

GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN SOBRE

VIOLENCIA DE GÉNERO

DIRIGIDA A FAMILIAS



© Gobierno de La Rioja
© Edita: Consejería de Igualdad, Participación y Agenda 2030.
© Dirección General de Igualdad.
© Autora: Estela Pavón Mayoral.
Primera edición: Noviembre 2020.
Depósito legal: LR 719-2020.



INTRODUCCIÓN	3
¿Qué es la violencia de género?	3
Concepto de violencia de género	5
TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS RELACIONES DE PAREJA.....	6
Violencia simbólica o cultural	7
Violencia estructural.....	7
Violencia directa.....	7
CLAVES PARA ENTENDER EL PROCESO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA	10
El amor romántico	10
La escalada de la violencia.....	12
El ciclo de la violencia.....	13
LA PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA JUVENTUD.....	17
NUEVAS TECNOLOGÍAS Y VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA JUVENTUD.....	19
¿CÓMO SABER SI MI HIJA ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN DE PAREJA?.....	22
¿QUÉ HACER SI MI HIJA ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN DE PAREJA?	24
Escenarios posibles	26
Si ella os lo cuenta.....	26
Si no parte de ella pedir ayuda.....	27
Recomendaciones ante las primeras señales de violencia.....	28
Recomendaciones en los casos en los que la violencia presente indicios de ser grave	30
GLOSARIO DE TÉRMINOS	31
Patriarcado	31
Estereotipos y Roles de género.....	31
Androcentrismo	32
Género	32
Sexismo	33
Machismo.....	33
Misoginia.....	33
Feminismo.....	33
Autodefensa feminista	34
RECURSOS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO	35

INTRODUCCIÓN

¿Qué es la 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. A partir de este momento, las instituciones públicas hacen este problema suyo constatando que la violencia contra las mujeres es un problema público y político.

Así, cuestiones antes consideradas estrictamente privadas pasaron a formar parte de las agendas políticas a nivel internacional. La ONU 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”.

La Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la mujer (1993) recoge la siguiente definición de violencia contra la mujer:

“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”.

En España, en octubre de 2004, se aprueba el proyecto de Ley Orgánica de Protección Integral contra la Violencia de Género. El uso de la terminología violencia de género permitió poner el acento en la relación entre este tipo de violencia y las sociedades caracterizadas por claras diferencias de género en todas las etapas de la vida. 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 de los hombres sobre las mujeres como causa de la violencia de género.**

Otro hito importante en España ha sido **el Pacto de Estado Contra la Violencia de Género**, aprobado en 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”.

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 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; es decir, se ha intentado negar el hecho de que **la violencia de género es ejercida por los hombres sobre las mujeres**. Es pertinente hacer un buen uso del término. Hablar de violencia de género es hablar de relaciones desiguales de poder, y de patriarcado como marco interpretativo de la violencia contra las mujeres.

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Al analizar las agresiones que sufren las mujeres en el contexto de la pareja queda de manifiesto que el fin último que pretende conseguir el maltratador con su conducta violenta 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 (Miguel Lorente, 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 **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, sexual, 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. La violencia simbólica y estructural es la base sobre la que se apoya la violencia directa contra las mujeres. Se trata de un tipo de violencia difícil de erradicar, porque implica cambios profundos en la forma de entender y organizar la sociedad.

Violencia estructural

Hace referencia a la distribución de espacios y tareas entre mujeres y hombres impuesta por el patriarcado y por un sistema económico que se beneficia del trabajo que las mujeres realizan gratis. Todo el trabajo reproductivo desarrollado en el espacio privado (trabajo doméstico y de cuidados) se asigna a las mujeres como si fuera algo natural; y el trabajo productivo, reconocido y en el espacio público, a los hombres. Esta 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. **Todo esto refuerza la jerarquía entre hombres y mujeres, 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

- Activas (visibles): Golpes, bofetadas, pellizcos, empujones, puñetazos, cortes, intentos de estrangulamiento, mordeduras, quemaduras, etc. Se recoge también aquí la violencia ambiental: romper y golpear objetos, tirar las cosas de la mujer u otras acciones intimidatorias. Y la violencia vicaria o instrumental: 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

- 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, anularla, humillarla. Las amenazas, insultos, gritos, miradas o posturas intimidatorias, chantajes, coerción, etc.
- Violencia psicológica pasiva. Abandono, aislamiento emocional, incomunicación, falta de reconocimiento, 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

- Violencia sexual activa. Imponer a la mujer conductas sexuales no deseadas, forzarla, coaccionarla, amenazarla o manipularla para doblegar su resistencia.
- Violencia sexual pasiva. Ignorar los deseos sexuales de la mujer; despreciarla, 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

- Activas: Imponer a la mujer que trabaje para mantener el hogar y los gastos del agresor; gastarse el dinero a escondidas; decidir unilateralmente en qué se gasta el dinero; obligarla a justificar todos los gastos, etc. Se incluye la violencia patrimonial y la usurpación de 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, etc.

