.**
 - **Ninguna persona, pase lo que pase, es merecedora de sufrir violencia.** Ella tampoco.
 - Señalar el **carácter social de la violencia** que ha sufrido o sufre, abriéndole un espacio para no sentirse sola y reducir la culpabilidad.
- » **Aspectos, entre otros, a explorar:**
 - **Red social y/o familiar** de la que dispone: explorar estos aspectos nos permite conocer si la mujer ha podido compartir su vivencia y si existen figuras que pueden ser de apoyo.
 - **Estado de salud:** enfermedades, pautas de autocuidado que implementa en su día a día.
 - **Historia de violencia:** recoger los datos que la mujer quiera compartir relacionados con la duración del maltrato, la tipología, la explicación que ella da sobre la misma o los sentimientos hacia su pareja en el momento actual.
 - **Relacionados con ella misma:**
 - Sentimientos hacia sí misma: autopercepción y autoestima.
 - Emociones que prevalecen en su día a día.
 - Gustos y motivaciones personales.
 - Idea de futuro.

En este apartado es necesario señalar que, en todo momento hay que respetar los tiempos y el ritmo que marque la mujer durante la conversación. Ella es la protagonista de su historia y no debemos forzar a que nos cuente más de lo que ella desee o pueda compartir en ese momento. Es la mujer quien establece los límites durante la conversación. Más importante que recoger la información, es facilitar que ella pueda expresarse en libertad y que se sienta escuchada, comprendida en sus vivencias y respetada.

- » **Ofrecer información de los recursos disponibles:** será imprescindible que conozcamos algunos de los recursos básicos dirigidos a mujeres en situación de maltrato, porque una

de las acciones principales será poder informarle sobre los mismos. De manera específica, recordar el **016** y el teléfono SATEVI (**900 840 111**), como teléfonos disponibles 24 horas para consultar dudas, desahogarse o solicitar información.

» **Trasmitir la importancia de la atención de profesionales especializados** para brindarle el apoyo, el asesoramiento y la ayuda que necesita.

→ **EN EL MOMENTO DEL CIERRE:**

- » **Evitar un cierre abrupto**, por ejemplo, porque se nos ha pasado la hora y se ha hecho tarde.
- » En función de cómo haya transcurrido la conversación, **establecer el siguiente contacto y acordar qué acciones llevaremos a cabo en él**: seguir conversando, aportar la información sobre recursos que haya quedado pendiente o confirmar si se ha puesto en contacto con un recurso especializado.
- » **Acordar la vía de contactos posteriores con la mujer**: ¿Cómo nos comunicamos? En función de la situación de violencia, sobre todo en relación al control que ejerce el agresor, y en función de lo que la misma mujer mayor quiere, es necesario clarificar cuál será la vía de contacto. Si la mujer valora arriesgado que nos pongamos en contacto con ella vía telefónica, podemos buscar claves que solamente ella y nosotras conozcamos para facilitar ese contacto en clave de seguridad. Por ejemplo, que registre nuestro teléfono como la Piscina Municipal o la Asociación de Personas Jubiladas. Desde este código nos comunicaremos para darle o modificar una cita justificando el contacto desde la necesidad de “actualizar los datos del carnet”, por ejemplo. En algunas ocasiones, el riesgo o la sensación de inseguridad de la mujer puede ser alta y solamente será ella quien pueda efectuar los contactos posteriores tomando las medidas adecuadas de seguridad.
- » **Preguntar directamente a la mujer cómo se ha sentido durante el encuentro**: ¿Se ha sentido escuchada?, ¿Ha podido relatar lo que quería?, ¿Cómo se va?

Puede suceder que la persona que acompaña sea quien necesite realizar un contraste y/o recibir asesoramiento sobre la situación de la mujer, para lo que puede llamar al teléfono 016 y solicitarlo.



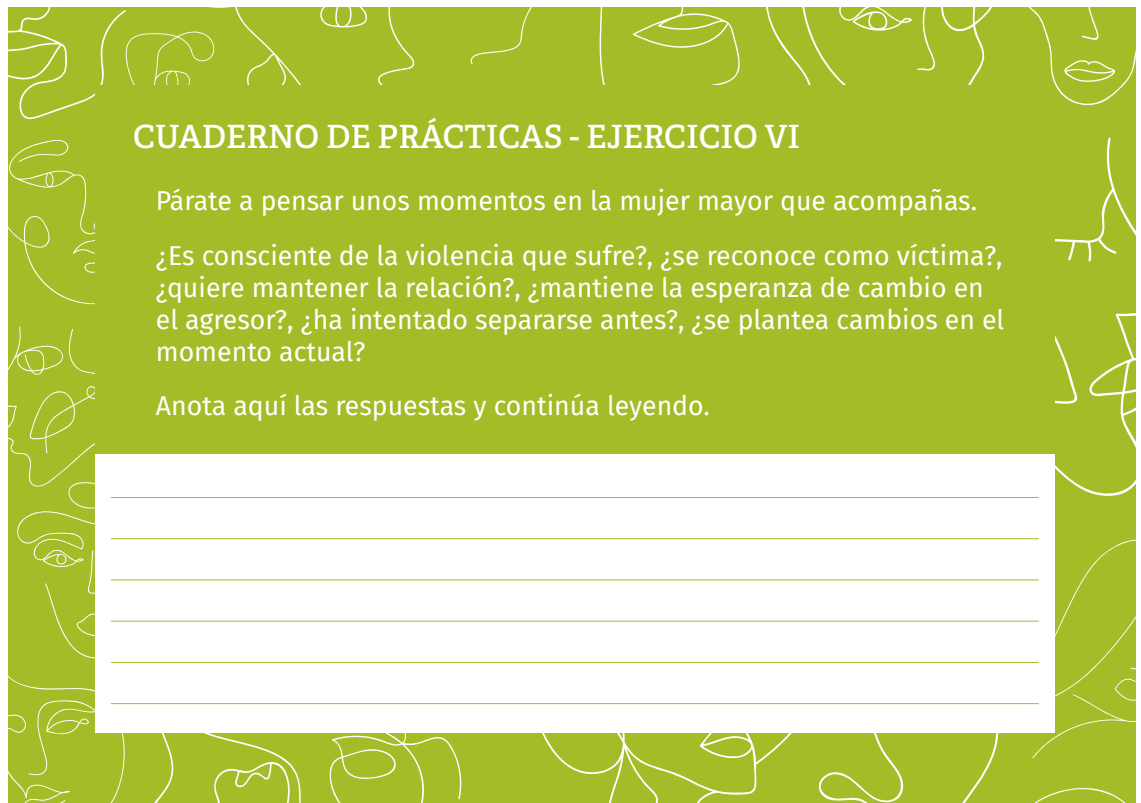
A TENER EN CUENTA EN EL ACOMPAÑAMIENTO A LA MUJER MAYOR

- En las mujeres de mayor edad se inicia un proceso que implica un aumento de la reflexión y evaluación sobre la propia vida. En los encuentros que mantengáis, te podrás encontrar que rememoran de manera recurrente diversas experiencias de vida. La importancia de la escucha para estas mujeres mayores se vuelve un elemento clave más allá de lo relacionado implícitamente con la historia de maltrato, sobre todo para crear un clima de confianza y respeto.
- La realidad nos habla de un número significativo de mujeres mayores que no dan el paso de separarse de sus parejas, y que ni si quiera se lo plantean como un objetivo viable. Existen numerosas barreras, tanto internas como externas, que dificultan dicha separación ¹¹. Es habitual encontrar mujeres mayores que a lo largo de los años de relación han ido alejándose afectivamente de sus parejas, dividiendo sus vidas fuera y dentro del domicilio familiar, lo que suele suponer un aumento del bienestar personal. Cabe recordar que, mientras se mantenga la relación de pareja la mujer seguirá expuesta a la situación de maltrato con el impacto que ello hemos visto que supone.
- Por otro lado, es necesario hacer alusión a una realidad constatable que refleja como en ocasiones llevar a cabo dicha separación posiciona a la mujer mayor en una situación de vulnerabilidad grave que puede conllevar también un impacto en su salud física y psicológica. Nos referimos a mujeres que quedan en situación de pobreza, de exclusión, y/o con escasez de recursos básicos para llevar a cabo una vida autónoma y en condiciones dignas.
- Las que llevan a cabo la separación legal y/o el divorcio en este momento del ciclo vital ¹² suelen disponer de una realidad económica que posibilita recorrer este camino de una manera más protegida. Habitualmente, también influye en esta decisión la edad de la mujer. A mayor edad, menos incidencia de separaciones y/o divorcio.
- Dentro del abanico del colectivo de mujer mayor, las mujeres de edad más avanzada se encuentran, o bien cerca o bien al final de la última etapa de la vida, donde la muerte comienza a tener mayor presencia. Esto supone que traten de elaborar duelos de aquello que no han podido realizar en su vida, de pérdidas de personas significativas, aparición de nuevos miedos, etc.

