

VIOLENCIA DE GÉNERO, VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

¿Qué es la Violencia contra las Mujeres?

Es cualquier acto de coacción ejercida sobre una persona por el hecho de haber nacido mujer. No es un problema individual de cada mujer que sufre violencia y por tanto, aunque ella intente cambiar el comportamiento y tratar de satisfacer las demandas de la pareja para evitar que se produzcan crisis, esta estrategia no dará resultado y las situaciones de abuso, agresión y máxima tensión se repetirán periódicamente a voluntad del maltratador, y volverán a ocurrir en una escala cada vez mayor, tras un breve periodo de "arrepentimiento y perdón " por parte del maltratador.

Cuando se está **soportando un situación de violencia**, la autoestima de las mujeres están muy deteriorada, como consecuencia de vivir soportando continuamente insultos, humillaciones, control del dinero, desprecios, coacciones, miedo, imposición del acto sexual.

Muchas veces parece que resultará difícil superar esa situación, pero es fundamental plantearse que **sí es posible superar esa etapa de miedo y angustia**, y tomar las decisiones necesarias para afrontar una nueva vida, dejando atrás la ansiedad y el terror.

Nada justifica la violencia hacia las mujeres:

No existe ningún motivo que justifique el hecho de que alguien ejerza violencia física y psicológica contra su pareja, no hay excusas ni justificaciones para que miles de mujeres y [niñ@s](#) vivan continuamente situaciones de violencia en sus diferentes facetas: terror, golpes y palizas, inseguridad, humillaciones, insultos, control del dinero, aislamiento, coacciones, imposición del acto sexual, golpes...

¿Cómo salir de la situación de violencia de género?

El resultado de soportar, durante algún tiempo, una situación de violencia de género es que la autoestima y las habilidades sociales de las mujeres víctimas se encuentran muy deterioradas y ello les hace considerar que salir de la situación de violencia es muy difícil, pero lo fundamental es tomar conciencia de que permanecer en esa situación no solo es perjudicial para su salud física y psíquica, sino que esos efectos se irán haciendo mas graves a lo largo del tiempo y que aunque inicialmente parezca complicado, el afrontar un cambio de la situación les permitirá superar poco a poco la violencia de genero soportada y conseguir una vida más tranquila y satisfactoria.

GUÍA de ACTUACIÓN CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

¿Qué es? Es la violencia física, psicológica, sexual y económica, que sufren las mujeres, por parte de la pareja, ex-pareja, marido, novio, amante o compañero.

TIPOS DE VIOLENCIA ejercida contra las mujeres por parte de sus parejas o exparejas.

Violencia psicológica:

Que se manifiesta a través de:

- Miradas, gestos, silencios y actitudes que nos transmiten desprecio, humillación y amenaza.
- Violencia verbal, como insultos, descalificaciones y gritos.
- Disponer de tu tiempo para que sólo puedas tenerle a él como referencia
- Aislarte, promover conflictos que supongan impedirte y dificultarte ver a las personas a las que quieres y sientes más próximas.
- Impedirte realizar las actividades que quieres y hacerte sentir culpable por tener inquietudes.
- Controlar sistemáticamente lo que haces y con quién vas.
- Destroza objetos que tienen para ti un importante valor sentimental.

Es importante que todas las mujeres tengan siempre presente que tenemos derecho a ser y sentirnos tratadas con respeto, y a nuestra dignidad e integridad psicológica.

Violencia Sexual:

- Consiste en sentirte obligada a tener relaciones sexuales sin tú desearlo (a través de chantajes, amenazas, enfados o presiones, o directamente mediante el ejercicio de la fuerza, etc.)

Recuerda que tienes derecho a decidir cuándo y cómo mantienes relaciones sexuales con tu pareja.

Violencia Económica:

- Te controla el dinero y/o te impide disponer de él, toma decisiones unilaterales respecto al dinero común, se apodera de los bienes y te exige cuentas de todos los gastos familiares y cuestiona su distribución, te impide realizar gastos que consideras fundamentales para ti o tus hij@s como medio de presión.

Recuerda que tienes derecho a tomar decisiones en los bienes propios, decidir en qué gastar el dinero. Tu independencia económica es fundamental.

Violencia Física:

- Te empuja, te agarra, te pellizca, golpea, te da patadas, puñetazos, etc.
- Utiliza armas u otros utensilios contra ti, te lanza objetos.
- Existen distintos niveles de gravedad en las agresiones, pero todas son violencia.

