

GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE LA

# VIOLENCIA DE GÉNERO



Gobierno  
de La Rioja

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
Marco normativo de Violencia de Género	3
Concepto de violencia de género	7
<b>CONCEPTOS BÁSICOS</b>	<b>9</b>
Patriarcado	9
Estereotipos y Roles de género	9
Androcentrismo	10
Género	11
Sexismo	12
Machismo	12
Misoginia	13
Feminismo	13
Autodefensa feminista	14
<b>TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO</b>	<b>15</b>
Violencia contra la mujer en el ámbito de la pareja	15
Violencia contra la mujer dentro de la familia	15
Violencia contra la mujer en la comunidad	16
Violencia contra la mujer cometida o tolerada por el Estado	16
<b>TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS RELACIONES DE PAREJA</b>	<b>17</b>
Violencia simbólica o cultural	18
Violencia estructural	18
Violencia directa	18
<b>CLAVES PARA ENTENDER EL PROCESO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA</b>	<b>24</b>
El amor romántico	25
La escalada de la violencia	26
El ciclo de la violencia	28
<b>SI ESTÁS SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN TU RELACIÓN DE PAREJA</b>	<b>32</b>
Si decides irte del domicilio	33
Autoprotección ante la violencia	33
<b>SI CREES QUE ALGUNA MUJER DE TU ENTORNO PUEDE ESTAR SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO</b>	<b>37</b>
Primeras señales de alerta	38
Para estar más alerta	38
<b>SI PRESENCIAS UN ACTO DE VIOLENCIA DE GÉNERO</b>	<b>39</b>
Si es tu vecina, aunque no tengáis relación	39
Si sospechas que tu vecina sufre violencia de género	39
Si estás por la calle y ves que una mujer está sufriendo algún tipo de violencia	40
<b>RECURSOS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO</b>	<b>41</b>

© Gobierno de La Rioja

© Edita: Consejería de Igualdad, Participación y Agenda 2030.

© Autora: Estela Pavón Mayoral.

Depósito legal: LR 704-2020.

Primera edición: Noviembre 2020.



# INTRODUCCIÓN

## Marco normativo de Violencia de Género

La violencia de género es una violación de los derechos humanos, entre ellos, el derecho a la vida, a la libertad, a la salud y a la seguridad, a la protección en condiciones de igualdad y a no ser sometida a torturas o tratos crueles, inhumanos o degradantes. No va a ser hasta finales del siglo XX cuando desde el feminismo se comienza a visibilizar, conceptualizar y denunciar toda esta violencia. Como dice Celia Amorós, la conceptualización, por parte del movimiento feminista, de los casos de asesinatos de mujeres como ejemplificaciones de un tipo específico de violencia de carácter estructural, permitió que se pasara de la anécdota a la categoría en la consideración de la violencia de género. Para poder sumar los casos de mujeres agredidas se necesita una rúbrica unificadora de esos casos que pueda hacer de ellos unidades homogéneas y poder pasar de este modo de la consideración de casos aislados a la de fenómenos estructurales (Amorós 2008). A partir de este momento, las instituciones públicas harán este problema suyo constatando que la violencia contra las mujeres es un problema público y político.

La participación de las Naciones Unidas en materia de igualdad y violencia de género marcó un cambio histórico con la Carta de las Naciones Unidas de 1945. Problemas antes considerados estrictamente privados pasaron a ser debatidos públicamente y a formar parte de las agendas políticas. Fue la ONU la que reconoció que los derechos de las mujeres son derechos humanos universales y proclamó que la violencia contra las mujeres es incompatible con el principio de dignidad humana. En 1980 hizo la siguiente declaración, reflejando que esta forma de agresión hacia las mujeres **es la causa de mortalidad no natural más frecuente entre las mujeres de 15 a 45 años:**

*“La violencia doméstica contra la mujer es el crimen encubierto más numeroso del mundo”.*

En 1979 la ONU aprobó la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la mujer, que España ratificó en 1984. Esta convención es la ley

internacional sobre los derechos de las mujeres y el instrumento internacional que más extensamente trata estos derechos, y determina las acciones a seguir a nivel nacional para erradicar todo tipo de discriminación contra las mujeres. Otro instrumento internacional para la lucha contra la violencia hacia las mujeres es la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la mujer, resolución de 1993. Esta Declaración contempla la violencia que sufren las mujeres en la familia (malos tratos, abuso sexual de las niñas, mutilación genital femenina...), la violencia sufrida por las mujeres en la comunidad (violación, acoso sexual en el trabajo...) y la violencia perpetrada o tolerada por el Estado. Y recoge la definición de violencia contra la mujer, que en su artículo 1º dice:

*“Se entiende por violencia contra la mujer todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como privada”.*

Las Conferencias Mundiales de la Mujer son reuniones donde se tratan los temas que afectan a las mujeres, entre ellos la violencia. La IV Conferencia Mundial celebrada en Beijing en 1995, fue el punto de inflexión en las políticas contra la violencia de género, donde se reconoce que la violencia ejercida contra las mujeres es un obstáculo para la igualdad, el desarrollo y la paz de los pueblos, impidiendo que las mujeres disfruten de sus derechos humanos y libertades fundamentales.

*“Los derechos humanos de las mujeres son parte inalienable y constituyen parte integrante e indivisible de los Derechos Universales”.*

Dentro del marco europeo, tanto la Unión Europea como el Consejo de Europa, siguiendo las recomendaciones de las Naciones Unidas han tratado igualmente el problema de la

violencia contra las mujeres. En el año 2011 se firma en Estambul, y es ratificado por España, el Convenio Europeo nº 210 sobre la prevención y lucha contra la violencia hacia las mujeres y la violencia doméstica. Este Convenio se consolida como el primer instrumento legalmente vinculante (para los países que lo han ratificado) que crea un marco legal integral para prevenir la violencia, proteger a las víctimas y garantizar que los abusos no queden impunes. La violencia contra la mujer se reconoce como una violación de los derechos humanos y como una forma de discriminación. Esto significa que se considera responsables a los Estados si no responden de manera adecuada a este tipo de violencia.

*“Por ‘violencia contra las mujeres’ se deberá entender una violación de los derechos humanos y una forma de discriminación contra las mujeres, y designará todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada”.*

En el mismo sentido la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas recoge, entre los objetivos a alcanzar, eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado.

En España, en octubre de 2004 el Pleno del Congreso aprueba el proyecto de Ley Orgánica de Protección Integral contra la Violencia de Género. El movimiento feminista en el Estado español propició la elaboración de dicha ley, así como el uso de la terminología violencia de género. Esto permitió poner el acento en la relación entre este tipo de violencia y las sociedades patriarcales caracterizadas por claras diferencias de género desde la socialización temprana hasta la edad adulta. Permitted desplazar lo que se había considerado un problema privado al ámbito público y pedir, por lo tanto, respuestas contundentes y colectivas al mismo. En este sentido, las medidas de protección integral contra la violencia de género reconocen explícitamente la importancia de los roles y de las relaciones de poder generizadas como causa de la violencia de género, y su afán integral pone el acento en la importancia de no tratar el problema solo a nivel penal, sino de manera más holística e integral a partir de la educación y la prevención en todos los ámbitos. Esta ley ha supuesto

un importante avance en la prevención y lucha contra la violencia de género, siendo su mayor limitación que restringe la violencia de género a:

*“Todo acto de 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. (...) que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.*

Otro hito importante en nuestro país ha sido el Pacto de Estado contra la violencia de género aprobado en diciembre de 2017. Este Pacto define la violencia de género como:

*“La manifestación más cruel e inhumana de la secular desigualdad existente entre mujeres y hombres que se ha producido a lo largo de toda la historia, en todos los países y culturas con independencia del nivel social, cultural o económico de las personas que la ejercen y la padecen. Combatir todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico o perjuicio económico para la mujer, tanto en la vida pública como en la vida privada, debe ser una cuestión de Estado, ya que la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales”.*

El Pacto de Estado recoge una serie de ejes de actuación y medidas que deben acometerse para dar cumplimiento efectivo a la lucha contra la violencia de género, alineándose con las recomendaciones de los organismos internacionales, Naciones Unidas y Consejo de Europa. Además, subraya la importancia de la implicación de toda la sociedad en el acometido de este fin:

*“La violencia de género es un problema de toda la sociedad. Toda la sociedad tiene que involucrarse en la búsqueda de soluciones eficaces para proteger a las víctimas, así como a sus hijas e hijos, rechazar a los maltratadores y prevenir la violencia”.*

## Concepto de violencia de género

Esta guía ha optado por la utilización del concepto violencia de género en un sentido amplio, como establece el Convenio de Estambul (2011):

*“Una violación de los derechos humanos y una forma de discriminación contra las mujeres, y designará todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada”.*

En los últimos años se ha podido ver un uso abusivo, inadecuado y, en ocasiones, intencionado, de la expresión violencia de género que, en la mayoría de los casos, se ha dirigido a anular la unidireccionalidad de este tipo de violencia. La violencia de género pasa así a describirse como un enfrentamiento bidireccional, de un sexo contra el otro, y no como un tipo de violencia consecuencia de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres, inscritas en una estructura social y política que las hace posible.

Es pertinente hacer un buen uso del término violencia de género. Hablar de violencia de género es hablar de relaciones desiguales de poder, y de patriarcado como marco interpretativo de la violencia contra las mujeres.

# CONCEPTOS BÁSICOS

## Patriarcado

Literalmente significa “gobierno de los padres”. Históricamente este término ha sido utilizado para designar un tipo de organización social, política, económica y religiosa basada en la idea de autoridad y liderazgo del varón, en la que se da el predominio de los hombres sobre las mujeres, del marido sobre la esposa, del padre sobre la madre y los hijos, de los adultos sobre los más jóvenes, y de la línea de descendencia paterna sobre la materna. La familia es, claro está, una de las instituciones básicas de este orden social.

Por lo tanto, el patriarcado surge de una toma de poder histórica por parte de los hombres sobre las mujeres, cuyo agente ocasional fue de orden biológico pero que fue elevado a categoría política y económica. Dicha toma de poder pasa forzosamente por el sometimiento de las mujeres y por la apropiación de su sexualidad y reproducción, así como de su total fuerza de trabajo. Creando al mismo tiempo un orden simbólico a través de los mitos y la religión que lo perpetúan como única estructura posible. El patriarcado está en las leyes y en las costumbres, lo cubre todo.

