



GUÍA DE acompañamento a superviventes de violencia machista



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Moitas vítimas de violencia machista acoden primeiro a persoas próximas antes de denunciar.

Esta guía está dirixida a calquera persoa que poida verse na situación de ofrecer apoio e orientación.

1. Tipos de violencia machista.

A violencia machista adopta múltiples formas. As máis comúns son:

FÍSICA

PSICOLÓXICA

SEXUAL

ECONÓMICA

DIXITAL

VICARIA

Pode darse entre persoas que non se coñecen ou manifestarse dentro de relacións de diversa índole:

**DENTRO DA
PARELLA**

**NO ÁMBITO
LABORAL OU ACADÉMICO
(acoso de superiores)**

**DENTRO DA
FAMILIA**

Esta guía céntrase en ofrecer pautas sinxelas de como acompañar e apoiar ás vítimas.

Trátase dunha orientación inicial, mais existen outros recursos especializados. Por exemplo, podes consultar a *Guía de dereitos para as vítimas de violencia de xénero e violencia sexuais* do Ministerio de Igualdade.



2. Fases comúns en situacións de abuso de poder.

Gañar a confianza

O agresor preséntase de forma encantadora, gañando a confianza da vítima e das persoas que a rodean.

1

Aumento da intensidade

Os abusos intensifícanse, con ameazas e manipulación para garantir o silencio da vítima.

2

Límites difusos

Comezan insinuacións ou comportamentos ambiguos que confunden a vítima.

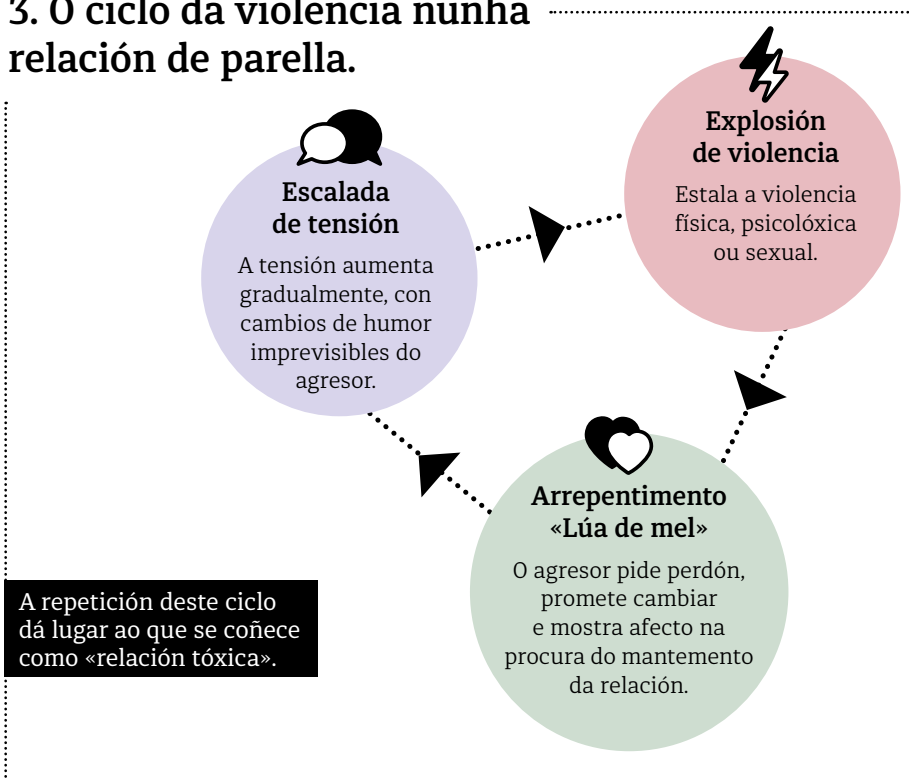
3

Illamento e control

A vítima séntese illada, impotente e con baixa autoestima, o cal facilita o control do agresor.

4

3. O ciclo da violencia nunha relación de parella.



4. Submisión química e agresións sexuais.

A submisión química, frecuentemente mediante alcol, pode levar a agresións sexuais.



Signos de alerta

Desorientación, confusión, malestar impreciso...



En caso de sospeita

Acompañar a persoa a casa ou, en caso de agresión, a urxencias.



IMPORTANTE

NON lavar a roupa nin o corpo.