Recuerda que tienes derecho a tu integridad física.

CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Para poder detectar la violencia de género es fundamental conocer que en muchas ocasiones la violencia pasa por distintas fases. Este hecho de que la violencia no sea continua y tenga momentos en los que el agresor se muestra cariñoso y muestra arrepentimiento, hace más difícil identificar que se está viviendo una relación de maltrato.

Este ciclo induce a las mujeres a pensar que es posible conseguir que solamente salga a la luz esa parte agradable del maltratador, e incluso que muchas mujeres asuman la responsabilidad de lograr ese cambio. Resulta difícil reconocer que sea tu propio compañero sentimental, la persona que se supone debería quererte, quien te está haciendo la vida imposible y llevándote a una situación de angustia y desesperación.

1ª fase de tensión: Es el momento en que se pueden reconocer los diferentes aspectos de la violencia psicológica: críticas, ridiculizaciones, desprecio, control... El agresor expresa hostilidad, reiteradamente, pero de manera arbitraria, aunque no de forma explícita. Es el momento en que puede sentirse que la tensión va incrementándose y reconocer que en cualquier instante puede "explotar", produciéndose una agresión.

2ª fase de agresión: Es la fase en la que estalla la violencia y se producen agresiones físicas, emocionales y/o sexuales. Se repite cada vez con más frecuencia, y es de más duración, más intensidad y mayor gravedad. Es un ciclo imparabile.

3ª fase de arrepentimiento o luna de miel: El agresor muestra arrepentimiento, pide perdón y promete cambiar. Adopta una actitud cariñosa y no violenta para conseguir que la relación pueda continuar y que la mujer no tome la decisión de romper la relación definitivamente.

Es el paso de más corta duración de los tres y desaparece pronto, una vez el agresor se ha asegurado de que mantiene el control sobre su pareja.

PRÁCTICAS DEL MALTRATADOR que deben alertar a las mujeres.

Son utilizadas para disculpar su comportamiento violento y conseguir que las mujeres se sientan culpables de la violencia que sufren.
No siempre tienen que existir todas a la vez, sino algunas de ellas.

En las situaciones de VIOLENCIA DE GÉNERO el agresor:

Racionaliza su conducta:

Racionaliza los motivos de la agresión de forma que parezca que está bien lo que hizo.
Busca argumentos justificando su comportamiento

Pretende minimizar el daño

Quitando importancia a la agresión hasta conseguir distanciarse del daño causado, argumentando que éste no ha sido tan grave.

Desvía el problema:

Suele atribuir su comportamiento a problemas de trabajo, como el alcohol, la precariedad laboral, las discusiones etc. Con este mecanismo alejan su responsabilidad sobre los hechos y se muestran como víctimas dignas de lástima y cuidados.

Intenta justificar su comportamiento

Da explicaciones para justificar su conducta, según su punto de vista, intentando conseguir que el entorno social valide esos comportamientos como legítimos, para que la víctima de su violencia también los acepte y se encuentre en una situación de aislamiento.

Culpabiliza a su víctima:

Atribuye a la víctima la responsabilidad de las conductas violentas, la pretende hacer responsable de sus estallidos de violencia.

Olvida/Niega lo que ha sucedido:

Asegura que no recuerda, que no es consciente de lo que se le recrimina.

Puede llegar a negar abiertamente los ataques para restar credibilidad a lo que la víctima relata.

Consecuencias de esta violencia en las Mujeres

Físicas:

- | | |
|----------------------------------|--|
| - Malestar | - Trastornos de la alimentación (pérdidas o aumento de peso) |
| - Ahogos y Palpitaciones | - Heridas y Hematomas |
| - Agotamiento | - Fracturas |
| - Dolores de cabeza y musculares | |

Psicológicas:

- | | |
|---------------------|---|
| - Miedo | - Apatía |
| - Inseguridad | - Anorexia y bulimia |
| - Ataques de pánico | - Intentos de suicidio |
| - Nula autoestima | - Trastornos alimenticios |
| - Depresión | - Problemas gastrointestinales, coronarios, respiratorios, de vista,... |
| - Agitación | - Sentimiento de bloqueo |
| - Confusión | - Grandes dificultades para tomar decisiones |
| - Culpabilidad | |
| - Ansiedad | |
| - Insomnio | |

Sexuales:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| - Pérdida del deseo sexual. | - Embarazos no deseados |
| - Problemas ginecológicos. | - Abortos |

Sociales / Laborales:

- | | |
|---|--|
| - Aislamiento | - Dificultades para concentrarse en las tareas laborales |
| - Dificultades para establecer relaciones laborales y sociales y mantenerlas. | - Problemas con los horarios derivados del control que ejerce el maltratador |
| - Bajas laborales | |
| - Pérdida del puesto de trabajo | |

¿QUÉ PUEDES HACER SI ESTÁS SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO?