Es un sistema que desde sus orígenes no deja de evolucionar intentando alcanzar un perfeccionamiento tal que cada vez se impone de forma más sutil, sin violencia ni represión, ha pasado a funcionar a través de cada uno de nosotros y nosotras.

De acuerdo con Kate Millett (1970), este sistema patriarcal, parte de dos ideas claves. Por un lado, se apoya en una estructura u organización social que crea y mantiene una situación de poder y privilegio para el hombre frente a la mujer. Y, por otro, se basa en un conjunto de creencias como los estereotipos y roles de género que legitiman y mantienen esta situación de poder.

## Estereotipos y Roles de género

Los estereotipos de género se definen como creencias, valores y normas compartidas socialmente y atribuidas a las personas por el hecho de ser mujeres u hombres. Influyen en la interpretación del mundo, las instituciones y las relaciones sociales. Tratan de incorporar la falsa idea de una existencia de rasgos innatos de personalidad femenina como la sumisión, la dependencia y las emociones. Rasgos que configuran una identidad de “ser para otras

personas". Mientras, las características asociadas al modelo masculino son las de fuertes, independientes, emprendedores, decididos, lo que les confiere la construcción de un yo como protagonista de sus vidas. Son instrumentos de mantenimiento de la agencia patriarcal, planificada desde hace siglos, para que las mujeres estén al servicio de las necesidades de los otros. En definitiva, los estereotipos serían los mecanismos teóricos e ideológicos necesarios para el mantenimiento de la desigualdad entre mujeres y hombres.

A partir de los estereotipos sexistas se generan los roles sexistas, que son las funciones para las que cada uno de los sexos están legitimados. Son un conjunto de papeles y expectativas diferentes para mujeres y hombres que la sociedad establece como apropiadas o inapropiadas para cada género, que se transmiten socialmente y que marcan la diferencia respecto a cómo ser, cómo sentir y cómo actuar. Los roles sexistas tradicionalmente asociados al género femenino tienen que ver con las tareas asociadas relativas a la reproducción y los cuidados, y se inscriben en el ámbito de lo privado, por lo que suelen ser trabajos invisibles e infravalorados. Mientras que los asociados al género masculino se corresponden con tareas productivas, de mantenimiento y sustento económico, dentro del ámbito público, por lo que son trabajos visibles y valorados socialmente.

*"La construcción patriarcal de la diferencia entre la masculinidad y la feminidad es la diferencia política entre la libertad y el sometimiento". Carole Pateman, 1988.*

## Androcentrismo

Es la visión del mundo y de las cosas en la que los hombres son el centro y la medida de todas ellas, ocultando y haciendo invisible todo lo demás, entre ellas las aportaciones y contribuciones de las mujeres a la sociedad. Una visión androcéntrica presupone que la experiencia masculina sería "la universal", la principal, la referencia o representación de la humanidad, obviando la experiencia femenina. La representación simbólica de los hombres como si fueran superiores al resto de seres humanos genera una distorsión de la realidad y legitima el patriarcado como una organización social natural, universal e inamovible.

*"La ignorancia de su misma historia de luchas y logros ha sido una de las principales formas de mantener a las mujeres subordinadas".*

*Gerda Lerner, 1986.*

## Género

"No se nace mujer, se llega a serlo", esta frase de Simone de Beauvoir (1949) supone un punto de inflexión en el feminismo moderno y en su búsqueda de una teoría explicativa de la subordinación de las mujeres. Se acuña el concepto de género como una categoría de análisis que permite sacar a la luz que los comportamientos, actitudes, etc., de hombres y mujeres no derivan naturalmente del sexo, sino que son construidos social y culturalmente. Esta categoría permite, también, la deconstrucción de todas las categorías universales creadas por el hombre y que justifican la separación de espacios entre ambos sexos y las desiguales relaciones de poder que se establecen entre ellos.

El concepto género se utiliza para cuestionar la oposición binaria hombre/mujer, para cuestionar las relaciones sociales y sexuales que se crean en función de esta oposición. Nace en este momento el interés por saber cómo, mediante la interacción de diferentes instituciones económicas, sociales, etc. se van creando normas de género, a veces explícitas, otras no, produciéndose comportamientos diferenciados culturalmente aceptados. La diferencia sexual se naturaliza, transformándose en desigualdad cultural en detrimento histórico de las mujeres. Así, el sexo remite a los caracteres biológicos que diferencian a la hembra del macho, y el género implicaría emociones, conductas, valores morales... A esta relación entre lo biológico y lo cultural se le ha denominado también sistema sexo-género (Gayle Rubin, 1975).

En definitiva, el género y, en consecuencia, las relaciones de género son "construcciones sociales" que varían de unas sociedades a otras y de unos tiempos a otros y, por lo tanto, como tales, susceptibles de modificación, de reinterpretación y de reconstrucción.

## Sexismo

Conjunto de todos y cada uno de los métodos empleados en el seno del patriarcado para poder mantener en situación de inferioridad, subordinación y explotación al sexo dominado: el femenino. El sexismo abarca todos los ámbitos de la vida y de las relaciones humanas, de modo que es imposible hacer una relación exhaustiva de sus formas de expresión e incidencia.

Siguiendo a Victoria Sau (2000), se denomina sexismo a la discriminación que se aplica a una persona en referencia a su sexo. El sexismo aparece cuando a una persona se le da un trato diferente, considerándola inferior o no adecuada para cualquier cuestión, justificando dicha consideración en el sexo al que pertenece. El sexismo establece prejuicios y crea estereotipos que afectan a mujeres y hombres debido a las condiciones sociales que se le atribuyen a cada sexo. Estas creencias construidas socialmente suelen provocar la reprobación, el menosprecio o la burla cuando una persona desarrolla una conducta que no es considerada acorde con el sexo al que pertenece. El sexismo, pues, es una ideología basada en prejuicios que afecta a las mujeres y a todas las personas con expresiones de género no normativas o preferencias sexuales no heterosexuales.

## Machismo

Según Victoria Sau (2000) el machismo es un conjunto de leyes, normas, actitudes y rasgos socioculturales del hombre cuya finalidad explícita y/o implícita ha sido y es producir, mantener y perpetuar la opresión y sumisión de la mujer a todos los niveles: sexual, procreativo, laboral y afectivo.

En la realidad concreta el machismo lo constituyen aquellos actos, físicos o verbales, por medio de los cuales se manifiesta el sexismo subyacente en la estructura social. El machismo es el brazo armado del patriarcado. Un modo de ser de los varones y una manera de organizar y sancionar con leyes y reglamentos los grupos sociales, separándolos en masculinos y femeninos otorgando jerarquía de superior-inferior y de dominación-sumisión, respectivamente.

La mujer comparte el machismo en la medida en que no es consciente de las estructuras de poder que regulan las relaciones entre los sexos y las reproduce y/o contribuye a que los hombres las sigan reproduciendo.

## Misoginia

La misoginia es un término formado por la raíz griega *miseo*, que significa odiar, y *gyne*, cuya traducción sería mujer, y ha sido definida como “el odio, rechazo, aversión y desprecio de los hombres hacia las mujeres y, en general, hacia todo lo relacionado con lo femenino. Ese sentimiento de odio tiene frecuentemente una continuidad en opiniones o creencias negativas sobre la mujer y lo femenino y en conductas negativas hacia ellas. Las creencias misóginas llevan a entender que las mujeres son inferiores por naturaleza, por lo que esta inferioridad se considera inamovible, dando lugar a un único orden social posible, el patriarcal. Se convierte así cualquier intento de cambio en un acto “contra natura” (Ferrer y Bosch, 20004).

## Feminismo

Nuria Varela (2019) describe el feminismo como una teoría y práctica sociopolítica basada en la justicia y articulada por mujeres que han tomado conciencia de las discriminaciones que sufren y deciden organizarse para acabar con ellas y cambiar la sociedad. Partiendo de esa realidad, el feminismo se articula como filosofía política y, al mismo tiempo, como movimiento social.

Siguiendo a Victoria Sau (2000), “el feminismo es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado y bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera”.

El discurso, la reflexión y la práctica feminista conllevan también una ética y una forma de estar en el mundo. La toma de conciencia feminista cambia, inevitablemente, la vida de cada una de las mujeres que se acercan a él.

*“El feminismo es una forma de vivir individualmente y de luchar colectivamente” Simone de Beauvoir.*



## Autodefensa feminista

Es una estrategia feminista personal y colectiva para enfrentar, erradicar y redefinir desde el feminismo la violencia de género. Comienza en la relación que tenemos con nosotras mismas y es, ante todo, una cuestión de actitud. Es un acto de apropiación del territorio más nuestro: el cuerpo. Y es que solo se defiende aquello que se quiere. Las mujeres estamos socializadas en el ideario de no hacer daño y de cuidar siempre de los/las demás, pero no de nosotras mismas. La autodefensa feminista va más allá de aprender técnicas de defensa personal, es entender que tenemos el derecho de defendernos, que las agresiones no son una situación natural ni personal, sino una cuestión política. Nos impulsa a destruir los temores en los que hemos sido socializadas que permiten que el patriarcado se reproduzca. Temores que nos hacen sentirnos vulnerables, indefensas, incluso culpables de cualquier violencia que nos causan destruyendo nuestra autoestima. La autodefensa feminista llama a la unión política entre mujeres y al cuidado colectivo, a la sororidad.

## TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

En el Estudio sobre todas las formas de violencia contra la mujer, del Informe del Secretario General de la Asamblea General de las Naciones Unidas (2006), se enuncian las distintas formas de violencia que pueden padecer las mujeres:

### Violencia contra la mujer en el ámbito de la pareja

Es la forma de violencia más común que experimentan las mujeres en todo el mundo. Puede consistir en:

- Violencia física: es el uso intencional de la fuerza, pudiendo utilizar armas, con el objeto de dañar a la mujer.
- Violencia psicológica: las controla, aísla y humilla.
- Violencia económica y patrimonial: niega el acceso a los recursos básicos a la mujer y a sus hijas e hijos; no aporta para su crianza, o consigue hacerlo de forma mínima.
- Violencia sexual: hace participar a la mujer en un acto sexual no consentido; realizarlo con una mujer con discapacidad, o bajo los efectos de sustancias.

