

**Guía**



**RECURSOS PARA MUJERES EN SITUACIÓN DE  
VIOLENCIA DE GÉNERO**



Ayuntamiento de  
**El Puerto de Santa María**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



**Pacto de Estado**  
contra la violencia de género

1. Saluda.....	4
2. Introducción .....	6
3. Justificación .....	7
4. Aproximación a las violencias machistas.....	9
5. Herramientas para detectar la violencia de género .....	13
5.1. ¿Estás en situación de maltrato?.....	13
5.1.1. Sufres violencia de género si... ..	13
5.1.2. Chicas adolescentes y jóvenes. ....	16
5.1.3. Ciclo de la violencia de género.....	19
5.1.4. ¿Cómo actuar?.....	19
5.1.5. Empoderamiento para ser tú misma. ....	20
5.2. Familiares. ....	21
5.2.1. ¿Crees que una mujer de tu entorno está sufriendo violencia de género? .....	21
5.2.2. ¿Por qué las mujeres lo aguantan? .....	22
5.2.3. Pautas para ayudar y acompañar. ....	24
5.3. Para profesionales. ....	25
5.3.1. Detección de la violencia de género.....	25
5.3.2. Protocolos y claves para la derivación de casos.....	27
5.3.3. Recomendaciones para el acompañamiento.....	30
5.3.4. Sugerencias para practicar el autocuidado.....	30
6. Directorio de recursos .....	32
6.1. Recursos locales.....	32
6.2. Recursos provinciales.....	33
6.3. Recursos autonómicos.....	34
6.3.1. Teléfonos de Interés.....	34
6.3.2. Páginas web.....	34
6.3.3. Aplicaciones móviles.....	35
6.3.4. Guías.....	35
6.3.5. Protocolos. ....	36
6.4. Recursos estatales.....	36
6.4.1. Aplicaciones móviles.....	36
6.4.2. Páginas web.....	37
6.4.3. Teléfonos de interés. ....	37
6.5. Recursos para ampliar.....	38
6.5.1. Guías.....	38
6.5.2. Libros.....	38
6.5.3. Vídeos. ....	39
7. Glosario.....	40



Créditos

**Edita:**

Ayuntamiento de El Puerto de Santa María

**Asesoría Técnica Externa:**

Diferencia2 Consultora S.L.

**Fecha de edición:**

diciembre 2021

# 1. SALUDA



Sin duda, la violencia de género continúa siendo una lacra social con mayúsculas en pleno siglo XXI, una situación ante la que no podemos callar o mirar hacia otro lado porque necesita de la implicación de toda la ciudadanía, de todas las administraciones y de todos y cada uno de los estamentos de la sociedad. El objetivo tiene que ser único y firme, tanto a nivel individual como colectivo, para frenar esta tendencia y lograr construir una sociedad libre de violencia.

La violencia de género supone una de las realidades más atroces e inadmisible que han padecido y siguen padeciendo miles de mujeres en todo el mundo.

Llevamos muchos años de lucha, posibilitando y promoviendo su erradicación, sin embargo, las cifras siguen siendo alarmantes. Por tanto, tenemos que aunar y reagrupar esfuerzos, remando todos en la misma dirección, sin fisuras. Porque detrás de las estadísticas hay rostros y nombres propios, hijos, familias y amigos.

Aunque se han realizado importantes avances legislativos en materia de igualdad y violencia de género que son instrumentos necesarios para su erradicación, es evidente que no es suficiente, de ahí que tengamos que continuar apostando por buscar nuevas fórmulas para aplacar esta violencia.

A través de esta guía contra la violencia de género elaborada por la Concejalía de Servicios Sociales, Familia e Igualdad del Ayuntamiento de El Puerto de Santa María podremos dar a conocer todos los recursos que existen para las mujeres en situación de violencia de género. Porque actuar ante la violencia es una obligación.

Es evidente que no es una tarea fácil, pero tenemos que conseguirlo apostando explícitamente por ello, a través de la educación, la sensibilización y la concienciación como método de prevención y detección temprana de violencia de género.

A lo largo de estas páginas se ofrece una guía práctica que pretende ayudar no sólo a la víctima que es quizá siempre la última en detectar que está bajo el yugo de un maltratador sino a todas las personas que la rodean que pueden marcar la diferencia, protegiéndolas y defendiéndolas al conocer los recursos y las puertas a las que pueden llamar; convirtiéndonos en centinelas por la Igualdad Real y en contra de la violencia de género.

Esta guía contiene todos los mecanismos que existen en la actualidad para la prevención, atención y erradicación de la violencia machista que si se conocen estoy convencido pueden salvar vidas.

Como alcalde de El Puerto tenéis mi firme compromiso de que continuaremos trabajando con todos los recursos disponibles para avanzar en la construcción de una ciudad donde la Igualdad sea real, en la que todos juntos sin dejar a nadie atrás provoquemos un cambio social donde la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones y vertientes, no tenga cabida.

Seguiremos trabajando en valores, en educación, en respeto, en generosidad, en solidaridad y en amor para que la Igualdad de oportunidades sea real y efectiva, en pro de levantar una sociedad más justa y libre. “Ante la violencia, tolerancia cero”.

**Germán Beardo Caro**

Alcalde de El Puerto de Santa María

## 2. INTRODUCCIÓN

Salir de una relación de violencia de género no siempre es sencillo. Por este motivo ponemos a disposición de la ciudadanía portuense la **Guía “Recursos para mujeres en situación de violencia de género”**.

Esta Guía busca ser no solo el **impulso** necesario para que muchas **mujeres consigan abandonar la relación abusiva**, sino también una **herramienta** para que **familiares, amistades y profesionales identifiquen la violencia de género** en su entorno, **acompañando a las víctimas**.

Los capítulos iniciales permiten realizar una **mirada general a las violencias machistas**, atendiendo tanto a su definición, como a su origen y tipología. El siguiente capítulo proporciona los principales **indicadores y prescriptores de la violencia de género** en el contexto de la pareja tanto a las mujeres y chicas jóvenes que se encuentren en una relación violenta, como a su entorno afectivo y a profesionales que trabajan con ellas. Además, provee a amistades, familiares y profesionales de **pautas de actuación para la atención y el acompañamiento** a las víctimas de violencias machistas.

El último capítulo recoge los **recursos existentes de prevención y atención a la violencia de género** en el marco municipal, provincial, autonómico y estatal. Asimismo, aporta una serie de herramientas para profundizar en dicha temática. Finalmente, el Documento que tienes entre las manos se completa con un conjunto de **definiciones**, facilitando la lectura y comprensión del mismo.

Esta Guía, enmarcada en la Línea 7: Violencias Machistas del **Plan estratégico de Igualdad de Mujeres y Hombres de El Puerto de Santa María**, está financiada con los fondos del **Pacto de Estado contra la Violencia de Género** del **Ministerio de Igualdad** del Gobierno de España, englobándose dentro de las acciones del **Eje 1: La ruptura del silencio** mediante el fomento de las acciones de sensibilización de la sociedad y de la prevención de la violencia de género.

## 3. JUSTIFICACIÓN

### ¿TE SUENA? MITOS SOBRE LA VIOLENCIA MACHISTA

- Es mejor no meterse puesto que es una cuestión privada...
- Solo se da en familias con “problemas” ...
- Ahora todo es violencia de género, se exagera mucho...
- La mayoría de las denuncias son falsas...
- Algo habrá hecho ella porque él es buen hombre...
- Si ella aguanta esa relación por algo será, igual es que le gusta...
- Los hombres son igual de víctimas que las mujeres, ellas también maltratan...
- Detrás de la violencia están problemas de adicciones...

Estos **mitos** - creencias falsas que están arraigadas en el imaginario colectivo – **acerca de la violencia de género** distorsionan la imagen de este tipo de violencia, minimizando, negando y justificando la misma. Según la ONU “la forma más común de violencia experimentada por las mujeres en todo el mundo es la violencia dentro de la pareja”<sup>1</sup>, es por este motivo que se hace necesario desmontar estos mitos y visibilizar la realidad de la violencia de género para abordarla de un modo correcto.

### DEFINICIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**La violencia de género** es la manifestación extrema de la desigualdad y el sometimiento que sufren las mujeres en todo el mundo. Esto produce una merma en todos los derechos fundamentales; como el derecho a la libertad, el derecho a la no discriminación, el derecho a la vida y a la integridad física y el derecho a la libertad personal, entre otros.

<sup>1</sup> Estudio del Secretario General de Naciones Unidas. [Poner fin a la violencia contra la mujer. De las palabras a los hechos](#). 2006.

## DATOS SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO

Según los datos de la **Macroencuesta de Violencia contra la Mujer del año 2019**<sup>2</sup> elaborada por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género:

1 de cada 2 mujeres residentes en España ha sufrido violencia por ser mujer, siendo las jóvenes quienes la experimentan en mayor medida: el 71,2% de las mujeres de 16 a 24 años y el 68,3% de las mujeres de 25 a 34 años ha sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida, frente al 42,1% de las que tienen 65 o más años.

