Guía de prevención y detección de violencia contra las mujeres

Esta guía ha sido elaborada con el objetivo de ayudar a prevenir e identificar las conductas que constituyen violencia contra las mujeres o violencia de género, una realidad con la que hemos convivido a lo largo de la historia.

No se trata de realizar una ejemplificación exhaustiva, ya que la violencia de género adopta formas muy variadas dependiendo del contexto y, por lo tanto, las que se incorporan en esta guía no son las únicas posibles.

¿Qué es la violencia de género?

La violencia ejercida sobre las mujeres por el mero hecho de serlo. Es una manifestación de poder y dominación masculina que tiene como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, emocional, económico y/o laboral.

Las conductas violentas no tienen por qué ocurrir exclusivamente en el ámbito de la pareja o expareja. Cualquier comportamiento que perpetúe la discriminación de las mujeres en sus diferentes niveles es violencia. Mientras que se mantenga la desigualdad, se perpetúa la violencia.

Vamos a definir algunos casos, aunque es necesario recordar que, habitualmente, la violencia de género incluye y agrupa diferentes tipos de las violencias aquí descritas.

Violencia psicológica

Es cualquier acto que intente controlar las actitudes, decisiones o comportamientos de las mujeres o que las degrade y/o humille como personas.

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia psicológica contra una mujer son:

- Insultarla, humillarla, descalificarla o aislarla.
- Vigilarla permanentemente.
- Las demostraciones y ataques de celos.
- Despreciar su cuerpo/peso y compararla con otras mujeres.
- Controlar su tiempo, tanto el que dedica a sí misma como a ocio, creencias, aficiones o, incluso, a sus responsabilidades (como estudiar o trabajar).
- Cuestionar sus habilidades y ridiculizarla.
- Ignorar sus sentimientos.
- Decidir acerca de sus salidas, la ropa que se pone, sus amistades, etc. (también a través de internet).
- Insultarla y despreciarla delante de sus hijas/os, familiares, amistades, etc.
- Hacer que se sienta inferior, infravalorarla.
- Crearle sentimientos de culpa.
- Obligarla a consumir pornografía.
- Presionarla para practicar relaciones sexuales en grupo.
- Cuestionar sus creencias, militancias, activismo o ideas políticas.
- Inducirla al suicidio.

Violencia vicaria

Es aquella que tiene como objetivo dañar a la mujer a través de sus seres queridos, en especial de sus hijas e hijos.

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia psicológica contra una mujer son:

- Controlar a la mujer utilizando a sus hijas e hijos.
- Negarle el contacto con ellas y ellos.
- Amenazarla con que va a hacerles daño.
- No cubrir las necesidades básicas de sus hijas e hijos.
- Manipular a las hijas e hijos para que se pongan en contra de la madre e incluso la agredan.
- Encerrar a las hijas e hijos o no llevarles al colegio.
- Herir o dañar la integridad física de sus hijas e hijos.
- Asesinar a sus hijas e hijos.

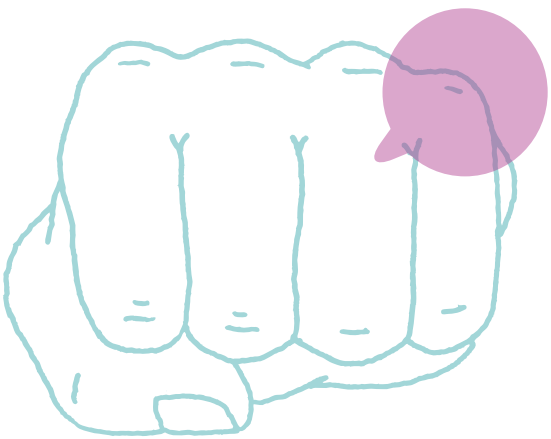
En parejas en las que no hay descendencia, estas mismas formas de violencia pueden ejercerse hacia sus mascotas u otras personas cercanas o a su cargo.

Violencia física

Es cualquier acción que provoca un daño o sufrimiento físico y que afecta a la integridad de la persona.

SI TOCAN A UNA, NOS TOCAN A TODAS

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia física contra una mujer son:



- Empujarla y/o agarrarla con fuerza.
- Morderle el cuerpo.
- Propinarle bofetones o azotes como castigo.
- Darle puñetazos.
- Arrastrarla por el pelo.
- Arrinconarla o inmovilizarla.
- Negarle el acceso a necesidades básicas como comer, beber o usar el baño.
- Encerrarla.
- Provocarle quemaduras.
- Darle patadas.
- Asesinarla.