### Violencia contra la mujer dentro de la familia

La violencia que padecen muchas mujeres y niñas en el seno de la familia, puede comprender desde el periodo antes del nacimiento hasta la ancianidad. Se manifiesta en:

- Violencia física; violencia relacionada con la dote.
- Infanticidio femenino; abuso sexual de las niñas en el hogar.
- Ablación o mutilación genital; matrimonio precoz o forzado.
- Violencia ejercida por otros miembros de la familia.
- La violencia cometida contra las trabajadoras domésticas.
- Otras formas de explotación. También, dentro de la familia, o al amparo de ésta, se cometen los denominados crímenes de "honor".

## Violencia contra la mujer en la comunidad

Algunas de sus manifestaciones son:

- Femicidio o femicidio: el homicidio de una mujer por cuestiones de género.
- Violencia sexual llevada a cabo fuera de la pareja.
- Acoso sexual y violencia en el lugar de trabajo, instituciones educativas y en el ámbito deportivo.
- Trata de mujeres: la mayoría de las víctimas de trata de seres humanos en el mundo son mujeres, niñas y niños. El fin es la explotación sexual. Puede darse dentro del mismo país o a nivel internacional.

## Violencia contra la mujer cometida o tolerada por el Estado

Algunas de sus manifestaciones son:

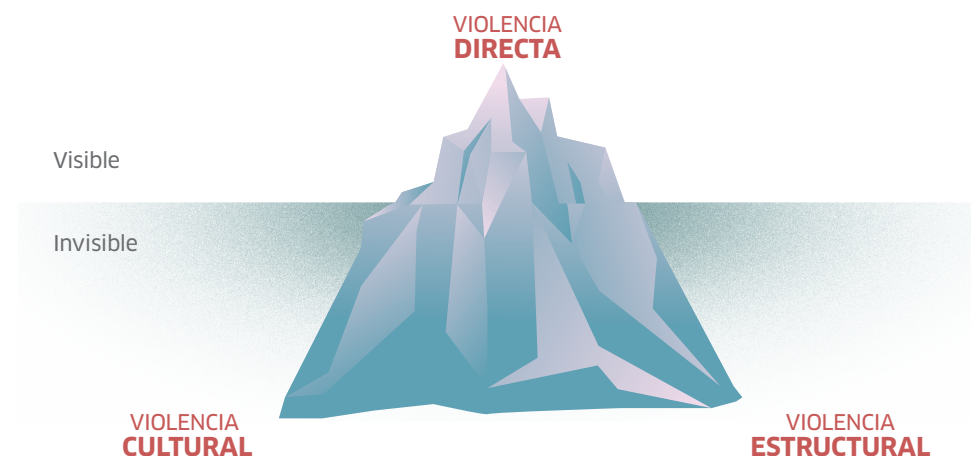
- Esterilización forzada: controla la reproducción de la población femenina.
- Violencia contra la mujer en conflictos armados. Como consecuencia de las guerras, las mujeres padecen todo tipo de violencia física, sexual y psicológica, comprendiendo: homicidios, torturas, raptos, mutilaciones y desfiguraciones, reclutamiento forzado.
- Violaciones, esclavitud sexual, explotación sexual, prostitución.
- Desapariciones involuntarias, prisiones arbitrarias, matrimonios forzados.
- La violencia institucional se infringe, también, desvalorizando o cuestionando los testimonios de las mujeres víctimas de violencia, culpabilizándolas, burocratizando en exceso el proceso, no teniendo en cuenta situaciones de vulnerabilidad múltiple (nacionalidad, idioma, clase, diversidad funcional, edad...), permitiendo largos procesos judiciales que revictimizan a las mujeres, con la emisión de sentencias que mantienen la impunidad del agresor o agresores, etc.

## TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Al analizar las agresiones que sufren las mujeres en el contexto de pareja queda de manifiesto que el fin último que pretende conseguir el maltratador con su conducta violenta, siguiendo a Miguel Lorente (2004), no es ocasionar unas determinadas lesiones, sino “aleccionar” a la mujer para que quede de forma expresa y clara que él es el que mantiene la autoridad en la relación.

En definitiva, el hombre desea mantener a la mujer bajo su control, venciendo su resistencia y quitándole poder para lograr su sumisión y la dependencia psicológica, de forma que la violencia se convierte en un recurso de dominación directo y ejemplar, porque produce pánico de manera anticipada, parálisis, control o daños, según su intensidad (Bonino, 1999; Berbel, 2004).

Galtung (2003) postula que la violencia de género en el ámbito de la pareja tiene una triple dimensión: directa, estructural y cultural. Estos tres conceptos los representó en un triángulo, que llamó **el triángulo de la violencia**, donde se indican los tres tipos diferentes de violencia existentes, que están relacionados entre sí. De tal manera que la violencia directa,



se representaría en el vértice superior del triángulo, sería la violencia visible, manifestada de manera física, verbal o psicológica.

## Violencia simbólica o cultural

Es aquella que se ejerce a través de los patrones culturales y que recogen los diferentes estereotipos de género, que transmiten y favorecen el hecho de que se repitan relaciones basadas en la desigualdad, el machismo, la discriminación o la naturalización de cualquier situación de subordinación de las mujeres en nuestra sociedad. Se trata de un tipo de violencia contra las mujeres difícil de erradicar, porque está anclado en la colectividad y legitima el resto de violencias.

## Violencia estructural

La división sexual del trabajo está en la base de la violencia estructural. Ésta hace referencia a la distribución de espacios y tareas entre mujeres y hombres impuesta por el patriarcado y un sistema económico (capitalista) que necesita, para mantener sus beneficios, de la ingente cantidad de trabajo que las mujeres han realizado, y realizan, gratis. Todo el trabajo reproductivo desarrollado en el espacio privado (trabajo doméstico y de cuidados) fue asignado a las mujeres; y el trabajo productivo, reconocido, remunerado y en el espacio público, a los hombres. La división sexual del trabajo ha acompañado también la incorporación de las mujeres al ámbito laboral, lo que ha provocado que ellas ocupen los sectores más precarizados, a la vez que siguen haciéndose cargo de la mayor parte del trabajo no remunerado. Las implicaciones de la división sexual del trabajo son determinantes en términos de políticas de distribución, reconocimiento y representación, reforzando la jerarquía sexual y la dependencia social de las mujeres (Laura Nuño, 2020).

## Violencia directa

Son todas las expresiones de violencia que se ejercen directamente por parte de hombres concretos sobre mujeres concretas. Es necesario nombrar y recoger las diversas formas en las que se presenta esta violencia para que sean reconocibles para todas y todos, y sea posible actuar en consecuencia.

**VIOLENCIA FÍSICA.** Toda acción que daña físicamente a la mujer causándole dolor físico,

lesiones o enfermedades, en definitiva, cualquier tipo de daño orgánico o el riesgo de tenerlo. Pueden ser:

- Activas (visibles): Golpes de diferente intensidad, bofetadas, pellizcos, empujones, puñetazos, cortes, intentos de estrangulamiento, palizas, mordeduras, quemaduras, etc. Se recoge también aquí la violencia ambiental: romper y golpear objetos, tirar las cosas de la mujer u otras acciones que se produzcan en el entorno con la finalidad de intimidarla. Y la violencia vicaria o instrumental: que es toda aquella conducta dirigida a generar daño a través de la agresión o amenazas a terceras personas o animales.
- Pasivas (invisibles): No facilitar que la mujer mantenga un cuidado sanitario básico o privarla de él, prohibirle alimentarse adecuadamente, impedir su descanso, no actuar en situaciones en las que ella necesite atención médica.

**VIOLENCIA PSICOLÓGICA.** Toda acción que daña o puede dañar emocionalmente a la víctima, así como a su integridad cognitiva, y que va dirigida a producir en ella dolor emocional, a hacerla creerse carente de valor y culpable del maltrato que está recibiendo, así como a anularla, intimidarla, aterrorarla y hacerla dependiente de su agresor. Pueden ser:

- Violencia psicológica activa. Culparla de todo lo que sucede o de las conductas violentas que recibe, hacerle creer que está loca negando la realidad (*gaslighting*), desvalorizarla, humillarla, las burlas, insultos, observaciones mordaces, críticas, desprecios, gritos, miradas o posturas intimidatorias, chantajes, amenazas, ridiculizaciones, la coerción, etc.
- Violencia psicológica pasiva. Abandono, aislamiento emocional, incomunicación, ausencia o negación de cuidado, falta de reconocimiento del valor y las cualidades de la mujer, compararla con otras mujeres, monopolizar las conversaciones para que ella no se pueda expresar, centrar las verbalizaciones sobre ella en supuestos errores, etc.

**VIOLENCIA SEXUAL.** Toda acción dirigida a obligar a la mujer a realizar una conducta sexual que no desea. Pueden ser:

- Violencia sexual activa. Imponer a la mujer una conducta o conductas sexuales no deseadas, forzarla, coaccionarla, amenazarla o sugestionarla con mensajes manipuladores para doblegar su resistencia.
- Violencia sexual pasiva. Ignorar las necesidades sexuales de la mujer; despreciarla, no mantener relaciones sexuales con ella, mantener relaciones sexuales con otra mujer

sin haberlo acordado, no cuidar el dolor físico que pueda experimentar la mujer en la relación sexual.

**VIOLENCIA ECONÓMICA.** Toda acción dirigida a debilitar económicamente a la mujer, o a aprovecharse de su trabajo para vivir y cubrir sus necesidades. Pueden ser:

- Activas: Imponer a la mujer que trabaje para mantener el hogar y los gastos del agresor, muchas veces caprichos o sustancias de las que es dependiente; gastarse el dinero de ella o de la familia a escondidas; decidir unilateralmente en qué se gasta el dinero; obligar a la víctima a contraer deudas o a pedir créditos para él; obligarla a justificar todos los gastos, etc. Incluimos aquí la violencia patrimonial y la usurpación de objetos, bienes y propiedades.
- Pasivas: Impedir a la mujer trabajar haciéndola dependiente (estas conductas suelen estar camufladas en forma de protección), ocultarle el dinero o los bienes que él posee, los movimientos económicos que efectúa, etc.