¹¹. Véanse los factores de riesgo que dificultan el proceso de cambio: páginas 25-30.

¹². En los últimos diez años el número de divorcios ha aumentado significativamente entre las personas mayores de 65 años.

3.2.3. ¿De qué manera procedemos según el momento en que se encuentra la mujer mayor?



CUADERNO DE PRÁCTICAS - EJERCICIO VI

Párate a pensar unos momentos en la mujer mayor que acompañas.

¿Es consciente de la violencia que sufre?, ¿se reconoce como víctima?, ¿quiere mantener la relación?, ¿mantiene la esperanza de cambio en el agresor?, ¿ha intentado separarse antes?, ¿se plantea cambios en el momento actual?

Anota aquí las respuestas y continúa leyendo.

Conocer en qué lugar de la toma de conciencia se encuentra una mujer en relación a la situación de violencia que vive, nos puede aportar una mayor comprensión y una mejor adaptación de nuestra forma de actuar desde el respeto tanto a su momento como a su proceso de toma de decisiones.

Para responder a estas cuestiones utilizaremos como marco teórico el **Modelo de Cambio o Modelo Transteórico**¹³ elaborado por Prochaska y Diclemente en 1984. Este modelo tiene como objetivo entender los procesos de cambio en las personas e identifica seis etapas que simbolizan las seis realidades diferentes que todo proceso de cambio atraviesa y que, en este caso, nos permite entender en qué momento de la toma de conciencia se encuentra la mujer.

Hemos optado por adaptar el contenido de este modelo al colectivo específico al que nos dirigimos con la presente guía, en base a nuestra experiencia profesional. Y por ello, detallamos cada una de las fases con su definición, objetivo, actuaciones y características concretas en la mujer mayor. Al finalizar cada una de las fases encontrarás actuaciones comunes a todas ellas, que podrán servirte de guía para facilitar tanto el acompañamiento como el acercamiento de la mujer a un recurso especializado.

¹³. Prochaska, J. y Diclemente, C. (1982). *Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change*. - ProQuest. *Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 19(3), 276-288.

PRECONTEMPLACIÓN

→ DEFINICIÓN:

La mujer no dimensiona la gravedad del maltrato. Hacia afuera, lo niega y no se identifica como víctima. En consecuencia, en esta fase no suele pedir ayuda y, si lo hace, suele ser por un factor externo como, por ejemplo, una orden judicial o la insistencia de una persona cercana.

→ OBJETIVO:

Favorecer el cuestionamiento de la situación de violencia que vive.

→ CARACTERÍSTICAS EN LA MUJER:

- Minimización del problema.
- Habitación a la situación de maltrato.
- Primeros momentos de ambivalencia y dudas.

→ ACTUACIONES:

- Demostrar disponibilidad para escucharla.
- No confrontar directamente la situación de maltrato.
- Las preguntas serán nuestras aliadas para cuestionar la “normalidad” de las diversas situaciones de abuso a las que se pueda referir y relacionar las sensaciones de malestar con el trato que recibe de su pareja, por ejemplo.
- Explicar a la mujer el ciclo de la violencia (véase página 20).

CONTEMPLACIÓN

→ DEFINICIÓN:

La mujer comienza a tomar conciencia de la situación de maltrato, pero la característica fundamental en esta etapa es la ambivalencia, que puede llegar a bloquearla y provocar que se mantenga en esta fase durante largos periodos.

→ OBJETIVO:

Fomentar la toma de conciencia que impulse la salida de la ambivalencia.

→ CARACTERÍSTICAS EN LA MUJER:

- Aumento de la toma de conciencia.
- Mayor receptividad a la información y a las posibles soluciones.
- Sentimiento de resignación: pérdida de la esperanza de salida.
- Malestar y/o inquietud fruto de la ambivalencia.

→ ACTUACIONES:

- Normalizar y validar los sentimientos de ambivalencia que puedan generarle malestar y asociarlos al proceso en el que se encuentra.
- Acompañarle a identificar y sopesar las razones para mantener la relación y para no mantenerla.
- Dar espacio para identificar y verbalizar los miedos que le puede producir el cambio.
- No empujar a realizar cambios.

PREPARACIÓN PARA LA ACCIÓN

→ DEFINICIÓN:

La mujer tiene ahora la intención de cambio, y se lo plantea en un corto-medio plazo. Si no avanza hacia la acción retrocederá a la fase anterior.

→ OBJETIVO:

Apoyar en la planificación del cambio.

→ CARACTERÍSTICAS EN LA MUJER:

- Generalmente, ha introducido pequeños cambios hacia la consecución del objetivo.
- Sentimientos de ambivalencia, que pueden surgir nuevamente, respecto a la decisión de separarse de su pareja.

→ ACTUACIONES:

- Analizar de manera objetiva la situación que vive en la actualidad.
- Reforzar la decisión de cambio.
- Realizar una escucha de los planes que ha elaborado.
- Explorar junto a la mujer sus expectativas.
- Anticipar posibles riesgos u obstáculos que pudiera encontrar en el desarrollo de sus planes.

ACCIÓN

→ DEFINICIÓN:

La mujer lleva a cabo aquellas acciones que le conducirán al cambio que busca para mejorar su situación en relación a la violencia. Acciones como: Participar en alguna actividad de ocio, contactar con recursos sociales especializados, retomar relaciones sociales, realizar una actividad ligada al bienestar o al placer, romper la relación o llevar a cabo la separación o divorcio, por ejemplo.

→ OBJETIVO:

Apoyar en las acciones que lleva a cabo en esta fase.

→ CARACTERÍSTICAS EN LA MUJER:

- Mayor contacto con las necesidades propias.
- Hay una recuperación de poder personal al pasar a la acción de una manera premeditada y consciente.

→ ACTUACIONES:

- Reforzar los cambios que lleve a cabo.
- Repasar las recomendaciones básicas de seguridad (véase página 62), ya que los cambios que realice pueden generar un aumento en la frecuencia o intensidad de las agresiones por parte de su pareja, por lo que así se lo haremos saber a la mujer.
- Explorar indicadores de riesgo (véase página 60).
- No empujar a realizar cambios.
- Analizar las sensaciones que se van produciendo en la mujer tras la ejecución de las diversas acciones que lleve a cabo.

MANTENIMIENTO

→ DEFINICIÓN:

Es el momento de mantener en el tiempo los cambios realizados. Hay que recordar que, a pesar de que solemos creer que el momento de cambio es el más costoso, encontramos una dificultad igualmente reseñable en lograr mantener dicho cambio y hacerlo perdurable en el tiempo. Además, cuando hablamos de situaciones de violencia hay que añadir el riesgo que se puede derivar de estos cambios: por ejemplo, las reacciones que pudiera tener el agresor contra la mujer.

→ OBJETIVO:

Favorecer el mantenimiento del o de los cambios conseguidos en la etapa anterior.

→ CARACTERÍSTICAS EN LA MUJER:

- Reparición de sentimientos de ambivalencia hacia el agresor y anhelo de la situación anterior.
- Temor generalizado hacia el futuro.
- Sentimientos de culpa.