NON comer nin beber en caso de violación bucal.



5. Que facer se son testemuña ou vítima de violencia dixital?



Gardar probas

Capturas de pantalla, mensaxes etc.



Facer un rexistro detallado dos feitos

Data, hora, lugar, nome ou contacto de posibles testemuñas etc.



Ofrecer apoio á vítima

Apoiala e acompañala á Oficina para a Igualdade.



6. Como axudar a unha vítima.

1

Escoitar

Escoita con atención e sen xulgar, mostrando empatía. Transmitir credibilidade ao relato, mesmo verbalizando un simple «créote», pode reducir significativamente a ansiedade da persoa. Neste momento a prioridade é a comprensión, non o consello. Mostra paciencia, entendendo que a narración pode ser desordenada ou emocionalmente difícil.

2

Poñerse a disposición

Ofrece axuda práctica, como acompañar aos servizos especializados ou á Oficina para a Igualdade de Xénero da UDC.

3

Manter o contacto

- Acompañaa no seu proceso, respectando os seus tempos e decisións.
- Evita o reproche se non denuncia.
- O importante é que non se sinta soa ou illada.

4

Cóidate ti tamén

Apoiar e acompañar pode ser un proceso longo. Asegúrate de que estás ben para axudar e, se o precisas, procura apoio externo (por exemplo, a Oficina para a Igualdade de Xénero da UDC).

6.1. Que dicir...

Frases que se lle poden dicir a unha persoa que está a ser acosada, maltratada ou abusada para acollela de maneira axeitada:



Faille sentir que non é culpable da violencia sufrida.

Nunca está xustificada a violencia nas relacións humanas.

6.2. Evita frases do estilo:

Tes que denunciálo xa!

A denuncia é unha decisión persoal e hai que respectar os tempos da vítima. Algunhas persoas tardan anos en dar o paso.

Por que non o dixeches antes?

Cada persoa necesita o seu tempo e cando estás nunha espiral de violencia non é doado dar o paso.

Non sei como aguantas isto.

Lembra que non é doado saír dunha relación de abuso.

Que fixeches para que che fixese iso?

Nunca xustifiques a violencia, pois a responsabilidade é unicamente do agresor.

Por que non o deixas?

Saír dunha relación abusiva é un proceso complexo e perigoso.

Estás segura de que foi violencia?

Non minimices a súa experiencia nin poñas en dúbida o que che está contando.

Seguro que foi sen querer

Non restes importancia aos actos violentos, xa que ningunha violencia é xustificable.

Pero, el parece tan boa persoa...

Os agresores adoitan mostrar unha cara distinta en público.

Ao evitar estas frases e cuestionamentos, creamos un espazo seguro e de confianza para que a vítima poida expresarse sen medo a ser xulgada ou culpabilizada.

En caso de emerxencia chamar ao:

112

EMERXENCIAS

091

POLICÍA NACIONAL

062

GARDA CIVIL

Centros de crise 24 horas

Atención integral e apoio inmediato para vítimas ou persoas achegadas.

<https://igualdade.xunta.gal/gl/recursos/centros-de-crise-24>

Ferrol: 981 336 791

Santiago: 981 955 976

Lugo: 982 296 761

Vigo: 986 217 931

Ourense: 988 388 561



Non poñerse en risco. Sempre que sexa seguro facelo, gravar a situación co móbil para uso exclusivo por parte das autoridades. NON se deben compartir nin difundir a través das redes.

Servizos de asesoramento e información

Chamar ao 016 / Escribir por Whatsapp ao 600 000 016

Oficina para a Igualdade de Xénero da UDC

Casa do Estudantado,
Campus de Elviña
Pavillón de Estudiantes, s/n
(A Coruña)

Atención presencial:

De luns a venres de 9 a 14 h

Correo electrónico:

directora.oix@udc.gal

oficina.igualdade@udc.gal

Teléfono: 881 012 312

Apoio da Oficina para a Igualdade de Xénero – Acollemento, acompañamento e asesoramento

- Asesoramento sobre recursos sanitarios, psicolóxicos e xurídicos.
- Acompañamento en caso de dificultades académicas.
- Recursos adicionais



GARÁNTESE O TRATAMENTO DE CONFIDENCIALIDADE



Vicerreitoría de Igualdade e Diversidade
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



IGUALDADE DE XÉNERO
DEPUTACIÓN DA CORUÑA