VIOLENCIA SOCIAL

- 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, etc.
- Pasiva (indirectas): Dar una imagen extremadamente positiva de sí mismo para dificultar que la mujer sea creída si decide denunciarle. Generar en la mujer desconfianza en su red familiar y social para lograr distanciamiento y aislarla. Infundir ideas negativas sobre ella en su entorno, 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% de las mujeres de 16 o más años.*

Es esencial entender cómo funciona toda esta violencia ejercida contra las mujeres y hacerla visible. Existe un amplio rango de expresiones de abuso sobre las mujeres que van desde las más sutiles hasta las más extremas. **Todas forman parte del mismo proceso, y las primeras son el caldo de cultivo de las segundas, ya que facilitan que la violencia se normalice.**

Los micromachismos son una de esas formas cotidianas y sutiles de violencia de género. Contemplan actitudes y comportamientos que van desde el paternalismo hasta la ausencia de corresponsabilidad en los cuidados, el victimismo, el control o la intimidación, entre otros. 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).

“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”, Luis Bonino.

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.

El proceso por el cual hombres y mujeres asumen, aprenden e interiorizan un conjunto de creencias sociales y de roles de género, es lo que se conoce como socialización diferenciada. Hombres y mujeres acaban incorporando las relaciones de dominio-sumisión, reproduciendo relaciones de poder que implican desigualdad y que son violentas porque suponen la priorización de los deseos, necesidades y creencias de los hombres, sobre los valores, deseos, necesidades y creencias de las mujeres.

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”** 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 previamente anulados, creando así **un sistema de dominio y control** a través de una violencia sutil e intermitente. 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% ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja 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. Niñas y mujeres son educadas para saber esperar (al príncipe azul, a la media naranja, a que

las salven, a que las elijan...). Aprenden a ser pacientes y complacientes, a priorizar las necesidades de sus compañeros sobre las suyas propias. A mitificar la figura masculina y a no quejarse demasiado para no ser abandonadas, amenaza siempre presente en este tipo de vínculos. **El amor y el poder, por lo tanto, están íntimamente relacionados.**

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.

La representación del amor romántico está presente en diferentes discursos, creencias, producciones culturales y audiovisuales que marcan una idea común de entender el amor como eterno, sufriente y que todo lo puede. 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.

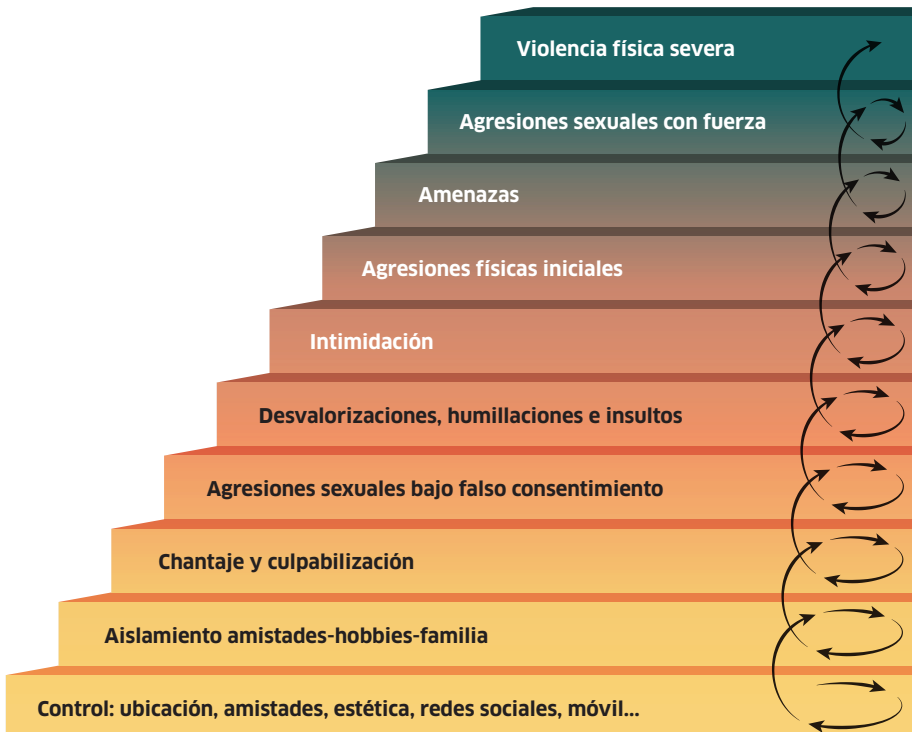
Las mujeres, en mayor medida que los hombres, siguen asumiendo ese modelo de amor y de romanticismo que hace que **ordenen su vida en torno a la consecución del mismo.** Concediéndole más tiempo, más energía y más espacio imaginario y real. Mientras, **para los hombres el amor es una experiencia más,** 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.

Compartir experiencias individuales entre mujeres permite que otras se puedan reconocer en situaciones similares, y **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 el abuso psicológico que, bajo una apariencia de protección, supone conductas de control: celos, vigilancia, censura sobre la ropa, amistades o actividades, control de los horarios y redes sociales, etc. Habitualmente estas conductas no se perciben como agresivas, por lo que su importancia suele ser minimizada.



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 referencias y relaciones, autoestima y 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.

