

# THE VIGOR

## Inventario de Objetivos, Opciones y Riesgos de las Víctimas [The Victim Inventory of Goals, Options, & Risks]

*Un instrumento de elaboración de planes de seguridad para ayudar a supervivientes de la violencia a evaluar su situación de riesgo y decidir cómo afrontarla.*

El “VIGOR” le ayudará a desarrollar un plan de seguridad personalizado para hacer frente a la violencia y a otros problemas de su vida, y que puede utilizarse en múltiples ocasiones en función de los cambios que se den en su situación.

Evidentemente, algunos problemas están fuera del control de cualquier persona. Especialmente, el comportamiento de su pareja está fuera de su control. No es posible garantizar el éxito del plan de seguridad.

Los/as profesionales de los servicios de atención a víctimas de violencia doméstica conocen bien las opciones y recursos de la comunidad. Estos recursos están basados en unidades especializadas en violencia doméstica y centros de acogida. Puede que le resulte útil completar el VIGOR con uno de estos profesionales que puede aportarle información detallada sobre los recursos disponibles en su ciudad de residencia. Los diferentes países disponen de teléfonos de línea directa donde le ayudarán a encontrar al profesional más cercano, en los Estados Unidos de América disponen del National Domestic Violence Hotline 1-800-799-SAFE (7233) o (1-800-787-3224 for TTY) y en España el 016.

Traducción al español por Anna Segura, Judit Abad, y Noemí Pereda.

Grupo de Investigación en Victimización Infantil y Adolescente (GReVIA), Universitat de Barcelona.



## Identifique objetivos

¿En qué situación le gustaría estar dentro de 6 meses? ¿Qué expectativas tiene para usted o para su familia? Haga una lista de sus objetivos.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## Identifique riesgos

En primer lugar, piense en los diferentes problemas a los que se enfrenta actualmente. La mayoría de las personas que han sufrido maltrato por parte de sus parejas están en riesgo de que la violencia se repita. Pero también debe tener en cuenta otras áreas de su vida. Puede que algunas de las siguientes áreas no sean aplicables en su caso, por ejemplo no todo el mundo tiene mascotas. El objetivo es hacer su propia lista.

<b>Tipos de riesgo</b>	<b>Sus riesgos reales y potenciales (describa)</b>
<b><u>Seguridad personal</u></b> Agresiones físicas, verbales, sexuales y para su bienestar.	
<b><u>Seguridad de otras personas</u></b> Hijos/as** Familia Mascotas Amigos/as, otros	
<b><u>Riesgos económicos</u></b> Problemas económicos relacionados con el trabajo, escuela, mudanza, gastos legales, facturas, seguros, deudas, etc.	
<b><u>Riesgos legales</u></b> Preocupaciones acerca de la policía, el divorcio, los servicios de protección infantil, inmigración, otras acciones legales.	
<b><u>Riesgos sociales</u></b> Formas en que las relaciones con su familia, amigos, compañeros/as de trabajo, etc., podrían verse afectadas.	
<b><u>Riesgos psicológicos</u></b> Sentimientos que puede tener sobre su situación, riesgos emocionales como el estrés o la tristeza.	

**Otros riesgos**

Todos aquellos riesgos no incluidos en las categorías anteriores.

**Haga una lista de sus mayores riesgos o aquellos que son más importantes para usted:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

\*\* **Nota:** Si usted informa sobre un menor en riesgo de sufrir abuso o maltrato, en la mayoría de países o regiones, los profesionales están obligados a ponerse en contacto con los servicios de protección infantil.

## Identifique fortalezas y recursos

Es posible que usted tenga más recursos de los que creía, o tal vez se dé cuenta de lo que necesita para conseguir sus objetivos.

