

# Guía

## Sobre la violencia de género





# Guía

## Sobre la violencia de género

1. QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO .....	4
Violencia física	
Violencia psicológica	
Violencia sexual	
Violencia económica	
Violencia social	
2. TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO .....	4
3. EL CICLO DE LA VIOLENCIA .....	6
Etapa de acumulación de la tensión	
Incidente agudo de agresión	
Luna de miel	
4. CLAVES IMPORTANTES QUE HAY QUE CONOCER .....	10
5. MITOS SOBRE LA VIOLENCIA.....	10
5. CÓMO SE DETECTA.....	12
6. QUÉ HACER .....	14

# QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La Declaración sobre la eliminación de la violencia contra las mujeres de Naciones Unidas, define la Violencia de género como "Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como personal"

La violencia de género afecta a cualquier mujer sin importar su edad, condición social y/o económica, nivel de estudios, religión... Tiene su origen en la desigualdad entre mujeres y hombres. Los que la ejercen, expresan de esta manera su poder y dominación sobre la mujer.

La violencia contra la mujer es un problema social que nos afecta a todas y a todos. Por tanto, somos responsables de cambiar esta sociedad por otra en la que las mujeres no tengamos que sufrir la lacra de la violencia, por el simple hecho de haber nacido mujer.



"Factor de riesgo:  
SER MUJER"

"La violencia de género es la violación de los derechos humanos más generalizada en todo el mundo"

## TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

### VIOLENCIA FÍSICA

Es la violencia que todos identificamos como tal, y que más habitualmente deja huellas externas. Son agresiones causadas con las manos o algún objeto o arma: empujones, mordiscos, patadas, puñetazos, quemaduras, etc.

Es la más visible, la más reconocida social y jurídicamente y, por tanto, facilita la toma de conciencia de la víctima.

### VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Se da **siempre** que hay otro tipo de violencia.

Se produce cuando el agresor amenaza, aísla, insulta, prohíbe, culpabiliza, humilla, ridiculiza, desprecia, anula, coacciona, manipula o muestra indiferencia hacia la mujer.

**“Siempre antes de una  
agresión física  
hay maltrato psicológico”**



Provoca en ella sentimientos de culpa, vergüenza e indefensión, todo lo que incrementa la dominación del agresor sobre la víctima, fin último de la violencia de género.

## VIOLENCIA SEXUAL

Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas para imponer una relación sexual, no deseada, mediante coacción, intimidación o indefensión. Hasta hace poco, los jueces no consideraban estas agresiones como tales, si se producían dentro del matrimonio.

## VIOLENCIA ECONÓMICA

Implica un control por parte del agresor del acceso de la víctima al dinero, tanto impidiéndole trabajar de forma remunerada, como obligándole a entregarle sus ingresos o limitándola y reteniendo el dinero.

Las formas más comunes de esta violencia son: mentir sobre los ingresos, denegar el acceso a los bienes comunes e impedir a la mujer trabajar y/o estudiar.

Con esta violencia, el agresor consigue que la víctima dependa a nivel económico totalmente de él, incrementando la dominación sobre ella.