Violencia sexual

Es cualquier acción que impida a las mujeres el derecho a decidir sobre su sexualidad, sus deseos y sus necesidades.

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia sexual contra una mujer son:

- Intimidarla con miradas, gestos, comentarios, etc.
- Negarse a utilizar protección durante el coito.
- Obligarla a realizar prácticas sexuales de diverso tipo.
- Chantajearla y ofrecer beneficios económicos, laborales, curriculares u otros a cambio de sexo.
- Toquetearla sin su consentimiento.
- Forzarla a abortar.
- Presionarla para que no aborte.
- Utilizar como insulto palabras con contenido sexual y denigrantes según el contexto social.
- Obligarla a ver y consumir pornografía e imitar sexualmente comportamientos o posturas.
- Acosarla sexualmente, por razón de sexo/género, por orientación sexual e identidad y/o expresión de género.
- Producirle cualquier tipo de mutilación genital.
- Violarla.
- Prostituirla.

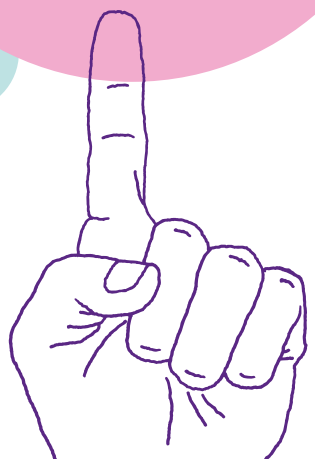
La trata de mujeres con fines de explotación sexual también es violencia sexual.

En muchas ocasiones, en la violencia sexual media la sumisión química que consiste en la utilización de agentes químicos (alcohol, MDMA, GHB, etc.) para manipular la voluntad de las personas o modificar su comportamiento, evitando así que la víctima se encuentre en condiciones de prestar su consentimiento y/u oponer resistencia a su atacante.

A pesar de que la sumisión química más conocida es la proactiva (por ejemplo, que alguien te eche algo en la copa), existen otros tipos como la oportunista (por ejemplo, aprovecharse del estado de embriaguez o intoxicación de una persona) o la mixta (en la que median las dos anteriores).

EL 13,7% DE LAS MUJERES MAYORES DE 16 AÑOS RESIDENTES EN ESPAÑA HAN SUFRIDO VIOLENCIA SEXUAL A LO LARGO DE SU VIDA

Fuente: Macroencuesta de Violencia contra la Mujer, 2019. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género



Ciberviolencia de género o violencia digital

Son conductas violentas ejercidas a través de las nuevas tecnologías, las redes sociales o Internet.

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia digital contra una mujer son:

- Obligarla o manipularla emocionalmente para que facilite sus claves personales o incluso robárselas.
- Insistirle en que se haga fotos y/o las envíe.
- Difundir vídeos/fotos de carácter sexual de una mujer con la que se tiene una relación (también reenviarlos).
- Controlar su actividad en redes sociales.
- Acceder a su móvil para controlar la información.
- Censurar las fotos que publica o el contenido que comparte.
- Hacer que muestre conversaciones con otras personas.
- Presionarla para que utilice la geolocalización.
- Enfadarse si no responde inmediatamente al WhatsApp o no coge el teléfono.

El ciberacoso también es ciberviolencia de género.

Violencia económica

Son acciones que buscan controlar el capital económico de las mujeres con el fin de impedir su autonomía.

11,5% DEL TOTAL DE MUJERES DE 16 O MÁS AÑOS RESIDENTES EN ESPAÑA, HA SUFRIDO VIOLENCIA ECONÓMICA.

Macroencuesta de Violencia contra la Mujer,2019. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia económica contra una mujer son:

- Impedirle trabajar fuera de casa para que no pueda ganar su propio dinero (tanto por medios explícitos como mediante la manipulación emocional).
- Obligarla a realizar todas las tareas domésticas.
- Criticar su trabajo, en el ámbito doméstico o fuera de él.
- Presionarla para interrumpir su educación o formación, no dejar que vaya al colegio, instituto, universidad, etc.
- Controlar su dinero.
- Quedarse con sus ingresos.
- Chantajearla con el acceso al dinero.
- Hacer que se sienta mal por cómo gasta su dinero.
- Ocultarle la existencia de bienes.
- Obligarla a dejar su trabajo.
- Humillarla por no tener ingresos económicos.
- Tener todos los bienes a nombre del varón.
- Controlar sus claves bancarias.
- Utilizar el origen económico de la mujer como elemento de humillación, presión y desvalorización.
- Obligarla a realizar trabajo no remunerado en el negocio familiar.