→ ACTUACIONES:

- Valorar y reconocer el proceso que ha realizado para lograr el objetivo.
- Tomar conciencia y poner en valor los logros obtenidos, sin exageraciones ni adornos.
- Recordar las razones, situaciones o sentires que les impulsaron a decidir este cambio o decisión.
- Recordar los objetivos últimos que pueden ser erradicar la situación de violencia que ha vivido.
- Continuar explorando los indicadores de riesgo (véase página 60).

FINALIZACIÓN

→ DEFINICIÓN:

El proceso de cambio ha terminado. La acción o acciones se han realizado y la ambivalencia desaparece.

→ CARACTERÍSTICAS EN LA MUJER:

- La mujer se siente segura de la decisión tomada y los cambios se han mantenido de manera estable y sostenida.



Entendemos la recaída como una fase más del proceso de cambio, transversal al mismo y que, por tanto, puede ocurrir en cualquier momento.

RECAÍDA	
<p style="text-align: center;">→ DEFINICIÓN:</p> <p>La recaída es el retroceso o vuelta atrás de la mujer a fases anteriores del proceso de cambio. Vuelven a parecer conductas y comportamientos que eran propias en la fase anterior a la cual regresa.</p> <p>La recaída o recaídas son parte del proceso de cambio, y paradójicamente, muchas veces pueden servir a la mujer para retomar nuevamente los cambios ya iniciados.</p>	<p style="text-align: center;">→ CARACTERÍSTICAS EN LA MUJER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensación inicial de confort, que desaparece tras un breve periodo de tiempo. • Culpabilidad. • Sensación de fracaso.
<p style="text-align: center;">→ OBJETIVO:</p> <p>Acompañar a la mujer mayor a reconducir el proceso y a tomar conciencia de la nueva situación en que se encuentra, en cuanto al proceso de cambio que había iniciado.</p>	<p style="text-align: center;">→ ACTUACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar que la mujer pueda sentir que tanto esta recaída como las acciones realizadas hasta el momento son un fracaso para que no se generen sentimientos de culpabilidad, que puedan impedirle avanzar de nuevo hacia la acción. • Hacer ver a la mujer que en este proceso suelen ser habituales el retorno a fases anteriores del modelo o las reconciliaciones que, aunque pueda resultar paradójico, se entienden en muchos casos como necesarias para avanzar hacia la ruptura definitiva, si es lo que ella desea. • Mostrar empatía. • Cercanía, escucha activa y cálida. • Reconocer los logros conseguidos hasta la fecha.

ACTUACIONES COMUNES A TODAS LAS FASES

- Dar espacio a las emociones que puedan surgir durante el proceso.
- Explorar el nivel de autocuidado de la mujer mayor, y acompañarle a crear un plan de autocuidado ligado a favorecer un envejecimiento activo que la permita mejorar la relación consigo misma: Ritmo sueño-vigilia, alimentación, ejercicio, seguimientos oportunos de su estado salud física y psicológica, cultivar las relaciones sociales, otros.
- Animar a participar en espacios de socialización procurando espacios seguros y de respeto. Animar a recuperar el espacio personal y de disfrute.
- Ofrecer recomendaciones básicas de seguridad a la mujer (a valorar en la Etapa de Precontemplación).
- Comprobar que recuerda las recomendaciones y las lleva a cabo (a valorar en la Etapa de Precontemplación).
- Ofrecer información sobre recursos especializados, brindándole la información más clara y concisa posible (a valorar en la Etapa de Precontemplación).
- Motivar a solicitar acompañamiento en un recurso especializado en el ámbito (a valorar en la Etapa de Precontemplación).

ELEMENTOS QUE FAVORECEN EL PROCESO DE CAMBIO

- Es habitual encontrar que en el momento que las mujeres cumplen los 65 años tienen una sensación de haber cumplido los mandatos de género que se les “exigía” socialmente como esposas y madres, por lo que pueden comenzar a sentir cierto anhelo de libertad personal. *“Ahora yo”*.
- Se añade en este sentido que, el aumento de la esperanza de vida y las mejoras en las condiciones vitales, provoca que muchas mujeres mayores cercanas a los 65 años se sientan jóvenes y gocen de buena salud.
- Alta capacidad de resiliencia.
- Deseo generalizado de lograr tranquilidad y calma en sus vidas.
- Menor, o inexistente, esperanza de cambio hacia el agresor ya en este momento del ciclo vital por parte de las mujeres, que ya han aceptado la imposibilidad de un cambio en él que mejore la relación de la pareja.
- Igualmente ha desaparecido casi mayoritariamente el ideal del amor romántico, que en algunos casos pudo estar presente en los inicios de la relación.
- La salida de las hijas y de los hijos de la vivienda familiar, también influye en ocasiones en las mujeres mayores para salir de la relación, bien por el aumento de las agresiones o bien porque en este momento rebajan la preocupación por las hijas e hijos en el día a día y se devuelven un poco de atención a sí mismas, además de intensificarse la relación con la pareja, ya que la convivencia se reduce a dos.
- La conciencia de un aumento de la peligrosidad empuja a las mujeres a tomar la decisión de finalizar la relación y la convivencia.
- Disponer de información y apoyo de los recursos de la red, de las asociaciones, organizaciones y/o Instituciones. El contacto con los recursos comunitarios es fundamental para poder abrir una posibilidad de salida y mejora.




3.2.4. ¿Qué recursos existen para la atención a las mujeres mayores?





ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA O RIESGO

	LLAMA AL 112	
	<p>Descargar en el móvil la aplicación App 112 SOS Deiak</p> <p>https://www.euskadi.eus/app-112-sos-deiak/web01-a2bapps/es</p>	<p>→ REQUISITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener habilitado GPS en el móvil para geolocalización. • Puedes comunicarte por mensajes o hablando (avísales si tienes una discapacidad).
	<p>Acude a la comisaría de la Ertzaintza más cercana a tu domicilio.</p> <p>https://www.ertzaintza.eus/lfr/web/ertzaintza/donde-estamos</p>	<p>→ ¿QUÉ HARÁN?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llamarán a un/a abogado/a de oficio para que te acompañe en la interposición de denuncia. • Recogerán la denuncia y solicitarán, si lo demandas, medidas de protección judicial para ti y para tu núcleo familiar. • Ofrecerte medidas de protección policial según el riesgo en que te encuentres. • Ofrecerte un dispositivo de localización para saber dónde estás en el caso de que te encuentres en una situación de peligro.
	24 horas al día	



PARA RECIBIR ATENCIÓN SANITARIA

	<p>→ ¿QUÉ PUEDES HACER?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acudir a un centro médico de urgencias, y explicar, si lo deseas, quién te ha causado las lesiones. 		<p>→ ¿QUÉ HARÁN?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darte la copia del parte médico de lesiones. • Mandarán el parte de lesiones al juzgado. • Si es necesario, contactarán con los servicios sociales o con la Ertzaintza.
	24 horas al día		



PARA RECIBIR INFORMACIÓN Y/O PLANTEAR TU CASO A PROFESIONALES



SERVICIOS DE ATENCIÓN TELEFÓNICA

ESTATAL

016 ATENCIÓN A VÍCTIMAS
DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

016-online@igualdad.gob.es

600 000 016 WhatsApp

AUTONÓMICO

S.A.TE.VI
900 840 111

Servicio especializado de información
y atención a mujeres víctimas de
violencia de género.



- Atiende en 51 idiomas.
- 24 horas al día.
- 365 días al año.
- Servicio gratuito, anónimo y confidencial.
- No deja rastro en factura telefónica.