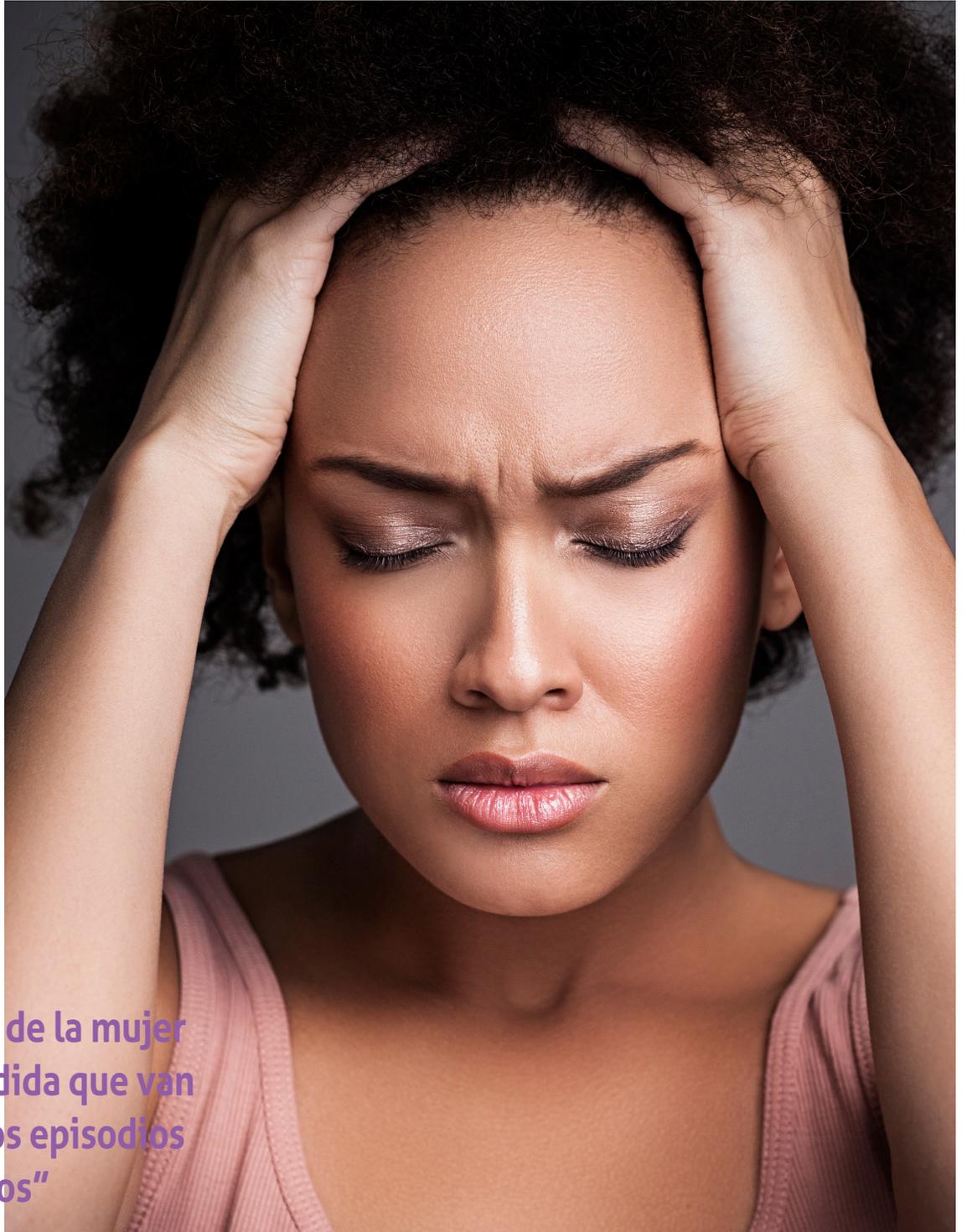
## VIOLENCIA SOCIAL

Es una limitación de los contactos sociales y familiares de la mujer, aislándola y negándole el apoyo social de sus amistades. Implica controlar a la mujer, limitar sus actividades, imponer horarios, manipular las llamadas telefónicas, controlar los mensajes, etc.

## EL CICLO DE LA VIOLENCIA

Para entender en qué consiste la violencia de género y porqué a una mujer maltratada le cuesta tanto salir de la relación y abandonar al maltratador, tenemos que conocer el ciclo de la violencia de Leonor Walker.





**“La autoimagen de la mujer se devalúa a medida que van sucediéndose los episodios violentos”**

## FASE 1: ETAPA DE ACUMULACIÓN DE LA TENSION

El agresor expresa hostilidad aunque en general no de forma explícita. Pueden darse agresiones menores. La mujer durante esta etapa siente que él puede explotar en cualquier momento, e intenta que no se enfade más, poniéndole las cosas “fáciles”, complaciéndole en todo lo que puede y tratando de “quitarse de en medio”.

