

Guía  
2013

Violencia contra  
las mujeres

tú

Sí puedes hacer  
algo...

**REACCIONAR**



# SUMARIO

## **1. Presentación.**

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA  
CONTRA LAS MUJERES?

¿QUIENES EJERCEN VIOLENCIA  
CONTRA LAS MUJERES?

## **2. Contexto histórico.**

¿DE DÓNDE PROCEDE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

**3. ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA VIOLENCIA  
CONTRA LAS MUJERES?**

**4. ¿CÓMO SON LOS HOMBRES QUE  
EJERCEN ESTE TIPO DE VIOLENCIA?**

**5. CONSECUENCIAS QUE TIENE  
EN LA MUJER ESTE TIPO DE VIOLENCIA.**

**6. ¿QUÉ HACER?**

**7. EL AMOR SALUDABLE**

**8. ¿CÓMO PUEDES PREVENIR TÚ LA VIOLENCIA  
DE GÉNERO?**

**9. ¿DÓNDE ACUDIR?**

## PRESENTACIÓN

Uno de los problemas de carácter cultural de nuestra sociedad es, sin duda la violencia de género. La sufren miles de mujeres en todo el mundo (de distintas razas, condiciones sociales, edades, etc..).

La Concejalía de Participación e Igualdad tiene como objetivo en esta materia llevar a cabo actuaciones de prevención, sensibilización e intervención a fin de concienciar para conseguir la erradicación de la violencia contra las mujeres.

Esta guía, nace con este objetivo, queremos enseñar a identificar la violencia, las consecuencias que tiene sobre la mujer, las causas principales, los recursos de ayuda y esperamos que sirva como detonante para decir basta, para REACCIONAR.

Esperamos cumplir con este objetivo y que sea un paso más en la lucha para acabar con este tipo de violencia.

Ana María Romero Gómez  
Concejala de Participación e Igualdad

## **¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?**

“La violencia contra las mujeres designa todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento de carácter físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se produce en la vida pública como privada” (Art.1 Declaración sobre la eliminación de la violencia contra las mujeres. Naciones Unidas).

## **¿QUIÉN EJERCE ESTA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?**

Los hombres que son o hayan sido cónyuges o quienes estén o hayan estado ligados a ella por análogas relaciones de afectividad, aún sin que exista la convivencia.

## **¿DE DÓNDE PROCEDE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?**

- La violencia contra las mujeres se deriva de la desigualdad de poder existente en nuestra sociedad entre hombres y mujeres.
- Está basada en una equivocada relación de superioridad del hombre frente a la mujer.
- Es ejercida contra la mujer por su condición de género, es decir, por el hecho de ser mujer.

- Esta desigualdad tiene su origen en la sociedad patriarcal, donde hemos sido educados a través de un proceso de socialización diferencial en función del género al que pertenecemos.

Mediante este proceso se asignan valores, actitudes y comportamientos diferentes originando relaciones

de desigualdad.



- A la mujer se la educa en el ámbito privado (maternal, reproductivo, doméstico) y al hombre en el público (laboral, académico, científico). Se infravalora el ámbito privado colocando así a la mujer en una posición de desventaja.

- Se produce como ejercicio del poder mediante la fuerza ( psicológica, física económica...).

- El reparto desigual de roles ha permitido que las mujeres sean consideradas como una propiedad más del hombre.

- Es un rasgo social y a la vez un fenómeno individual.

- Pasa inadvertida, ya que, al considerarse naturalizada, ha sido tolerada.

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

### VIOLENCIA FÍSICA

Comprende cualquier acto no accidental que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer: golpear, abofetear, fracturar, empujar, zarandear, intentar estrangular, tirar del pelo, asesinar.

#### **Advertencias:**

- Cuando se enfada llega a golpearte, empujarte o zarandearte
- Te hace sentir miedo

### VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en la mujer, con el objeto de humillarla, controlarla y anularla emocionalmente: insultos, críticas permanentes, desvalorizaciones, amenazas de agresión, intimidación y control personal o doméstico.

#### **Advertencias:**

- Controla continuamente tu tiempo y horarios.
- Es celoso y posesivo.
- Te acusa de ser infiel y coquetear.
- Te humilla frente a los demás.
- Te amenaza.
- Te desautoriza delante de tus hijos e hijas.
- No tiene en cuenta tus necesidades.
- Te dice que todas las cosas que haces están mal.
- Te exige obediencia.