SERVICIOS DE ATENCIÓN PRESENCIAL

A NIVEL LOCAL	SERVICIO SOCIAL DE BASE Ayuntamiento o Mancomunidad (trabajadoras/es sociales)			
	ÁREA DE IGUALDAD Ayuntamiento o Mancomunidad			
A NIVEL FORAL	INSTITUTO FORAL DE BIENESTAR SOCIAL C/ San Prudencio, 30, 01005 Vitoria-Gasteiz. Tf: 945 151 015			
	SERVICIO DE MUJER E INTERVENCIÓN FAMILIAR C/ Alameda Urquijo, 4. Planta 2ª y 3ª, 48008 Bilbao. Tf: 944 066 900			
	SERVICIO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA C/ Txara II, Paseo Zarategui, 99, 20015 Donosti. Tf: 943 112 111			
A NIVEL DE GOBIERNO VASCO	DEPARTAMENTO DE JUSTICIA - SAV (Servicio de Atención a la Víctima) www.justizia.eus/victima			
	<table border="0"> <tbody> <tr> <td>Araba Palacio de Justicia Avda. Gasteiz, 18, 01008 Vitoria-Gasteiz 900 180 414 (gratuito) 945 004 895</td> <td>Bizkaia Palacio de Justicia Bide Onera, s/n, 48901 Barakaldo 944 001 031</td> </tr> <tr> <td>Bizkaia Palacio de Justicia Ibáñez de Bilbao, 3-5, 48001 Bilbao 900 400 028 (gratuito) 944 016 487</td> <td>Gipuzkoa Palacio de Justicia Pl. Teresa de Calcuta, 1 20012 Donostia-San Sebastián 900 100 928 (gratuito) 943 000 768</td> </tr> </tbody> </table>	Araba Palacio de Justicia Avda. Gasteiz, 18, 01008 Vitoria-Gasteiz 900 180 414 (gratuito) 945 004 895	Bizkaia Palacio de Justicia Bide Onera, s/n, 48901 Barakaldo 944 001 031	Bizkaia Palacio de Justicia Ibáñez de Bilbao, 3-5, 48001 Bilbao 900 400 028 (gratuito) 944 016 487
Araba Palacio de Justicia Avda. Gasteiz, 18, 01008 Vitoria-Gasteiz 900 180 414 (gratuito) 945 004 895	Bizkaia Palacio de Justicia Bide Onera, s/n, 48901 Barakaldo 944 001 031			
Bizkaia Palacio de Justicia Ibáñez de Bilbao, 3-5, 48001 Bilbao 900 400 028 (gratuito) 944 016 487	Gipuzkoa Palacio de Justicia Pl. Teresa de Calcuta, 1 20012 Donostia-San Sebastián 900 100 928 (gratuito) 943 000 768			
	DIRECCIÓN DE SERVICIOS SOCIALES DEPARTAMENTO DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES violenciacontramujeres@euskadi.eus C/ Donostia-San Sebastián, 1 01010 Vitoria-Gasteiz			
	Asesoría técnica: 945 019 327 Asesoría jurídica: 945 019 316			

- Tendrás que concertar una cita para que te atiendan presencialmente.
- Puedes llamar por teléfono para solicitarla.
- Te orientarán sobre los pasos a seguir si deseas comunicarles tu situación.



Y ADEMÁS TAMBIÉN PUEDES CONTAR CON EL APOYO DE:

www.emakunde.euskadi.eus/u72-20021/es/x57aEAIWar/comunvJSP/x57avMapaRecursos.do?locale=es

EMAKUNDE - INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

C/ Manuel Iradier, 36. 01005 Vitoria-Gasteiz

Tf: 945 016 700

emakunde@euskadi.eus

www.emakunde.euskadi.eus



ASOCIACIONES DE MUJERES

https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_guias2/es_emakunde/adjuntos/guia_asoc_mujer_euskadi.pdf

CASAS DE LAS MUJERES O ANDRAGUNE

<https://www.berdingune.euskadi.eus/informacion/empoderamiento-casas-mujeres/u89-conamain/es>

ESCUELAS DE EMPODERAMIENTO

<https://www.berdingune.euskadi.eus/informacion/empoderamiento-escuelas-empoderamiento/u89-conamain/es>



3.3. Situaciones de riesgo

Partimos de que en todas y cada una de las relaciones de maltrato existe un riesgo para la salud de la mujer que lo enfrenta. No hablamos únicamente de riesgo para su salud física, sino también para su salud emocional o psicológica, que es a todos los niveles igual de importante.

3.3.1. ¿Qué necesitamos observar para la detección de una situación de riesgo? Indicadores

Hablar y valorar una situación de riesgo para cualquier mujer que enfrenta este tipo de violencia es una tarea compleja. La práctica nos enseña que, en numerosas ocasiones, cuando la pareja o expareja sentimental ha asesinado a una mujer no se dispone de ningún dato previo que hiciera predecir el riesgo existente. A pesar de ello y aunque no serán infalibles, existen algunos indicadores que pueden ayudarnos a vislumbrar el riesgo.

LA PERCEPCIÓN DEL RIESGO DE LA PROPIA MUJER

¿Cómo vive la mujer la situación de maltrato?, ¿ha sentido miedo hacia su pareja en alguna ocasión?, ¿siente miedo hacia él en este momento?

Las respuestas a estas preguntas pueden ser un primer termómetro para darnos pistas sobre lo que ocurre dentro de su relación. Sin duda, hay que tener muy en cuenta esta percepción subjetiva en el caso de que la mujer tema por su integridad psicológica y/o física. Lamentablemente, en el caso de que una mujer exprese que no tiene miedo no significará *per se* que no exista riesgo para ella, ya que la habituación a la situación de maltrato, la larga exposición, así como la normalización de la violencia e incluso el enfado hacia el agresor, pueden amortiguar el miedo a pesar de que exista un riesgo real o incluso un riesgo alto.

LAS AMENAZAS DE MUERTE POR PARTE DEL AGRESOR CONTRA LA MUJER

¿El agresor ha amenazado con asesinarla?, ¿desde cuándo se dan estas amenazas?, ¿son recientes o las viene sufriendo desde hace tiempo?, ¿el agresor da detalles sobre cómo lo hará o cuándo?

Siempre hay que tener en cuenta la existencia de amenazas de muerte, ya que es una expresión grave de la violencia y un claro indicador del riesgo.

AMENAZAS DE SUICIDIO POR PARTE DEL AGRESOR

Las amenazas de posibles conductas autolíticas por parte del agresor suelen denotar una actitud de desesperación por parte de éste, que busca causar un impacto en la mujer a través de la propia victimización, manipulando a la mujer para conseguir sus objetivos.

