

## Anexo 3. Valoración de la fase de cambio en la que se encuentra la mujer

### Fases del Proceso de Cambio del comportamiento de la mujer:

Precontemplativa
La mujer no tiene conciencia del problema: <ul style="list-style-type: none"><li>- No reconoce la conducta del maltratador como abusiva</li><li>- Puede ver su relación de pareja como normal</li><li>- No tiene intención de hacer cambios en su relación</li></ul> Formas de reaccionar de la mujer: <ul style="list-style-type: none"><li>- Negar la relación de maltrato</li><li>- Defender al maltratador (ej.: <i>"es un buen padre"</i>)</li><li>- Autoculpabilizarse (ej.: <i>"si la cena hubiese estado a tiempo, no me habría pegado"</i>)</li><li>- Culpabilizar a los demás (ej.: <i>"si mis amigas no vinieran tan frecuentemente, si los niños no hicieran tanto ruido..."</i>)</li><li>- Minimizar el problema (ej.: <i>"esto ocurre en todas las parejas; no es para tanto..."</i>)</li></ul>
Contemplativa
Empieza a tomar conciencia de que existe una relación abusiva y/o problemática y puede ocultarlo o revelarlo
Preparación
La mujer va realizando pequeños cambios: <ul style="list-style-type: none"><li>- Empezar a desarrollar actividades de ocio, ampliar la red social, etc</li><li>- Pueden aparecer sentimientos de ambivalencia respecto de su relación y de la decisión de separarse de su pareja</li></ul>
Acción
Hace cambios manifiestos para mejorar su situación respecto del maltrato: <ul style="list-style-type: none"><li>- Empezar a buscar trabajo (si no lo tenía anteriormente)</li><li>- Participar en algún grupo de apoyo</li><li>- Buscar asesoramiento legal para el proceso de separación</li></ul>
Mantenimiento
Reaparecen sentimientos de ambivalencia hacia el maltratador y su situación anterior
Recaída
La mujer vuelve a vivir una situación de violencia

## Recomendaciones para la actuación según la Fase del proceso de cambio en la que se encuentra la mujer

### En fase Pre contemplativa

- Hacer una devolución a la mujer sobre su estado de salud relacionando el motivo de consulta urgente con su situación de maltrato. *“Creo que la ansiedad que me refiere está relacionada con una situación que le hace sentirse mal. A veces esto pasa con algún problema que hay en casa”*.
- Fomentar la auto-eficacia. *“Por lo que me ha contado (por ejemplo, si ha referido que tiene trabajo fuera de casa o cuida de sus hijas e hijos) en esta situación difícil usted está saliendo adelante”*.
- Proponer hablar de este tema con su médico o médica de familia.

### En fase Contemplativa

- Visibilizar y nombrar lo que está ocurriendo en su relación de abuso, sin culparla, relacionándolo con los hallazgos de la valoración. *“... me ha comentado que ha discutido hoy con su pareja y en el enfado él ha... (citar la conducta del hombre relacionada con algún tipo de violencia o falta de respeto) ¿Por qué cree usted que lo ha hecho? ¿Cómo lo interpreta?”*
- Analizar con ella el ciclo de la violencia. Reflexionar sobre tres episodios de violencia: el primero, el más grave y el último.
- Se le propone que sitúe estos episodios en un gráfico y los valore de 0 (no tensión ni peligro) a 10 (máxima tensión y peligro).
- Prestar especial atención al reconocimiento de la tensión y la agresión.
- Señalar la importancia de reconocer la fase de arrepentimiento del maltratador como estrategia para continuar con la relación. Demostrar la existencia real de una situación de maltrato.
- Apoyar y dar valor a las decisiones que tome.
- Advertir sobre la importancia del riesgo que supone compartir esta información con su pareja.
- Enfatizar lo contraproducente de intentar convencer a su pareja o de negociar con él, ya que no es útil y puede ser peligroso.

### En fase de Preparación: entrevista motivacional

- Escuchar los planes de la mujer y expresar la importancia de los esfuerzos que está realizando.
- Analizar objetivamente la situación actual y, si en el pasado intentó hacer cambios y qué ocurrió.
- Insistir en que esta fase y la siguiente (acción) son de un riesgo especial, ya que el maltratador, cuando observa que la situación empieza a escapar a su control, puede aumentar la intensidad y frecuencia del maltrato. Por lo tanto, es conveniente revisar el Plan de Seguridad con ella.
- Es imprescindible valorar y consensuar con la mujer la derivación y/o coordinación con Trabajo Social o con recursos disponibles de la zona (municipales, de igualdad...).

### En fase de Acción y Mantenimiento

- Reafirmar y automotivar a la mujer en su proceso de reflexión y del inicio del cambio.

- Ayudar a replantear objetivos.
- Coordinación con los otros recursos dentro y fuera del equipo.
- Mantener la seguridad y protección de la mujer.

#### **En fase de Recaída**

- Mostrar nuestra empatía y cercanía.
- Evitar caer en desánimo o en sentimientos de fracaso. Ej: Usted no es la única.
- Tener presente que el maltrato es un proceso en el que se produce desvalorización y baja autoestima de las mujeres que lo sufren.
- Identificar nuestra frustración e incompreensión como profesionales para evitar dirigir nuestra agresividad hacia ellas.