Violencia obstétrica

Acción que un/a profesional de la salud realiza sobre una mujer embarazada y que produce un trato deshumanizador, abuso de medicalización y patologización de los procesos naturales, desembocando en la pérdida de autonomía de la mujer.

38.3%
DE LAS MUJERES PERCIBIERON HABER SUFRIDO VIOLENCIA OBSTÉTRICA

Obstetric Violence in Spain (Part I): Women's Perception and Interterritorial Differences, Universitat Jaume I

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia obstétrica contra una mujer son:

- No tener en cuenta sus opiniones o deseos durante todo el proceso.
- Impedir que se exprese libremente durante el embarazo y parto, especialmente en el ámbito emocional.
- No informarla debidamente sobre los procedimientos o posibles complicaciones.
- Cuestionarla y/o tratarla con desprecio o de manera humillante.
- Minimizar o ridiculizar su dolor.
- Manipularla.
- No respetar sus decisiones acerca de cómo llevar a cabo el parto: dónde hacerlo, cómo o con quién.
- Decirle lo que tiene que hacer y cómo se tiene que comportar.
- Infantilizar a la mujer embarazada.

Violencia laboral

Son las barreras y/o impedimentos que las mujeres se encuentran al acceder a puestos de responsabilidad o al promocionar dentro de cualquier organismo, institución, empresa, asociación, etc.

LA BRECHA SALARIAL EN ESPAÑA SE SITUÓ EN 12%, EN 2019

Oficina Estadística Europea (Eurostat)

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia laboral contra las mujeres son:

- Salarios inferiores para las mujeres que para los hombres ocupando ambos puestos de igual categoría profesional.
- Despedir o no contratar a mujeres en edad fértil.
- Despedir a mujeres embarazadas.
- Persuadir a las mujeres para que pidan reducciones de jornada y/o excedencias.
- Convencer a las mujeres con hijas/os menores de que dejen el trabajo y acepten una indemnización de acuerdo con la empresa.
- Impedir la conciliación.
- Mantener políticas empresariales de no corresponsabilidad.
- Dificultar el acceso de las mujeres a los puestos de responsabilidad.
- Generar un ambiente de chantaje sexual, acoso sexual ambiental o acoso por razón de sexo/género.
- Considerar determinados trabajos y/o puestos como masculinos o femeninos.

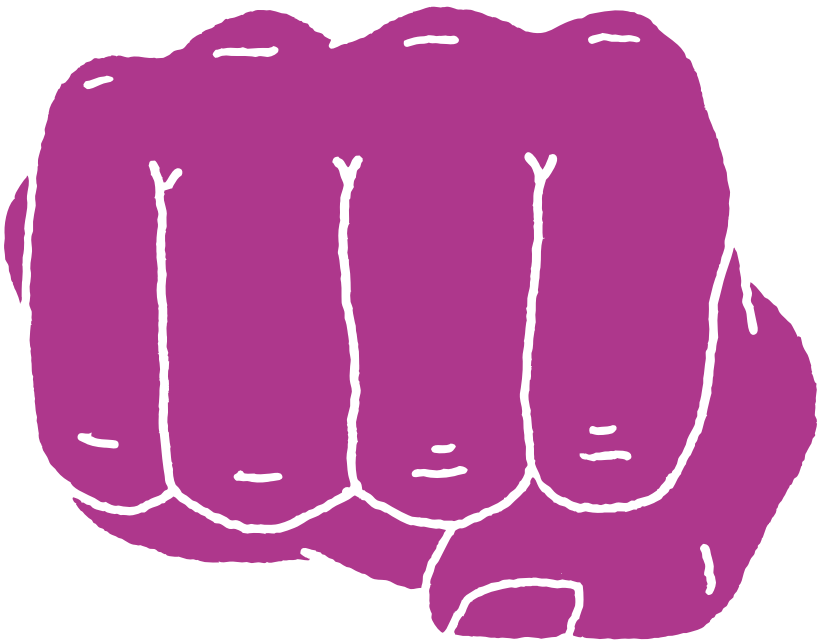
Violencia simbólica

Son los mensajes, valores, estereotipos o signos que transmiten y favorecen la repetición de relaciones basadas en la desigualdad, el machismo, la discriminación y/o la naturalización de cualquier rol de subordinación de las mujeres. Este tipo de violencia es la más difícil de percibir ya que construye realidades.