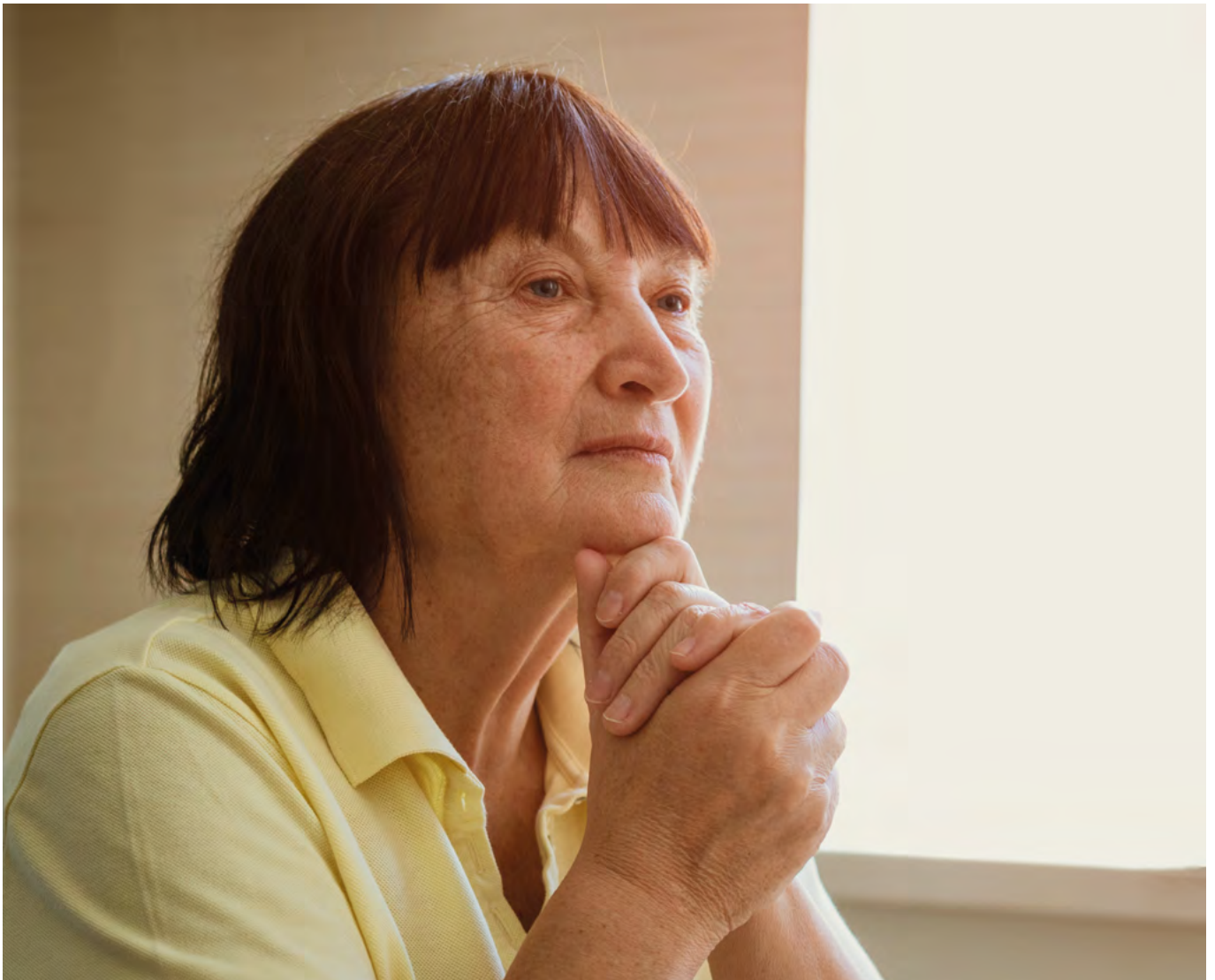
LA CARENCIA DE SOPORTE SOCIAL Y/O FAMILIAR DEL AGRESOR

¿Tiene el agresor relaciones sociales?, ¿mantiene relación frecuente con personas miembro de su familia?

El agresor que ya no desarrolla una actividad laboral puede carecer también de vínculos o relaciones sociales. En esta situación, la relación de pareja ocupa un lugar central en su día a día convirtiéndose en la diana de todas sus frustraciones en un espacio donde no hay testigos que le puedan frenar.

EL AUMENTO RECIENTE EN LA FRECUENCIA E INTENSIDAD DE LA VIOLENCIA

El aumento de la violencia que ejerce el agresor debe activar las alarmas. Se deberán tomar medidas de seguridad por parte de la mujer en todo caso ¹⁴.



| 14. Véanse estas medidas en la página 62.

3.3.2. ¿Qué recomendaciones generales de seguridad podemos ofrecer a la mujer para protegerse?

A continuación ofrecemos por un lado, algunas recomendaciones de seguridad básicas que a modo informativo debe manejar cualquier mujer que se encuentre en una situación de maltrato por parte de su pareja y por otro lado, ofrecemos recomendaciones específicas en relación al momento en que pudiera producirse una agresión.

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD

- **Llamar al 016 o al SATEVI (900 840 111):** Cualquier mujer puede utilizar este teléfono de manera anónima, y sin que quede registrado en el registro de llamadas, para hablar, desahogarse o recibir cualquier información y orientación que necesite, en relación a la situación de violencia que vive. Este teléfono está activo las 24 horas del día y los 365 días del año.
- **Compartir su situación con alguna persona que considere de confianza, percibida como apoyo o posible apoyo,** con el objetivo de poder contar con esta persona en el caso de que así lo necesite, por ejemplo, si fuese preciso abandonar la vivienda habitual en un momento determinado.

En las situaciones de maltrato no es improbable que, en algún momento, la mujer se vea forzada o decida efectuar una salida del domicilio familiar, ya sea de manera permanente o de manera temporal. Por lo que es importante seguir algunas recomendaciones que faciliten la salida. Algunas de ellas son:

- **Tener localizada, guardada o a mano, la documentación básica:** D.N.I., pasaporte, permiso de residencia, escrituras de la(s) vivienda(s) o contrato de alquiler, tarjeta sanitaria, carnet de conducir si lo hubiera, libretas bancarias, tarjetas de crédito, etc.
- **Disponer de dinero:** bien en efectivo o bien en una cuenta bancaria individual a la que solamente ella tenga acceso. Lo ideal sería poder ir ahorrando dinero en condiciones de seguridad, es decir, sin que levante sospechas en el agresor de ningún tipo.
- **Disponer de llaves o copia de las llaves de la(s) propiedad(es) que tenga.**
- **Tener preparada una ropa básica por si decide salir de improviso.** La documentación, el dinero, las llaves, la medicación o la ropa puede guardarlo en un lugar donde él no vaya a encontrarlo, o en casa de esa persona de confianza o de apoyo para evitar cualquier riesgo.
- **Explorar con qué recursos cuenta de vivienda:**
 - » En el caso de poder hacer el traslado al domicilio de una persona cercana hay que acompañar a la mujer previamente en la reflexión sobre estas cuestiones para garantizar al máximo su seguridad: *¿Puede ir a casa de la(s) hija(s) o hijo(s)?, ¿puede ir a casa de alguna amistad?, ¿es seguro?, ¿cuál será el primer lugar dónde él la pudiera buscar?, ¿y el segundo?*
 - » En el caso de no querer o no poder realizar el traslado a casa de una persona cercana, la mujer ha de conocer los recursos de la red¹⁵, así como sus derechos básicos¹⁶. Existen centros de acogimiento de urgencia que serán el recurso a utilizar en estos casos.

15. Véanse las páginas 57 a 59.

16. Véase la página 64.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS EN RELACIÓN AL MOMENTO DE LA AGRESIÓN

- **Llamar al 112:** En el momento en que la mujer sienta miedo por su integridad física o psicológica podrá ponerse en contacto con el teléfono de emergencias, en el que será atendida en cualquier horario.
Hay que saber en este sentido, que llamar al 112 comunicando una situación de emergencia y/o una agresión de la pareja, no supone obligatoriedad para interponer denuncia penal. Sí va a suponer que la mujer deba identificarse y la posibilidad de que se personen dos agentes de policía en el lugar de la emergencia que se comunica. Dichos agentes, que teóricamente deben ir de paisano, valorarán la interposición de la demanda penal en función a la situación que recojan o encuentren.
- **Compartir su situación con alguna persona que considere de confianza, percibida como apoyo o posible apoyo,** con el objetivo de poder contar con esta persona en el caso de que así lo necesite, por ejemplo, si fuese preciso abandonar la vivienda habitual en un momento determinado.
- **Salir de la vivienda con cualquier excusa en cuanto se prevea un ataque de violencia.**
- **Si no hemos podido salir antes, escapar durante la agresión si es posible.**
- **Abrir las ventanas de la casa para que se oiga afuera los gritos o los golpes:** Quizás el vecindario pueda alertar a la policía.
- **Evitar estar en la cocina o el baño donde hay objetos que pueden ser peligrosos.**
- **Evitar quedar atrapada en una zona de la casa en la que sea difícil salir.**
- **Intentar acercarse a la puerta de la calle para poder salir,** si se encuentra la oportunidad.
- **Si no se percibe una salida a la situación, hacer caso al agresor hasta que se tranquilice.**

En el caso que la mujer nos confirme que se producen agresiones físicas, o tengamos la menor sospecha de que pueda sufrir este tipo de agresiones que pongan en peligro su integridad y/o su vida, algunas recomendaciones específicas para su protección son:

- **Proteger zonas delicadas, como el estómago, tumbándose el suelo en posición fetal.**
- **Protegerse la cabeza con los brazos o con algún objeto como un cojín o una almohada.**



3.4.

¿Qué derechos tiene la mujer que decide salir del domicilio y/o denunciar la situación de violencia en un contexto de riesgo?