En el período del estado de alarma y confinamiento, del 14 de marzo al 15 de mayo de 2020, las peticiones de ayuda a los servicios de asistencia a víctimas de violencia de género (teléfono 016) aumentaron en un 61,56%.

En España, desde 2003 hasta el 14 de octubre de 2021, contabilizamos 1.114 mujeres víctimas mortales de esta violencia.

En la Comunidad Autónoma de Andalucía desde 2003 hasta el 14 de octubre de 2021 se contabilizan 222 mujeres víctimas mortales de violencia de género y 8 menores víctimas mortales de esta violencia.

Durante el año 2020, las mujeres atendidas por violencia de género en los Centros Provinciales y en los Centros Municipales de Información a la Mujer se incrementaron en un 23% respecto al 2019, siendo Cádiz la provincia que presenta mayor aumento<sup>3</sup>.

Por su parte, el Teléfono Andaluz de Atención a las Mujeres ha registrado durante el mes de abril de 2020, coincidiendo con el confinamiento, el mayor volumen de llamadas desde su puesta en funcionamiento en 1996.

<sup>2</sup>[https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta\\_2019\\_estudio\\_investigacion.pdf](https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf)

<sup>3</sup> Memoria de las actuaciones desarrolladas en 2020 por el Instituto Andaluz de la Mujer.

## 4. APROXIMACIÓN A LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

Atendiendo a la **legislación española**<sup>4</sup> la violencia de género es aquella “que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”.

Por su parte, la **legislación andaluza**<sup>5</sup> amplía este concepto y recoge situaciones de violencia de género ajenas a las relaciones afectivas, entre otras, las agresiones y abusos sexuales, el acoso sexual y por razón de sexo, la trata y la explotación sexual de mujeres y niñas, el matrimonio forzado y la ciberviolencia de género.

El concepto de **violencia de género** es utilizado para señalar la asimetría social que se asienta en las relaciones entre mujeres y hombres. Esta jerarquía sitúa en una posición superior al varón y la legitima, justifica el uso de violencia para obtener la subordinación de la mujer y coloca a mujeres y niñas en situación de riesgo. Por ello, entendemos como violencia de género **cualquier tipo de acto violento ejercido hacia las mujeres y niñas, como resultado de la situación de desigualdad y diferenciación de poder ejercido históricamente por los hombres.**

Podemos clasificar esta violencia según afecte a un área u otra de la vida de la víctima. No obstante, en muchas ocasiones es complejo tipificarla puesto que pueden ejercerse de manera simultánea en una misma relación. La **clasificación** más usual es la siguiente<sup>6</sup>:



<sup>4</sup> Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género.

<sup>5</sup> Ley 7/2018, de 30 de julio, por la que se modifica la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género.

<sup>6</sup> Ley 7/2018, de 30 de julio, por la que se modifica la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género.



● **Violencia física:** cualquier acto no accidental que implique el uso deliberado de la fuerza del hombre contra el cuerpo de la mujer, así como los ejercidos en su entorno familiar o personal como forma de agresión a esta con resultado o riesgo de producir lesión física o daño.

● **Violencia psicológica:** conductas verbales o no verbales, que produzcan en la mujer desvalorización o sufrimiento, así como las ejercidas en su entorno familiar, laboral o personal como forma de agresión a la mujer.

● **Violencia económica:** privación intencionada y no justificada legalmente de recursos para el bienestar físico o psicológico de la víctima, o la discriminación en la disposición de los recursos que le correspondan legalmente o el imposibilitar el acceso de la mujer al mercado laboral con el fin de generar dependencia económica.

● **Violencia sexual:** cualquier acto de naturaleza sexual no consentido por la mujer.

● **Violencia vicaria:** daño ejercido a hijas o hijos, a personas con las que la mujer mantiene un vínculo, animales y objetos significativos.

● **Ciberviolencia machista:** aquella violencia de género que se da a través de las redes sociales y las tecnologías de la información y la comunicación.

## ORIGEN DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

Los **estereotipos de género** aluden a las ideas simplificadas e impuestas, pero fuertemente aceptadas, sobre las capacidades, valores, funciones, habilidades y tareas naturalmente femeninas y masculinas. Estrechamente relacionados con estos estereotipos aparecen los **roles de género**, el conjunto de papeles sociales que son atribuidos a hombres y mujeres. Tanto los roles como los estereotipos de género varían a través de los distintos contextos y momentos históricos, y son adquiridos mediante aprendizaje durante toda la vida de cada persona.

A través de los **procesos de socialización de género** hombres y mujeres reciben una educación diferenciada. Tradicionalmente, las mujeres son educadas para idealizar el amor, desarrollar las emociones y los afectos y desempeñar tareas en el ámbito doméstico relacionadas con los cuidados. La construcción de la masculinidad hegemónica insiste en la proyección social y profesional, la fuerza y el permiso para ejercer control sobre otras personas. La diferente socialización de género mantiene a las mujeres en una posición de subordinación y justifica que los hombres realicen acciones para conservar esta jerarquía.

Los estereotipos y roles de género determinan la existencia de mujeres y de hombres, puesto que estos condicionan sus intereses, sus expectativas de futuro, sus empleos y, de manera general, su manera de vivir.

En el **amor romántico**, cada género es educado para una finalidad distinta: las mujeres cuidan y aman – sitúan el amor en el centro de su vida y este define su subjetividad-, están siempre disponibles, y los hombres son más distantes, sexualmente más activos, y deben encargarse de seducir. Estos roles que se nos asignan vienen además reforzados por diferentes ámbitos, como la familia o los medios de comunicación. La construcción del amor romántico es permanente, y la incidencia en los roles de género que representan el poder masculino sobre lo femenino justifica conductas abusivas, y de maltrato, “por amor”.



## EL MALTRATADOR: ACTITUDES Y CONDUCTAS

“No se trata de hombres violentos, de perfiles psicopáticos ni de problemas enraizados en su personalidad; la violencia de género es un recurso que la sociedad y la cultura ponen a disposición de los hombres para utilizar en caso de necesidad, dejando a su criterio determinar cuándo surge la necesidad.”<sup>7</sup>

Tal y como vimos en el anterior apartado **no existe un perfil de maltratador**, sin embargo, sí se han detectado **conductas comunes** entre los agresores:

- Acostumbran a responsabilizar y **culpabilizar a la mujer** de su situación.
- Consideran que **ellos son las víctimas**.
- Mantienen una concepción de **masculinidad tradicional**.

- **Justifican** el empleo de la **violencia** para mantener su supremacía en la relación.
- **Aumentan el nivel de agresión** cuando no logran la dominación mediante otros medios.

Presentan una personalidad dual, esto es, suelen mostrar una imagen pública distinta a la que tienen en su vida privada – en las relaciones sociales aparentan ser hombres y jóvenes tranquilos, amables y equilibrados, sin embargo, esperan para agredir lejos de la mirada de otras personas -, lo cual dificulta identificarlos como maltratadores.

<sup>7</sup> Lorente Acosta, Miguel. (2004). *El rompecabezas*. Ed. Ares y Mares. Barcelona.

## 5. HERRAMIENTAS PARA DETECTAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

En este apartado tenemos a nuestra disposición diversos indicadores para identificar la violencia de género y, con el fin de facilitar su detección, se divide en tres bloques: el primero está dirigido a las víctimas de violencia de género para un autodiagnóstico, con un apartado específico para chicas adolescentes y jóvenes, el segundo tiene como personas destinatarias a familiares y amistades de la mujer o joven que se encuentra en la relación abusiva y, finalmente, el tercero, a las y los profesionales que están en contacto con jóvenes y mujeres.

### 5.1. ¿ESTÁS EN SITUACIÓN DE MALTRATO?

#### 5.1.1. SUFRES VIOLENCIA DE GÉNERO SI...

Es complejo detectar la violencia de género o reconocerse en esta situación en numerosas ocasiones. Sin embargo, es posible que estés siendo maltratada si contestas de manera afirmativa a alguna de las siguientes preguntas:<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Preguntas extraídas del Test elaborado por Teresa San-Segundo Manuel para la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/comoDetectarla/docs/MT-TEST-MALTRATO.pdf>

1. ¿Controla tu forma de vestir, lo que haces con tu tiempo, con quién hablas o te escribes? ¿Te controla el dinero?
2. ¿Te hace sentir culpable? ¿Tienes la culpa de todo?
3. ¿Destruye objetos que tienen importancia para ti?
4. ¿Critica o ridiculiza tu forma de pensar o sentir?  
¿Te hace sentir inferior, tonta o inútil?
5. ¿Te dice que todo lo haces mal y eres torpe?  
¿Le da poco valor a tu trabajo o a tus estudios?
6. ¿Tienes miedo de él, de sus gestos o de cómo te mira?
7. ¿Critica a las personas que te importan? ¿Te impide que te relaciones con ellas, se pone celoso si lo haces o provoca peleas en tu entorno?
8. ¿Te castiga con el silencio o se muestra indiferente?  
¿Te ignora?
9. ¿Decide lo que puedes hacer y lo que no?  
¿Te da órdenes?
10. ¿Te desautoriza y humilla delante de personas importantes para ti?
11. ¿Te fuerza a mantener relaciones sexuales o a realizar ciertas prácticas?