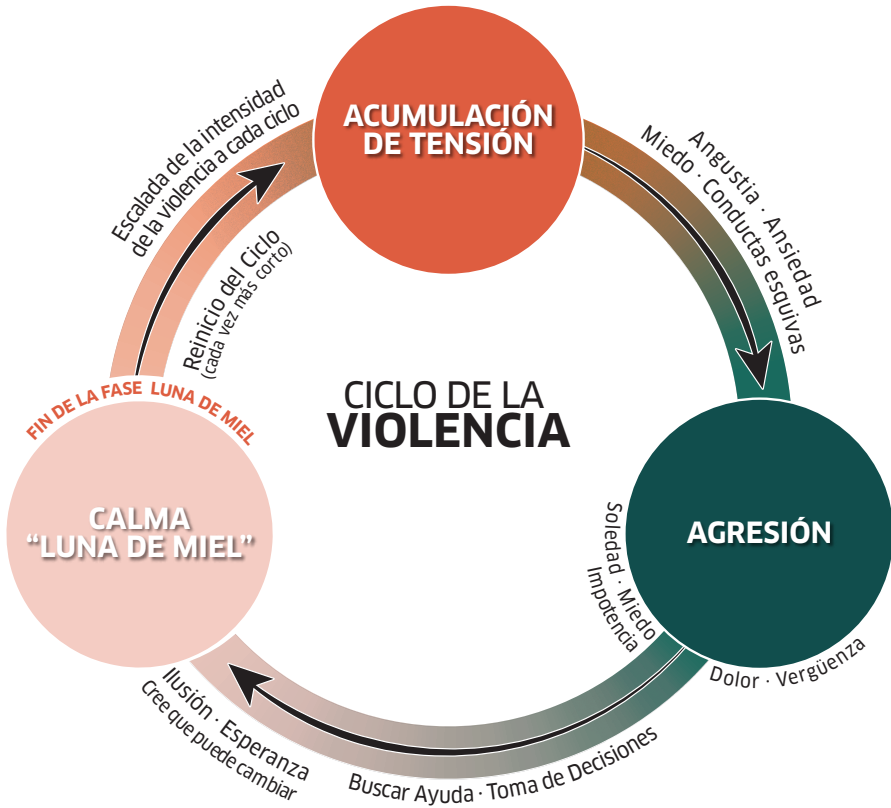
El ciclo de la violencia

Paralelamente a la escalada de la violencia se produce el ciclo de la violencia (Leonore Walker, 1979) que plantea la existencia de tres fases distintas. La frecuencia con la 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. 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 posibles agresiones: 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.** 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 (indiferencia, depresión, impotencia). Es común que las mujeres permanezcan algunos días aisladas, pero es tras esta fase cuando suelen pedir ayuda, denunciar o solicitar atención profesional.

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, muestra arrepentimiento y un comportamiento extremadamente cariñoso (regalos, disculpas, promesas de cambio) con el fin de que la mujer permanezca junto a él y no le abandone. **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 las mujeres 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.

“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.

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 menor control y dominio por parte del agresor, pueden desplazarse 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.

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.

Es importante entender que la permisividad con aquellos comportamientos más sutiles facilita que se avance hasta la violencia más extrema de una forma casi imperceptible. Saber cómo funciona la violencia, sirve también para que los hombres **puedan revisar de manera temprana sus comportamientos con las mujeres, y los de otros hombres, así como la construcción de su masculinidad.**

LA PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA JUVENTUD

Existe en nuestra sociedad, especialmente entre las y los jóvenes, una percepción de que se ha alcanzado la igualdad entre mujeres y hombres que no se sostiene en ningún análisis. Sin embargo, la apariencia que traen consigo los avances legislativos en la materia, así como su presencia en el discurso político, parecen establecer lo que se ha denominado un “velo de igualdad”. Se trata de una falsa creencia que dificulta que las mujeres puedan identificarse como víctimas de desigualdad y de violencia. De hecho, las personas jóvenes, especialmente los chicos, perciben en menor medida que las adultas las desigualdades entre hombres y mujeres. Solo las formas de violencia más graves, o el asesinato, se tornan visibles y reprobables para toda la población, también para la juventud.

Según el estudio Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud, elaborado por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género en 2015, 1 de cada 3 jóvenes considera inevitable o aceptable en algunas circunstancias ‘controlar los horarios de la pareja’, ‘impedir a la pareja que vea a su familia o amistades’, ‘no permitir que la pareja trabaje o estudie’ o ‘decirle las cosas que puede o no puede hacer’.

Frente a ese velo de igualdad que impera en las sociedades formalmente igualitarias, lo cierto es que hay toda una cultura de la desigualdad que continúa impregnando la formación de nuestras hijas e hijos. **La naturalización de los estereotipos y roles de género**, impide tomar conciencia de la gravedad de las conductas de control, aislamiento o abuso que se ejerce sobre las mujeres jóvenes.

Según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer de 2019, las mujeres que sufren mayor proporción de violencia psicológica de control son las que tienen entre 18 y 24 años (44,3% de las que tienen o han tenido pareja) y las de 16 y 17 años (41,0% de las que tienen o han tenido pareja).

