



Guía de prevención de la violencia contra la mujer

La crisis sanitaria que hoy vivimos nos plantea múltiples desafíos. Uno de ellos es enfrentar la violencia contra las mujeres que podría aumentar durante este periodo, debido al confinamiento y la cuarentena.

Esta guía tiene como propósito contribuir a la prevención de la violencia intrafamiliar en el contexto del COVID19. No podemos ser ajenos a esta situación, considerando que una mujer que sufre de violencia también puede ser trabajadora de nuestra empresa.

La violencia que viven las mujeres y lo que viven al interior de sus casas no es un tema privado. Es un desafío público que entre todos tenemos que hacernos cargo y abordar. Y el ámbito laboral no es la excepción.

A través de esta guía, podrán encontrar herramientas concretas para identificar situaciones de violencia e información valiosa para enfrentar este tipo de situaciones dentro de la empresa. Entre todas y todos podemos marcar la diferencia.

1. Hablemos de Violencia Intrafamiliar (VIF)

La violencia contra las mujeres es transversal, afecta a todas las mujeres en su diversidad, sin distinciones de ningún tipo. Incluye diversas manifestaciones y tipos de violencia y ocurre tanto en el ámbito público como en el privado.

En este marco, se reconocen distintos tipos de violencia contra las mujeres, como:

Violencia Física

Son todas las formas de agresión que van desde los empujones y zamarreos, tirones de pelo, pellizcos, apretones, golpes de puño y patadas hasta los golpes con objetos. La forma más fuerte de agresión física contra una mujer es el femicidio.

Violencia Psicológica

Cuando se intenta controlar a una mujer mediante amenazas, humillaciones y presión emocional con el propósito de hacerla sentir insegura y sin control sobre su vida y decisiones.

Violencia Sexual

Cuando una mujer es obligada, mediante la fuerza física o amenazas psicológicas, a tener relaciones sexuales o a realizar actos sexuales que le resultan humillantes o degradantes.

Violencia Económica

Refiere a la acción u omisión, que tenga como efecto directo la vulneración de la autonomía económica, con afán de ejercer un control de la mujer, a través del menoscabo en sus recursos económicos o patrimoniales, o el de sus hijas o hijos. Por ejemplo: que te quiten tu sueldo o no te permitan disponer libremente de él.

2. ¿Sabías que la violencia que ocurre en el espacio intrafamiliar afecta mayoritariamente a las mujeres, niños y niñas?

Según la Tercera Encuesta Nacional de Violencia Intrafamiliar contra la Mujer y Delitos Sexuales (2017) del Ministerio del Interior, un 38% de las mujeres de entre 15 y 65 años, señala haber sufrido algún tipo de violencia en algún momento de su vida.

La violencia contra las mujeres no se manifiesta mediante actos aislados. Las agresiones van en aumento a medida que pasa el tiempo". Se reconocen 4 fases:

Explosión violenta

Es la fase en la que la violencia finalmente explota, dando lugar a la agresión. Aparece la violencia física propiamente tal.

Alejamiento/ Separación temporal

Esta es una fase intermedia y clave, pues podría suponer el fin del ciclo de la violencia. Una vez que la víctima ha sido agredida, la primera reacción es alejarse de su agresor, pasando por sentimientos como ira, terror, confusión, culpa, etc. Debemos estar alertas y convertir estos sentimientos en motivaciones para romper el ciclo.

Remisión o "luna de miel"

En esta fase el agresor tiende a negar la violencia, desarrollar estrategias de manipulación, pedir perdón, dar regalos y conseguir recuperar el control. Es aquí cuando la víctima comienza a creer que el agresor cambiará y no lo volverá a hacer.

Acumulación de la tensión

En esta fase la víctima percibe claramente cómo el agresor va volviéndose más susceptible, respondiendo con más agresividad y encontrando motivos de conflicto en cada situación. En esta fase existe un predominio de la violencia psicológica.



Todas y todos debemos aportar a la prevención de la Violencia y de sus efectos fatales, como el femicidio.

Es habitual que las trabajadoras que han sido víctimas de violencia intrafamiliar no se sientan cómodas de revelar su situación a sus jefaturas o compañeras y compañeros de trabajo, **por eso puede ser muy útil saber que señales podrían alertarnos:**



- Ausencias reiteradas sin mayores explicaciones
- Buscar siempre salir con alguien desde la oficina para resguardarse
- Se conecta en forma intermitente a las reuniones virtuales
- Solicitud de permisos reiterados
- No participar nunca en las actividades extraprogramáticas
- Es muy cortante al hablar por teléfono
- Cambios de conducta permanente
- Actitud temerosa cuando recibe algún llamado telefónico
- Depresión
- Estar retraída
- Recibir reiterados llamados diarios de la misma persona
- Crisis de pánico
- Mostrar una actitud sumisa con frecuencia
- Actitud desconfiada
- Al hablar por teléfono transmite temor o se encuentra a la defensiva
- Reaccionar de forma defensiva con facilidad
- Tendencia a ocultar su piel usando ropa que tape su cuerpo
- Alejamiento de los amigos y familia
- No toman decisiones sin el consentimiento de su pareja
- Evitan ciertas preguntas por temor al agresor
- Ideación e intentos de suicidio
- Al descubrirle un moretón o un golpe inventan excusas
- Actúan de manera diferente cuando están solas u/s cuando están con su pareja
- Estrés postraumático

Estas señales constituyen alertas que nos pueden ayudar a advertir que estamos en presencia de una situación de violencia. Sin embargo, su sola presencia no puede considerarse como un indicador absoluto.

Frente a estas señales de alerta, es clave ofrecer apoyo y reforzar la cercanía con la víctima. Solo así, una mujer que vive violencia podrá pedir ayuda.

3. ¿Qué pasos debo seguir para denunciar y solicitar apoyo?

Si necesitas orientación o ayuda:

1.- Puedes llamar al 1455 y pedir orientación para que sepas qué puedes hacer. Este número funciona 7 días de la semana las 24 horas, son llamadas anónimas.

2.- Puedes comunicarte con el Centro de la Mujer, que dependen de Sernameg y contar tu caso. Si es otra la persona que sufre violencia, puedes animarla a que se comunique con ellos. Entregan ayuda psicológica, social y legal.



Si quieres hacer una denuncia, puedes llamar:



Fono orientación en Violencia
1455



Fono Familia de Carabineros
149



PDI
134



Fiscalía
600 333 00 00

Recuerda que es fundamental contar con una red de apoyo.

Si conoces a alguna compañera de trabajo que esté viviendo violencia o eres tú quien se encuentra en esta situación, pide apoyo a tu familia, o amigas y amigos más cercanos y en quien tengas confianza.

Cuentas con nosotras y nosotros.

¡No estás sola!
Todas y todos podemos prevenir la Violencia, no te quedes fuera.