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia simbólica contra las mujeres son:

- Utilizar lenguaje no inclusivo que invisibilice a las mujeres.
- La publicidad sexista.
- El sexismo en los medios de comunicación.
- Invisibilizar la historia de las mujeres y de sus luchas en el sistema educativo.
- Fomentar roles y estereotipos de género en los medios de comunicación, en la educación y en los procesos de socialización.
- Contar chistes machistas y/o que degradan a las mujeres.
- Establecer como modelo un referente femenino alejado de lo natural y de la diversidad de características de las mujeres.
- Socializar a las mujeres de modo que se favorezca el síndrome de la subalterna y de la impostora.
- Restringir la movilidad de las mujeres en el ámbito público construyendo miedos y temores.
- Representar el mundo y los valores masculinos como superiores a los femeninos.
- Devaluar las cualidades que se consideran femeninas.
- Otorgar a las palabras significados negativos o positivos en función del sexo.

- Considerar categorías profesionales en masculino o femenino y emplear fórmulas asimétricas al nombrar.
- Implementar los estándares de belleza femenina construidos como sinónimo de éxito.
- Favorecer el mito del amor romántico y de sumisión de las mujeres.
- Invisibilizar a las mujeres a partir de cierta edad y considerarlas poco útiles.
- Utilizar el término abuela para referirse a las mujeres a partir de cierta edad.



Violencia institucional

Son actos u omisiones que mantienen la invisibilización de las mujeres y que obstaculizan e impiden el goce y ejercicio de sus derechos.

Algunos ejemplos de conductas que constituyen violencia institucional contra las mujeres son:

- Considerar que la igualdad debe construirse a coste cero.
- No incluir en los presupuestos la perspectiva de género ni partidas específicas para la violencia de género.
- No remunerar a las mujeres que trabajan en el ámbito de la igualdad.
- Revictimizar a las víctimas de violencia de género y coaccionar su discurso.
- Percibir como conflictos de pareja o como conductas particulares lo que son violencias habituales.
- Falta de consideración de la discriminación múltiple a la hora de evaluar/resolver asuntos.
- No creer a las víctimas.
- Cuestionar su credibilidad aplicando construcciones estereotipadas de género.
- Mantener recomendaciones en lugar de establecer normas o medidas sancionadoras en violencia de género.
- No dotar a las mujeres víctimas de violencia de los recursos económicos y de vivienda necesarios.
- No priorizar los recursos jurídicos gratuitos especializados, con capacidades suficientes para permitir que las mujeres no sean revictimizadas a través del sistema judicial.
- No proporcionarles defensa activa frente a los querulantes permanentes.
- Ausencia de formación en género de quienes deben intervenir en todos los procedimientos de prevención, detección y sensibilización en violencia de género.

¿Qué consecuencias puede tener la violencia de género en la persona afectada?

- Síndrome de Estrés Post-Traumático.
- Baja autoestima, dependencia emocional, aislamiento social e incomunicación.
- Sentimientos de sometimiento, culpa o vergüenza.
- Trastornos del sueño, miedo, ansiedad.
- Desmotivación, falta de expectativas de futuro, dificultad para tomar decisiones.
- Depresión.
- Indefensión aprendida.
- Propensión al consumo de alcohol, drogas y otras sustancias tóxicas.
- Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).
- Reproducción de roles sexistas.
- Conductas de riesgo (Trastorno Límite de Personalidad).
- Suicidio.

¿Qué normativa nos ampara?

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género

Tiene como objetivo "actuar contra la violencia 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".

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres

Tiene como objetivo "hacer efectivo el derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualesquiera de los ámbitos de la vida y, singularmente, en las esferas política, civil, laboral, económica, social y cultural para alcanzar una sociedad más democrática, más justa y más solidaria".

Pacto de estado contra la violencia de género (Diciembre de 2017)

Incide en la mejora de la respuesta institucional, perfeccionamiento de la asistencia, ayuda y protección a las víctimas de violencia de género, asistencia y protección de los menores, impulso a la formación de los distintos agentes, seguimiento estadístico, recomendaciones a las Administraciones Públicas y otras instituciones, visualización y atención de otras formas de violencia contra las mujeres, compromiso económico y seguimiento del pacto.