Si respondiste “sí” a alguna de las preguntas es posible que estés sufriendo violencia de género por parte de tu pareja. A continuación, se especifica una serie de actitudes y situaciones que podrían confirmar esta posibilidad.

## INDICADORES DE VIOLENCIA DE GÉNERO PSICOLÓGICA

- Te echa la culpa de todo.
- Prefieres no expresar tus opiniones porque tienes miedo a su reacción.
- Tu pareja muestra celos frecuentemente.
- No te explica por qué está enfadado y te castiga con el silencio.
- Te hace creer que estás loca y que exageras, intentando convencerte de que algunas cosas son producto de tu imaginación.
- Si lo dejas, amenaza con autolesionarse o suicidarse.
- No te presta los cuidados que necesitas a propósito, o impide que otra persona lo haga.

## INDICADORES DE VIOLENCIA DE GÉNERO ECONÓMICA

- No te deja tomar decisiones sobre los gastos del hogar y le tienes que rendir cuentas para acceder al dinero.
- No tienes conocimiento sobre el patrimonio familiar (propiedades, viviendas, vehículos, etc.) ni tampoco eres titular de la documentación de dicho patrimonio.
- Tu pareja se niega a que estudies o trabajes fuera de casa.
- A menudo tenéis peleas por cuestiones económicas, llegando a la violencia física en alguna ocasión.
- No tienes acceso a ninguna tarjeta bancaria, ni dispones de dinero en metálico.
- Aparece en tu lugar de trabajo frecuentemente y muestra comportamientos violentos hasta que logra que pierdas el empleo.
- Te amenaza con dejarte en la calle a ti y a tus hijas e hijos, si no acatas lo que él dice.
- Te obliga a que le des tu dinero, nómina o pensión.



## INDICADORES DE VIOLENCIA DE GÉNERO SEXUAL

Se niega a usar preservativo o se lo quita sin avisarte cuando estáis manteniendo una relación sexual.

Si tiene alguna Infección de Transmisión Sexual (ITS), no te lo dice.

Se centra exclusivamente en su placer: no escucha tu cuerpo ni te mira.

Te fuerza a mantener relaciones sexuales de cualquier tipo, te insulta durante la relación o lleva a cabo prácticas violentas sin preguntarte si tú quieres.

## INDICADORES DE VIOLENCIA DE GÉNERO FÍSICA

Te araña, pellizca, muerde, te da patadas, puñetazos, golpes o te tira del pelo.

Te lanza miradas “asesinas” y gestos amenazantes.

Quizás te haya provocado cortes, heridas, fracturas, hematomas, lesiones irreversibles y / o lesiones de órganos internos.

Todas las agresiones son violencia, aunque tengan distinto nivel de gravedad.

También puedes estar sufriendo maltrato si estas acciones se dirigen hacia otras personas y / o mascotas que dependan de ti.

### 5.1.2. CHICAS ADOLESCENTES Y JÓVENES

Resulta difícil detectar la violencia de género en las relaciones de pareja cuando eres adolescente y / o joven, puesto que, en nombre del amor, muchas veces se justifican y permiten conductas humillantes y abusivas. **Si te sientes identificada con las señales** que aparecen a continuación, **presta atención y actúa.**

## INDICADORES DE VIOLENCIA DE GÉNERO PSICOLÓGICA

Te da miedo cómo pueda reaccionar tu pareja cuando le dices lo que sientes u opinas, así que prefieres callarte.

Cuestiona todo lo que dices o manipula todo lo que habláis hasta hacerte dudar de ti misma.

Has dejado de salir con tus amistades porque a “él no le caen bien” y prefiere que quedéis siempre a solas.

Tiene celos casi siempre de todo el mundo, también de la relación que tienes con tus amistades y familiares.

Te manda mensajes o te llama constantemente al móvil para saber con quién estás, dónde estás y qué haces.

Revisa tus redes sociales y tu teléfono móvil: tiene tus contraseñas y observa todas tus interacciones (comentarios, likes, etc.).

Decide sobre la ropa que te pones, tu maquillaje, tus aficiones, tu tiempo libre.

## INDICADORES DE VIOLENCIA DE GÉNERO SEXUAL

Te insiste en que le envíes contenido sexual (fotos o vídeos) para que le demuestres lo mucho que lo quieres, o en que os fotografiéis u os grabéis cuando estáis manteniendo relaciones.

Amenaza con mandar esos vídeos o fotos a otras personas.

Te chantajea para mantener relaciones sexuales de cualquier tipo.

Te presiona para que tomes anticonceptivos orales porque él “pasa” de utilizar preservativo.

Se quita el preservativo sin decírtelo cuando estáis manteniendo una relación sexual.

## INDICADORES DE VIOLENCIA DE GÉNERO ECONÓMICA

Te presiona para que no continúes con los estudios porque, de ser así, te acabará dejando.

Te critica hasta la saciedad cuando haces un gasto que le parece “tonto” o “innecesario”.

Solamente te deja gastar tu dinero cuando estás con él.

En los planes que implican gastar dinero conjunto, no hace casos a tus opiniones ni preferencias.

Cuando él tiene más dinero que tú, te dice que tienes que hacer lo que él diga para gastarlo contigo.

## INDICADORES DE VIOLENCIA DE GÉNERO FÍSICA

A ti no te pega, pero golpea o rompe cosas cuando se enfada contigo.

Te agarra a la fuerza para que vayas a algún sitio o para encerrarte en algún lugar.

Cuando discutís te da tirones de pelo, mordiscos, arañazos, empujones o pellizcos.

Alguna vez te ha causado cortes, heridas y hematomas por culpa de sus golpes.

Recuerda: hasta la agresión que parece menos grave es violencia.

## 5.1.3. CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

La violencia de género se manifiesta de forma cíclica, intercalando momentos agresivos -que aumentan paulatinamente de frecuencia e intensidad - con otros amables, lo cual genera unas expectativas de que tu pareja podría cambiar. Esto favorece que se mantenga la relación violenta.

Las tres fases del ciclo de la violencia son:

- **Acumulación de la tensión.** De manera imprevisible, cambia su estado de ánimo y la hostilidad aumenta de manera progresiva.
- **Estallido violento.** Tu agresor descarga la violencia de forma explosiva y te agrede física, sexual o psicológicamente.
- **Luna de miel.** Tu pareja trata de justificar su conducta y se muestra arrepentido, asustado y débil porque tiene miedo a perderte. Te promete que cambiará, puede llegar a buscar ayuda para esos “arrebatos”, te pide perdón y te hace regalos. Está dispuesto a todo para seguir con la relación.

A medida que pasa el tiempo la escalada de la violencia aumenta en agresividad, intensidad y peligrosidad, pasando menos tiempo entre una fase y la siguiente.

## 5.1.4. ¿CÓMO ACTUAR?

Si te has reconocido en alguna de las afirmaciones anteriores, quizás te estás aferrando a la idea de que tienes que aguantar la relación por amor, de que va a cambiar o de que es culpa tuya lo que te está pasando.

Ten paciencia. Sabemos que dar el primer paso para salir de una situación de maltrato cuesta mucho y da miedo. Tendrás contradicciones, querrás retroceder en el camino que has iniciado y quizás necesites varios intentos para salir de esa relación, pero no desistas porque cada paso que des te hará sentir más fuerte y libre, además, existe todo un sistema que te protegerá y acompañará para que logres conseguirlo.

### ¿Y ahora qué puedo hacer?

- Explica lo que te está ocurriendo a una persona de tu confianza.
- Busca apoyos en una amistad, en alguna persona de tu familia o en profesionales con quienes te sientas cómoda y pienses que te pueden entender. No sientas miedo, culpa ni vergüenza por ello.
- Si te ha agredido físicamente, acude enseguida a tu centro de salud, preferiblemente acompañada de una persona de tu confianza. Trata de relatarlo todo: qué ha pasado, dónde y qué te duele, quién te lo ha hecho. Pide una copia del parte de lesiones. Solicita la presencia de la policía si tu integridad física se encuentra en peligro.
- Aprecia y pon en valor cada paso que des, aunque sea pequeño. Estás tomando el mando de tu vida y eso siempre es positivo.
- En el apartado de Recursos de esta Guía dispones de un directorio con profesionales a quienes dirigirte.

### 5.1.5. EMPODERAMIENTO PARA SER TÚ MISMA.

Te presentamos varias claves para ayudarte a entender que estas violencias están dañando tu falta de libertad y tu autoestima:

- **NO** es justo que te avergüences de que lo está pasando.
- **NO** es tu culpa, has actuado según creías que tenías que hacer porque es lo que se esperaba de ti.
- **NO** eres una egoísta por amarte a ti misma, por mucho que te hayan transmitido esta idea.
- **NO** tengas remordimientos por decidir o actuar conforme a tus necesidades y principios.
- **SÍ** tienes derecho a poner tus límites, a establecer tu espacio y a que se respete tu intimidad.
- **SÍ** debes sentirte libre en una relación para ser tú misma.
- **SÍ** puedes eliminar de tu vida a todas aquellas personas que te generan malestar o no te tratan bien.
- **SÍ** has de confiar en ti y en tus posibilidades.