**VIOLENCIA SOCIAL.** Toda acción dirigida a separar y aislar a la mujer de sus familiares y amistades, así como de todas las situaciones de interacción social, o hacer que familiares y amistades se alejen de la mujer. Puede ser:

- Activas (directas): Impedir a la mujer mantener relaciones sociales con la familia, amistades o con su entorno laboral, ejercer violencia psicológica en público, mostrar descortesía en su círculo social y familiar, seducir a otras mujeres en su presencia, etc.
- Pasiva (indirectas): Dar una imagen extremadamente positiva de sí mismo, a su entorno y al de la mujer, para dificultar que ésta sea creída si decide denunciarle. Generar en la mujer desconfianza ante su red familiar y social para lograr distanciamiento y aislarla. Conseguir infundir ideas negativas sobre la mujer en las personas con las que ésta se relaciona, haciéndoles pensar que está loca, que es rara, que es mala persona, etc.

*La Macroencuesta de Violencia contra la Mujer (2019) ha revelado que **1 de cada 2 mujeres ha sufrido algún tipo de violencia de género a lo largo de su vida, un 57,3%, lo que suponen 11.688.411 mujeres de 16 o más años.***

Es esencial entender cómo funciona toda esta violencia ejercida contra las mujeres y hacerla visible. Para ello, la idea de **continuum de la violencia** conceptualizada por Liz Kelly (1988), permite reflejar el complejo y amplio rango de expresiones de abuso sobre las mujeres. Así, el ejercicio de la violencia se situaría en un continuum en el que intervienen todas sus formas, donde existen diferentes graduaciones, intensidades, simultaneidades, que pueden facilitar su localización y su reconocimiento.

Considerar un continuum de la violencia, implica una aproximación al concepto en clave de proceso. Un proceso activo y muy peligroso, en el que el uso de la violencia física por parte de los hombres se combina con otras formas de control y subordinación. Se trata de pequeños actos, comportamientos sutiles pero constantes, difícilmente identificables como violencia de no ser leídos dentro de un sistema sexista y en clave de patrón acumulativo. Conceptualizar la violencia en clave de proceso posibilita, entre otras cuestiones, entender cómo es posible que conductas extremas lleguen a parecer “normales” a ojos de las mujeres agredidas (Lundgren, 2015), o que ciertos episodios aparentemente inofensivos si los observamos de forma aislada, puedan constituir actos violentos (Tania Martínez Portugal, 2020).

Este continuum es difícil de apreciar, porque los discursos hegemónicos sobre la violencia problematizan principalmente aquellas manifestaciones en gradiente más elevado, tales como las agresiones físicas y sexuales, sin considerar diferentes gradientes de un continuo, como serían los “micromachismos” (Bonino, 2004). Resulta difícil trazar una línea divisoria clara dentro del gradiente que oscila entre la violencia física extrema y un comportamiento machista en las relaciones de pareja, aunque a efectos de localizar e intervenir, hay que poner límite dentro del gradiente, dependiendo del contexto social y particular donde se produzca esa violencia (Marugan, 2012).

Los micromachismos son una forma cotidiana y sutil de violencia de género, son prácticas de dominación masculina en el orden de lo micro, de lo imperceptible, lo que está en los límites de la evidencia. Se trata de “microabusos y microviolencias que atentan contra la autonomía personal de la mujer, en los que los varones, por efecto de su socialización de género, son expertos; socialización que, como sabemos, está basada en el ideal de la masculinidad tradicional: autonomía, dueño de la razón, el poder y la fuerza, ser para sí, y definición de la mujer como inferior y a su servicio” (Luis Bonino, 1995).

Bonino califica los **micromachismos** en cuatro tipos: coercitivos, encubiertos, utilitarios y de crisis. Los primeros van desde la intimidación, la insistencia abusiva, el control del dinero y

hasta la apelación a la supuesta superioridad de la lógica masculina. Los encubiertos pueden ir desde el silencio, hasta la desautorización, el paternalismo, la manipulación emocional o la autoindulgencia. Los micromachismos utilitarios son los más invisibles y naturalizados. Se dan en la relación a merced de dos creencias patriarcales: que el espacio doméstico y los cuidados son asunto de las mujeres; y que los varones tienen derechos utilitarios sin restricciones respecto a ellas.

*“La imposición de disponibilidad femenina hacia el varón, acrecienta la calidad de vida de él a expensas de la mujer, sin que éste -ni la cultura patriarcal- habitualmente lo reconozcan. Esta desigualdad ha sido revelada por diversas investigaciones sobre salud, género y pareja, que demuestran que los varones incrementan su salud psicofísica durante el matrimonio y las mujeres lo empeoran”.*

Bonino, 1998.

Los **micromachismos** de crisis tienen como objetivo evitar el cambio de statu quo en la relación, retener o recuperar poder, eludir el propio cambio o sosegar los propios temores a sentirse impotente, inferiorizado, subordinado o abandonado.

Las maniobras, en este caso, son del orden del pseudoapoyo: se finge verbalmente estar de acuerdo, pero no se acompaña con ninguna acción al respecto, como la del reparto de la carga del hogar. Hay una oposición pasiva a los logros que va obteniendo la mujer, dichos logros no merecen ningún elogio sino al contrario, y en ocasiones pueden surgir sugerencias de abandono o comparación con otras mujeres.

El victimismo es una postura frecuente en los varones cuando ellas exigen que haya un cambio en la relación: los “esfuerzos” por ellos realizados en este sentido, son magnificados y se espera que sean ampliamente aplaudidos; es fácil que la mujer se culpabilice ante la victimización de la pareja.

Darles nombre a estos fenómenos en las relaciones de pareja y hacerlos visibles tanto a las mujeres, como a las/los profesionales y a nivel social, es importante para poder intervenir y acompañar adecuadamente.

*“Visibilizar, describir y normalizar los micromachismos nos ha permitido ver también su generalizada ampliación por parte de los varones, lo que nos debería servir para criticar las creencias habituales de que la violencia de género existe solamente en sus formas más dramáticas, y que solo la ejercen algunos varones.”*

Bonino, 1998.

# CLAVES PARA ENTENDER EL PROCESO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA

El mayor riesgo para que se produzca violencia de género en una relación de pareja deriva de la interiorización y reproducción de los estereotipos y roles de género tradicionales (Lorente, 2004). La construcción socio-cultural del género, por tanto, es el caldo de cultivo para perpetuar relaciones de dominación/sumisión. Ellos, por su parte, han aprendido a situarse en la relación en una posición de dominio respecto a ellas. Además, han incorporado la violencia como una forma de relacionarse y de resolver los conflictos de pareja y con las mujeres (Andrés, 2007). Ellas, por su parte, han incorporado modelos de dependencia y sumisión.

El proceso por el cual hombres y mujeres asumen, aprenden e interiorizan este conjunto de creencias sociales, de verdades sacralizadas y los roles de género, es lo que se conoce como **socialización diferenciada**. Hombres y mujeres acaban incorporando las relaciones de dominio-sumisión que se dan de forma estructural, reproduciendo relaciones de poder que implican desigualdad y que son violentas porque suponen, en esencia, el predominio y valoración de los deseos, necesidades, creencias de los hombres, sobre los valores, deseos, necesidades, creencias de las mujeres” (Andrés, 2007, p.32).

El hecho de que la violencia venga ejercida por alguien con quien se tiene un vínculo afectivo puede generar sentimientos complejos y ambivalentes. Este tipo de relación se ha venido a denominar “**vínculo traumático**” (Harlow, 1971; Walker, 1980; Dutton, D.G. y Painter, S. 1981;) y se refiere a la situación por la cual la víctima queda atrapada al agresor, sin recursos internos para rebelarse ya que éstos han sido previa y sistemáticamente anulados, creando así un sistema de dominio y control a través de una violencia intermitente e impredecible. Se trata de un proceso sutil de anulación de las posibles resistencias de ésta. Este proceso previo es esencial para avanzar hacia las formas de violencia más extremas.

*La Macroencuesta de Violencia Contra la Mujer (2019) nos muestra que, del total de mujeres de 16 o más años residentes en España, el 14,2% (2.905.489 mujeres) ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja, actual o pasada, en algún momento de su vida. Y que en el 75% de los casos, esta violencia ha tenido lugar en más de una ocasión.*

## El amor romántico

A través del proceso de socialización, también se aprende a amar de forma desigual, y esto facilita la creación de esos vínculos traumáticos que pueden derivar en violencia. A las niñas y mujeres se les educa para saber esperar (al príncipe azul, a la media naranja, a que nos salven, a que nos elijan...). Se les enseña a ser pacientes y complacientes, a priorizar las necesidades de sus compañeros sobre las suyas propias. A mitificar la figura masculina subordinándose a ella y a no quejarse demasiado para no ser abandonadas, amenaza siempre presente en este tipo de vínculos. Y ellos lo saben, y hacen uso de la situación privilegiada que esta construcción del amor les otorga, si creen necesitarlo.

Por lo tanto, el amor romántico es una construcción sociocultural e histórica que, a través de diferentes mitos, impone una forma de entender el amor que reproduce la desigualdad estructural entre hombres y mujeres. Se trata de la herramienta de control social más eficaz de la que se sirve el patriarcado para perpetuarse mediante, al menos, tres mecanismos: manteniendo las diferencias de género asignadas (estereotipos) y una sexualidad heteronormativa; mediante la protección de la familia patriarcal y de la división sexual del trabajo que se da en su seno (roles); manteniendo la posición privilegiada de los hombres en la estructura social y política.

La representación del amor romántico está diseminada en diferentes discursos, creencias, producciones culturales y audiovisuales que marcan las formas, los rituales, las actitudes que lo caracterizan y lo hacen reconocible. Una idea mística de entender el amor como eterno, sufriente y que todo lo puede, que genera frustración y dependencia. Y, a la vez, íntimamente relacionado con la idea de propiedad privada. Todo esto hace que el amor romántico facilite la reproducción de la violencia de género de una forma masiva y normalizada.