Si la mujer ha sufrido una agresión física o de otra naturaleza que requiera intervención médica es importante que pueda acudir al Servicio de Urgencias Médico para la exploración, diagnóstico y tratamiento.

Así como, relatar al personal médico que la situación ha sido provocada por una agresión por parte de su pareja para que así conste en el parte de lesiones.

Conocer algunos de los derechos básicos que tienen las mujeres que deciden efectuar una salida del domicilio y/o denunciar su situación de maltrato, es fundamental antes de tomar cualquier decisión. Estos son algunos de sus derechos ante una situación de riesgo:

- Tiene **derecho a ser trasladada a un Centro de Acogimiento de Urgencia.**

Para acceder a este tipo de centros residenciales, cuyo emplazamiento es confidencial, es necesario acudir acompañada de la policía. Por ello, primeramente, hay que personarse siempre en una comisaría de la Ertzaintza o de la Policía Municipal para comunicar la situación y desde allí le proporcionarán la información conveniente, le acompañarán y trasladarán al centro.

A pesar de que en este protocolo interviene el aparato policial, no es necesario interponer denuncia para acceder al centro de acogimiento de urgencia. Así, en el caso de que no se interponga denuncia, la mujer podrá permanecer en el centro durante el tiempo que se establezca para poder reflexionar, informarse y tomar las decisiones que le convengan desde un espacio seguro.

- Si la mujer decide denunciar la situación de maltrato tiene **derecho a Asistencia Jurídica gratuita.**


Desde el momento en el que la mujer acude a interponer una denuncia, tanto en un juzgado de guardia como en una comisaría de policía, tiene derecho a asistencia letrada especializada. Se considera fundamental mantener una pequeña entrevista con la letrada o letrado antes de interponer formalmente la denuncia, para recibir el asesoramiento oportuno.

Para ello, existe el turno de oficio de violencia doméstica del Colegio de la Abogacía de Bizkaia, que cuenta con tres profesionales de guardia durante 24 horas todos los días del año. El personal del juzgado y/o comisaría deberá ponerse en contacto con dicho servicio a fin de que acuda, en un máximo de 3 horas, el letrado o letrada correspondiente.

Esta misma letrada o letrado será también quien acudirá al día siguiente junto a la mujer a la comparecencia de la orden de protección, en el caso que se solicite, y asistirá a la mujer durante todo el procedimiento jurídico que comienza. Igualmente, tiene **derecho a estar acompañada de una persona de su elección, además de por su abogada o abogado, en el momento de interponer la denuncia.** El sentirse apoyada y/o respaldada en este momento es de suma importancia para la toma de decisiones que conllevará el proceso que comienza.

- **Tiene derecho a un apoyo gratuito por parte del Servicio de Atención a la Víctima, por los Servicios Sociales Municipales o Forales.** La mujer tiene derecho, con denuncia o sin ella, a los recursos específicos especializados para la atención a mujeres en situación de maltrato públicos, que pueden ser de diversa índole: orientación jurídica, sociales, psicológicos y/o educativos.

04. El Autocuidado



Quienes desarrollan funciones en torno a las relaciones humanas, y más aún, las y los profesionales que intervienen con mujeres que enfrentan situaciones de violencia machista, no solo requieren tener la capacidad de abordar dichas situaciones, sino también la capacidad de identificar y sostener las propias emociones que se deriven de la intervención.

Hay que tener claro que solamente el escuchar episodios de violencia puede impactarnos a nivel emocional, psicológico e incluso físico.

¿Y QUÉ PUEDE CAUSAR DICHO IMPACTO?

- Ser testigos de la violencia a través del relato de la mujer.
- Identificar situaciones de riesgo en la que se pueda encontrar.
- Empatizar con los sentimientos y emociones de sufrimiento, dolor, miedo, frustración o enfado que la mujer que enfrenta la violencia relata.
- Conectarnos con las propias violencias vividas, ejercidas, temidas o sufridas.
- Recuerdos intrusivos del suceso después del acompañamiento a la mujer.
- Niveles altos de frustración o impotencia cuando la mujer se mantiene en la relación de maltrato.
- Observar los fallos de los diferentes sistemas de protección, sean judiciales, policiales o de servicios sociales, que en ocasiones pueden revictimizar, o no prestar la atención necesaria a la mujer.
- Estar desprotegidas ante una posible agresión por parte de la persona agresora.



Además, cuando tenemos delante a una mujer de edad avanzada, pongamos el ejemplo de una mujer de 85 años, que nos está relatando una situación compatible con maltrato, los propios estereotipos que hemos proyectado e introyectado en torno a la vejez, pueden hacernos conectar con sentimientos como la vulnerabilidad, la lástima o con un impulso de protección que pueden desvirtuar nuestra actuación. En este sentido, es nuestra responsabilidad prestar atención a este deseo de “salvar” al otro, en este caso a la “otra”, y reflexionar sobre cómo nos influye en nuestro trabajo ya que, tal y como hemos visto¹⁷, la sobre implicación o el pensar que sabemos más que la propia mujer que tenemos delante, nos lleva a desempeñar un rol poco saludable para nosotras mismas, y para la persona que acompañamos.

También podría ocurrir a la inversa, las mujeres nos pueden visualizar o podemos recordarles a alguien de su familia o alguna persona que conocen. Esto puede suponer que intenten cuidarnos o que se sientan responsables del impacto que imaginan pueda tener aquello que nos están relatando. Por tanto, debemos cuidar el acompañamiento que estamos iniciando para que no se traspasen los límites de la relación que mantenemos y en cualquier caso, debemos gestionar de la mejor forma posible nuestras emociones para cuidar nuestra propia salud y, a su vez, ser acompañantes más eficaces para la mujer.

¹⁷. Véanse las páginas 41 a 46 sobre la actitud de la persona que acompaña.

¿QUÉ ESTRATEGIAS PODEMOS LLEVAR A CABO PARA CUIDARNOS?

En primer lugar, antes y después de cada conversación será de ayuda plantearnos una serie de cuestiones que pueden ayudarnos a valorar cómo nos sentimos en relación a la intervención con la mujer.

CUADERNO DE PRÁCTICAS - EJERCICIO VII

Antes de la conversación, tomate unos momentos para respirar y conectar contigo en este espacio, aquí y ahora.

Imagina que está la mujer ante ti. Párate a observar y escúchate. ¿Cómo está tu cuerpo?, ¿cómo está tu estado anímico?, ¿cómo son tus sensaciones?, ¿tienes expectativas sobre lo que va a ocurrir?, ¿cuáles son?

Toma conciencia de lo identificado y anótalo a continuación.



CUADERNO DE PRÁCTICAS - EJERCICIO VIII

Y después de la conversación, vuelve a dedicarte unos minutos para escuchar aquello con lo que has conectado, ¿Cómo estas después de este encuentro?, ¿cómo está tu cuerpo?, ¿qué emociones identificas?, ¿cómo han sido tus sensaciones, emocionales y físicas durante y después del encuentro?, ¿hay algo que te ha impactado especialmente?, ¿qué es?, ¿has recordado alguna experiencia personal vivida o alguna experiencia de una persona cercana?, ¿cuáles eran tus expectativas para este encuentro?, ¿se han cumplido?

Si no se han cumplido, ¿cómo te hace sentir esto?, ¿estas expectativas estaban relacionadas con las necesidades de la mujer o con las tuyas?

Toma conciencia de lo identificado y anótalo a continuación.

Responder a estas preguntas nos permitirá hacer una autoexploración de nuestra posición respecto al acompañamiento a la mujer. A su vez, nos facilitará tomar conciencia de lo que se nos ha movido en el encuentro, identificar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones. Inicialmente, puede resultar un ejercicio complicado si no se ha realizado con anterioridad, pero a medida que vayamos ejercitándolo como parte de nuestra rutina resultará más sencillo.

Esta exploración también nos posibilita poder separar lo que es propio y lo que pertenece a la mujer, es decir, identificar nuestras proyecciones y reflexionar sobre el impacto que pudieran o han podido tener. No hay que olvidar que somos la principal herramienta de detección por lo que es nuestra responsabilidad cuidar de nuestro engranaje.