- Te castiga con el silencio.
- Intenta convencerte de que tú eres la culpable de todo.
- Te dice que sin él no eres capaz de nada.
- Desprecia y grita a tus hijos e hijas.
- Decide las cosas que puedes o no hacer.
- Se enfada si las cosas no están hechas (ropa, comida, etc).
- Te hace sentir la única responsable de los hijos e hijas y de las tareas domésticas.
- Te impide ver a tu familia o tener relaciones tus amistades.

## **VIOLENCIA ECONÓMICA**

Es el control de los recursos económicos de ambos (nóminas, cuentas corrientes...), sin permitir participar a la mujer.

### **Advertencias:**

- No te permite tener acceso a tarjetas de crédito ni cuentas corrientes.
- Controla tus gastos y te obliga a rendir cuentas
- Te quita el dinero que ganas o no te da lo necesario para mantenerte.
- No te deja trabajar o estudiar.
- Te echa en cara que gastas mucho.
- Gasta sólo para sí mismo.
- Desconoces el patrimonio familiar.

## VIOLENCIA SOCIAL

Supone un maltrato en presencia de terceras personas, humillaciones, ridiculizaciones, descalificaciones.

### **Advertencias:**

- Se burla de ti en público.
- Te critica, te desvaloriza.
- Tiene un trato descortés con tu círculo de amistades.
- Controla tus relaciones sociales con la familia y amigos/as.

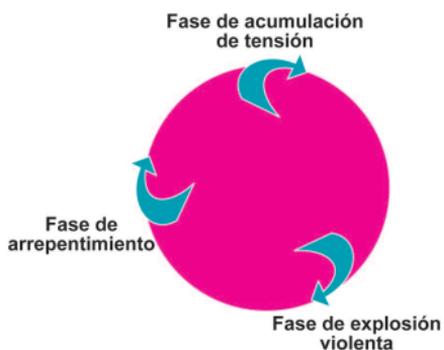
## VIOLENCIA SEXUAL

Es toda acción que implique el uso de la fuerza, el chantaje, la intimidación o la amenaza para que la otra persona lleve a cabo un acto sexual no deseado.

### **Advertencias:**

- Te obliga o fuerza a mantener relaciones sexuales.
- Te sientes forzada a mantener relaciones sexuales para evitar conflicto.
- Se burla o te desprecia durante la relación sexual.

## ¿CÓMO SE DESARROLLA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?



La violencia contra las mujeres no surge de manera espontánea sino que se desarrolla mediante ciclos donde la intensidad y la frecuencia de la violencia se establece progresivamente agravándose con el tiempo.

Uno de los motivos por los que resulta difícil romper con la violencia es su carácter cíclico. Las distintas fases se constituyen en:

### Fase de Acumulación de Tensión

♂ **El:** Cambios imprevisibles en su comportamiento y estado de ánimo. Indicios previos: sutiles menosprecios, indiferencia, sentido de posesión, actitud de control.

♀ **Ella:** Culpabilidad, confusión, justificación. Evitar hacer nada que le moleste, acomodación a su comportamiento y dependencia, confianza en su cambio.

### Fase de Explosión de violencia física

♂ **El:** Descarga incontrolada de la tensión acumulada en la primera fase: insulta, pega, dice cosas hirientes, lanza objetos, castiga con el silencio, fuerza rela-

ciones sexuales, corta la tarjeta de crédito, amenaza de muerte, amenaza con llevarse a sus hijos e hijas abandona el trabajo, culpa a la mujer, muchas veces golpea a la mujer.

♀ **Ella:** Impotencia, intenta demostrarle su amor.

## **Fase de Luna de miel / Arrepentimiento**

♂ **El:** Manipulación afectiva hacia la mujer: pide perdón, llora, promete cambiar, deja de beber, inicia terapia, se muestra amable, bondadoso, promete no volverlo a hacer.

♀ **Ella:** Cree que se responsabiliza, que le ama, que cambiará, piensa que no volverá a ser violento si accede a sus demandas.

- ✓ El clima violento se reproduce y vuelve a empezar.
- ✓ Las fases son cada vez más cortas.
- ✓ El arrepentimiento aparece solo en las primeras agresiones y luego desaparece.
- ✓ Aumenta el riesgo para la mujer, su dependencia y el control/poder del hombre.
- ✓ La mujer vive numerosas ambivalencias dentro de este clima (amor, odio, impotencia, inseguridad ).
- ✓ La mujer cada vez se encuentra más insegura y con menos fuerzas para salir de la situación.