<b>Tipos de recursos</b>	<b>Sus recursos reales y potenciales (describa)</b>
<b><u>Personales y psicológicos</u></b> Puntos fuertes de los que dispone y que pueden servirle para mantenerse seguro/a o fuera de peligro. Puede incluir todo tipo de fortalezas, como el coraje y la fe.	
<b><u>Recursos de vivienda</u></b> Acceso a un lugar seguro para vivir (su casa o piso de propiedad, alquiler a su nombre, vivienda económica, etc.).	
<b><u>Recursos económicos</u></b> Fuentes de ingresos u otras ayudas económicas.	
<b><u>Recursos legales</u></b> Documentos, asesoramiento legal, u otros aspectos que puedan ser de ayuda ante los procedimientos judiciales.	
<b><u>Recursos sociales y comunitarios</u></b> Personas con las que puede contar en los momentos difíciles. Incluyendo familia, amigos, grupos de apoyo (como alcohólicos anónimos), grupos religiosos u otras organizaciones.	
<b><u>Privacidad y protección</u></b> Capacidad para activar las opciones de privacidad del ordenador o del teléfono, o aumentar las medidas de seguridad en su hogar.	
<b><u>Otros recursos</u></b> Otras medidas que pueden ayudar y que no han sido incluidas anteriormente.	

## Identifique opciones

Pensando en sus recursos, empiece a identificar sus opciones y posibilidades sobre qué hacer. Tenga en cuenta que puede utilizar diferentes opciones a la vez. En esta sección, sólo es necesario que enumere todas las posibilidades que estaría dispuesto a llevar a cabo.

<b>Tipos de opciones</b>	<b>Sus opciones reales o potenciales (describa)</b>
<b><u>Opciones de vivienda</u></b> Quedarse con la familia o amigos, alquilar una vivienda u otro tipo de alojamiento, ir a un centro de acogida, quedarse con su pareja.	
<b><u>Opciones económicas</u></b> Abrir una cuenta bancaria, formarse profesionalmente, solicitar un trabajo, empezar a ahorrar dinero, pedir un préstamo, vender bienes para conseguir dinero.	
<b><u>Opciones legales</u></b> Solicitar una orden de protección/alejamiento, solicitar el divorcio, pedir la custodia total de los hijos/as, solicitar compensación/indemnización para las víctimas de delitos.	
<b><u>Opciones sociales</u></b> Unirse a un grupo de apoyo o asociación del barrio, hablar con los amigos/familia que le apoyan, hablar con un guía espiritual.	
<b><u>Opciones psicológicas</u></b> Unirse a un grupo de apoyo, buscar asesoramiento psicológico (individual o de pareja), hacer ejercicio, escribir un diario.	
<b><u>Opciones comunitarias</u></b> Colaborar con una asociación de víctimas, solicitar formación profesional, inscribirse a una agencia de colocación o bolsa de trabajo, solicitar una ayuda al Estado (piso de protección oficial, becas comedor, cupones de alimentos).	
<b><u>Privacidad y protección</u></b> Cambiar la configuración de privacidad de las redes sociales, cambiar las cerraduras, cambiar los números de teléfono y las contraseñas, tener un teléfono de prepago.	
<b><u>Otras opciones</u></b>	



## Reflexionando sobre sus opciones

Usted ya ha identificado sus objetivos, riesgos y opciones. Ahora, piense cuáles cree que son sus mejores opciones para elaborar el mejor plan para usted. **Recuerde que si lo desea puede cambiar sus elecciones más adelante.**

**Haga una lista de sus mayores riesgos o aquellos que son más importantes para usted (vea pág. 2)**

**Escriba algo que pueda hacer respecto a su situación:**

*Esta elección me ayuda frente a los siguientes riesgos (describa):*

*Esta elección no me ayuda frente a los siguientes riesgos (describa):*

*Con el fin de hacer esto, ¿necesito algo que no tengo en este momento? ¿Cómo puedo conseguir lo que necesito?*

**Otra cosa que puede hacer es:**

*Esta elección me ayuda frente a los siguientes riesgos (describa):*

*Esta elección no me ayuda frente a los siguientes riesgos (describa):*

*Con el fin de hacer esto, ¿necesito algo que no tengo en este momento? ¿Cómo puedo conseguir lo que necesito?*

**Otra cosa que puede hacer es:**

*Esta elección me ayuda frente a los siguientes riesgos (describa):*

*Esta elección no me ayuda frente a los siguientes riesgos (describa):*

*Con el fin de hacer esto, ¿necesito algo que no tengo en este momento? ¿Cómo puedo conseguir lo que necesito?*

Si lo desea, puede añadir más pasos en la parte de atrás.