Es paradójico que, en un momento como éste, en el que las mujeres jóvenes cada vez adquieren más protagonismo en las movilizaciones feministas, a la vez, se conviva con lo que Ana de Miguel (2017) denomina **una vuelta al “rosa y al azul”**; a las normas de la feminidad y la masculinidad más tradicionales que parecían ya superadas. Para ellas el mundo de las emociones, del cuidado, de la belleza; para ellos el mundo de la razón, del éxito profesional, de la fuerza.

El mundo audiovisual y su difusión masiva son los protagonistas en esta labor de socialización en la diferencia: a través de la música, los videoclips, el cine, las series o la publicidad, se va imponiendo una forma de ser hombre y de ser mujer que, aunque teñida de libertad, encierra y naturaliza los mismos mandatos de siempre.

La construcción sociocultural del amor romántico, como se ha visto en anteriores apartados, es uno de los factores de reproducción de desigualdad más contundentes y más reproducidos por toda esa industria. La falta de referentes que no respondan a estereotipos sexistas hace que el miedo a no tener pareja y el sentimiento de fracaso con el que las mujeres viven las rupturas, se hayan convertido en los más potentes mecanismos de reproducción de la subordinación de las mujeres.

Deconstruir los estereotipos y roles de género es imprescindible para generar relaciones que no estén basadas en el poder. **Solo yendo a la raíz de la violencia, el patriarcado, se podrá garantizar el derecho de las mujeres a vivir vidas libres de violencia.**

NUEVAS TECNOLOGÍAS Y VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA JUVENTUD

Las nuevas tecnologías han supuesto un importante cambio en las relaciones sociales, el ocio y la forma de informarse, siendo su impacto aún mayor entre la juventud. Este cambio tiene muchos aspectos positivos pero también conlleva riesgos, que son especialmente importantes en los casos de violencia de género.

La Fiscalía General del Estado alertaba en su memoria de 2019 de cómo las nuevas tecnologías han puesto en manos de los agresores “mecanismos muy potentes de manipulación, humillación y control, que pueden generar dominación y relaciones desiguales entre hombres y mujeres, capaces de producir efectos lesivos extraordinariamente graves”.

*El 25,1% de las chicas han sufrido control a través del móvil
Delegación del Gobierno, 2017.*

Las redes sociales facilitan la impunidad de la que se nutre el machismo al favorecer el anonimato del que disfrutan los agresores. Además, su uso masivo hace que se normalicen ciertas expresiones de violencia, como el control, los insultos o diferentes formas de acoso. A continuación, se muestran algunos ejemplos de comportamientos violentos que se dan con frecuencia y con los que se debe tener especial cuidado:

- **SEXTORSIÓN:** es una forma de extorsión sexual, por la que se chantajea a una persona con la difusión de imágenes o vídeos de la víctima de contenido sexual con el objetivo de dañarla, humillarla y controlarla. Puede suceder con fotos o vídeos tomadas sin autorización de la persona, o con las propias imágenes o vídeos que la víctima ha compartido previamente con él mediante sexting. El sexting es una práctica que consiste en enviar o intercambiar fotos y/o vídeos de contenido sexual utilizando dispositivos móviles. El sextcasting es el intercambio de mensajes sexuales instantáneos.

- **PORNO DE VENGANZA (O “REVENGE PORN”)**: Publicación de imágenes o vídeos íntimos por parte de una expareja, aunque hubieran sido tomadas con permiso.
- **SITUACIONES DE AISLAMIENTO, CIBERCONTROL**: solicitar a la pareja que se dé de baja en redes sociales, controlando y censurando las fotos o comentarios que sube o limitándole sus contactos en las redes sociales.
- **CREACIÓN Y USO DE “PERFILES” FALSOS** en las redes sociales para controlar, poner a prueba o acosar a la pareja.
- **ACCESO ILEGAL A PERFILES EN REDES SOCIALES** para humillar o para realizar cualquier otra acción contra la mujer. Por ejemplo, el hackeo o suplantación de identidad de la pareja para sacar información de sus contactos o acceder a su correo electrónico, cuenta de WhatsApp...
- **HACKEO O SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD DE LA EXPAREJA** creando perfiles falsos en páginas de encuentro sexuales para someter a la víctima a exposición pública y amplificar el acoso y la humillación.
- **CIBERACOSO Y CYBER-HARASSMENT**: El ciberacoso es una forma de hostigamiento en línea que incluye el envío repetido mensajes o llamadas de control, amenazas o falsas acusaciones a través del correo electrónico o del teléfono móvil, la publicación de mensajes amenazantes o falsos en sitios web, la vigilancia del ordenador y el uso de internet de una persona, o el robo de información.
- **USOS DE SPYWARE** para controlar a la pareja. Estas aplicaciones de móvil permiten controlar la actividad de la víctima. Hay de distintos tipos y en algunos casos sólo se necesita acceder menos de un minuto a su teléfono para instalarlos. Una vez instalado algunos son “invisibles” y sólo se pueden detectar a través de una reducción en la duración de la batería o por un mayor tráfico de datos. Estas aplicaciones permiten desde localizar a la víctima hasta servir como micrófono y/o cámara espía, permitir acceder a una copia de los mensajes enviados y recibidos, un registro de las llamadas...