*“Cada una de nosotras ha estado tan hambrienta de amor por tanto tiempo, que queremos creer que el amor, una vez que lo hayamos encontrado, será todopoderoso”, Audre Lorde.*

A pesar de los cambios profundos conseguidos en el siglo XX por el movimiento feminista, las mujeres, en mayor medida que los hombres, siguen asumiendo ese modelo de amor y

de romanticismo que hace que **ordenen su biografía y su historia personal en torno a la consecución del mismo**. Dando al amor un papel vertebrador en sus vidas, concediéndole más tiempo, más energía, más espacio imaginario y real. Mientras, **para los hombres el amor es una experiencia más**, y pueden conceder más tiempo y espacio a ser reconocidos y considerados por la sociedad y por sus iguales.

*“El día que la mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma, sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse, ese día el amor será para ella, como para el hombre, una fuente de vida y no un peligro mortal”.*

*Simone de Beauvoir.*

Para muchas de las mujeres es frustrante reconocerse en ese lugar. Coinciden en que, aunque racionalmente saben que ese ideal del amor romántico es limitante y violento para ellas, no pueden evitar anhelarlo. Y, así, es como el patriarcado logra su máxima sofisticación.

**Hay un vínculo claro entre el poder y el amor. El amor reproduce formas de poder y legitima estructuras patriarcales, por lo tanto, es una experiencia política.**

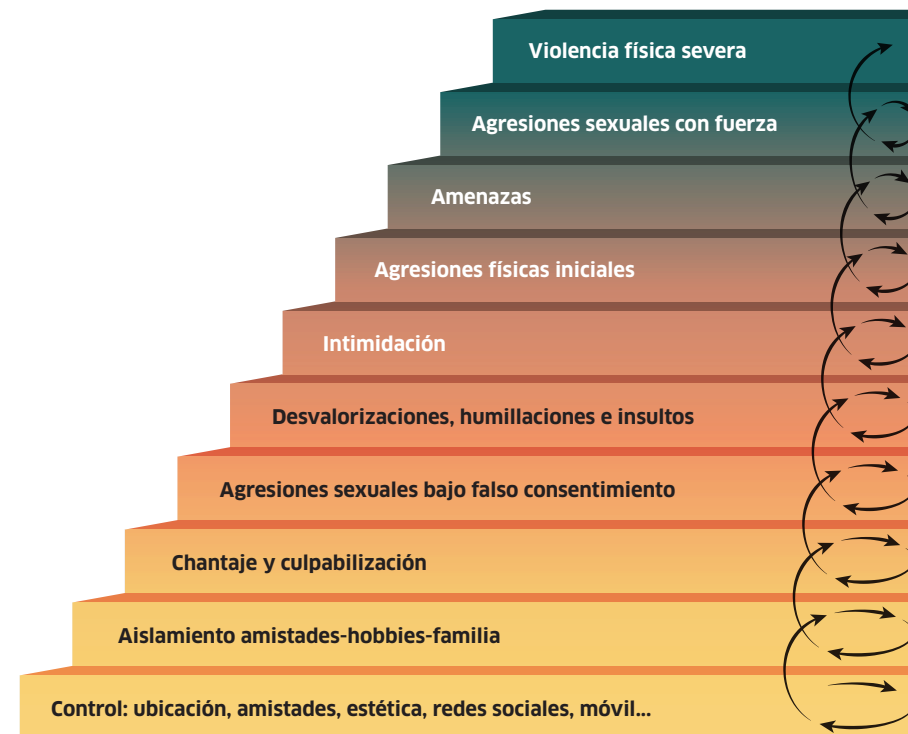
Compartir las experiencias individuales permite que las mujeres se reconozcan en situaciones similares, facilitando descifrar las violencias que se puedan estar sufriendo. **Que la violencia y las emociones se politicen y trasciendan del ámbito personal, hace que se pueda salir de relaciones violentas con menos dolor, y con una seguridad que solo se puede dar en unión con otras mujeres.** Por lo tanto, acabar con otra de las construcciones que trae consigo el amor romántico, la enemistad y rivalidad entre mujeres, es urgente para la vida, la autonomía y la salud de todas ellas.

## La escalada de la violencia

La escalada de la violencia se define como un proceso paulatino y ascendente de etapas en las que la intensidad y la frecuencia de las agresiones en las relaciones de pareja se va incrementando a medida que pasa el tiempo. Comienza con conductas de abuso psicológico bajo la apariencia y expresión, por parte del agresor, de actitudes de cuidado y protección. Son difíciles de percibir por su apariencia amorosa, pero van reduciendo la seguridad y

la confianza de la mujer en sí misma y su capacidad de reacción. Se trata de conductas restrictivas y controladoras, que van minando su autonomía, a la vez que la sitúan en condiciones de dependencia y aislamiento. Algunos ejemplos son los celos, la vigilancia, la censura sobre la ropa, amistades o actividades, el control de los horarios y redes sociales, las salidas fuera de la casa, etc. Habitualmente estas conductas no se perciben como agresivas, sino como manifestaciones del carácter de la pareja o de rasgos masculinos por excelencia que se han interiorizado como normales, por lo que su importancia suele ser minimizada, generando en las mujeres situaciones de indefensión aprendida y vulnerabilidad.

El aumento progresivo de la violencia, hasta llegar a las agresiones físicas e incluso a la muerte, puede extenderse a lo largo de un prolongado periodo de tiempo. Durante ese tiempo la mujer va perdiendo de referencias, autoestima, seguridad personal, de manera que es difícil percibir y entender el significado y la trascendencia del proceso en el que está inmersa, así como el riesgo que corre.





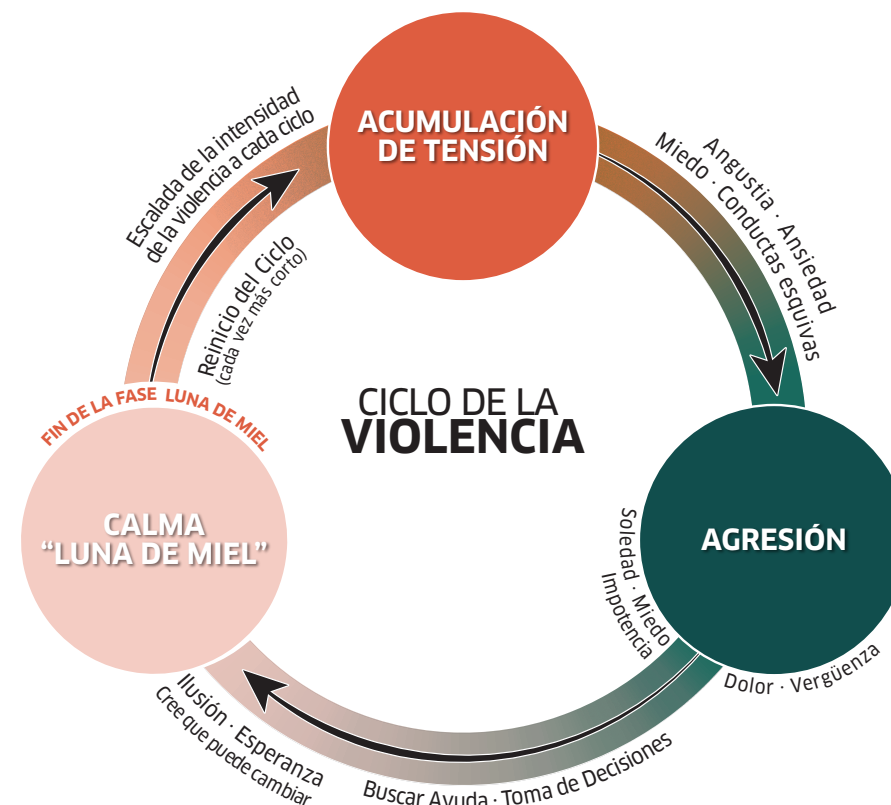
## El ciclo de la violencia

Paralelamente a la escalada de la violencia se produce el ciclo de la violencia (Leonore Walker, 1979), que refleja el modo en el que agresor y víctima se comportan dentro de cada una de las etapas del proceso violento, planteando la existencia de tres fases distintas. La frecuencia con que se repite este ciclo y la peligrosidad de las agresiones aumenta a medida que se avanza en la escalada de la violencia:

**FASE DE Tensión O ACUMULACIÓN:** Se caracteriza por una escalada gradual de la tensión, durante la cual la irritabilidad del hombre va en aumento sin motivo comprensible y aparente. Ocurren incidentes de agresión menores, que la mujer intenta manejar de diferentes formas (calmando al agresor, complaciéndolo, apartándose), con el objetivo de evitar que la tensión aumente. Las mujeres también intentan controlar los factores externos con el propósito de impedir los incidentes de agresión: pueden encubrir y excusar al agresor, incluso alejarse de quienes le quieren y querrían ayudarle. Esta es una cuestión clave para el entorno de las mujeres que están sufriendo violencia. Se va intensificando la violencia verbal, pudiendo aparecer alguna agresión física. La tensión seguirá aumentando gradualmente, acumulándose hasta llegar a la siguiente fase.

**FASE DE AGRESIÓN:** Estalla la violencia y tienen lugar las agresiones físicas y/o sexuales. En esta fase las mujeres suelen experimentar un estado de colapso emocional (síntomas de indiferencia, depresión y sentimientos de impotencia). Tienden a permanecer aisladas y pueden pasar varios días hasta que se decidan a buscar ayuda. Es tras esta fase cuando la mujer suele denunciar o solicitar atención profesional, si bien no lo hace inmediatamente a menos que requieran asistencia médica por la gravedad de las lesiones.

**FASE DE CALMA O REMISIÓN:** En esta fase, denominada también de luna de miel, desaparece la violencia y la tensión. El agresor utiliza estrategias de manipulación afectiva y muestra un comportamiento extremadamente cariñoso (regalos, disculpas, promesas de cambio) con el fin de que la mujer permanezca junto a él y no le abandone, argumentando un arrepentimiento que puede parecer sincero. Todo esto hace difícil que se mantenga su decisión de romper la relación. **Esta fase durará cada vez menos tiempo, hasta que se vuelva inexistente, aumentando las dos anteriores en frecuencia e intensidad.**



Hay un elemento fundamental que, en ocasiones, paraliza la decisión de abandonar el ciclo de la violencia: **el miedo**.