## 5.2. FAMILIARES.

### 5.2.1. ¿CREES QUE UNA MUJER DE TU ENTORNO ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO?

Te mostramos algunos indicios a los cuales hay que prestar especial atención si sospechas que alguna mujer o chica de tu entorno (familia, amiga, compañera de clase o de trabajo, etc.) está sufriendo violencia de género:

- Se aleja cada vez más de sus amistades o su familia, aislándose socialmente.
- En las redes sociales cada vez sube menos publicaciones o todas las que hace son con él.
- Para defender o justificar a su pareja se enfrenta continuamente a sus familiares y amistades.
- Él conoce todos sus movimientos y, a veces, se presenta por sorpresa a las reuniones, aunque no haya sido invitado. Ella lo justifica.
- En clase o en el trabajo ha bajado su rendimiento.
- Se la ve constantemente triste y desanimada.
- Los pensamientos que tiene sobre sí misma son negativos: cree que está loca, que es rara, que es muy torpe.
- Cuando consume alcohol u otras sustancias, no sabe en qué momento parar.
- Empieza a obsesionarse con su cuerpo y cambia su manera de vestir y maquillarse.
- Ha intentado suicidarse o piensa en ello.
- Siempre le duele la barriga, la espalda o la cabeza. Últimamente come o duerme mal.
- Frecuentemente visita su centro de salud.
- Presenta continuos ataques de ansiedad o depresión.
- Repetidamente toma analgésicos fuertes o medicación para controlar la ansiedad.
- Expresa dudas o miedo sobre cómo decirle a su pareja ciertas cosas porque tiene miedo de su enfado.
- Cuando él está delante, ella se comporta de una forma completamente distinta: intenta pasar desapercibida y se muestra sumisa y complaciente.
- Le resta importancia o justifica los celos de su pareja.
- En las situaciones violentas hacia ella o hacia otras personas, lo defiende y trata de calmarlo, además le echa la culpa de la situación a otras personas o circunstancias, por ejemplo, que está pasando por un mal momento o que tiene problemas en el trabajo.

➤ Si reconoces a alguna mujer de tu entorno en algunas de estas afirmaciones, **actúa**.

## 5.2.2. ¿POR QUÉ LAS MUJERES LO AGUANTAN?

Una de las dudas que nos genera la violencia de género es por qué las mujeres aguantan esa situación que las está dañando, por qué no abandonan esa relación. Debemos tener presente que una mujer que está sufriendo violencia de género puede experimentar, entre otras, las siguientes emociones:

- ➔ **Miedo** a la reacción que pueda tener su pareja, al futuro incierto si decide interponer una denuncia, al arrepentimiento de separarse, etc.
- ➔ **Culpa y responsabilidad** de la situación que vive – cree que el castigo está ahí porque ha hecho algo mal -, de haber esperado tanto para dejar la relación, etc.
- ➔ **Vergüenza** por tener que contar su intimidad, porque todo el mundo se pueda enterar de que es o ha sido víctima de violencia de género, porque su relación de pareja haya fracasado y, con ella, su proyecto vital, etc.
- ➔ **Inseguridad** sobre sus capacidades y habilidades, puesto que la situación está minando su autoestima y su confianza en sí misma.

De igual manera, también puede ocurrir que la mujer no tenga recursos para salir adelante sola, que exista también una dependencia económica.

Diferentes estudios tratan de explicar la permanencia de las mujeres en relaciones de maltrato, por ejemplo, el ciclo de la violencia de género (apartado 5.1.2 de esta Guía), el modelo de persuasión coercitiva y el modelo transteórico

### Modelo de persuasión coercitiva.<sup>9</sup>

En una relación de violencia machista, el agresor somete a su pareja a diferentes técnicas de control, con el fin de perpetuar su dominio y dificultar que la mujer abandone la relación.

---

<sup>9</sup> Escudero Nafs, Antonio, Polo Usaola, Cristina, López Gironés, Marisa, y Aguilar Redo, Lola. La persuasión coercitiva, modelo explicativo del mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género: I: Las estrategias de la violencia. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. (2005).

Las diferentes manifestaciones de actos violentos, tanto físicos como emocionales, que se presentan de manera impredecible, generan confusión en la víctima. Al mismo tiempo, el aislamiento que sufre - no solo referido a la falta de acceso a otras personas o a recursos propios, sino también a la imposibilidad de comunicar sus emociones y vivencias -, la hace dudar sobre lo que siente, vive y piensa. Esta distorsión de la realidad, también conocida como luz de gas, paraliza a la mujer y favorece el mantenimiento de la relación violenta

### Modelo transteórico del cambio.<sup>10</sup>

Analiza las etapas de cambio por las cuales va pasando la víctima a la hora de abandonar una relación de violencia de género y permite comprender el comportamiento de la mujer, mejorando nuestro acompañamiento. Las diferentes fases son las siguientes:

- ➔ **Precontemplación:** En esta primera etapa, la mujer no identifica la violencia como un problema, así pues, niega o minimiza el maltrato.
- ➔ **Contemplación:** Durante este período, empieza a darse cuenta de que tiene un problema de pareja y, si bien en un primer momento no lo manifiesta, a medida que va pasando el tiempo comienza a verbalizar lo que le sucede.
- ➔ **Preparación:** La conciencia sobre la problemática va en aumento y la mujer desea cambiar su situación, es por ello que se informa sobre los recursos existentes y traza un plan.
- ➔ **Acción:** En esta fase, la mujer realiza cambios serios con respecto a su vida y / o su relación de pareja, como separarse o buscar empleo, iniciándose de esta manera un proceso de recuperación personal.
- ➔ **Mantenimiento:** La mujer continúa y aumenta los cambios conseguidos en la fase anterior, evitando aquellas situaciones y / o conductas que puedan provocar retrocesos en su mejoría.

El proceso descrito anteriormente no se desarrolla de manera lineal, sino en espiral, es decir, debemos contemplar las recaídas como parte integrante del mismo.

---

<sup>10</sup> Brown, J. Working toward freedom from violence. Violence Against Women. (1997).

### 5.2.3. PAUTAS PARA AYUDAR Y ACOMPAÑAR.

Acompañar a una mujer que sufre violencia de género no siempre es sencillo, puesto que tenemos una serie de creencias interiorizadas que suelen llevarnos a culpabilizarlas por esa situación, por ejemplo, minimizando la violencia de género “es una relación tóxica” o exculpando al maltratador “él es un poco bruto pero buen hombre”.

Cuando ayudas a una mujer que está viviendo esta situación debes escucharla sin juzgar sus emociones o acciones, hablarle para que se dé cuenta de la situación, no darle consejos si no te los pide y, sobre todo, seguir ahí y que ella sepa que estás a su lado, aunque decida volver con su pareja, porque el aislamiento es su peor enemigo. Por este mismo motivo, es importante no criticar o atacar a su agresor, puesto que la mujer tenderá a ponerse de su lado, justificando o defendiendo a su pareja.

Te presentamos una serie de pautas que te serán de ayuda para que lleves a cabo un acompañamiento que influya de manera positiva en ella:

- Recuérdale que **no es culpable** de lo que está pasando y que hay salida ante la violencia de género. Nadie tiene derecho a juzgar su manera de ser o de actuar.
- Proporciónele un **espacio en el que se sienta segura**, permitiéndole expresarse y desahogarse en libertad. Es importante que exteriorice y verbalice lo que le está sucediendo.
- Si ha sufrido violencia física o sexual, **acompañala** al centro de salud.
- Muestra la **tranquilidad** suficiente para darle seguridad y que mantenga la calma. Desde la serenidad se toman mejores decisiones.
- Hazle saber que puede contar contigo y mantén el contacto con ella. Acompañala para que, poco a poco, reanude las relaciones con sus amistades y familiares.
- No la presiones ni fuerces para que lo resuelva todo de manera inmediata, aunque tú lo veas muy claro. Debe tomar sus propias decisiones a su ritmo.
- Facilitale los datos de contacto que puedes encontrar en el apartado de Recursos de esta Guía.

### 5.3. PARA PROFESIONALES.

#### 5.3.1. DETECCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

A continuación, presentamos los indicadores generales a los que debemos prestar atención según la etapa vital en la que se encuentre la mujer. Estas actitudes pueden ser detectadas en diferentes ámbitos profesionales: sanitario, educativo, laboral, jurídico, intervención social, etc.