Pese a lo expuesto, hay que recalcar que las nuevas tecnologías y las redes sociales no son negativas en sí mismas, pero se debe hacer de ellas un **uso responsable**, por ejemplo:

- Cuidando la información personal que se pone en Internet, tanto por parte de la propia persona como de otras. Hacer pública información personal puede ser especialmente peligroso si se ha salido de una relación violenta, ya que ésta puede ser utilizada para su localización.

- Teniendo en cuenta que, en una situación de violencia de género, todo lo compartido puede que sea usado para generar daño.
- Revisando la seguridad de los dispositivos, tanto en los ordenadores (de sobremesa y portátiles), como en las tablets, smartphones o SmartTV. Algunas medidas que se pueden tomar para mejorar la seguridad de estos dispositivos son: utilizar un antivirus que detecte spyware o malware. Proteger los dispositivos con claves de acceso. Desconectar la geolocalización, cámara y micrófono cuando no se utilicen. Tener en cuenta que el agresor puede intentar robarte los dispositivos móviles (teléfono, tablet, incluso memorias usb), y usar la información que haya para ejercer más violencia.
- Cortando las cadenas de difusión de este tipo de contenido y denunciando el contenido a la propia red social para minimizar el daño. Si se recibe a través de un grupo, pedir al resto que no difundan. Si se conoce a la persona cuya intimidad se difunde, avisarla para que pueda tomar medidas.
- Si publican contenido íntimo o sexual tuyo sin tu consentimiento: lo primero que puedes hacer es buscar apoyo, guardar pruebas (links, urls, capturas de pantalla..) y denunciar el contenido en la red social. Puedes contactar de manera confidencial y gratuita con la **Línea de Ayuda en Ciberseguridad del INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad) llamando al 017**. Puedes interponer una denuncia; aunque la sextorsión no está recogida como tal en el Código Penal español, la realización del chantaje sexual por Internet sí que implica diversos ilícitos (extorsión, amenazas, revelación de secretos, daños al honor, explotación sexual, corrupción de menores, interceptación de comunicaciones..).

¿CÓMO SABER SI MI HIJA ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN DE PAREJA?

Es importante que madres y padres busquen información y asesoramiento en los servicios especializados en violencia de género. Es importante, también, que conozcan cómo se desarrolla la violencia de género en las parejas, la escalada y el ciclo de la violencia. Esto les permitirá saber que la violencia más ejercida en las parejas jóvenes es la violencia psicológica, a través de diferentes mecanismos de dominio y abuso. Este tipo de violencia no va a dejar huellas evidentes en las jóvenes que la sufren, pero puede ser tan o más dañina que la física. Aunque es una violencia difícilmente perceptible, es posible aprender a detectarla y poder frenar la escalada.

La Macroencuesta de Violencia de género de 2019 determina que el 71,2% de las mujeres de entre 16 y 24 años han experimentado algún tipo de violencia.

Hay ciertas señales de alarma que revelan un alto riesgo de que una joven se encuentre en una relación de violencia. Estas señales muestran un cambio significativo y rápido en su forma habitual de ser, de sentir o de comportarse. Y pueden afectar tanto a su estado físico como psicológico. **Las señales o indicios** que pueden predecir que tu hija puede estar sufriendo violencia de género son:

- Se siente rara, y se queja de dolores de cabeza, musculares, en la espalda...
- Está siempre muy nerviosa, deprimida, con ansiedad, irritable, muestra bruscos cambios de humor y de estado de ánimo.
- Presenta cambios bruscos de peso.
- Ha modificado su apariencia (su manera de vestir, de maquillarse...)

- Ha dejado actividades de ocio o deportivas que antes realizaba.
- Ha cambiado sus gustos y aficiones (posiblemente por las de él).
- No duerme bien; tiene insomnio o duerme más de lo normal.
- Expresa sentimientos de soledad o parece ausente.
- Muestra una baja autoestima y no confía en sí misma, en sus opiniones o ideas.
- Le cuesta concentrarse en el estudio, ha bajado su rendimiento o ha manifestado querer dejar de estudiar.
- Le cuesta concentrarse en su trabajo o falta al mismo sin aparente justificación.
- Se muestra confusa e indecisa respecto a la relación de pareja o sobre lo que es importante para ella.
- Está vigilante respecto a las reacciones de su pareja, parece estar pendiente constantemente de no enfadarlo.
- Se muestra muy reservada cuando él está presente, no habla o si lo hace busca siempre su aprobación, tratando de anticiparse a sus reacciones.
- En el caso de que las amistades o familiares le planteen directamente si tiene problemas, se bloquea o se muestra agresiva y defiende a su agresor, incluso se posiciona a su lado y busca excusas para su comportamiento, minimizando o negando el maltrato.
- Miente u oculta conductas abusivas de su pareja.
- Rompen y se reconcilian con frecuencia.
- Tiene un consumo abusivo de alcohol u otras drogas que antes no tenía.
- Sus relaciones sociales se han ido restringiendo progresivamente y en ocasiones acaban siendo prácticamente nulas.
- Se ha alejado de la familia.