Ley 5/2005, de 20 de diciembre, integral contra la violencia de género de la Comunidad de Madrid

Tiene como objetivo "prevenir y combatir la Violencia de Género en sus diferentes causas, formas y manifestaciones, así como garantizar la asistencia y protección de las víctimas, con medidas de carácter integral".

NOS
QUEREMOS
VIVAS.
NOS
QUEREMOS
LIBRES.

NI UNA
MENOS

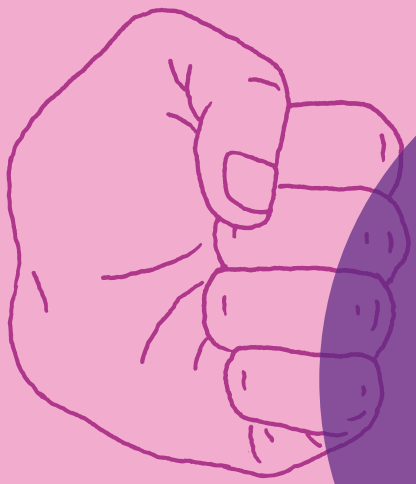
¿A dónde puedo acudir ante una situación de violencia de género?

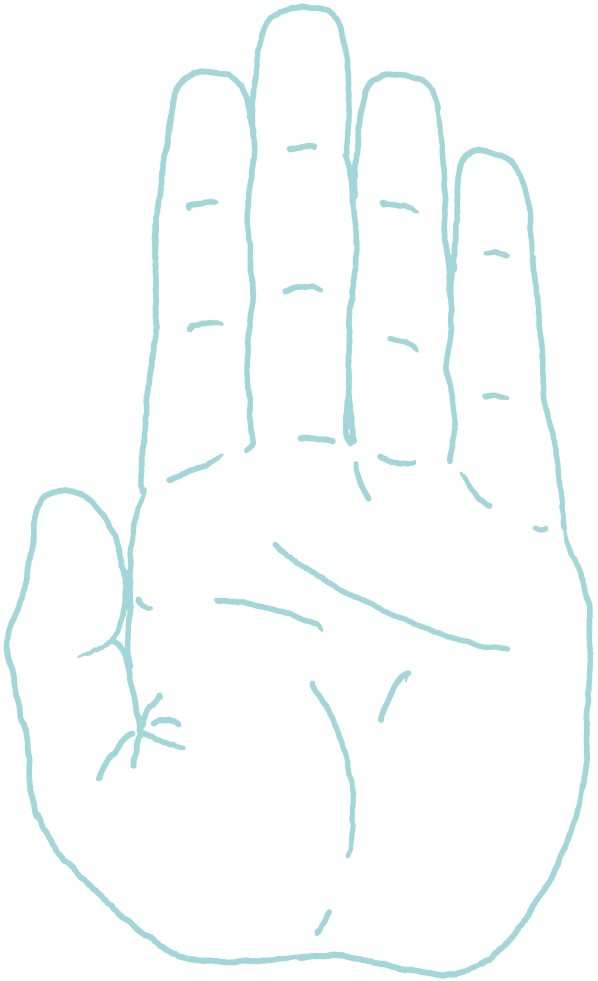
Si sufres violencia de género en nuestra universidad puedes ponerte en contacto directamente con la **Unidad de Igualdad** a través del correo directora.igualdad@ucm.es. Además, puedes ponerte en contacto con el **Dispositivo de Atención Psicológica (DAPs)** a través del correo daps@ucm.es o con el **Dispositivo de Atención Social (DAS)** a través del correo das@ucm.es.

Además, si has sufrido una agresión sexual o violación puedes asistir al **Centro de Crisis 24 horas** para la atención a mujeres víctimas de violencia sexual. Ayuntamiento de Madrid.

Teléfono 016 o email: 016-online@msssi.es, tanto si tú eres quien sufre la violencia como si la sufre una amiga o familiar: teléfono gratuito que funciona las **24 horas del día** y que es atendido por un equipo de especialistas en violencia de género. Se presta servicio en 51 idiomas y a personas con discapacidad auditiva y/o del habla.

En los casos que se consideren de riesgo, el **016** deriva las llamadas de emergencia al **112**. Además, este teléfono no deja rastro en la factura ni en la marcación de tu móvil.



NI GOLPES
QUE DUELAN,
NI PALABRAS
QUE HIERAN

**DE VUELTA A CASA
QUIERO SER LIBRE,
NO VALIENTE**