En chicas jóvenes:

- Su **rendimiento académico ha disminuido**. Quizás comience a faltar a clase, sufra ataques de ansiedad en el aula o se encuentre menos participativa y más distraída.
- En el **ámbito escolar**, pone excusas para no ir a las excursiones o viajes de fin de curso y se está alejando de sus amistades – en el recreo, en la entrada y salida del centro, en el aula -, cada vez se encuentra más **aislada**.
- Lleva a cabo **cambios en su aspecto físico**: manera de vestir, peinarse, maquillarse, etc. Además, empieza a tener **complejos** y obsesiones con su **cuerpo**.
- Está **constantemente en contacto con su pareja** a través del teléfono y de las redes sociales, y lo mantiene informado de todo lo que hace para que él no se preocupe.
- La **imagen que tiene sobre sí misma es muy negativa**: a veces dice en voz alta que es una persona difícil, que está loca o que es una inútil. A menudo expresa la suerte que tiene de que su pareja se haya fijado en ella con “lo complicada” que es.
- En su opinión, las mujeres deben acceder en cualquier momento a tener sexo con su pareja, puesto que las **necesidades sexuales** de los hombres y de las mujeres son **diferentes**: ellos son más pasionales e insaciables y ellas no tienen tanto deseo sexual.



### En adultas:

- Hace un **uso irregular de los servicios médicos**: pasa por épocas de frecuentar en exceso el recurso y otras de abandono del mismo; incumple las citas médicas; emplea de manera desproporcionada los servicios de urgencias, etc.
- **Abusa de medicamentos** - mayormente psicofármacos-, de alcohol u otras drogas.
- Presenta **problemas ginecológicos frecuentes** como dismenorrea, dolor en la pelvis, infecciones, falta de control de la fecundidad, dificultades para alcanzar el orgasmo, etc.
- Muestra **malestares psicológicos** como ansiedad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, depresión, autoestima baja, intentos de suicidio, irritabilidad, cambios bruscos del estado de ánimo, etc.
- Manifiesta, de manera reiterada, molestias estomacales, problemas respiratorios, dolores de cabeza y de cervicales, vahídos, malestares inespecíficos, etc.
- En mujeres en **situación de discapacidad** se manifiestan indicios de **violencia pasiva** como desnutrición, falta de aseo, descuido total de su aspecto, problemas físicos agudizados por ausencia de tratamiento, inseguridad, depresión, baja autoestima, etc.
- **En el trabajo**, muestra signos de estrés laboral, falta de motivación, dificultad para concentrarse, baja productividad, etc. También presenta **absentismo** y **retrasos sin justificar**.
- Con frecuencia le observamos alguna **lesión física** o algún hematoma y, al preguntarle sobre ello, cambia de tema o **pone excusas**.
- **Su manera de ser, actuar y relacionarse ha cambiado**: tiene sobresaltos exagerados, su humor sufre cambios repentinos, está más irritable y apática, etc.



### En mujeres mayores:

- Presenta **secuelas derivadas de las agresiones** como lesiones en los oídos, desviaciones de columna, problemas cervicales y fracturas de huesos.
- Padece de **fibromialgia** y / o síntoma de **fatiga crónica**.
- Muestra **cronificación de problemas de salud mental** tales como ansiedad, depresión o esquizofrenia.
- Manifiesta **sentimientos de vergüenza**: no mira a la cara al personal, tiene problemas al comunicar lo que le sucede, etc.
- **Durante la visita médica**, su pareja requiere estar presente y se comporta, o bien de manera controladora o, por el contrario, despreocupado y restándole importancia a la situación. A su vez, ella muestra miedo cuando responde y parece buscar su beneplácito.
- Utiliza de **habitualmente medicamentos para malestares físicos o psíquicos**: analgésicos, ansiolíticos, somníferos, etc.

### 5.3.2. PROTOCOLOS Y CLAVES PARA LA DERIVACIÓN DE CASOS.

Nuestra intervención ha de tener como objetivo que la mujer vincule su malestar y sufrimiento con su relación de pareja y, de esta manera, decida asistir a un servicio especializado de asesoramiento. No es aconsejable que nos centremos en conseguir que se reconozca como víctima de violencia de género, esto llegará con el tiempo gracias al trabajo personal y a un buen acompañamiento. Como primer paso, quizás acepte buscar ayuda para que su relación mejore o para que su pareja cambie, y esto es un avance, puesto que en el Centro Municipal de Información a la Mujer de El Puerto de Santa María encontrará la orientación y el apoyo necesario para salir de la relación de violencia machista.

Tal como hemos explicado en apartados anteriores, es habitual que la mujer, si se encuentra en la fase de “luna de miel” o en la etapa de “precontemplación”, no esté dispuesta a aceptar nuestra ayuda o no quiera hablar del tema. Sin embargo, es importante que le proporcionemos información también en esos momentos porque, si se encuentra en una situación de peligro, hará uso de los recursos que le hemos recomendado.



Para que nuestra intervención sea efectiva no debemos olvidar:

- Concederle el tiempo que ella necesite para relatar su situación y escucharla de manera activa, sin juzgar ni dar consejos si no los pide.
- Cuidar nuestro lenguaje no verbal para transmitirle empatía e interés: guardar una postura corporal que permita el contacto visual y evitar gesticular bruscamente.
- Prestar atención a las expresiones que utilizamos, evitando poner en duda su relato o revictimizarla. Es importante que no se sienta estigmatizada y que no rechace nuestra ayuda.
- En caso de que sea una mujer en situación de discapacidad, tratar de utilizar un lenguaje adecuado a sus capacidades.
- Hacerle ver que tendrá tu apoyo y podrá contar con los recursos que tiene a su disposición, estará acompañada en el proceso.
- No forzarla a que rompa la relación o formalice una denuncia, puesto que la presión podría causar que la mujer defienda a su agresor y se aleje de nuestra ayuda. **Respetar sus decisiones es clave para su recuperación.**

A continuación, ofrecemos pautas generales para la atención y derivación de casos de violencia de género:

Si la mujer viene a pedirnos ayuda tras haber sufrido una agresión y su vida o su integridad física corre peligro debemos actuar rápidamente:

- Nos pondremos en contacto inmediatamente con la Policía Nacional de El Puerto de Santa María, en el teléfono 956. 861. 042.
- Es recomendable que acompañemos a la mujer a un centro de salud. En caso de que la agresión haya sido de tipo sexual, se debe acudir urgentemente sin lavarse ni cambiarse de ropa, si, además, es de tipo bucal, es deseable no comer ni beber hasta que el personal sanitario la observe. Una vez en el centro médico, solicitaremos un parte de lesiones para añadir a la denuncia.
- Si la mujer es extranjera y se encuentra en situación administrativa irregular, se le explicará que tiene los mismos derechos a la asistencia y a los servicios de urgencia, además de disponer de intérprete.
- En el supuesto de que sea menor de edad, debemos comunicarnos con su tutor o tutora legal para que esté presente durante el proceso.

Por el contrario, si contamos con más tiempo, sería conveniente conversar con ella para conseguir más información relacionada con su agresor, su relación de pareja y sobre ella misma. Además, es necesario indagar sobre la existencia o no de otros apoyos, como familia o amistades, que puedan acompañarla en el proceso. A continuación, es aconsejable proponerle que acuda al Centro Municipal de Información de la Mujer de El Puerto de Santa María y facilitarle esta Guía.

Finalmente, debemos derivar el caso al Centro Municipal de Información de la Mujer de El Puerto de Santa María indicando la fecha de derivación, tus datos de contacto y ámbito profesional desde el que se interviene con la mujer y los datos personales de la víctima. Asimismo, haremos llegar toda la información que creamos necesaria como los indicadores de violencia detectados, su nivel de aislamiento o el grado de peligro percibido.

### 5.3.3. RECOMENDACIONES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO.

Una vez hemos derivado el caso y el Centro Municipal de Información de la Mujer de El Puerto de Santa María se está ocupado de la situación, nos pueden surgir las siguientes preguntas: ¿Qué más puedo hacer? ¿Cómo puedo seguir acompañando a estas mujeres?

En primer lugar, un punto clave es continuar con las comunicaciones con el equipo técnico del CMIM, con el fin de trabajar de manera coordinada. Para facilitar esta coordinación interprofesional existe la Mesa Técnica contra la Violencia de Género, en la cual se lleva a cabo el seguimiento de los casos de violencia machista del Municipio. Por este motivo, contactaremos con la persona de nuestro campo profesional que participe en esta Mesa, puesto que será ella quien nos aporte la información relevante para poder seguir el caso. Además, el personal del CMIM, puede informarnos sobre la evolución del procedimiento si lo cree relevante.

Posteriormente, es importante saber si la mujer cuenta con una persona tutora de resiliencia<sup>11</sup>, esto es, alguien que genere un vínculo seguro con ella y la acompañe. Si no cuenta con ella, porque su estructura familiar o social no posee este modelo, intentaremos encontrarla entre las y los profesionales que estén en contacto continuo con ella. La persona tutora de resiliencia es una figura imprescindible para la víctima, puesto que facilita su recuperación tras la situación vivida.

De igual manera, existen servicios específicos para acompañar a la familia de la víctima durante su proceso de recuperación.