¿QUÉ HACER SI MI HIJA ESTÁ SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO EN SU RELACIÓN DE PAREJA?

Si pensáis que vuestra hija puede estar sufriendo violencia de género, **lo más adecuado es que contactéis con los recursos especializados para ello lo antes posible**. Ahí podrán orientaros e informaros sobre cómo proceder. Tenéis a vuestra disposición el 016, un teléfono de información y asesoramiento gratuito en funcionamiento las 24 horas.

Lo normal en la juventud es tener un sentimiento de inferioridad frente al mundo adulto y, a la vez, una necesidad de autoafirmación. Esto puede desalentar que una joven reconozca la violencia que sufre por temor a que no se entienda o se subestime lo que le ocurre. La vergüenza suele aflorar también ante violencias que siguen considerándose privadas y, por tanto, responsabilidad de quien las sufre. El miedo a que se controlen sus movimientos o a que su problema se haga público incide también en mantener oculta la violencia de género.

Estos pueden ser algunos de los motivos por los que las jóvenes no cuentan la violencia que sufren en sus parejas:

- Experimentan sentimientos contradictorios y no están decididas a poner fin a esa relación.
- Temen la presión familiar y de los amigos para que se aleje del agresor.
- La vergüenza frente a la familia y amistades, sobre todo, si en ocasiones le habían avisado del comportamiento violento del agresor.
- Creen conocer muy bien a su pareja y que podrán controlar la situación.
- Minimizan la gravedad de la violencia que están sufriendo.
- Creen que su familia querrá controlar la situación.
- Miedo a una posible sobreprotección.
- Dudan sobre la confidencialidad.
- Miedo al rechazo del entorno del agresor y amistades compartidas.

- Miedo a iniciar un proceso judicial.
- Preocupaciones por la situación legal de la familia. Especialmente, si la víctima se encuentra en situación administrativa irregular.
- Temor por las repercusiones de una detención policial, tanto para ella como para él. ¿Qué pasaría si lo detuviera la policía? ¿Qué haría su entorno?
- Miedo a la reacción del agresor. A veces, éste amenaza con una agresión mayor (hacia ella y/o hacia su familia) si lo denuncia, o le promete que si no lo denuncia la dejará tranquila para siempre.

Muchas chicas se consideran autosuficientes para arreglar sus problemas de pareja sin contar con personas adultas, y cuando piden ayuda, lo normal es que se dirijan primero a su grupo íntimo de iguales. Este grupo, de gran influencia y generalmente del mismo sexo, será donde se compartan las dificultades y experiencias afectivas que van teniendo. Sin embargo, con frecuencia el grupo de iguales está formado por jóvenes con creencias y conocimientos similares. Si bien son un apoyo fundamental para la víctima, es difícil que puedan contener y orientar un proceso tan complejo como la violencia de género.

Ante esto, los padres y madres deben seguir siendo un recurso de seguridad para sus hijas, asumiendo que tienen que contar con otros ámbitos fundamentales de sus vidas. Contactar con sus amigas y con el centro educativo (con las más jóvenes) es absolutamente necesario para detectar e intervenir ante las situaciones de violencia de género.

Se trata de crear una red de apoyo formada por la familia, el profesorado y las amistades más cercanas, cuyo objetivo es ayudar a la víctima a que rompa el vínculo traumático que la mantiene en una relación violenta y se aleje definitivamente del maltratador.

Es importante intentar que la joven acuda a los recursos disponibles en la localidad para recibir la ayuda y orientación de profesionales. La denuncia jurídica no es la primera opción en casos de violencia de baja intensidad, a no ser que en el entorno cercano se perciba claramente un riesgo para la integridad física de la víctima.

Escenarios posibles

Los motivos y las formas por las cuales sepáis que vuestra hija está inmersa en una relación de violencia van a resultar determinantes para las estrategias que podáis seguir para ayudarla a salir de esta situación. No es lo mismo que ella reconozca tener problemas en su relación, aunque no hable de violencia; que sea ella misma la que pide ayuda; o que niegue estar sufriendo violencia y hayáis conocido la situación a través de su círculo de amistades.

**EN CUALQUIER CASO,
ELLA NECESITA UN ESPACIO SEGURO Y DE CONFIANZA**

Si ella os lo cuenta

Si ella os cuenta que tiene problemas en la relación, lo más probable es que la situación de violencia esté avanzada, que tenga miedo o se encuentre bloqueada y **esté receptiva para recibir ayuda**.

- Aunque esta situación os pueda pillar por sorpresa lo principal es que actuéis con la mayor rapidez posible buscando ayuda profesional especializada.
- Es importante no juzgarla por no haber pedido ayuda antes, ni presionarla para que os facilite detalles de su situación.
- Si lo desea, acompañadla a los recursos especializados en violencia de género.
- Si vive con él, hacedle sentir que puede volver a vuestra casa en el momento en que lo desee y prestad vuestra ayuda para el cambio.
- Ayudadla a recomponer su mundo. Retomar amistades, actividades que haya podido abandonar, estudios...
- Si existe un riesgo para su integridad física, hay que denunciar la situación (*ver recomendaciones para casos que presenten indicios graves de violencia).

