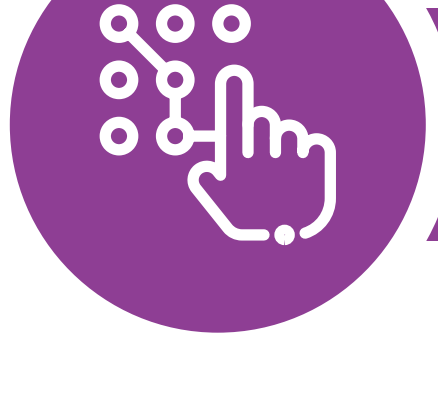
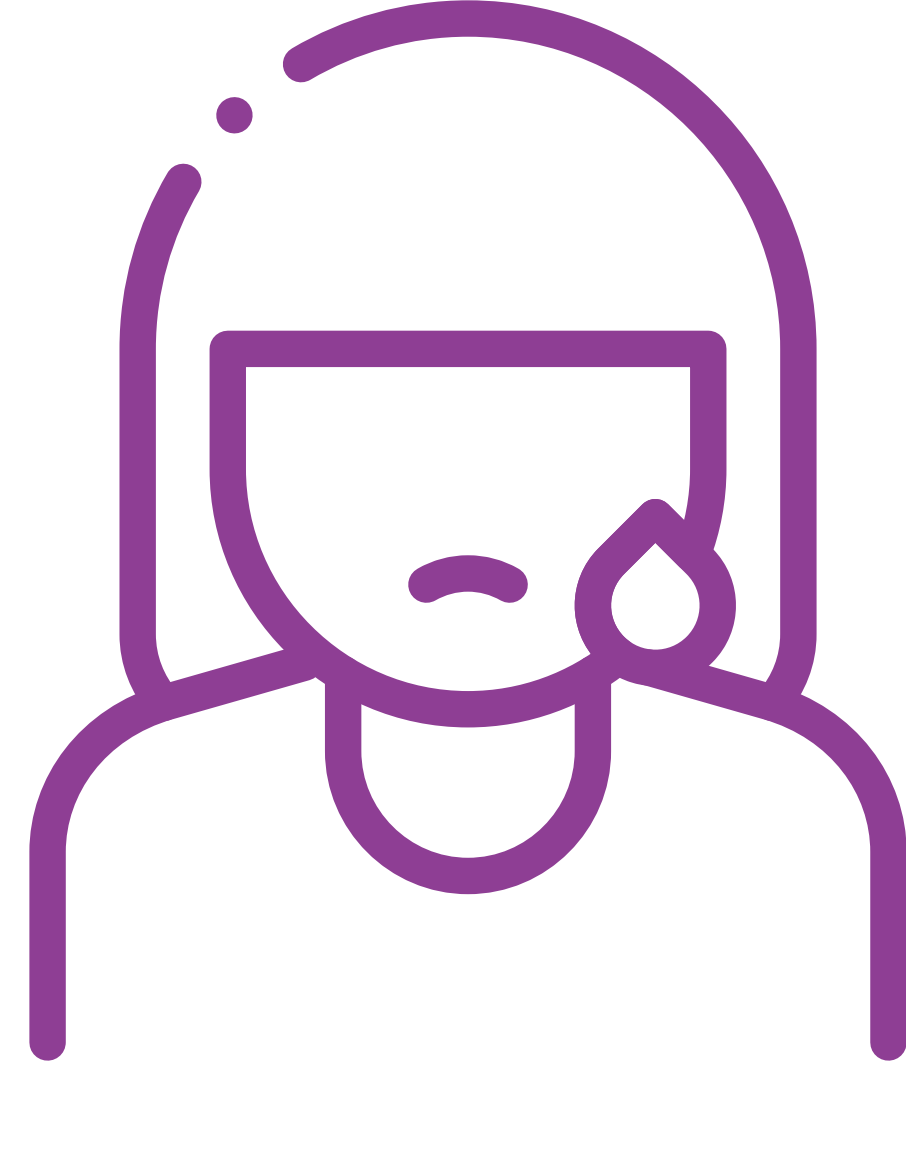


# La espiral de la violencia de género:

cómo entenderla y luchar contra ella



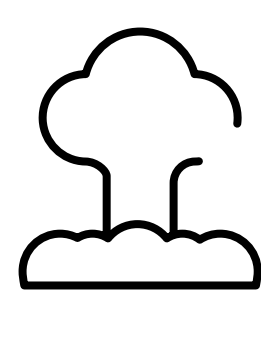
## Patrones de la violencia de género

La violencia de género tiene unos patrones comunes de comportamiento, tanto por parte del agresor como por parte de la víctima. Conocerlos es fundamental para poder identificarla y actuar en consecuencia, ya sea en el caso de las propias víctimas o en el de las personas que forman su red de apoyo.



## La violencia es una espiral cíclica

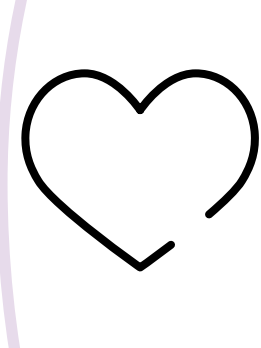
La Violencia tiene una naturaleza cíclica: los comportamientos de dominio, coacción o agresión se mantienen a lo largo del tiempo, alternando momentos de tensión y violencia, con otros de calma y aparente afecto.



### EXPLOSIÓN DE LA VIOLENCIA

Se descarga la tensión acumulada en un incidente violento concreto que lleva a otros, el maltratador castiga para que su pareja “aprenda la lección”.

En esta etapa la víctima está más receptiva al apoyo y al ofrecimiento de ayuda.