No te sientas culpable de lo que te está pasando.

Intenta contárselo a alguna persona amiga o familiar con quien te sientas cómoda y creas que te puede entender. No sientas vergüenza porque tú no eres culpable de lo que está pasando.

En tu municipio cuentas con profesionales a las que puedes dirigirte y donde vas a encontrar comprensión y ayuda en la Concejalía de Mujer.

En la Concejalía de Mujer del Ayuntamiento puedes encontrar:

- Información, orientación y asesoramiento sobre Violencia de Género.
- Asesoría Jurídica gratuita y confidencial y acompañamiento legal para denunciar situaciones de violencia de género.
- Asesoría psicológica para superar esta situación
- Apoyo psicológico para niñas y niños de mujeres que sufren violencia de género.
- Orientación y gestión de recursos sociales
- Apoyo y recursos para la búsqueda de empleo y la formación para el empleo.
- Información de utilidad sobre otros servicios y recursos.
- En caso de que lo necesites, te gestionamos la entrada en un piso de emergencia para Mujeres Víctimas de Violencia de Género.
- También te proporcionamos un teléfono de emergencia para situaciones de riesgo.

Si estás sufres malos tratos psicológicos

En la Concejalía de Mujer podemos prestarte apoyo psicológico y comprensión. Puedes consultar con una psicóloga y también puedes participar en grupos de terapia psicológica que te ayuden a afrontar la difícil situación que vives en ese momento para poder superarla.

Acude también a tu centro de salud e intenta contar todo lo que te ha pasado, cómo te sientes y porqué, desde cuándo están en esta situación y cómo te afectan físicamente esos malos tratos (dolores de cabeza, insomnio, pérdida de peso, ansiedad,..). Pide que se refleje esta situación en tu historial clínico.

Si tienes Lesiones o Daños Físicos o has sufrido una agresión sexual

En primer lugar acude a tu centro de salud o a las urgencias de un centro hospitalario. Es conveniente que no vayas acompañada del agresor. Si puedes busca una persona de confianza que te acompañe.

Intenta contar a la persona que te atienda todo lo que ha pasado, qué te duele y quién y cómo te lo ha hecho, no sientas vergüenza, quien debe sentirla es quien te ha agredido.

Pide expresamente que te hagan un reconocimiento de tus lesiones y que te entreguen una copia del parte. Es conveniente que lo leas con cuidado para ver si refleja todas las lesiones que presentas en ese momento. Es muy importante para demostrar tus lesiones en un juicio.

A continuación dirígete a la Concejalía de Mujer para recibir asesoramiento jurídico y toda la información que precisas y a continuación tendrás que ir al Juzgado o la Comisaría para poner la denuncia.

Ante una situación de agresión inminente es necesario solicitar protección a:

- Policía Local, llamando al 092
- Policía Nacional, llamando al 091

Es muy importante poner en conocimiento de la Justicia, la situación de violencia de género que estás sufriendo para que se puedan activar las medidas de protección previstas en la ley de **Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género** y en la ley **Integral contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid**.

¿Cuáles son las medidas que se pueden adoptar?

La **Orden de Protección** conlleva medidas de 3 tipos, las más importantes son:

- **Ámbito penal**: Orden de Alejamiento de la víctima y/o prisión provisional del agresor.
- **Ámbito Civil**: Atribución del uso de la vivienda familiar, guardia y custodia de hijas/os y pensión de alimentos para hijas/os.
- **Ámbito social**: Ayuda económica para las mujeres que carezcan de ingresos.

¿Dónde se solicitan las medidas de la Orden de Protección?

En el Juzgado o en la Comisaría de Policía Nacional

Desde la **Concejalía de Mujer recomendamos** que antes de poner la denuncia las mujeres se asesoren adecuadamente en la **Asesoría Jurídica** de la Concejalía de Mujer o solicitando la asistencia del abogado/a de oficio del turno de violencia de género en el Juzgado o la Comisaría de Policía Nacional. Las mujeres que sufren violencia de género tienen derecho a solicitar que durante todo este proceso legal les asista un/a abogado/a. Existen profesionales especializados del **“turno de violencia doméstica”** del turno de oficio. Esa/e abogada/o lo puedes pedir en el momento de realizar la denuncia en el Juzgado o la Comisaría.