Si no parte de ella pedir ayuda

Si vuestra hija, a pesar de existir hechos que demuestran lo contrario, no reconoce que está sufriendo violencia, **el principal objetivo es conseguir que confíe en vuestra disponibilidad de ayuda**. Es muy probable que vuestra relación familiar esté deteriorada, incluso que se haya ido de casa de una forma brusca. Tratar de recobrar la confianza y que vuestro hogar sea un sitio donde ella se sienta segura y tranquila es crucial.

Puede que reconozca que tiene un problema con su pareja, aunque aún no pueda reconocerse como víctima de violencia de género. Posiblemente para ella sea un momento de bloqueo y confusión. Hay que evitar confrontarla para no generar resistencia, ya que sólo si ella es consciente de su propia experiencia podrá plantearse abandonar la relación con mayor seguridad.

Puede que no quiera hablar de su relación, debéis respetarlo y seguir generando ese espacio de confianza para que ella os sienta cerca.

Puede que os empiece a contar lo que está viviendo, pero debéis tener en cuenta que eso no tiene por qué significar que vaya a seguir vuestras indicaciones o que vaya a romper la relación con el agresor. Es necesario que mantengáis una actitud lo más unida posible, se lo cuente a quien se lo cuente.

Según el estudio Igualdad y Prevención de la Violencia de Género entre la Adolescencia y la Juventud en caso de vivir maltrato en su pareja, hablarían con su madre el 80,8% de las chicas y con su padre el 60%.

Recomendaciones ante las primeras señales de violencia

- Cread un ambiente que le transmita tranquilidad, confianza y seguridad.
- Debéis transmitirle y demostrarle que estáis, y vais a estar, a su lado para darle toda la ayuda que necesite.
- Mostrad vuestra comprensión ante conductas de riesgo que haya tenido, o esté teniendo, derivadas de la situación de violencia. Ayudadla a aprender a cuidarse, sin juzgarla ni castigarla.
- Si se ha ido de casa, recordadle que siempre podrá regresar.
- No toméis decisiones por ella (excepto en caso de riesgo).
- Respetad sus tiempos y su ritmo en el proceso de asumir la violencia que vive, aunque cueste. Tened paciencia y esperad, acompañándola.
- Así mismo, y aunque os resulte difícil, debéis respetar el que ella no esté decidida a romper con la relación.
- Pese a que la tentación de “rescatarla” es la más normal, es imprescindible tener paciencia y adaptaros.
- Desaconsejad a vuestra hija que lo vea o hable con él. Pero no le cortéis el acceso a las redes sociales o al móvil. Va a suponer mucho más un castigo que una protección.
- **Intentad crear una red de apoyo.** Contactad con las personas que sepan de la situación, si las hay, y con las amigas, e intercambiad información. Intentad que esa/s persona/s formen parte de una red de contención y apoyo.
- Unificad criterios y estableced un plan de acción y acompañamiento.
- Buscad soluciones a los problemas inmediatos que se plantean (acompañamiento, comunicación con él, seguridad, etc.).
- Si quiere romper la relación, pero tiene miedo o dudas, debéis ayudarla a elaborar un plan para conseguirlo.
- Si vuelve con el agresor debéis comprender que forma parte del proceso. Debéis continuar ofreciéndole el mismo apoyo y afecto.

SI OS EMPIEZA A CONTAR...

- No le digáis lo que debe hacer a no ser que ella pregunte.
- Escuchad con empatía. Decidle que la comprendéis, pero que sea ella la que hable.
- No la agobiéis en los primeros momentos preguntando detalles precisos.
- No la juzguéis ni la culpéis, no le digáis que ella se lo ha buscado, que ya le advertisteis, que ella es la que debe pararlo y ponerse en su sitio...
- No intentéis imponerle vuestro sistema de valores.
- Reforzád positivamente las acciones o iniciativas que vuestra hija haya realizado o proponga, y que consideréis que son válidas para acabar con la situación de violencia.
- Sugeridle que acuda a un servicio especializado donde la pueden ayudar. Intentad convencerla de lo importante que es pedir apoyo en situaciones de este tipo. Y acompañadla si lo desea.
- Preguntadle si hay alguien más que conozca su situación.
- Animadla a que hable con sus amigas, se sentirá menos sola. El aislamiento al que posiblemente la esté llevando el agresor, dificulta cualquier acción.
- Cuando os haya terminado de contar su situación es muy importante dejarle muy claro que lo que está viviendo es una situación de violencia y que hay que actuar para que acabe cuanto antes.
- Explicadle el ciclo y la escalada de la violencia para que aprenda a verlo en su relación, y se fortalezca para resistir a las estrategias de manipulación del agresor.
- Transmitidle la convicción de que salir de una relación así es posible. Habladle de todas las mujeres que lo han conseguido porque, en este momento, posiblemente ella no lo vea posible.