“La anticipación de lo que va a suceder, causa a la mujer tensión psicológica severa y un estado de hipervigilancia continuo. *Ansiedad, depresión y síntomas psicofisiológicos*”

## FASE 2: INCIDENTE AGUDO DE AGRESION

Se caracteriza por una descarga incontrolable de las tensiones acumuladas durante la fase anterior. Tanto agresor como víctima aceptan que la ira de éste está totalmente fuera de control.

Aunque él puede comenzar por justificarse a sí mismo por su comportamiento, termina sin comprender lo que pasó. Su rabia es tan grande que ciega su control sobre su comportamiento. Comienza por querer enseñarle una lección a la mujer y se detiene cuando cree que la ha aprendido.

Los episodios de agresiones normalmente suceden solo en privado, porque el agresor sabe que su comportamiento no es aceptado socialmente. Por ello, tiende a mantener a la víctima cada vez más aislada, y se vuelve cada vez más celoso y opresor.

Esta fase suele repetirse cada vez con más frecuencia, más intensidad y duración y mayor gravedad.

## FASE 3: LUNA DE MIEL

Pasado el episodio violento, el agresor muestra arrepentimiento unido a un comportamiento extremadamente cariñoso y amable. Sabe que ha ido demasiado lejos y quiere compensar a la mujer. Suplica que le perdone y promete que no lo hará nunca más.

El agresor realmente cambia durante esta fase de forma momentánea. Cree que puede controlarse y deja de hacer lo que supuestamente ha originado el estado de ansiedad previo a la agresión. La mujer por su parte, cree en sus promesas y realmente piensa que él va a cambiar y se queda en la relación.

Poco a poco este estado va desapareciendo y se pasa de nuevo a la acumulación de tensión que vuelve a iniciar el ciclo. A medida que se suceden los episodios de violencia, esta tercera fase se acorta hasta desaparecer.

**“Ante la violencia habitual,  
se genera una especie de anestesia  
emocional como mecanismo  
de adaptación”**



# CLAVES IMPORTANTES QUE HAY QUE CONOCER...

## ¿POR QUÉ MALTRATAN?

Maltratan porque la víctima es mujer, no porque la mujer tenga un modo de comportarse que dé lugar a que eso ocurra.

Maltratan porque no consideran a las mujeres como iguales, como personas.

## LOS MALTRATADORES

Quienes ejercen la violencia sobre las mujeres han aprendido esa conducta y la utilizan como modo de dominar y hacerse temer, como medio para controlarlas.

Piensan que las mujeres les pertenecen y también mantienen ideas estereotipadas y sexistas sobre la feminidad y la masculinidad.

No existe un perfil de maltratador al igual que tampoco lo hay de mujer maltratada.

Los hombres que maltratan provienen de todos los sectores sociales, los hay tanto entre ejecutivos como entre funcionarios, trabajadores del campo, oficios, políticos y banqueros.

## LA MUJER VÍCTIMA

Ante la Violencia habitual, de baja intensidad, se generan unos mecanismos de adaptación, como una especie de ANESTESIA EMOCIONAL, como mecanismo de adaptación a la situación que viven, que las insensibiliza y hace que no sean conscientes de su realidad, ni del riesgo que corren.

## MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- ✓ La violencia de género se da entre personas con bajos recursos económicos de bajo, nivel cultural y social.
- ✓ Si una mujer continúa con el maltratador es culpa suya por seguir viviendo con él: será masoquista.
- ✓ Si le pegan, será porque algo habrá hecho.
- ✓ Los maltratadores son hombres violentos en todas las áreas de su vida, suelen consumir drogas, alcohol o sufren gran estrés laboral. Las agresiones son consecuencia de su situación personal.
- ✓ Los celos son un síntoma de que te quiere de verdad.

**“El agresor es la única persona responsable del delito de violencia, no su víctima”**



## LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UN DELITO

Es un delito, un atentado a los Derechos Humanos, a la libertad, seguridad, dignidad e integridad física y psicológica. El agresor es la única persona responsable del delito de violencia, no su víctima.