Después de solicitar las diferentes medidas que conlleva la Orden de Protección, en las **72 horas siguientes** a tu denuncia, el/la juez/a va a valorar la situación de riesgo expuesta y puede acordar alguna o todas las medidas solicitadas.

Es conveniente que en la solicitud de Orden de Protección se refleje de la forma más completa y exhaustiva posible, la situación de violencia que se está viviendo, ya que será determinante para que el juez o la jueza adopten las decisiones oportunas:

- Hace falta exponer desde hace cuanto tiempo se está sufriendo esta situación y la situación de riesgo que se percibe.
- Reflejar las situaciones concretas de agresiones, intentando recordar las fechas y las condiciones en que se han producido.
- Expresar literalmente los insultos y las amenazas recibidas detalladamente con fechas y situaciones concretas.
- Expresar si estos hechos se han producido dentro del hogar y/o en presencia de hijas/os o alguna otra persona.
- Contar si han sucedido con anterioridad otras situaciones de malos tratos y, si es así, reflejarlas aunque no hayan sido denunciadas previamente.
- Exponer si existen denuncias previas.
- Recoger si en algún momento se ha sido atendida en algún servicio médico o de salud por este motivo y si existen partes de lesiones o informes al respecto.
- Mencionar si el agresor posee armas.

Si una mujer está sufriendo una situación de violencia de género es fundamental estar preparada para afrontar una situación de emergencia, como consecuencia de una agresión por la que se pueda ver obligada a abandonar temporalmente el domicilio para garantizar su seguridad.

En cualquier caso, siempre es conveniente disponer de esta documentación.

Es importante tener presente una lista de cosas necesarias para salir del domicilio, bien originales o fotocopias:

- D.N.I., pasaporte o N.I.E.
- Carnet de conducir.
- Cartilla de la Seguridad Social e informes médicos de enfermedades o tratamientos de la mujer y sus hij@s.
- Libro de Familia.
- Certificado o acta de matrimonio.
- Certificado de nacimiento de hijas/os.
- Libreta de ahorros, tarjeta de crédito y dinero.
- Documentos que acrediten los ingresos de la pareja (nóminas, declaración de la renta).
- Contrato de alquiler o escrituras de la vivienda.
- Últimas facturas de los gastos habituales de la familia (gas, electricidad, agua, teléfono,..)
- Documentos sobre malos tratos anteriores (denuncias, partes médicos, sentencias,..).
- Llaves
- Objetos personales que creas que necesites o que tengan un significado afectivo especial para evitar su destrucción por el agresor.

Recursos de la CONCEJALÍA de MUJER

del Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz

contra la VIOLENCIA DE GÉNERO

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO de TORREJON DE ARDOZ

Situado en la **Concejalía de Mujer**, en el Centro Abogados de Atocha, calle Londres nº 11 B. Tel.: **91 678 38 63**

- **Asesoría Jurídica para Mujeres** un servicio gratuito y totalmente confidencial. Sólo tienes que llamar por teléfono o venir y te damos cita para la consulta.
- **Asesoría Psicológica para Mujeres** también gratuita y confidencial para recuperar tu autoestima y reforzar tu capacidad para salir de esta situación de violencia.
- **Asesoría Psicológica para chicas jóvenes** para prevenir y superar situaciones de violencia de género en las chicas menores de edad.
- **Asesoría Psicológica para niñas y niños** de las mujeres víctimas de violencia de género para ayudarles a superar la situación de violencia de la que han sido víctimas e iniciar una nueva etapa.
- **Información y gestión de ayudas y recursos de atención social:** puedes consultar con una trabajadora social que te informará y asesorará sobre tus derechos y de las ayudas a las que tienes acceso. Sólo tienes que llamar por teléfono o venir y solicitar una cita.
 - o Gestión de **Centro de emergencia** para mujeres víctimas de violencia y sus hij@s por si necesitas salir de tu casa para garantizar la seguridad e iniciar la nueva etapa de la vida.
 - o Gestión de servicio de **teleasistencia móvil** para mujeres víctimas de violencia de género.
- **Servicio de acompañamiento jurídico** para prestar asesoramiento y apoyo en el momento de realizar denuncia de violencia de género en el Juzgado o la Comisaría.

Concejalía de Mujer

Centro Abogados de Atocha, calle Londres nº 11 B.

Tel.: **91 678 38 63**