### 5.3.4. SUGERENCIAS PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO.

“La falta de autocuidado nos hace violentar, en nosotras mismas, derechos que reclamamos para otras, generando un desgaste físico y emocional que limita el alcance y la fortaleza de nuestros movimientos.”<sup>12</sup>

<sup>11</sup> Término acuñado por el psicólogo Boris Cyrulnik en 2003. Para saber más sobre esta figura de apoyo, recomendamos *Tutores de resiliencia*, de Gema Puig y José Luis Rubio (Editorial Gedisa, 2015).

<sup>12</sup> Hernández Cárdenas, Ana María y Tello Méndez, Nallely Guadalupe (Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos). *¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de Derechos Humanos? Diálogos entre nosotras*, 2013.

El trabajo directo con víctimas de violencia de género, en numerosas ocasiones, puede afectarnos emocionalmente. Tanto la escucha activa como el ejercicio de empatía que debemos llevar a cabo, puede conducirnos a un gran sufrimiento debido a la situación que está viviendo la mujer a la que estamos acompañando. Pese a no ser una tarea fácil, es necesario separar la actitud empática de nuestras propias emociones para ofrecer un apoyo adecuado y prevenir que el acompañamiento afecte a nuestra salud.

Con el fin de practicar el autocuidado y mejorar nuestro bienestar psicológico, te presentamos algunas estrategias:

- Identificar las situaciones de desgaste emocional y compartirlas con el equipo, con el fin de aliviar la sobrecarga y el malestar.
- Crear un ambiente de trabajo de apoyo mutuo, el cual se cimiente en la escucha activa y el respeto.
- Seguir ejercitándonos y formándonos en habilidades emocionales como la asertividad, la autorregulación y el empoderamiento.
- Si pensamos que no tenemos las herramientas necesarias para autocuidarnos, pedir atención psicológica y / o terapéutica profesional.

## 6. DIRECTORIO DE RECURSOS

### 6.1. RECURSOS LOCALES

#### **Centro Municipal de Información a la Mujer.**

Dirección: C/ Pedro Muñoz Seca, 9, 2ª planta.  
Teléfono: 956. 861. 383.

Correo electrónico: [igualdad@elpuertodesantamaria.es](mailto:igualdad@elpuertodesantamaria.es)

El CMIM proporciona información y orientación a las mujeres del Municipio de manera gratuita y surge de la colaboración del Ayuntamiento de El Puerto de Santa María y el Instituto Andaluz de la Mujer.

Los servicios que ofrece el Centro Municipal de Información a la Mujer son los siguientes:

Servicio de Información y Animación: es la puerta de entrada al Centro, se encarga de la primera orientación y, en caso de que sea necesario, deriva a los departamentos que puedan aportar el asesoramiento adecuado.

Servicio Psicológico: ofrece acompañamiento y herramientas para que las mujeres manejen sus problemas actuales, potenciando su desarrollo personal y su autonomía. Este Servicio no solo interviene de manera individual, sino también grupal y comunitaria.

Servicio Jurídico: facilita información y asistencia técnica en las materias jurídicas que afecten a las mujeres, especialmente en derecho de familia, violencia machista y discriminación la-

boral por razón de sexo. También se encarga de la gestión de los recursos específicos para víctimas de violencia de género.

#### **Guardia Civil.**

Puesto de El Puerto de Santa María.

Dirección: Calle Juan Lara, 1.

Teléfono: 956. 871. 332

#### **Policía Local de El Puerto de Santa María.**

Dirección: Glorieta Miguel Pozo Muñoz, s/n.

Teléfono: 092 / 956. 543. 57

#### **Policía Nacional.**

Comisaría Local de El Puerto de Santa María.

Dirección: Avenida de la Constitución, 5.

Teléfono: 091 / 956. 861. 042

#### **Juzgado de 1ª Estancia e Instrucción (nº4).**

Dirección: Calle Dr. Duarte de Acosta, 9

Polígono Las Salinas.

#### **Centro de salud Casa del Mar.**

Dirección: Avenida Bajamar, 11.

Teléfonos de información: 956. 901. 141 / 956.

901. 174 / 600. 146. 133

#### **Centro de salud Doctor Federico Rubio.**

Dirección: Calle Ganado, 23.

Teléfonos de información: 671. 569. 578 / 956.

901. 104 / 671. 569. 776

#### **Centro de salud Doctor Federico Rubio.**

Dirección: Calle Ganado, 23.

Teléfonos de información: 671. 569. 578 / 956.

901. 104 / 671. 569. 776

#### **Centro de salud Puerto de Santa María Sur.**

Dirección: Calle Manuel Álvarez - Esquina San Luis Gonzaga, s.n.

Teléfonos de información: 600. 147. 662 / 956.

901. 109 / 956. 901. 114

#### **Centro de salud Puerto Santa María-Norte Pinillo Chico.**

Dirección: Plaza Tula Ruiz Golluri, s.n.

Teléfonos de información: 662. 976. 340 / 956.

903. 066 / 956. 903. 099

#### **Consultorio auxiliar Poblado Doña Blanca.**

Dirección: Plaza San Cristóbal, s.n., - Doña Blanca - Poblado -.

Teléfono de información: 662. 976. 355

#### **Consultorio Valdelagrana.**

Dirección: Paseo Marítimo, 13. - Valdelagrana -.

Teléfonos de información: 600. 146. 151 / 956.

903. 235

#### **Hospital Concertado Santa María del Puerto.**

Dirección: Calle Valdés, s.n.

Centralita: 955. 545. 060

#### **Centro de Servicios Sociales Francisco Guerrero.**

Dirección: Calle Veracruz, s/n.

Teléfonos: 956. 871. 020 / 956. 875. 488

### 6.2. RECURSOS PROVINCIALES

#### **Centro Provincial Instituto Andaluz de la Mujer Cádiz.**

Dirección: C/ Isabel la Católica 13, 11071 - Cádiz.

Teléfono: 956. 007. 300

Correo electrónico: [cmujer.cadiz.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.cadiz.iam@juntadeandalucia.es)

Horario de atención: laborables de 9 a 14 h.

#### **Fiscalía Provincial de Cádiz.**

Dirección: Palacio de Justicia. Cuesta de las Calesas, s/n, 11071 - Cádiz.

Teléfonos: 662. 978. 465 / 662. 978. 447

Correo electrónico: [atencionpublico.fiscalia-cadiz.jus@juntadeandalucia.es](mailto:atencionpublico.fiscalia-cadiz.jus@juntadeandalucia.es)

#### **Juzgado de Violencia contra la Mujer nº1 Cádiz.**

Dirección: Edificio Carranza, Fondo Sur, Avda. Sanidad Pública, s/n., 11008 - Cádiz.

Teléfonos: 956. 101. 057 / 956. 065. 058

Correo electrónico: [AtPublico.JViolencia.1Cádiz.JUS@juntadeandalucia.es](mailto:AtPublico.JViolencia.1Cádiz.JUS@juntadeandalucia.es)

#### **Servicio de Asistencia a Víctimas en Andalucía (SAVA).**

Dirección: C/ Cuesta de las Calesas, s/n, 1ª Planta (Audiencia Provincial) - 11071- Cádiz.

Teléfonos: 662. 978. 532 / 662. 978. 533

Correo electrónico: [cadiz.sava.iuse@juntadeandalucia.es](mailto:cadiz.sava.iuse@juntadeandalucia.es)

El horario está condicionado a la apertura y cierre de la Audiencia Provincial.

Presencial: de lunes a jueves de 7:30 a 16:30

horas. Viernes de 7:30 a 15:30 horas.  
Atención correo electrónico: de lunes a jueves de 7:30 a 16:30 horas. Viernes de 7:30 a 15:30 horas. El Servicio de Guardia está conectado al Juzgado de Guardia y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

## 6.3. RECURSOS AUTONÓMICOS

### 6.3.1. TELÉFONOS DE INTERÉS

**Teléfono 900 200 999 de la Junta de Andalucía de Información a la Mujer:** atiende de manera urgente y se encuentra disponible todos los días del año durante las 24 horas. Cuenta con personal especializado y es anónimo, gratuito y confidencial. También accesible a través del correo electrónico [900200999.iam@juntadeandalucia.es](mailto:900200999.iam@juntadeandalucia.es)

**Teléfono 672 075 658 de la Confederación de Entidades de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Andalucía:** proporciona atención especializada a mujeres con discapacidad que se encuentran en un contexto de violencia de género. Igualmente, se puede acceder a través del correo electrónico [mujer@codisa.org](mailto:mujer@codisa.org)

Servicio de atención telefónica inmediata contra la violencia sexual del Instituto Andaluz de la Mujer: brinda atención psicológica y jurídica especializada a aquellas mujeres que han sufrido algún tipo de violencia sexual en las últimas 72 horas. Se accede a través del teléfono 900 200 999 o del correo electrónico [atencioncrisisviolenciasexual@amuvi.org](mailto:atencioncrisisviolenciasexual@amuvi.org)

### 6.3.2. PÁGINAS WEBS

**Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía.** <https://www.wjuntadeandalucia.es/organismos/igualdadpoliticassocialesyconciliacion.html>  
Teléfono: 955. 048. 000