## CÓMO SE DETECTA

La mujer que sufre maltrato no tiene un perfil homogéneo que permita su identificación, pero sí podemos indicar rasgos visibles y actitudes en su comportamiento que la caracteriza:

- ✓ Lesiones físicas como magulladuras, quemaduras, mordeduras... que difícilmente pueden justificar de forma coherente.
- ✓ Una baja autoestima, y un bajo autocuidado, que las hace sentirse incapaces de salir de su situación, de emprender una nueva vida.
- ✓ Se sienten deprimidas, desorientadas y tristes.
- ✓ Suelen sufrir ansiedad
- ✓ Se sienten inseguras, con temores y angustias sin causa aparente.
- ✓ Tienen trastornos de sueño, de alimentación, problemas de concentración.
- ✓ Sufren dolores de cabeza crónicos, espalda, envejecimiento prematuro.
- ✓ Presentan dificultades para relacionarse, se aíslan del entorno, no se integran en las actividades del medio en el que se desenvuelven.
- ✓ Mantienen una actitud evasiva, mirada huidiza, sobresalto al menor ruido.
- ✓ Tienen comportamiento de sumisión y dependencia del agresor.
- ✓ Asumen pautas de educación machista.
- ✓ Se sienten responsables de lo que les pasa.
- ✓ Realizan constantes visitas al médico de familia, pueden abusar de medicamentos.
- ✓ Mantienen una relación con su agresor, al que agradecen intensamente sus pequeñas amabilidades.
- ✓ Niegan que haya violencia contra ellas y, si la admiten, la justifican.
- ✓ Niegan que sienta ira o malestar hacia el agresor.
- ✓ Están siempre dispuestas para tener contento al agresor intentando averiguar lo que piensa y desea. Así llegan a identificarse con él.



**"Se sienten deprimidas,  
desorientadas y tristes"**

- ✓ Creen que las personas que desean ayudarlas están equivocadas y que su agresor tiene la razón.
- ✓ Tienen retrasos habituales en el trabajo o absentismo laboral
- ✓ Pueden abusar de sustancias como alcohol u otras drogas.

Si tienes ocasión de ver a la mujer con su pareja, son **actitudes de sospecha**:

- ✓ No querer dejarla sola durante el encuentro.
- ✓ Controlar a su pareja con gestos, contestando siempre él. Interrumpir para rectificar el relato de ella.
- ✓ Mostrarse excesivamente preocupado o solícito con ella.
- ✓ Mostrarse excesivamente despreocupado, minimizar los problemas que pueda tener la mujer.
- ✓ Mostrarse violento verbalmente, hostil con ella o con los otros.