Recomendaciones en los casos en los que la violencia presente indicios de ser grave

Cuando las señales que aparecen son más visibles: lesiones de difícil explicación (hematomas, señales de golpes, heridas e incluso fracturas) de manera más o menos frecuente y que intenta esconder; si os cuenta, o sabéis, que está recibiendo amenazas; si la situación de abuso y control ha escalado hasta suponer un peligro inminente para su salud física y psicológica; entonces, **las actuaciones deben ir encaminadas a la protección y a la denuncia.**

En estos casos, también el círculo cercano (amistades y familia) es fundamental para resguardar, ayudar a salir de la relación y brindar protección a la joven. Es importante, como ya se ha señalado, **establecer una red de apoyo** con la que podáis organizar un plan con respuestas adecuadas a la situación:

- Acompañadla a los recursos disponibles para víctimas de violencia de género.
- Facilitadle los teléfonos de emergencia para que los lleve con ella.
- Brindad acompañamiento a la joven en sus actividades diarias. Organizaos para que así sea. Si no quisiera tenéis que intentar llegar a acuerdos con ella respecto a la intensidad y formas de acompañar.
- Estableced con ella una comunicación diaria, simplemente para saber si está bien. Si un día no contestara, id a buscarla.
- Estableced con ella señales de alarma ante situaciones urgentes, un mensaje clave que no pueda comprender su agresor.
- Si os manda ese mensaje, llamad a los servicios de emergencia e id a buscarla.
- Si existe riesgo para su integridad física, hay que denunciar.

Solicitar ayuda profesional para que pueda recuperarse del daño es imprescindible. Es un error pensar que con el fin de la relación violenta su hija ya estará bien. Los daños y secuelas que puede generar la violencia de género, si no se tratan adecuadamente, pueden durar toda una vida. Para ello, además de ayuda psicológica, **acercarse a grupos de mujeres sobrevivientes y colectivos feministas puede ser de gran ayuda.**

GLOSARIO DE TÉRMINOS

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.

Por lo tanto, el patriarcado surge de una toma de poder histórica por parte de los hombres sobre las mujeres. 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. Y se legitima y reproduce a través de en un conjunto de creencias como los estereotipos y roles de género. El patriarcado está en las leyes y en las costumbres, lo cubre todo.

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. Tratan de incorporar la falsa idea de una existencia de rasgos innatos de personalidad femenina como la sumisión y la dependencia. Mientras, las características asociadas al modelo masculino son las de fuertes, independientes, decididos. A ellos se les confiere la construcción de un yo como protagonista de sus vidas; a ellas la construcción de un yo para los otros. Los estereotipos son los mecanismos necesarios para el mantenimiento de la desigualdad entre mujeres y hombres.

A partir de estos 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. Los roles sexistas asociados al género femenino tienen que ver con las tareas relativas a la reproducción y los cuidados, y se enmarcan 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 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

Visión del mundo y de las cosas en la que los hombres son el centro y la medida de todas ellas, ocultando y haciendo invisibles las aportaciones y contribuciones de las mujeres a la sociedad. Una visión androcéntrica presupone que la experiencia masculina es “la universal”, la principal, la referencia o representación de la humanidad, obviando la experiencia femenina. El androcentrismo legitima el patriarcado como una organización social natural 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 la búsqueda de una teoría explicativa de la subordinación de las mujeres. Es un concepto 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. El concepto género se utiliza para cuestionar las relaciones sociales y sexuales que se establecen entre hombres y mujeres, y que están basadas en un desigual reparto de poder. 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, pueden ser modificadas.

Sexismo

Conjunto de métodos empleados en el seno del patriarcado para mantener en situación de inferioridad, subordinación y explotación al sexo dominado: el femenino. El sexismo abarca todos los ámbitos de la vida y las relaciones humanas. Y aparece cuando a una persona, en función de su sexo, se le considera inferior o no adecuada para hacer algo, para expresarse de determinada manera o para ocupar ciertos espacios. 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 que pertenece.

Machismo

El machismo lo constituyen aquellos actos, físicos o verbales, por medio de los cuales se manifiesta el sexismo de la estructura social. Un modo de ser de los varones y una manera de organizar la sociedad con el fin de producir, mantener y perpetuar la opresión y sumisión de la mujer a todos los niveles: sexual, procreativo, laboral y afectivo.

La mujer comparte el machismo en la medida en que no es consciente de la desigualdad de poder que regula las relaciones entre los sexos, y contribuye a que la sigan reproduciendo los hombres.

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”. Las creencias misóginas llevan a entender que las mujeres son inferiores por naturaleza, dando lugar a un único orden social posible: el patriarcal.

Feminismo

El feminismo es una teoría y una práctica social y política basada en la justicia y articulada por mujeres que han tomado conciencia de las discriminaciones que sufren por ser mujeres en un mundo patriarcal, y deciden organizarse para acabar con ellas, para cambiar la sociedad.

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 propio cuerpo. Y es que solo se defiende aquello que se quiere. La autodefensa feminista va más allá de aprender técnicas de defensa personal, es entender que tenemos derecho a poner límites y a defendernos. Nos ayuda a entender que la violencia ejercida sobre nosotras no tiene una explicación natural ni personal, sino que responde a un orden social patriarcal. La autodefensa feminista llama a la unión entre mujeres y al cuidado colectivo, a la sororidad.

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
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-vgd/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.

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

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.