### LUNA DE MIEL

El maltratador se muestra amable y hasta arrepentido. En esta fase las posibilidades de intervención son mínimas porque la víctima confía en que el agresor está vez sí va a cambiar.

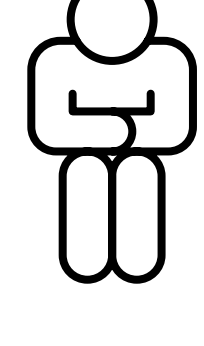


### ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

Cambios bruscos en el estado de ánimo del agresor, ira y enfado crecientes ante cualquier problema. La víctima intenta controlar la situación esperando y aguantando.



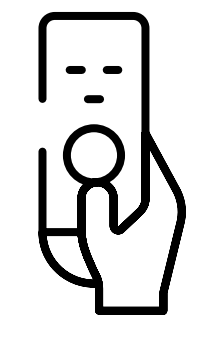
## La violencia sigue un proceso que se construye desde el principio de la relación



### Fase de AISLAMIENTO

Comportamientos del agresor

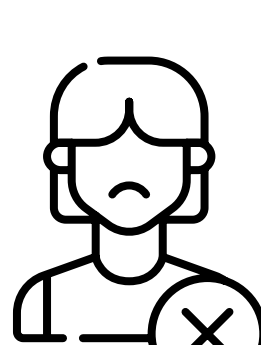
- Utiliza los celos para aislar a la pareja de su red social.
- Cuestiona sistemáticamente sus relaciones y aficiones.
- Humilla a la víctima en público.



### Fase de CONTROL

Comportamientos del agresor

- Decide sobre su ropa, sus relaciones o actividades, convenciendo o prohibiendo explícitamente.
- Vigilancia continua.
- Conductas de intrusión.
- Pide compartir contraseñas, leer correos, controlar teléfono, etc.

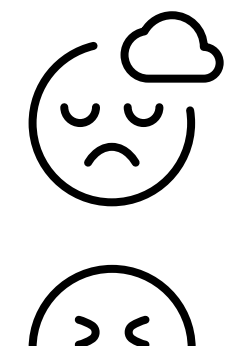


### Fase de DESVALORIZACIÓN

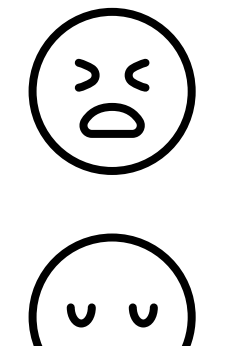
- Comentarios y actitudes destinados a hacer que la víctima se sienta inútil e inferior.
- Culpabilización de todos los males y problemas.
- Ignorancia o negación de los sentimientos y necesidades de la víctima.



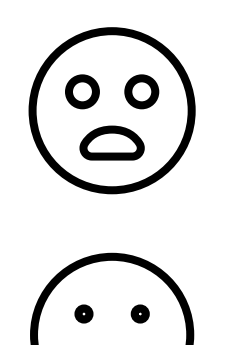
## Las consecuencias para la víctima



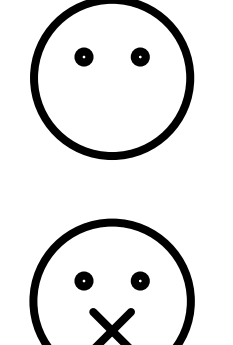
**Desorientación**



**Paralización**



**Sentimiento de culpa**



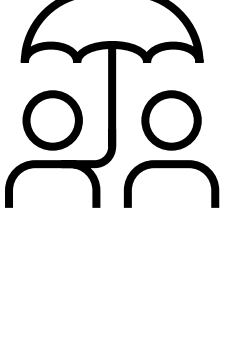
**Miedo**



**Anulación de la personalidad**



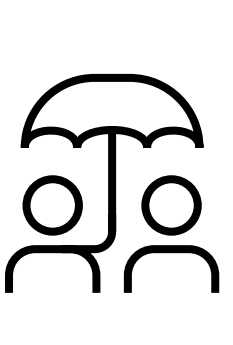
**Pérdida de habilidades sociales**



**Falsas Expectativas de cambio**

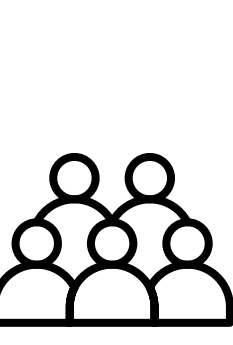


## El papel fundamental de las redes de apoyo



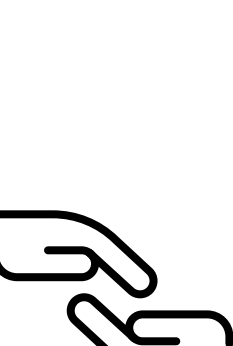
### Familiares y amigos

Establecimiento de alianzas para evitar los sentimientos de culpabilidad, acompañamiento emocional, “ayuda para buscar ayuda”.



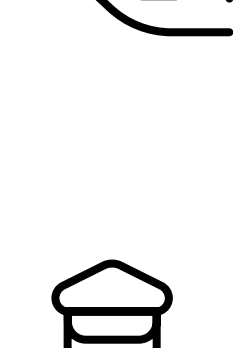
### Empresa

Medidas establecidas en los planes de igualdad.



### Teléfono 016

Atención jurídica y atención psicológica inmediata.



### Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado, Policías Autonómicas o Locales

**Policía Nacional:** La UFAM es la Unidad policial de atención a la familia y mujer. El teléfono de emergencias de la Policía Nacional es:

**091**

**Guardia Civil:** Cuenta con una unidad especializada que es el EMUME (Equipo Mujer-Menor). El teléfono de emergencias de la Guardia Civil es:

**062**

**#aqualiaContigo**