Igualmente, a partir de ir respondiendo a estas preguntas, podemos introducir los cambios que consideremos oportunos en la intervención, así como tomar las medidas necesarias para favorecer el autocuidado, es decir, acciones encaminadas a la búsqueda de nuestro bienestar físico, psicológico y afectivo.

Otras acciones que aportan bienestar a la persona que desarrolla funciones ligadas a la detección de situaciones de maltrato, o que interviene directamente con ellas, es compartir las experiencias con el equipo, supervisar de manera externa y recurrente nuestra labor, y estar abiertas y abiertos a seguir formándonos en los campos que se identifiquen de mejora o de nuestro interés.

Tan importante es ofrecer un adecuado acompañamiento a las mujeres que sufren y han sufrido violencia, como ser capaces de proporcionarnos un adecuado autocuidado solamente por acompañar en este tipo de situaciones.

05.

Reflexiones a modo de cierre

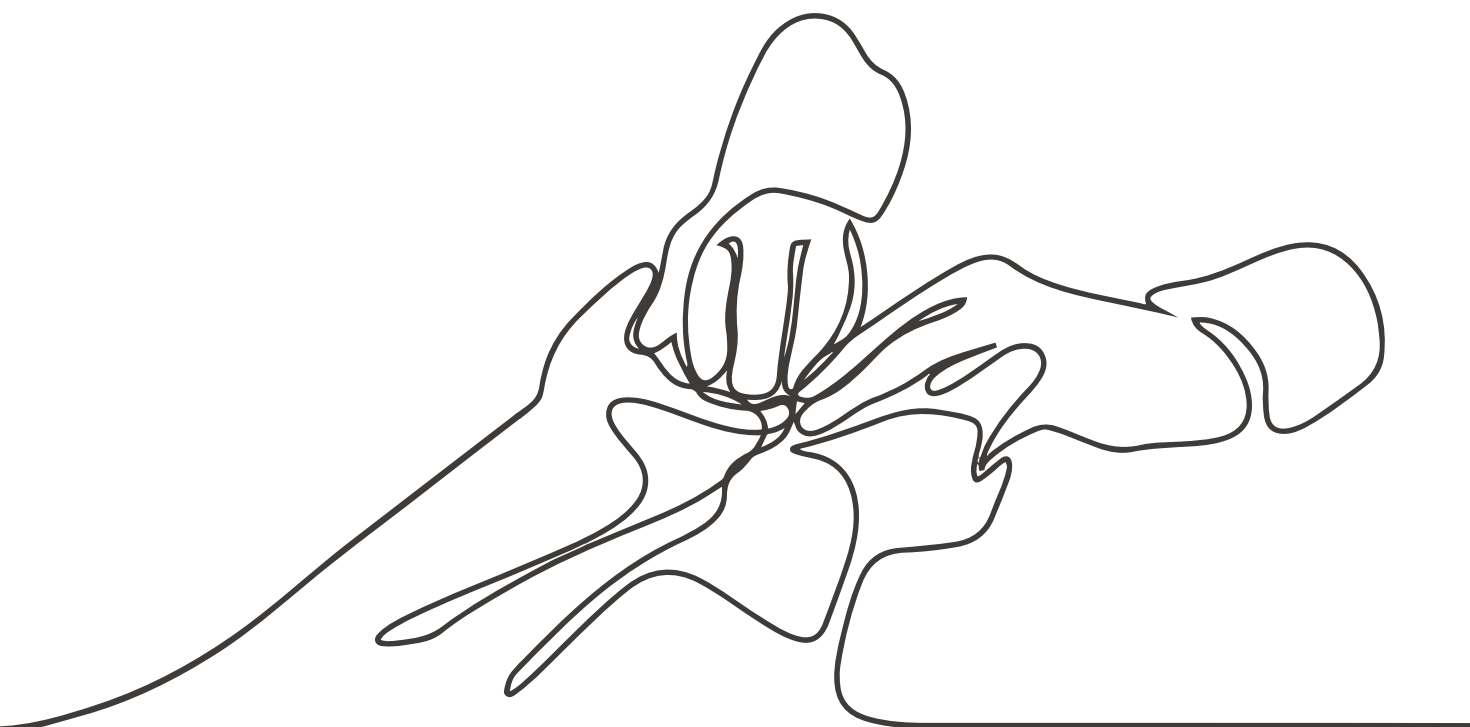
Cuando terminamos de redactar estas líneas, aún estamos inmersas en una pandemia mundial que ha venido a interrumpir, probablemente para siempre, un modo de vida. Es un ejercicio inútil tratar de medir a día de hoy lo que serán consecuencias que probablemente aun no vemos. Pero a corto plazo, sí podemos decir que esta pandemia ha puesto las costuras de la sociedad a la vista. En términos generales, nos hemos sentido como seres vulnerables y frágiles en un mundo que creíamos controlar. Sin ninguna duda, el colectivo de las mujeres mayores de 65 años no era ajena a esta vulnerabilidad, pero, la situación actual ha intensificado el desamparo y la soledad en la que estas mujeres muchas veces ya se encontraban.

Tal y como hemos visto a lo largo de la guía, la posibilidad de mantener o de establecer vínculos sociales es una herramienta fundamental para las mujeres mayores en situación de maltrato. Pues bien, la COVID 19 ha venido precisamente a romper las condiciones de posibilidad de esos vínculos sociales. En esta situación, se hace necesario más que nunca el despliegue de recursos e instrumentos que permitan paliar esta situación en la medida de lo posible. Para ello, es necesaria la complicidad y el trabajo conjunto de las instituciones, el tercer sector y la propia ciudadanía.

Nuestro equipo lleva ya un largo recorrido en la intervención psicoeducativa con mujeres mayores en situación de maltrato. En este sentido, queremos poner en valor, recuperar y transformar a la realidad actual que vivimos, nuestras herramientas y metodologías. En esta guía nos hemos centrado en las herramientas de detección y de acompañamiento individual en los primeros momentos, pero no queremos cerrarla sin subrayar la potencia del trabajo grupal con y para estas mujeres en la intervención.

El trabajo grupal genera un espacio multivocal en el que te puedes ver y reconocer a partir del encuentro con otra mujer. A partir de ese reconocimiento que opera a modo de espejo, las mujeres podemos conocer otros modelos de ser y estar en el mundo y desaprender formas que ya quedaron atrás.





El trabajo grupal nos permite además ampliar la mirada y trascender la vivencia individual para, siendo conscientes de las estructuras económicas y sociales que operan detrás, poder entenderse y situarse dejando atrás culpas y pesares. Así, somos capaces de reapropiarnos de nuestra historia y sentirnos dueñas de nuestras vidas.

Las mujeres, y en particular las mujeres mayores, acumulamos valentías y fortalezas. Pero también arrastramos sentimientos de culpa y una experiencia de sacrificio, de haber vivido al servicio de los demás. Cuando pensemos en estas mujeres mayores que antes o después todas nosotras seremos, no hay que olvidar nunca el contexto social, político y cultural en el que han tejido sus vidas. Es probablemente la generación de mujeres que más ha experimentado cómo la sociedad, sus normas, valores y pautas de conducta cambiaban a un ritmo vertiginoso al que han tenido que adaptarse y del que, en ocasiones, han sabido sacar provecho.

Lo dicho hace que la intervención con estas mujeres exija de las profesionales, voluntarias, y acompañantes un cambio de enfoque cuando las miremos. Son muchos los estereotipos y prejuicios que tenemos ligados a las mujeres mayores. Unimos vejez a deterioro físico de manera casi automática, sentimos lástima por un colectivo al que damos por perdido en términos de belleza y sexualidad, infantilizamos y homogeneizamos la diversidad que estas mujeres representan. Nuestras metodologías y ritmos de trabajo han de adaptarse a las necesidades específicas de estas mujeres y al momento vital que atraviesan.