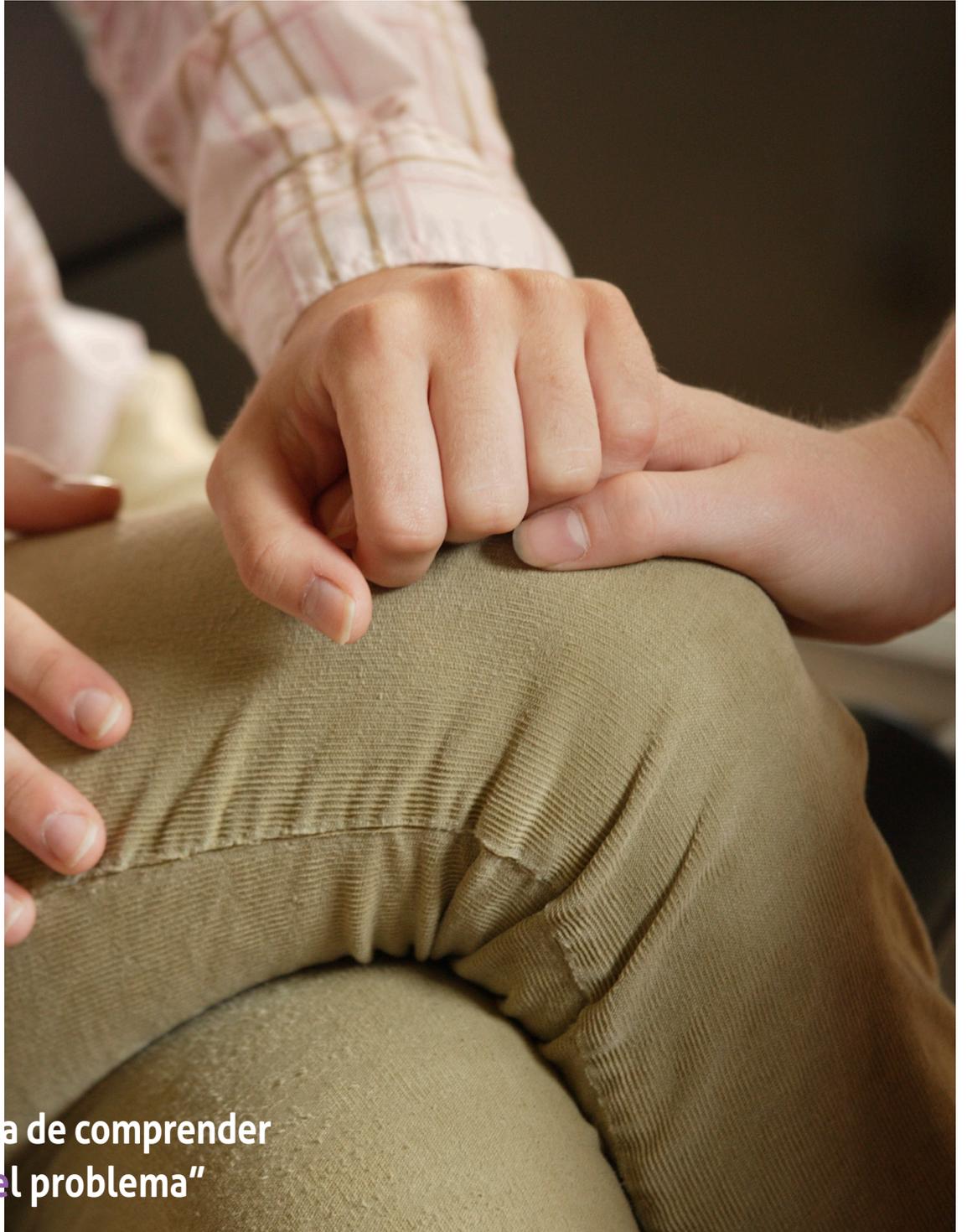
## QUÉ HACER

Cualquier persona que tenga indicios de un delito, está obligada a denunciarlo. Sin embargo, denunciar sin consentimiento de la víctima implica, en la mayoría de los casos, perder su confianza, y es más que probable que no abandone la relación y no declare contra el agresor, por lo que tu denuncia no habrá servido de nada y sólo pondrás a la mujer en una situación de mayor riesgo.

Qué tienes que hacer si conoces alguna mujer víctima de maltrato:

### A nivel personal

- ✓ No intentes que denuncie si no se siente preparada. El momento de la denuncia es el de más riesgo para la mujer y con ella, comienza un proceso muy largo y sumamente difícil.
- ✓ Explícale que no está sola, que existe mucha gente que desapruueba este tipo de conductas, y que hay profesionales que la ayudarán.
- ✓ Escúchala y trata de comprender el alcance del problema. Intenta ponerte en su lugar y no cuestiones lo que te cuenta.
- ✓ No respaldes nunca al agresor, ni intentes justificar la violencia. No existe ningún motivo que la justifique, independientemente del lugar o la realidad social de la que venga la mujer. Transmite esta idea a la mujer.
- ✓ Ayúdala a comprender que por muchas muestras de arrepentimiento y ternura que él muestre y por muchos esfuerzos que ella haga, la situación no cambiará. Exponle que cuanto mayor sea el tiempo que esté expuesta a la violencia, mayores serán las secuelas psicológicas para ella y para sus hijos/as (si los tiene).