*Según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019, del total de mujeres de 16 o más años residentes en España, el 13,9% ha sentido miedo de alguna pareja actual o pasada en algún momento de su vida. Se estima que 2.827.243 mujeres de 16 o más años han sentido miedo de alguna pareja o expareja a lo largo de sus vidas.*



*“Les diré lo que es la libertad para mí. Ser libre es no tener miedo”.*

Nina Simone

En relación el modelo del ciclo de violencia mostrado, cabe anotar que no explica la totalidad de las situaciones. Existen relaciones violentas donde no se produce la fase de la explotación y otras –como son los ya citados micromachismos– donde las microviolencias tejen dinámicas de pareja bajo la estructura de la dominación sin que sea percibida de ese modo por ninguno de sus miembros. Asimismo, las formas de violencia de género no suelen aparecer aisladas, sino que se cruzan y mezclan formando un entramado que Trinidad Nieves Soria asemeja a una tela de araña; simbolizando la inmensidad y la intensidad de la violencia de género en las relaciones de pareja. Lo que otorga tanto poder a los maltratadores es la manera en que todos esos hilos se interconectan. Ningún hilo debe considerarse aislado sin el soporte y sin el refuerzo de los demás, y dentro de esta telaraña, la lucha es muy difícil.

Las formas de violencia directa contra las mujeres no suelen aparecer aisladas, sino que se mezclan, se entrecruzan. Y, a la vez, están imbricadas en toda una violencia simbólica y estructural que las posibilita y las normaliza. Toda esta violencia es ejercida por alguien con quien se mantiene un vínculo afectivo (traumático), así el impacto y la respuesta se complejizan, formándose un entramado que Trinidad Nieves Soria asemeja a **una tela de araña**. La telaraña es una herramienta conceptual que describe la interrelación de los componentes de la violencia y de la dinámica de poder, y simboliza la inmensidad y la intensidad de la violencia de género en las relaciones de pareja. Lo que otorga tanto poder a los maltratadores es la manera en que todos esos hilos se interconectan. Ningún hilo debe considerarse aislado sin el soporte y sin el refuerzo de los demás, y dentro de esta telaraña, la lucha es muy difícil (Trinidad Nieves Soria, 2009).

Sin embargo, **las mujeres que viven violencia en sus relaciones están constantemente luchando y creando estrategias de supervivencia y protección, tanto para ellas como para sus seres queridos, demasiadas veces en solitario**. Si bien es cierto que, en la medida que sienten menos presión, menor control y dominio por parte del agresor, pueden desplazarse en su movimiento avanzando hacia el borde de esa tela de araña. Ahí, más afuera, los espacios entre los hilos se agrandan, hay más hueco, más claridad, lo que permite más libertad de movimiento y dirigir toda esa fortaleza hacia la salida de la relación.

*“Es como cuando una araña teje su telaraña y no la ves con claridad. Solo cuando esta se extiende entre los árboles y el sol brilla y hay rocío en ella, realmente puedes verla, ver la trama. Si la rocías con pintura podrás ver todas las uniones, todo lo que socava, a qué se adhiere, y qué sogas tira”.*

Catherine Kirwood (1993).

El conocimiento y la comprensión de lo que se ha denominado «escalada de la violencia» y «ciclo de la violencia», así como la percepción de la mujer sobre la violencia que sufre es esencial, tanto para la propia mujer víctima de la situación, como para su entorno y las/los profesionales que deban intervenir.

Continuar la relación o volver con el agresor son dos de las cuestiones que más incompreensión generan entorno al fenómeno de la violencia de género, tanto para los y las profesionales, como para la sociedad en general. Esta incompreensión puede llevar incluso a retirar el apoyo a la mujer, agravando aún más su situación. Es preciso que quienes atiendan o acompañen situaciones de violencia, desde cualquier esfera, busquen información sobre estos procesos, respeten los tiempos de las mujeres y sus decisiones, y que dejen claro que pueden seguir contando con el apoyo y la atención que requieran.

Respecto al uso de la **categoría “víctima”**, si bien no es adecuado usarlo de forma permanente, en este contexto es necesario para que toda la violencia que el agresor ha ejercido sobre la mujer sea reconocida y denunciada. Lo contrario supone seguir manteniendo la violencia de género en el silencio del hogar, así como la impunidad de los agresores.

Es necesario, también, **dejar de describir a los agresores, maltratadores, asesinos, como seres abyectos y marginales**. Se debe dejar, también, de patologizar sus conductas, tampoco son enfermos. Los agresores ejercen violencia cuando consideran que es la manera más efectiva de conseguir su propósito, el dominio y el control en la relación. Y, agreden, porque pueden. Como se dice desde el movimiento feminista, los agresores no son enfermos; son hijos sanos del patriarcado. Del cómo definamos la conducta, dependerá nuestro abordaje para erradicarla (Maitena Monroy, 2007).

# SI ESTÁS SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN TU RELACIÓN DE PAREJA

- El primer paso que puedes dar es hablar con personas de tu confianza y pedir ayuda. No te preocupes si te has alejado de ellas, lo van a entender y querrán acompañarte.
- Es normal que tengas miedo a equivocarte, que estés cansada, que tengas pensamientos y sentimientos contradictorios. Puede que te sientas culpable y tengas la necesidad de justificarle. Es importante que te repitas que tú no eres culpable de la violencia sufrida.
- Busca grupos de mujeres y colectivos feministas cercanos, te ayudarán a comprender y recuperarte desde el apoyo mutuo.
- Existen una serie de recursos cuyo objetivo es mejorar los mecanismos de protección, seguridad y asistencia a las mujeres víctimas y a sus hijos e hijas. Haz uso de ellos si lo deseas y, si puedes, hazlo acompañada.
- Recuerda que puedes denunciar o no pero que, en todo caso, es recomendable asesorarse, buscar información y ser consciente de los propios recursos y de los que se te pueden ofrecer.
- Tienes derecho a asistencia jurídica gratuita, inmediata y especializada.
- Si estás en situación administrativa irregular y decides denunciar a tu agresor:
  - No se iniciará el procedimiento administrativo sancionador por encontrarte irregularmente en territorio español.
  - Se suspenderá el procedimiento administrativo sancionador que se hubiera iniciado por la comisión de dicha infracción con anterioridad a la denuncia o, en su caso, la ejecución de las órdenes de expulsión o de devolución eventualmente acordadas.

**Pero ten en cuenta** que una vez concluido el procedimiento penal existen dos posibilidades:

- **Con una sentencia condenatoria** o con una resolución judicial que afirme que has sido víctima de violencia de género, se te concederá la autorización de residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales.
- **Con una sentencia no condenatoria** o con una resolución que no afirme que has sido víctima de violencia de género, se te denegará la autorización de residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales. Y se iniciará o continuará el procedimiento administrativo sancionador por estancia

irregular en territorio español. Por ello, si vas a presentar denuncia, es muy importante que tengas un buen asesoramiento jurídico.

Si lo necesitas, puedes ampliar la información sobre los derechos de las mujeres víctimas de violencia de género en el siguiente enlace: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/derechos/docs/GUIADERECHOS22052019.pdf>

## Si decides irte del domicilio

- Antes de salir de casa, recoge los objetos personales y algunos documentos (libretas de ahorro, documentos de identidad y pasaportes (el tuyo y el de tus hijos/as), tarjeta de la Seguridad Social, contratos, certificados médicos, etc.).
- Los insultos, las amenazas y las humillaciones también son violencia y son denunciabiles. Si quieres interponer una denuncia, es recomendable no borrar los mensajes que puedas tener (whatsapp, correos electrónicos, mensajes de voz y otras pruebas de las amenazas y humillaciones sufridas).
- Si has sufrido una agresión física o sexual, ve a un centro sanitario -sin lavarte ni cambiarte de ropa- y pide un informe o certificado médico de lesiones en el que se describan las heridas, el tratamiento que requieren, el tiempo de curación previsible y que, además, especifique quién ha realizado la agresión. Con el informe o el certificado médico puedes poner una denuncia por agresión.
- Recuerda que tienes derecho a recibir ayuda.

## Autoprotección ante la violencia

A continuación, se detallan algunas medidas de seguridad que es aconsejable asumir en tu vida cotidiana si existe riesgo de violencia.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN FUERA DE CASA

- Lleva siempre contigo un teléfono móvil.
- Guarda los números de emergencia (112, 091, 062) en tu teléfono móvil vinculándolos a una tecla de marcación automática.
- Presta atención en los trayectos rutinarios y a las horas de llegada y salida del trabajo, del colegio de tus hijos/as, etc.

- Si estás trabajando, habla con tus compañeras de trabajo y con la persona que esté al mando para que se tomen las medidas adecuadas para tu protección.
- Si estás estudiando, habla con tus compañeras y con el profesorado para que tomen las medidas adecuadas para tu protección.
- Si has compartido el coche con el agresor, cambia las cerraduras. Antes de montarte y bajarte del vehículo observa las inmediaciones por si ves al agresor.
- Activa siempre el cierre automático de las puertas.
- No aparques en sitios poco iluminados ni transitados.
- Si sabes con antelación que existe la posibilidad de coincidir con el agresor (puntos de encuentro, actuaciones judiciales conjuntas, etc.), pide a alguna persona de confianza que te acompañe. Y comunica esta situación a la Unidad policial que, tengas o no medidas de protección, articulará el protocolo correspondiente.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN TU CASA:

- Al entrar y salir de casa, presta atención y comprueba los alrededores de tu vivienda.
- Adopta medidas de seguridad: cambia la cerradura de la puerta, buena visibilidad de la mirilla, etc.
- Cambia tus números de teléfono y solicita a la empresa que no sean registrados en guías públicas.
- Antes de abrir la puerta, comprueba qué persona está llamando, si no la ves claramente NO abras.
- NUNCA abras al agresor y advierte a tus hijos, hijas, personas a tu cargo o a otras personas con las que compartas el domicilio. Si es él quien llama, máxime si cuenta con una orden de alejamiento, ponte en contacto con la policía.
- Comunica tu situación a personas de tu confianza, especialmente al vecindario, para que te adviertan si ven al agresor merodeando por los alrededores de tu vivienda para que adoptes medidas de prevención y, en su caso, avisen también a la policía.
- Acuerda con una amiga, vecina o familiar, a dónde acudir si tienes que marcharte con urgencia del domicilio.
- Acuerda con una amiga, vecina o familiar un mensaje que le mandarás todos los días, más o menos a la misma hora, y que la haga saber que estás bien.
- Acuerda con una vecina alguna señal inequívoca para que llame a la policía.