**Instituto Andaluz de la Mujer.** Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía. <https://www.wjuntadeandalucia.es/instituto-delamujer/>  
Correo electrónico: [consulta.iam@juntadeandalucia.es](mailto:consulta.iam@juntadeandalucia.es)  
Teléfono: 954. 544. 910

### Ventanilla única para la atención a las víctimas de violencia de género.

Instituto Andaluz de la Mujer. Esta herramienta telemática centraliza el acceso a los recursos de la Junta existentes en materia de violencia machista. <https://ws097.juntadeandalucia.es/ventanilla/>

### 6.3.3. APLICACIONES MÓVILES.

**Actúa: Atención sanitaria al maltrato.** Red Andaluza de Formación contra el Maltrato a las Mujeres de la Consejería de Salud. Esta aplicación gratuita está dirigida a profesionales del ámbito de la salud y tiene como fin favorecer la detección de la violencia de género y mejorar la atención sanitaria de las mujeres víctimas de esta violencia. <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.imibic.actuacion>

**DetectAmor.** Instituto Andaluz de la Mujer. Herramienta gratuita, con un enfoque lúdico, cuyo fin es la detección y prevención de la violencia de género en parejas jóvenes y adolescentes. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ingonza.detectamor&hl=es>

**Olimpia.** Instituto Andaluz de la Mujer. Orientada a familias Orientada a familias,

profesorado y alumnado a partir de los 13 años, busca trabajar la educación afectivo-sexual desde una perspectiva de género, fomentando relaciones igualitarias. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.buenoscodigos.sexsofia&gl=ES>

### 6.3.4. GUÍAS

**Guía de Buenas Prácticas de la Intervención Psicológica Grupal con Mujeres Víctimas de Violencia de Género en los Centros Provinciales y Centros Municipales de Información a la Mujer.**

Instituto Andaluz de la Mujer. 2010. <http://www.wjuntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2010/143309098.pdf>

**Guía para profesionales ante chicas adolescentes que sufren violencia de género: saber mirar, saber acoger, saber acompañar.**

Instituto Andaluz de la Mujer. 2018. <https://www.wjuntadeandalucia.es/iamindex.php/2013-08-08-1031-21/guia-para-profesionales-ante-chicas-adolescentes-que-sufren-violencia-de-genero-saber-mirar-saber-acoger-saber-acompanar>

**Intervención Profesional con Mujeres Víctimas de Violencia de Género en el Ámbito del Trabajo Social.**

Dirección General de Violencia de Género. Consejería de Igualdad y Bienestar Social. 2009. [https://nomasvg.files.wordpress.com/2012/11/ambito\\_del\\_trabajo\\_social\\_20120423.pdf](https://nomasvg.files.wordpress.com/2012/11/ambito_del_trabajo_social_20120423.pdf)



### 6.3.5. PROTOCOLOS

**Guía de buen trato y prevención de la violencia de género: protocolo de actuación en el ámbito educativo.**

Consejería de Educación. Dirección General de Participación y Equidad. Junta de Andalucía. 2016.

[https://www.uma.es/media/files/Gu%C3%A-Da\\_buenostratos.pdf](https://www.uma.es/media/files/Gu%C3%A-Da_buenostratos.pdf)

**Protocolo de Actuación Sanitaria desde el Ámbito de las Urgencias ante la Violencia de Género.** Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía. 2020.

[https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile\\_sasdocumento/2020/urgencias-2020-protocolo-actuacion-sanitaria-urgencias.pdf](https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2020/urgencias-2020-protocolo-actuacion-sanitaria-urgencias.pdf)

**Protocolo de Actuación y Coordinación Sanitaria ante Agresiones Sexuales en Andalucía.** Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía. 2020.

[https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile\\_sasdocumento/2020/agresiones-sexuales-2020-protocolo-coordinacion-agresiones-sexuales.pdf](https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2020/agresiones-sexuales-2020-protocolo-coordinacion-agresiones-sexuales.pdf)

**Protocolo Andaluz para la Actuación Sanitaria ante la Violencia de Género.**

Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía. 2020.

[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Protocolo\\_Andaluz\\_para\\_Actuacion\\_Sanitaria\\_2020.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Protocolo_Andaluz_para_Actuacion_Sanitaria_2020.pdf)

**Protocolo de detección e intervención en la atención a víctimas de ciberdelincuencia de género.** Instituto Andaluz de la Mujer. 2015.

[https://violenciagenero.org/sites/default/files/protocolo\\_ciberdelincuencia\\_iam.pdf](https://violenciagenero.org/sites/default/files/protocolo_ciberdelincuencia_iam.pdf)

**Protocolo para la Intervención Psicológica Grupal con las Mujeres Víctimas de Violencia de Género en Andalucía.**

Instituto Andaluz de la Mujer. 2010.

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2010/143308957.pdf>

## 6.4. RECURSOS ESTATALES

### 6.4.1. APLICACIONES MÓVILES

**AlertCops “Botón SOS”:** Ministerio del Interior. Este botón te permite, en una situación de riesgo y de forma discreta, remitir una alerta urgente al centro policial más próximo. También si eres testigo de dicha situación.

Disponible en Google Play y App Store.

<https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>

**Applerta:** aplicación creada para la seguridad de las víctimas de violencia de género, la cual

cuenta con aviso a familiares, aviso sonoro, así como grabación en el momento de la activación.

<https://www.applerta.com/>

**App Pormí:** Fundación CERMI Mujeres en colaboración con la Fundación Vodafone. Es la primera aplicación móvil contra la violencia de género dirigida a las mujeres con discapacidad y tiene como objetivo facilitar el conocimiento y detección de la violencia de género. Además, ofrece información para detectar los primeros signos de violencia, así como información sobre los derechos de las mujeres, recursos telefónicos y servicios específicos, canales de denuncia, asistencia pedagógica y asesoramiento legal.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ilunion.cermi.cermimujeresapp&hl=es&gl=US>

**When and Where:** la usuaria introduce su ubicación y destino, de forma que, si hay una desviación de la ruta marcada o una parada brusca, la app lo detecta y envía un mensaje para comprobar que esté bien. En caso de que no haya respuesta por parte de la usuaria durante 30 segundos, la App avisa al contacto que se haya seleccionado previamente o a los servicios de emergencia. El software dispone también de un botón del pánico, para que sea pulsado en caso de urgencia y contacte con estos últimos.

[https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai\\_technovation19.WhenAndWhereNoSMSesp&hl=es\\_419&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_technovation19.WhenAndWhereNoSMSesp&hl=es_419&gl=US)

### 6.4.2. PÁGINAS WEBS

**Delegación de Gobierno para la Violencia de Género:** Ministerio de Igualdad. Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género. Para tu protección su página web cuenta con un sistema rápido de cierre de ventanas.

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/>

**Sextorsion:** está específicamente dedicada a la sextorsión y ofrece recursos y consejos para enfrentarse a este tipo de violencia machista.

[www.sextorsion.es](http://www.sextorsion.es)

**Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género (WRAP):** muestra los recursos más próximos a tu ubicación ante casos de violencia de género y se puede consultar desde teléfonos móviles, tabletas y dispositivos de escritorio.

<https://wrap.igualdad.gob.es>

### 6.4.3. TELÉFONOS DE INTERÉS

**Teléfono 016: servicio telefónico gratuito de información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial en materia de violencia de género y todas las formas de violencia contra las mujeres.** Accesible para personas con discapacidad auditiva y/o del habla y baja visión. Asegura la confidencialidad de la llamada puesto que no deja rastro en la factura y está disponible 24 horas. Las consultas también pueden realizarse a través por WhatsApp al número 600. 000. 016 o por correo electrónico a la dirección [016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es).

**Teléfono 061:** urgencias y emergencias sanitarias

**Teléfono de emergencias 112:** atención permanente ante cualquier situación de urgencia y seguridad.

## 6.5. RECURSOS PARA AMPLIAR.

### 6.5.1. GUÍAS

**Estébanez, Ianire.** La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales. Instituto Andaluz de la Mujer. 2018.

<https://www.juntadeandalucia.es/iamindex.php/areas-tematicas-coeducacion/curso-2018-2019/guia-didactica-la-ciberviolencia-hacia-las-adolescentes-en-las-redes-sociales>

Guía en la que se abordan los conceptos de cibercontrol, ciberacoso sexista y sexual y se proporcionan recursos para su abordaje en las aulas.

**Ordóñez Otero, Hadriana.** Violencia contra las mujeres con discapacidad, ver y reconocer las señales. Asociación de Mulleres con Discapacidad de Galicia. 2016.

[http://www.acadar.org/descargas/Documentos/CUADERNO\\_VIOLENCIA\\_contra\\_las\\_MUJERES\\_con\\_DISCAPACIDAD.pdf](http://www.acadar.org/descargas/Documentos/CUADERNO_VIOLENCIA_contra_las_MUJERES_con_DISCAPACIDAD.pdf)

Cuaderno didáctico y artístico cuyo objetivo es visibilizar la violencia de género ejercida contra las mujeres con diversidad funcional.