**“Escúchala y trata de comprender  
el alcance del problema”**

- ✓ Hazle ver que ella no es culpable de lo que le sucede, que el culpable es y siempre será el agresor.
- ✓ Dile que no tiene que avergonzarse, que lo que a ella le ocurre, les pasa a muchas mujeres. Según la ONU 4 millones de mujeres son maltratadas al año.
- ✓ Convéncela de que necesita el apoyo de sus familiares y amistades. Dile que es importante que redescubra sus recursos personales, sociales, laborales, etc.
- ✓ Hazle ver que poner nombre a lo que está sucediendo y al daño sufrido ayuda a reconocer la situación y a salir de la misma.
- ✓ Infórmale de la existencia de recursos públicos y profesionales para ayudar a las personas que están en su misma situación.
- ✓ Ponle en contacto con los servicios socio-sanitarios. Ayúdala a contactar con las personas adecuadas. No olvides que para una mujer víctima de violencia de género puede ser más complicado iniciar un proceso de búsqueda de ayuda.
- ✓ No le des falsas expectativas sobre ayudas económicas, alojamiento, etc. El acceso a estos recursos es limitado, y ante falsas expectativas se crea frustración, desconfianza y agotamiento.

Todos los ayuntamientos y comunidades tienen recursos especializados para mujeres víctimas de violencia de género, que le facilitarán de forma gratuita:

- ✓ Información y recursos
- ✓ Asesoría jurídica
- ✓ Atención social
- ✓ Atención psicológica

## A nivel laboral

Según la el artículo 21 de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, las trabajadoras víctimas de violencia de género tienen derecho tal y como marca el Estatuto de los Trabajadores a:

- ✓ a la reducción o reordenación de su tiempo de trabajo
- ✓ a la movilidad geográfica
- ✓ al cambio de centro de trabajo
- ✓ a la suspensión de la relación laboral con reserva de puesto de trabajo
- ✓ a la extinción del contrato de trabajo



**“Convéncela de que necesita  
apoyo de sus familiares  
y amistades”**

Las ausencias o faltas de puntualidad al trabajo motivadas por la situación física o psicológica derivada de la violencia de género, se considerarán justificadas, cuando así lo determinen los servicios sociales de atención o servicios de salud, según proceda, sin perjuicio de que dichas ausencias sean comunicadas por la trabajadora a la empresa a la mayor brevedad.

Para reconocer estos derechos, la víctima tiene que tener reconocida su condición de víctima, lo que implica una denuncia previa y una Orden de Protección o excepcionalmente el informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de que la demandante es víctima de violencia de género hasta tanto se dicte la orden de protección.

## Teléfono 016 ¿Qué es el teléfono 016?

Servicio telefónico gratuito y confidencial en el que se ofrece:

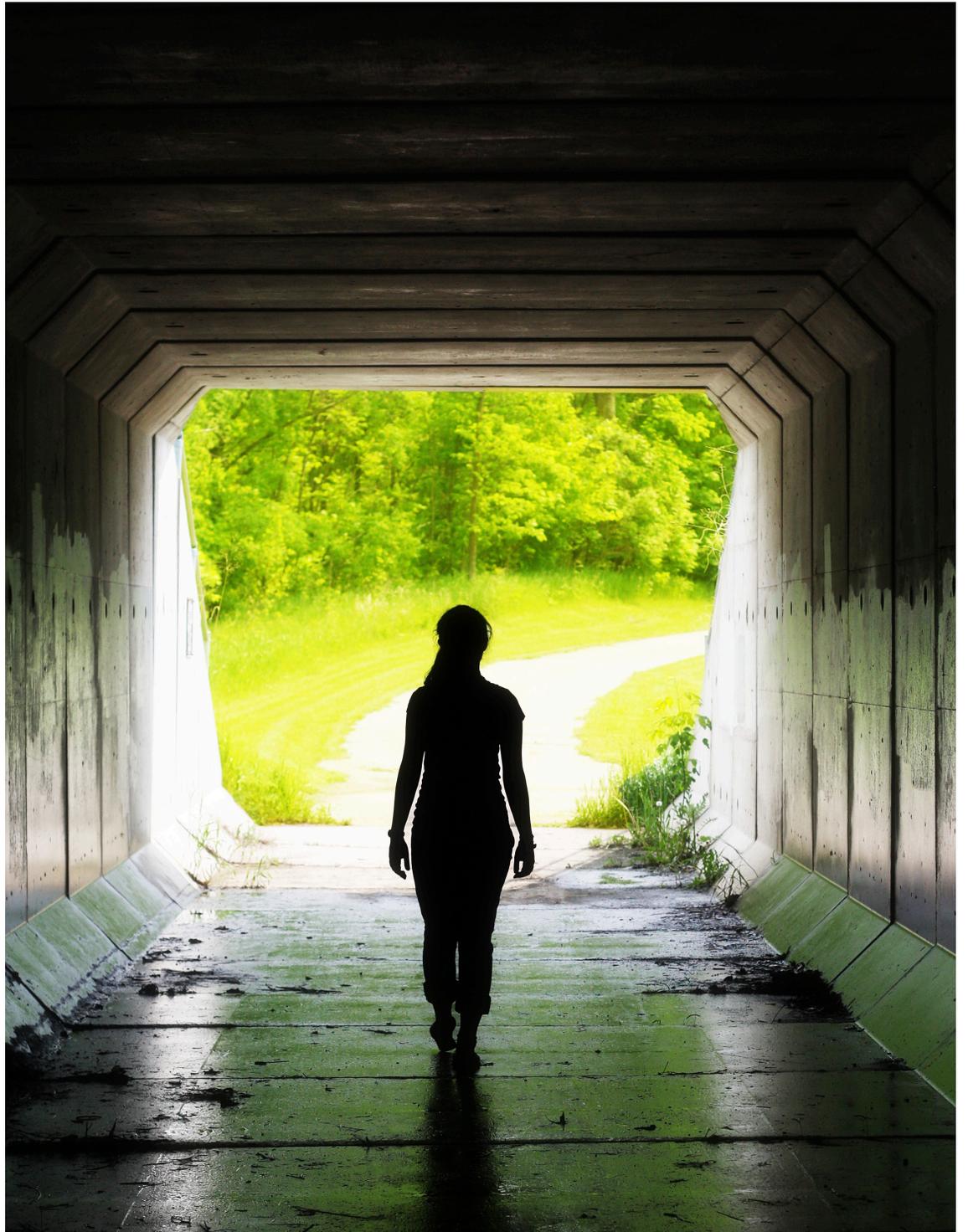
- ✓ Atención gratuita y profesional.
- ✓ Atención las 24 horas del día, los 365 días del año.
- ✓ No aparece reflejado en la factura.
- ✓ Información sobre qué hacer en caso de maltrato.
- ✓ Información sobre recursos y derechos de las víctimas en materia de empleo, servicios sociales, ayudas económicas, recursos de información, de asistencia y de acogida para víctimas de este tipo de violencia.
- ✓ Asesoramiento jurídico.

Las personas con discapacidad auditiva y/o del habla, pueden comunicarse con el 016 a través de los siguientes medios:

- ✓ **Teléfono de texto (DTS) a través del número 900 116 016**

GRUPO EULEN OFRECE UN NÚMERO DE AYUDA Y ORIENTACIÓN MÉDICO-SOCIAL:

900 507 047



**EULEN**  
**SOCIOSANITARIOS**  
Estamos por ti



EULENGRUPO



grupo.eulen



GrupoEULEN

sociosanitarios@eulen.com  
[www.eulen.com](http://www.eulen.com)



**hay salida**  
a la violencia de género

016 GRATUITA, LAS 24 HORAS  
DE AYUDA EMERGENCIA