### SI VIVES CON ÉL

#### Elabora un plan de seguridad:

- Acuerda con una vecina alguna señal inequívoca para que llame a la policía.
- Acuerda con una amiga, vecina o familiar un mensaje que le mandarás todos los días, más o menos a la misma hora, y que la haga saber que estás bien.
- Memoriza o haz una lista con los números de teléfono de personas que te puedan ayudar.
- Memoriza el teléfono de la policía.
- Ten localizados los documentos más importantes que deberás coger si tienes que huir de tu casa, o guarda una copia de los mismos en casa de una persona de tu confianza.
- Explica a tus hijos/as la necesidad de que obedezcan a tu aviso de alerta y cerciérate de que lo han entendido.
- Asegúrate que alguna de las habitaciones de la casa tiene cerrojo, si no es así, pon uno en el lavabo.

#### Cuando se dé la situación de violencia:

- Intenta escapar con tus hijos/as y con tus mascotas.
- Si no puedes, ve con un teléfono a una habitación más segura, donde te puedas encerrar (por ejemplo, el lavabo) y llama a la policía.
- Si no te da tiempo a encerrarte, ve a una ventana, grita y pide auxilio para que alguien te pueda ayudar.
- Aléjate de la cocina y de las habitaciones de la casa donde haya objetos peligrosos.
- Intenta defenderte. Protege las partes más vulnerables de tu cuerpo (cara, cabeza, pecho y vientre) con los brazos y las piernas. Utiliza todo lo que necesites y encuentres para defenderte, tienes derecho a hacerlo.
- Ten preparada una señal con tus hijos e hijas para que se encierren en una habitación segura, o salgan de la casa para protegerse y pedir ayuda a alguien de confianza que viva cerca.

# SI CREES QUE ALGUNA MUJER DE TU ENTORNO PUEDE ESTAR SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO

- En primer lugar, es importante que comprendas la complejidad de la violencia de género en las relaciones de pareja. Esta guía puede ayudarte, busca más información, pide asesoramiento a personal especializado.
- Tienes a tu disposición el 016, un teléfono de información y asesoría jurídica gratuita en funcionamiento las 24 horas.
- En numerosas ocasiones las mujeres no van a querer denunciar a su agresor, por diversas razones. Que permanezcas a su lado y respaldes sus decisiones será esencial para ella en todo su proceso.
- No la presiones y hazle saber que estás ahí para apoyarla. Trata de comprenderla, no pongas en duda lo que dice, no la juzgues.
- Intenta hablar con ella de sus sentimientos, de la violencia, del control que ejerce su pareja y de la oportunidad que tienen ella y, en su caso, sus hijos e hijas de empezar a vivir sin miedo y en un ambiente libre de violencia.
- Proponle veros un poco más a menudo.
- Anímalala para que lo explique a alguna persona de la familia en quien confíe.
- Sé perseverante, ve contactando y hablando, no desistas y comprende que es un proceso largo de idas y venidas.
- No fuerces nunca una denuncia o una separación. Puede ser que ella no esté preparada.
- Trata de controlar la rabia que puedas sentir al enterarte de la situación.
- Hazle saber que no se merece lo que está pasando y que quieres ayudarla.

En esta guía se han recogido múltiples formas de violencia que pueden servirte para entender las señales a las que hay que prestar atención. Traemos algunos ejemplos:

## Primeras Señales de Alerta

- Cuando estás con ella, su pareja aprovecha cualquier anécdota para ponerla en ridículo.
- Cuando estáis a solas y le preguntas cómo va su relación de pareja, ella cambia de tema.
- Cuando notas que no quiere quedar tan a menudo y, cuando quedáis, ella después no aparece o se tiene que marchar deprisa.
- Cuando cada vez que recibe un whatsapp de su pareja tiene que responder inmediatamente y decirle dónde y con quién está.
- Cuando siempre se adapta a los gustos de su pareja y parece que ella cambie los suyos.
- Cuando ves que ella intenta complacer siempre a su pareja.

## Para estar más alerta

- Cuando su pareja le ha roto objetos que para ella son de valor.
- Cuando oyes que él la amenaza o bien te explica cómo la amenaza.
- Cuando la ves triste, con mala cara, cambios bruscos de imagen, de peso, o notas que le ha cambiado el carácter.
- Cuando la ves con una actitud de hipervigilancia (cualquier ruido le asusta, vigila con la vista quién pasa...).
- Cuando ves que ella reacciona con miedo cuando cree que alguna cosa puede molestar a su pareja.

# SI PRESENCIAS UN ACTO DE VIOLENCIA DE GÉNERO

## Si es tu vecina, aunque no tengáis relación

- Si estás oyendo gritos, golpes o algo que te alarme, sal a ver qué está pasando o asómate a la ventana, puede necesitar tu ayuda.
- Alza la voz para que te oigan: pregunta si está todo bien, ofrece ayuda.
- Si puedes verla o escucharla, intenta mantener una conversación con ella y no perderla de vista.
- Si la situación continúa, pide ayuda en voz muy alta o haz ruido para llamar la atención del vecindario.
- Si piensas que la situación es grave y que la mujer puede estar en una situación de riesgo, llama al 112.

## Si sospechas que tu vecina sufre violencia de género

- Intenta generar un vínculo con ella y estate pendiente: salúdala, habla cotidianamente con ella, aunque sea desde la ventana. No dejes de hacerlo, aunque la notes distante.
- Escúchala, no la juzgues.
- Busca información para facilitársela si te lo pide.
- Ofrécele tu apoyo y tu casa si algún día necesita escapar.
- Intenta establecer con ella una señal de alarma.

## Si estás por la calle y ves que una mujer está sufriendo algún tipo de violencia

- Acércate y averigua si está bien y si necesita ayuda.
- Al agresor hazle saber que ese comportamiento es inaceptable.
- Si la situación es grave o te parece que acercarse puede ser peligroso: haz ruido, grita, reprende al agresor para darle a conocer que hay personas testigos de la situación.
- Al mismo tiempo, debes llamar al 112, indicando con precisión el lugar de los hechos para que la policía acuda lo antes posible.

# RECURSOS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## Recursos para la Prevención de la violencia de género

- Proyecto interactivo “Mil mujeres asesinadas”  
<https://lab.rtve.es/mil-mujeres-asesinadas/>  
Proyecto interactivo que quiere recordar quiénes eran y cómo vivían las mujeres asesinadas por violencia de género en España desde que existen registros oficiales, desde el 1 de enero de 2003. Por laboratorio de radio televisión española.
- App: “DETECTAMOR”  
<http://www.juntadeandalucia.es/iamindex.php/areas-tematicas-coeducacion/app-detectamor>
- App “PILLADA POR TI” Comic sobre la Violencia de Género:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.itbook.pilladaporti&hl=es>  
Edita: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría de Estado de Igualdad. Delegación de Gobierno para la Violencia de Género.  
  
Comic en castellano:  
[https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campanas/otromaterialGobierno/comics/docs/Pilladaporti\\_castellano.pdf](https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campanas/otromaterialGobierno/comics/docs/Pilladaporti_castellano.pdf)  
  
Comic en inglés:  
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campanas/otromaterialGobierno/comics/docs/PilladaIngles.pdf>  
  
Comic en francés:  
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campanas/otromaterialGobierno/comics/docs/PilladaFrances.pdf>
- Diana frente al espejo · Juego interactivo  
<https://dianafrentealespejo.com/>
- Test: Sexismo. Detéctalo. Ponle nombre. Páralo. Human Rights Channel  
<https://www.coe.int/es/web/human-rights-channel/stop-sexism>
- Recursos contra la violencia de género del Ministerio de Igualdad  
<https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/Search.action>
- Recursos contra la violencia de género de la Delegación del Gobierno contra la violencia de género · Dependiente de la Secretaría de Estado de Igualdad y contra la violencia de género, en el Ministerio de Igualdad:  
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/instituciones/delegacionGobierno/home.htm>
- Instituto de la Mujer e Igualdad de Oportunidades (IMIO)  
<https://www.inmujer.es/>

- Centro de documentación de la mujer de La Rioja  
<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/mujer/centro-documentacion-mujer>
- Recursos para docentes, familias y alumnado del Gobierno de La Rioja. Educación web igualdad.  
<https://buenostratos.larioja.org/>
- ONU Mujeres  
<https://www.unwomen.org/es/news/stories/2019/11/compilation-ways-you-can-stand-against-rape-culture>
- Jóvenes · Recursos violencia de género, TICS y redes sociales  
<https://www.is4k.es/jovenes>
- Pantallas Amigas · Recursos violencia de género, TICS y redes sociales  
<https://www.pantallasamigas.net/>

## Centros de Atención Sanitaria

### CENTROS DE SALUD

El personal sanitario y sociosanitario de los mismos (medicina de familia, enfermería, trabajo social, matrona, pediatra, salud mental,...) tiene formación y protocolos de actuación específicos para atender a las mujeres y sus hijas e hijos menores afectadas por la violencia de género en sus diferentes etapas y situaciones.

Pedir cita para consulta y te atenderán de manera confidencial.

### SERVICIOS DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA O EN URGENCIAS

El personal de ginecología, salud mental, obstetricia, urgencias cuenta también con formación y protocolos propios para ayudar a las mujeres y sus menores tanto en situación de urgencia como crónica.

Se puede acudir a los mismos en su horario de consulta o, en el caso de Urgencias, las 24 horas.

Para la atención continuada, en el caso de los centros de salud de Logroño acudir al CARPA.

Para los centros de salud de fuera de Logroño, en su horario de atención continuada (todos los días del año).