## ¿CÓMO SON LOS HOMBRES VIOLENTOS?

- ✓ Fuera de casa representan una imagen correcta, educado, amable, seductor, solidario, respetuoso.
- ✓ Ofrecen una imagen social opuesta a la de casa.
- ✓ Tienen gran capacidad de persuasión.
- ✓ No son enfermos mentales.
- ✓ Utilizan la violencia para doblegar la voluntad de su pareja.
- ✓ Tienen actitudes sexistas y creencias estereotipadas sobre las mujeres.
- ✓ Critican constantemente con el objetivo de crear inseguridad y fomentar la dependencia.
- ✓ Racionalizan su conducta violenta, la justifican, la minimizan.
- ✓ Siempre piden una segunda oportunidad.
- ✓ Aíslan de su familia y amistades como estrategia para romper la independencia y autoestima de su pareja.
- ✓ Repetirán la conducta violenta en futuras parejas.
- ✓ Usan a los hijos e hijas para acercarse y maltratar a la mujer.
- ✓ No se sienten bien si no controlan a la mujer.

## CONSECUENCIAS EN LA SALUD DE LA MUJER

- ✓ Miedo.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Trastornos del sueño. Pesadillas.
- ✓ Trastornos de la alimentación ( Anorexia, bulimia).
- ✓ Depresión.
- ✓ Baja autoestima.
- ✓ Incertidumbre.
- ✓ Culpabilización.
- ✓ Rabia.
- ✓ Actitud hipervigilante.
- ✓ Sometimiento, subordinación y dependencia.
- ✓ Conductas adictivas.
- ✓ Problemas de salud.
- ✓ Bloqueo emocional.
- ✓ Suicidio.

## ¿DÓNDE PUEDES DIRIGIRTE A PEDIR AYUDA?

Es importante que antes de iniciar algún trámite legal se cuente con el asesoramiento adecuado. Para ello, las interesadas pueden dirigirse a la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Pinto, donde se encuentra ubicado el **Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género**.

### ¿Qué servicios presta?

- ✓ Asistencia social, jurídica y psicológica especializada para ella y sus hijos e hijas.
- ✓ Información y asesoramiento sobre protección y seguridad.
- ✓ Apoyo y acompañamiento en situación de emergencia.
- ✓ Solicitud y gestión de recursos (Centro de emergencia , teleasistencia móvil...)

Si alguna mujer teme por su seguridad puede dirigirse directamente a la jefatura de Policía local o al cuartel de la Guardia civil, donde podrá interponer denuncia de la situación, solicitar una Orden de Protección y asistencia de un abogado o abogada de oficio. Si necesita salir del domicilio podrá gestionarse su traslado a un centro de emergencia.

## **Recuerda que es importante a la hora de interponer la denuncia :**

- ✓ Contar todo lo que ha ocurrido con detalle, quién te ha agredido, cómo estas, desde cuándo estás en esta situación, si la situación de violencia es habitual
- ✓ Asegúrate de incluir en la denuncia cualquier dato importante o cualquier prueba que demuestre la agresión: testigos, otras denuncias, partes de lesiones ..
- ✓ Pide una copia de la denuncia y anota el número de identificación del policía que la recoja. Asegúrate de que se recogen los hechos tal y cómo los relatas.
- ✓ Puedes solicitar el acompañamiento de Policía Local o Guardia Civil a recoger los enseres personales a tu domicilio en caso de querer salir del mismo.
- ✓ Pueden denunciarse tanto los malos tratos físicos como psicológicos, aunque no existan lesiones.

Si existen **lesiones físicas** dirígete al Centro de Salud u Hospital. Si no quieres acudir sola puedes solicitar el acompañamiento a Policía Local. Acuérdate de pedir el parte de lesiones que deberás adjuntar en la denuncia .

Lo esencial es no sentirse sola y pedir ayuda. Desde el municipio se está trabajando coordinadamente con las distintas instituciones para ayudar a las mujeres afectadas a salir de esta situación.