Para ello es indispensable que nos interroguemos y revisemos, y así poder realizar un acompañamiento sincero y riguroso.

Estas mujeres han sido y son víctimas de la violencia machista pero también son mujeres que han sabido desarrollar estrategias y mecanismos para sobrevivir en situaciones complicadas. Al acompañar no podemos perder de vista estas dos caras de una realidad que todas ellas poseen. Son cuidadoras, víctimas, hacedoras, hijas, hermanas, algunas madres, sabias, frágiles, poderosas... Sus voces y palabras, desde otro contexto y lugar, nos recuerdan lo que somos, lo que traemos y lo que en nuestras manos está por transformar. Los daños vitales a veces se reparan, otras no, pero queda el trabajo grupal, las manos tendidas, los anhelos compartidos.

06. Bibliografía

- | Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género, Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (2020). **Macro encuesta de Violencia contra la Mujer 2019**. Madrid: Ministerio de Igualdad. Recuperado de: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf
- | Fundación EDE. Servicio de Investigación Social (2012). **Violencia machista contra las mujeres en la CAPV: percepción, incidencia y seguridad**. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. Recuperado de: https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/violencia_guias/es_def/adjuntos/pub.violencia.machista.contra.mujeres.cas.pdf
- | Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género (2020). **Informe sobre los 1000 primeros casos de víctimas mortales por violencia de género en el ámbito de la pareja o expareja. 2003-2019**. Madrid: Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género. Recuperado de: <https://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Temas/Violencia-domestica-y-de-genero/Actividad-del-Observatorio/Informes-de-violencia-domestica-y-de-genero/Informe-sobre-los-1000-primeros-casos-de-victimas-mortales-por-violencia-de-genero-en-el-ambito-de-la-pareja-o-ex-pareja--Mayo-2020->
- | Fundación EDE. Servicio de Investigación Social (2019). **Análisis e interpretación de datos estadísticos sobre violencia contra las mujeres en la CAPV. Datos estadísticos 2018**. Vitoria-Gasteiz: Emakunde. Recuperado de: https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/violencia_evaluacion_informes/es_def/adjuntos/2018_informe_datos_estadisticos.pdf
- | Gracia Ibáñez, J. (2015). **Una mirada interseccional sobre la violencia de género contra las mujeres mayores**. Oñati Socio-Legal Series, 5(2), 547-569. Recuperado de: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2550210
- | Fundación EDE. Servicio de Investigación Social (2016). **Violencia contra las mujeres en la CAPV. Datos 2015 y primer semestre 2016**. Vitoria-Gasteiz: Emakunde. Recuperado de: https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/violencia_evaluacion_informes/es_def/adjuntos/violencia_contra_mujeres_capv_2016.pdf
- | Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Ministerio de Igualdad (2021). **Ficha estadística de víctimas mortales por Violencia de Género. Año 2021**. Madrid: Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, Ministerio de Igualdad. Recuperado de: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/victimasMortales/fichaMujeres/pdf/VMortales_2021_10_13.pdf



- Osakidetza (2019). **Guía de actuación para profesionales de la salud ante la violencia de género y las agresiones sexuales en Euskadi**. Vitoria-Gasteiz: Osakidetza.
Recuperado de:
https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/guia_violencia_genero/es_def/adjuntos/guia_vg_es.pdf
- Pérez Viejo, Jesús M. y Montalvo Hernández, A. (Coords.) (2011). **Violencia de Género: Prevención, detección y atención**. Madrid: Grupo 5.
Recuperado de:
https://issuu.com/editorialgrupo5/docs/libreto_violencia_de_genero_prevencion_deteccion
- Lizana Zamudio, R. (2012). **A mí también me duele. Niños y niñas víctimas de la violencia de género en la pareja**. Barcelona: Gedisa.
- Instituto Vasco de la Mujer (2006). **Guía de actuación ante el maltrato doméstico y la violencia sexual contra las mujeres para las profesionales de los servicios sociales**. Vitoria-Gasteiz: Instituto Vasco de la Mujer.
Recuperado de:
https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/violencia_guias/es_def/adjuntos/guia.maltrato_domestico.violencia.sexual.profesionales.cas.pdf
- Vaccaro, S. (2016). **Violencia Vicaria: las hijas/os víctimas de la violencia para dañar a sus madres**. Tribuna Feminista [online].
Recuperado de:
<https://tribunafeminista.elplural.com/2016/03/violencia-vicaria-las-hijas-y-los-hijos-victimas-de-la-violencia-contra-sus-madres>
- Suspergintza Elkartea (2020). **La respuesta a víctimas de violencia contra las mujeres en la CAE. Datos 2019**. Vitoria-Gasteiz: Instituto Vasco de la Mujer.
Recuperado de:
https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/violencia_evaluacion_informes/es_def/adjuntos/2019.informe_recursos_atencion.pdf
- Delegación de Gobierno para la Violencia de Género (2019). **Estudio sobre el tiempo que tardan las mujeres víctimas de violencia de género en verbalizar su situación**. Madrid: Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad. Centro de Publicaciones.
Recuperado de:
https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2019/pdfs/Estudio_Tiempo_Denuncia4.pdf

- | Servicio de Coordinación del Sistema Integral contra la Violencia de Género (2009). **Guía para la atención a mujeres víctimas de violencia de género**. Santa Cruz de Tenerife: Instituto Canario de la Mujer.
Recuperado de:
https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:80e16748-7d58-4201-a262-533ea09755fe/guia_atencion_victimas_violencia_cambiada-21042008.pdf
- | Helpage Internacional España (2020). **La violencia de género en mujeres mayores. Por qué necesitamos medidas que tengan en cuenta la relación entre edadismo y machismo**. Madrid: Helpage Internacional España.
Recuperado de:
<https://www.helpage.es/la-violencia-de-genero-en-las-mujeres-mayores>
- | Pérez Ortiz, L. (2004). **Envejecer en femenino. Algunas características de las mujeres mayores en España**. Boletín sobre el envejecimiento, nº 9.
Recuperado de:
<https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm9.pdf>
- | Gobierno Vasco (2020). **Proyecto de Ley de segunda modificación para la Igualdad de mujeres y hombres**. Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco.
Recuperado de:
https://bideoak2.euskadi.eus/2020/11/17/news_64809/Proyecto_ley_Igualdad.pdf
- | Fernández Muñoz, J.N. (coord.) (2021). **Informe 2018. Las personas mayores en España. Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas**. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso).
Recuperado de:
https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/informe_ppmm_2018.pdf
- | Llopis Giménez, C., Rodríguez García, M.I. y Hernández Mancha, I. (2014). **Relación entre el consumo abusivo de alcohol y la violencia ejercida por el hombre contra su pareja en la unidad de valoración integral de violencia de género (UVIVG) de Sevilla**. Cuadernos de Medicina Forense, 20(4), 151-169.
Recuperado de:
<https://scielo.isciii.es/pdf/cmfv20n4/original1.pdf>
- | Hightower, J., Smith, M. J., & Hightower, H. (2001). **Silent and invisible: A report on abuse and violence in the lives of older women in British Columbia and Yukon**. Vancouver, British Columbia, Canada: B.C./ Yukon Society of Transition Houses.
Recuperado de:
https://cnpea.ca/images/silent_invisible_-_what_s_age_got_to_do_with_it_handbook_for_service_providers_2005.pdf
- | Prochaska, J.O. y DiClemente, C.C. (1982). **Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change**. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 19(3), 276-288.
- | Mateos Gil, A., Pérez Castaño, C. y San Andrés Moreno, S. (2018). **Las Mayores tienen voz, claves para el acompañamiento a mujeres mayores en situación de violencia de género**. Madrid: Fundación Luz Casanova.
Recuperado de:
<https://proyectosluzcasanova.org/wp-content/uploads/2020/07/Guia-Las-mayores-tienen-voz-violencia-de-genero.pdf>
- | Gerino, E. et al. (2018). **Intimate Partner Violence in the Golden Age: Systematic Review of Risk and Protective Factors**. Frontiers in Psychology, 9:1595.
Recuperado de:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01595/full>