## Centros de Servicios Sociales

Al Centro de Servicios Sociales de tu zona podrás acudir, previa petición de cita, para informarte sobre prestaciones económicas, para recibir orientación y asesoramiento social, educativo y psicológico sobre los aspectos que te preocupen de tu situación personal y familiar.

Horario de atención: De Lunes a Viernes de 9,00h a 14,00h.

- **Centro de Servicios Sociales La Ribera.**  
C/ Beatos Mena y Navarrete 29-31 (entrada por Plaza Maestro Lope), Logroño.  
Teléfono: 941 235 733.
- **Centro de Servicios Sociales Lobete**  
C/ Obispo Blanco Nájera 2 (entrada por C/ Obispo Rubio Montiel), Logroño  
Teléfono: 941 247 704.
- **Centro de Servicios Sociales el Parque**  
C/ Santa Isabel 6, bajo, Logroño. Teléfono 941 262 859.
- **Centro de Servicios Sociales Las Fontanillas**  
C/ Poniente 14, bajo, Logroño. Teléfono: 941 204 828.
- **Centro de Servicios Sociales Varea**  
C/ Artesanos 2, Logroño. Teléfono: 941 258 639
- **Centro de Servicios Sociales Yagüe**  
C/ Salamanca 23, bajo, Logroño. Teléfono: 941 206 805.
- **Centro de Servicios Sociales Acesur**  
C/ Doctor Múgica 27 (entrada por la plazuela Acesur), Logroño. Teléfono: 941 252 435.
- **Centro de Servicios Sociales Casco Antiguo**  
C/ Marqués de San Nicolás 19-27; Logroño. Teléfono: 941 255 587
- **Centro de Servicios Sociales La Estrella**  
C/ Piqueras 89, bajo, Logroño. Teléfono: 941 258 638
- **Centros de Coordinación de Servicios Sociales Comunitarios de Rioja Alta**  
C/ Mayor Nº 67, bajo, Santo Domingo. Teléfono 941 341 697
- **Centro de Coordinación de Servicios Sociales Comunitarios de Rioja Baja**  
C/ Rasillo de San Francisco nº 27, bajo, Calahorra. Teléfono: 941 14 55 30

Para conocer qué Centro de Servicios Sociales le corresponde según municipio consulte el siguiente enlace: <https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/red-basica-servicios-sociales/listado-municipios>

## Recursos de atención y protección a las víctimas de violencia de género en La Rioja

### CENTRO ASESOR DE LA MUJER

Horario de atención: días laborables, de lunes a viernes en horario de 9 a 14 horas. Atención presencial: concertando cita previa. Dirección: Av. Gran Vía Rey Juan Carlos I, 7, 5º, 26071 Logroño (La Rioja) Tfno. 941.29.45.50, Fax: 941.27.13.14 [centroasesormujer@larioja.org](mailto:centroasesormujer@larioja.org).

Servicio social público y gratuito dependiente de la Consejería de Servicios Sociales y Gobernanza Pública del Gobierno de La Rioja, especializado en atención a las mujeres, que ofrece una intervención multidisciplinar a través de los siguientes servicios:

**Servicio de Asesoramiento Social:** Información, orientación y derivación al recurso adecuado en casos de maltrato, desajustes de la convivencia y cualquier otra situación de riesgo social en la que te encuentres.

**Servicio de intervención Psicológica:** Asesoramiento psicológico y tratamiento si eres víctima de violencia de género.

**Servicio de Información y Asesoría Jurídica:** Información y asesoramiento en temas jurídicos relacionados con violencia de género, derecho de familia, derecho laboral, e igualdad de oportunidades y no discriminación por razón de sexo.

### RED DE ALOJAMIENTOS PARA MUJERES Y MENORES

Destinatarias: Mujeres víctimas de violencia de género en situación de riesgo social que carecen de recursos económicos, vivienda y/o apoyos. Las mujeres podrán ingresar en dichos recursos acompañadas de menores a su cargo. Los servicios desarrollados son los siguientes:

**Servicio de atención residencial de emergencia,** dirigido a prevenir situaciones que pongan en peligro la integridad física y/o psíquica de mujeres víctimas de violencia de género y, en su caso, la de los menores a su cargo.  
El ingreso se canaliza a través del 112.

**Servicio de alojamiento e intervención integral a mujeres víctimas de violencia de género,** dirigido a ofrecer atención e intervención profesional a las mujeres víctimas de violencia de género con la finalidad de lograr su inserción social, proporcionando un entorno seguro para ella y, en su caso, para sus hijos e hijas.  
El ingreso se canaliza a través del Centro Asesor de la Mujer.

### PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A MENORES EXPUESTOS A VIOLENCIA DE GÉNERO (APÓYAME)

Destinatarios/as: Este programa de carácter psicoeducativo se dirige a menores entre 6 y 17 años residentes en la Comunidad Autónoma de La Rioja que, tras haber convivido en un ambiente de violencia de género, viven actualmente separadas y separados físicamente del agresor.

Acceso al programa: Desde el Centro Asesor de la Mujer se realizará la recepción, información y canalización al Programa, previa solicitud de incorporación a dicho programa.

### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON HOMBRES

Destinatarios: Es una acción dirigida a proteger a la mujer y a sus hijos e hijas, trabajando directamente con los que ejercen la violencia.

La intervención con hombres abarca a los que están ejerciendo violencia, así como a hombres que pudieran ejercerla, incluidos los jóvenes menores de edad, mayores de 16 años, que han sido expuestos o testigos de violencia de género en su hogar.

### TELÉFONO DE INFORMACIÓN A LA MUJER DEL GOBIERNO DE LA RIOJA 900 71 10 10

Ofrece información sobre temas relacionados con violencia de género, no discriminación por razón de sexo e información de apoyo a la mujer embarazada

### OFICINA DE ASISTENCIA A LAS VÍCTIMAS DEL DELITO (OAVD)

Es un servicio público y gratuito para proteger y defender los derechos de la víctima. Se realiza una intervención de carácter interdisciplinar y ofrece asesoramiento a todos los niveles.

La OAVD es el Punto de Coordinación de las Órdenes de Protección de La Rioja, y funciona como VENTANILLA ÚNICA. Hay una sede por partido judicial en cada uno de los juzgados:

#### Logroño

Teléfono: 941 296365

oficina.victima@larioja.org

Fax: 941 287 117

Horario de Atención al Público:

Mañanas de lunes a viernes de 9:00 a 14:00. Tardes: martes y jueves de 17:00 a 20:00 h.

Horario de Atención Telefónica:

Mañanas de lunes a viernes de 8:00 a 15:00. Tardes: martes a jueves de 17:00 a 20:00 h.

#### Calahorra

Tfno. 941 14 53 48/6

Fax: 941 145 347

Horario de Atención al Público: mañanas de lunes a viernes de 9:00 a 14:00

Horario de Atención Telefónica: mañanas de lunes a viernes de 8:00 a 15:00.

#### Haro

Tfno. 941 30 56 25/6

Fax: 941 305 628

Horario de Atención al Público: mañanas de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas

Horario de Atención Telefónica: mañanas de lunes a viernes de 8:00 a 15:00h.

### RED VECINAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO E INTRAFAMILIAR

Teléfonos de contacto: 941 244 902 y el 636 759 083.

Logroño C/San Pablo, 2. Bajo

Arnedo C/Santiago Milla, 18 (Casa de Cultura)

Apoyo a personas en situación de violencia de género o violencia intrafamiliar, a través de voluntariado formado en materia de malos tratos.

Intervención individual y grupal a mujeres en situación de violencia de género en grupos de apoyo, autoestima y autonomía de vida.

Prevención de la violencia de género por medio de la difusión de información y formación en esta materia a diferentes instituciones públicas y privadas, desarrollando diferentes talleres o charlas en función del colectivo al que se dirijan.

Sensibilización en materia de violencia de género e intrafamiliar por medio de diferentes actividades y actuaciones.

Todo ello se desarrolla en toda la geografía de La Rioja.

La Red Vecinal contra la Violencia de Género e Intrafamiliar es coordinada por una trabajadora social especializada en violencia de género y agente de igualdad de oportunidades de mujeres y hombres.



### SERVICIO DE URGENCIAS SOCIALES DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO (SUS):

Teléfono: 900 101 555

Disponible las 24 horas del día y todos los días del año para ofrecerte información y asesoramiento telefónico sobre derechos, recursos y ayudas, y en caso de agresión o riesgo de agresión: apoyo emocional, acompañamiento a servicios médicos e interposición de denuncia y alojamiento de emergencia.

### UNIDAD DE CONVIVENCIA E INTERMEDIACIÓN DE LA POLICÍA LOCAL DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO

Teléfono: 618273585 (24 horas, todos los días)

Teléfono: 941277077

Ofrece atención y protección a las víctimas de violencia de género todos los días del año durante las 24 horas del día. Entre sus funciones se encuentran las siguientes:

Mantener contacto permanente con las mujeres maltratadas y detectar y controlar posibles situaciones de riesgo.

Actuar como enlace entre las víctimas y los restantes servicios especializados de atención a las mujeres

Alentar a la víctima a la presentación de la correspondiente denuncia.

Asesorar y acompañar a las mujeres en procedimientos policiales y judiciales, colaborando con otros servicios de asistencia y actuando en coordinación con otras unidades de la Policía Local.

### 016

Operativo para ofrecer atención a víctimas de malos tratos por violencia de género. El teléfono está activo las 24 horas del día, con atención gratuita y profesional, que ofrece información y asesoramiento jurídico en materia de violencia de género ha cambiado de dominio, por lo que su nueva dirección de correo electrónico es: [016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)

## EN SITUACIONES DE URGENCIA

- **112** · Emergencias
- **091** · Policía Nacional
- **092** · Policía Local
- **062** · Guardia civil
- **900 101 555** · Servicio Urgencia Sociales
- **APP ALERTCOPS** · Desde la que se enviará una señal de alerta a la policía con la geolocalización. <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>
- **900 22 22 92 · ATENPRO** · Servicio Técnico de Atención y Protección para víctimas de violencia de género, atención inmediata a través de geolocalización. Para casos en los que no se conviva con el agresor.