## ¿QUÉ HACER ANTE UN ATAQUE VIOLENTO?

Éstas son algunas recomendaciones de actuación en caso de sufrir un ataque violento:

- ✓ Llama a Policía Local, Guardia Civil o al 112. Ten fácilmente localizados estos teléfonos, grábalos en marcación rápida en tu móvil
- ✓ Evitar esta en lugares en los que el agresor pueda acceder a objetos peligrosos, como la cocina.
- ✓ Permanece cerca de la puerta de salida del propio domicilio.
- ✓ Refúgiate con tus hijos e hijas en la casa de algún vecino.
- ✓ Si puedes salir vete a la comisaría mas cercana y presenta la denuncia.
- ✓ Si no puedes llamar a la policía o te impide salir, abre puertas, ventanas, grita, haz todo el ruido que puedas.
- ✓ Enseña a tus hijos e hijas a conseguir ayuda y a protegerse.
- ✓ Pon la situación en conocimiento de algún vecino o vecina para que pueda llamar a policía ante cualquier suceso violento en tu domicilio.

- ✓ Toma fotos de las heridas y guarda todas las pruebas del ataque violento.
- ✓ Registra las situaciones de violencia vividas, denuncias, partes de lesiones...
- ✓ Ten preparado y lleva contigo la documentación personal propia y de tus hijos e hijas (DNI, NIF o Pasaporte, Libro de Familia, tarjetas sanitarias, tarjetas bancarias, llaves de casa y del coche, todo el dinero que puedas juntar, escrituras de la vivienda o contrato de arrendamiento, documentos que acrediten los ingresos de la pareja, como pueden ser las nóminas ).

## **EL AMOR SALUDABLE**

Para que exista un amor saludable debe haber:

- ✓ **Respeto Mutuo:** para que las relaciones sean igualitarias y no se reproduzcan modelos de sumisión/ dominación, debe haber un respeto mutuo.
- ✓ **Libertad:** debemos darle a la otra persona la libertad que queremos para nosotros/as mismos/as. Las personas deben ser libres para elegir lo que quieren en cada momento.

✓ Independencia: tenemos que entender que no tenemos porqué hacer todo con nuestra pareja. Cada uno somos diferentes, con gustos distintos. Unas veces se comparten actividades y otras se disfrutan con otras personas o en soledad.

✓ Autonomía: cada parte de la pareja debe tener autonomía para decidir qué quiere, como lo quiere y cuándo lo quiere.

✓ Corresponsabilidad: repartir el peso de las tareas cotidianas.

✓ Empatía: la capacidad de ponerse en el lado de la otra persona para entender sus opiniones o acciones.

✓ Igualdad: basar las relaciones en igualdad significa que ninguna de las dos partes es más que la otra, que se tienen en cuenta las opiniones y gustos de las dos personas, que se reparten las tareas y obligaciones.

✓ Asertividad: establecer una comunicación asertiva donde podamos expresar nuestras ideas , sentimientos o defender nuestros derechos sin la intención de herir o perjudicar .

## **¿CÓMO PUEDES TU PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO?**

- ✓ Escoge con quién quieres tener una relación y qué tipo de relación quieres.
- ✓ Concédete tiempo para ti.
- ✓ No quieras ser perfecta, no tienes porqué serlo.
- ✓ Perdónate cuando cometas errores.
- ✓ Escapa de las relaciones que te hacen daño.
- ✓ Tolerla la soledad y no estés con una persona que no te conviene.
- ✓ Establece límites con las demás personas.
- ✓ Hazte regalos y disfrútalos.

## TELEFONOS Y DIRECCIONES

Teléfono de emergencias.....	112
Teléfono de Emergencias para Mujeres Víctimas de Violencia de Género.....	016

Puedes dirigirte:

Punto Municipal del Observatorio Regional de  
la Violencia de Género

Plaza de la Constitución, 6.....Telf: 91 248 38 17

Si has sufrido violencia física o psicológica y quieres pedir  
parte de lesiones en tu Centro de Salud:

Centro de Salud Pº Dolores Soria.....Telf: 91 691 38 61

Centro de Salud Parque Europa.....Telf: 91 691 53 12

Si quieres interponer denuncia dirígete a:

Policía Local

Plaza de la Constitución,.Telfs: 092 (urgencias)

91 248 37 56 (información)

900 365 092 (gratuito móviles)

Cuartel de la Guardia Civil

Pza de la Guardia Civil, nº 1.....Telfs: 91 691 01 03

.....062 (urgencias)

Juzgados de Parla

Juzgado nº 1 especializado en violencia

C/ Juan Carlos I, nº 17.....Telf: 91 621 81 33



PINTO  
CENTRO GEOGRÁFICO  
DE LA PENÍNSULA IBÉRICA

[www.ayto-pinto.es](http://www.ayto-pinto.es)