**Vergés Bosch, Núria (Coord.).** Redes sociales en perspectiva de género: guía para conocer y contrarrestar las violencias de género on-line. Sevilla. Instituto Andaluz de Administración Pública. 2017.

<https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/2020-04/redessociales.pdf>

Esta guía profundiza sobre las redes sociales y la violencia de género, analizando la situación actual de la problemática e incorporando propuestas de actuación para una autodefensa feminista

### 6.5.2. LIBROS

B. Penfold, Rosalind. Quiéreme bien. Una historia de maltrato. Bilbao. Astiberri Ediciones. 2018.

Donoso-Vázquez, Trinidad y Rebollo-Catalá, Ángeles. Violencias de género en entornos virtuales. Barcelona. Ediciones Octaedro. 2018.

Marroquí Esclápez, Marina. Eso no es amor: 30 retos para trabajar la igualdad. Barcelona. Editorial Planeta. 2017.

Molina del Peral, José Antonio y Vecina Navarro, Pilar. Bullying, cyberbullying y sexting. ¿Cómo actuar ante una situación de acoso? Madrid. Ediciones Pirámide. 2018.

Osborne Verdugo, Raquel. Apuntes sobre violencia de género. Barcelona. Ediciones Bellaterra. 2009.

Ruiz Repullo, Carmen. Voces tras los datos. Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes. Sevilla. Instituto Andaluz de la Mujer. 2016.

Varela Menéndez, Nuria. Íbamos a ser reinas. Barcelona. Ediciones B. 2008

### 6.5.3. VIDEOS

**A quien dices amar.**

<https://www.youtube.com/watch?v=67Ove-Exf7ZI>

**Contraseña.**

<https://www.youtube.com/watch?v=82HNR-1XKrd0>

**Custodia compartida.**

**Más que capaz.**

<https://www.youtube.com/watch?v=AEeT-NE6Sg88>

**No aguanto a tus padres.**

<https://vimeo.com/38431233>

**No solo duelen los golpes.**

<https://www.youtube.com/watch?v=s8aMeSfcEJc>

**Podría destruirte.**

**Te doy mis ojos.**

**Veo, veo...¿y tú me ves?**

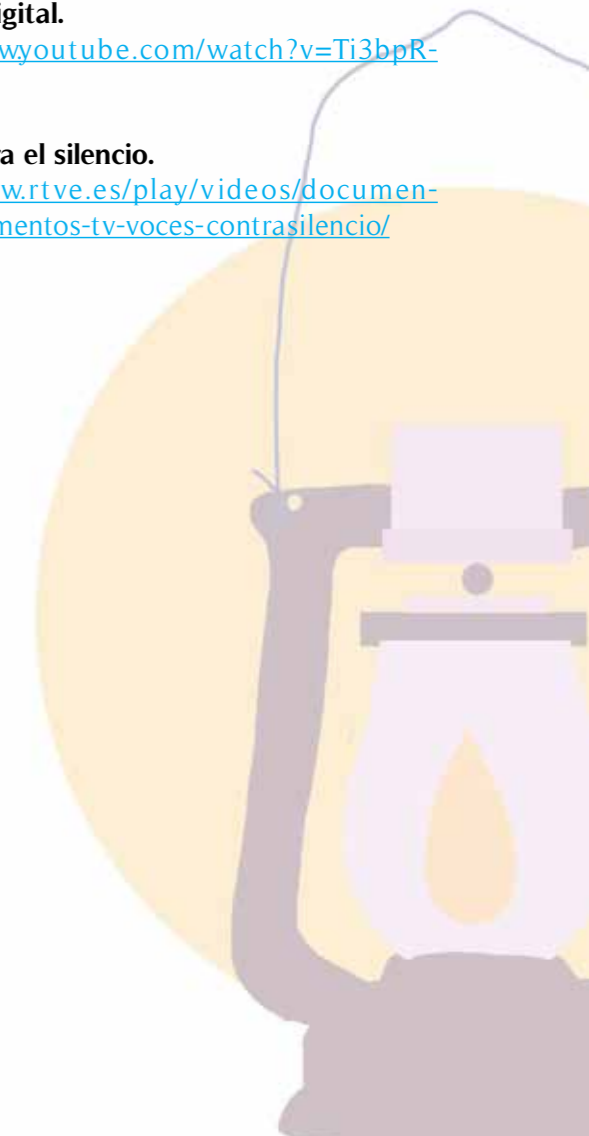
<https://www.youtube.com/watch?v=HRs-2yeWIHs4>

**Violencia Digital.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ti3bpR-qtsL8>

**Voces contra el silencio.**

<https://www.rtve.es/play/videos/documentos-tv/documentos-tv-voces-contrasilencio/4036678/>





## 7. GLOSARIO

### ■ Autoestima.

Es la imagen interiorizada que una persona tiene de sí misma. La buena autoestima está relacionada, por un lado, con el conocimiento de las virtudes y los defectos propios y, por otro lado, con la percepción sobre cómo las demás personas nos valoran.

### ■ Autocuidado.

Conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos que pueden comprometer su vida. Es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, y consiste en la práctica de actividades que iniciamos con el fin de cuidar nuestra propia salud física, mental y emocional. (Dorothea Orem, enfermera y creadora de la [Teoría del déficit de autocuidado](#)).

### ■ Desigualdad de género.

El género se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Las diferentes funciones y comportamientos pueden generar desigualdades de género, es decir, diferencias entre los hombres y las mujeres que favorecen sistemáticamente a uno de los dos grupos. (Organización Mundial de la Salud)

### ■ Empoderamiento.

El término *empowerment* o empoderamiento de las mujeres alude al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Este concepto también comprende la toma de conciencia del poder que, individual y colectivamente, ostentan las mujeres y que tiene que ver con cambios para la superación de las prácticas culturales y estructurales que intervienen en la perpetuación de su situación de desventaja y desigualdad. (Secretaría Confederal de Mujer e Igualdad de CCOO).

### ■ Femicidio.

Es la manifestación más extrema de la misoginia y del machismo. Se trata de todo asesinato de una mujer o una niña a manos de un hombre, es decir, consiste en un crimen de odio hacia una mujer por razón de género. Fue la Catedrática de la Universidad Nacional Autónoma de México, antropóloga y feminista Marcela Lagarde quien acuñó este término por primera vez.

### ■ Género.

Construcción sociocultural por la que se asignan diferentes características, comportamientos y funciones como propios a hombres y mujeres.

### ■ **Interseccionalidad.**

Término introducido por la jurista Kimberlé Crenshaw en 1989. Hace referencia a la interacción de dos o más ejes de desigualdad que actúan en varios niveles de manera simultánea y que generan experiencias y significados simbólicos en la construcción de la identidad.

### ■ **Luz de gas o *gaslighting*.**

Es una forma de violencia psicológica continua y directa, pero sutil, en la cual el maltratador manipula la percepción de la realidad de la víctima y genera en ella duda o desconcierto sobre su memoria o su cordura.

### ■ **Masculinidad tradicional.**

La masculinidad tradicional está compuesta por una constelación de valores, creencias, actitudes y conductas que persiguen el poder y autoridad sobre las personas que considera más débiles. Para conseguir esa dominación, las principales herramientas son la opresión, la coacción y la violencia. (Feminismo para principiantes. Nuria Varela Menéndez).

### ■ **Micromachismos.**

Son aquellos comportamientos y conductas sutiles que tienen como fin perpetuar las relaciones de poder del hombre sobre la mujer. Estas actitudes sexistas y cotidianas pasan a menudo desapercibidas, sin embargo, buscan mantener el control sobre las mujeres y tienen las mismas consecuencias que aquellos actos machistas más visibles.

### ■ **Modelo de Indefensión Aprendida.**

Según esta teoría, una mujer sometida a agresiones machistas, las cuales no puede predecir ni controlar, genera en ella un sentimiento de incapacidad para defenderse y / o escapar de estos actos violentos.

### ■ **Revictimización.**

Es el sentimiento negativo que aparece ligado a la repetición de la información emocionalmente dolorosa, la falta de empatía y sensibilidad del personal que le atiende, así como la desinformación y el incumplimiento de expectativas judiciales que provoca que la mujer experimente la sensación de ser.

### ■ ***Stealth*ing.**

Consiste en la retirada del preservativo durante una relación sexual sin el conocimiento ni consentimiento de la pareja sexual. Actualmente, este delito tiene la consideración de abuso sexual.

### ■ **Tutor / a de resiliencia.**

Persona que, de manera a veces inconsciente, acompaña de manera incondicional a quien se enfrenta a una situación traumática, de tal forma que su simple presencia y su vínculo, muchas veces silencioso, provoca en esta una auténtica convulsión a todos los niveles (neuronal, metabólico, afectivo, corporal). Es decir, ayuda a que la persona consiga resignificar sus traumas. (Tutores de resiliencia: dame un punto de apoyo y moveré MI mundo. Gema Puig y José Luis Rubio).

