



GUÍA DE AUTOPROTECCIÓN PARA MUJERES FRENTE A LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO

CÚLLAR VEGA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



AYUNTAMIENTO
DE CÚLLAR VEGA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD

Campaña financiada con cargo a los créditos del Ministerio de la Presidencia,
Relaciones con Las Cortes e Igualdad.



Pacto de Estado
contra la violencia de género

2 CÚLLAR VEGA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

INDICE:

1. ¿Qué son las violencias de género?

2. ¿Cómo sé que la están ejerciendo sobre mí o sobre alguien de mi entorno?

3. Estrategias y herramientas de autoprotección.



Lo que tienes entre las manos es una Guía para protegerte y defenderte de las violencias de género.

En nuestra sociedad, las mujeres vivimos continuamente rodeadas de diferentes situaciones y personas que ponen en duda nuestro valor, nos convierten en objetos y nos tratan mal o maltratan.

El primer paso para prevenir y luchar contra las violencias de género, es conocerlas a fondo.

1 ¿Qué son las Violencias de Género?



Las violencias de género son las violencias que ejercen los hombres contra las mujeres por el hecho de ser mujeres.

¿Esto qué significa?

Que las agresiones por violencia de género se basan en creencias, valores y estereotipos machistas que mantienen la idea de que los hombres tienen derecho a controlar y decidir sobre las vidas de las mujeres, a utilizar su cuerpo y a abusar sexualmente de ellas.

Vivimos en una sociedad en la que todavía no hay igualdad plena entre mujeres y hombres, y las violencias de género son causa y resultado de esta realidad.

¿Por qué en plural?

Porque hay muchos tipos de violencia contra las mujeres. Y ninguno es menor, si bien hay diferentes niveles de gravedad, y podemos clasificarlos según sus características específicas y su intensidad, así como si son visibles o invisibles.

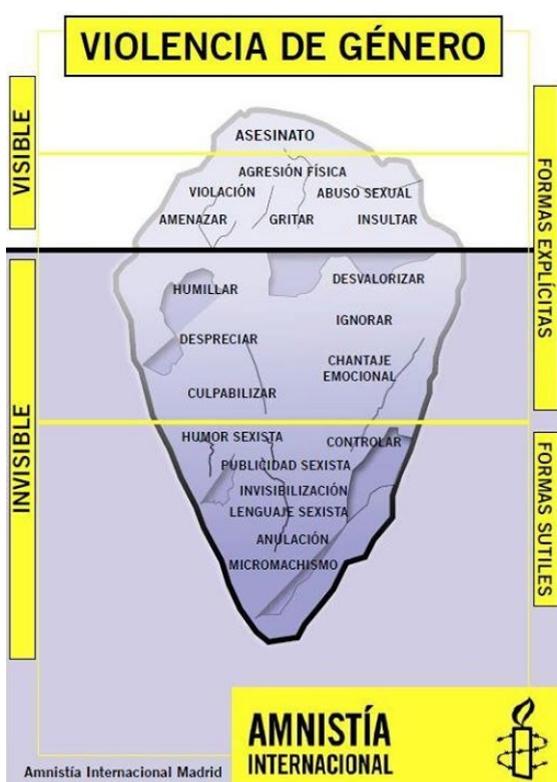
Todos son consecuencia de la discriminación por género, y los más graves no podrían existir sin los más leves y sutiles.

Tipos

- Psicológica: toda humillación, amenaza, manipulación o aislamiento, ocurra en la vida pública o en la privada.
- Física: todo aquel acto en que se inflige un daño o sufrimiento físico a través de la agresión directa.
- Sexual: cualquier tipo de acoso, explotación, abuso o intimidación que implique contenido sexual.-
- Económica: cualquier acción que busque la reducción y privación de recursos económicos como medida de coacción, manipulación o con la intención de dañar su integridad.

4 CÚLLAR VEGA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- Patrimonial: la usurpación o destrucción de objetos, bienes y propiedades con intención de dominar o producir daño psicológico.
- Vicaria o instrumental: toda aquella conducta realizada de manera consciente para generar un daño a través de la agresión a terceras personas o a animales. Por ejemplo utilizar a los hijos para controlar a la mujer, o agredir a las mascotas.
- Social: la limitación, control y la inducción al aislamiento social de la persona. Así como la humillación en público.
- Institucional: la violencia física, sexual o psicológica perpetrada o tolerada por el Estado y sus instituciones.
- Simbólica: los estereotipos, mensajes y valores que transmiten y favorecen la desigualdad, a través de los medios de comunicación, el arte, la publicidad o las redes sociales.



Dónde tienen lugar las violencias de género

En cualquier lugar en el que los hombres y las mujeres se relacionen entre sí, pero especialmente en los espacios de intimidad.

- En la pareja y la ex-pareja.
- En la familia: de padres a hijas, de tíos a sobrinas, de abuelos a nietas, de hermanos a hermanas...
- Con las amistades.
- En el espacio público: acoso callejero, violencia sexual.
- En el trabajo: acoso laboral por motivos de género, acoso sexual...
- En el entorno educativo: de profesores a alumnas, a profesoras, bullying de género...

¿Quiénes puede sufrir violencias de género y quiénes pueden ejercerla?

Las víctimas somos las mujeres en plural, independientemente de nuestro nivel de estudios, nuestra procedencia, nuestro nivel adquisitivo o nuestro lugar de residencia.

Ninguna estamos totalmente vacunadas frente a las violencias de género, aunque **algunas estamos un poco más protegidas que otras, como por ejemplo las que leemos esta guía**, conocemos las violencias que nos rodean, cómo detectarlas y qué hacer frente a ellas.

Las mujeres que suman diferentes discriminaciones están más desprotegidas, es decir, sufren varias violencias a la vez, como por ejemplo la racista, la clasista o la discriminación por discapacidad o diversidad funcional.

Los agresores no son monstruos, son hombres que conviven con nosotras, son nuestros vecinos, los hijos de nuestra prima, el marido de la profesora de pilates.

No están enfermos, son violentos. Pero no son violentos todo el día ni con todo el mundo, ni son maleducados o groseros en la calle, ni con sus amigos o familiares.

No tienen porqué tener una drogadicción, y si son alcohólicos es algo independiente de su violencia, aunque por supuesto cuando están borrachos son más peligrosos.

Al igual que en el caso de las mujeres, unos están más protegidos que otros de convertirse en agresores. Normalmente debido a una educación menos machista y a que saben lo que son las violencias de género y deciden no ejercerlas.

Pero no se trata de asustarnos, de quedarnos quietas, de sentir que estamos en peligro las 24 horas del día. Se trata de conocer los riesgos, igual que conocemos los riesgos de conducir o viajar en autobús.

Ejemplo: Si cada vez que nos subimos a un coche pensáramos en las estadísticas de accidentes mortales, quizá no viajaríamos nunca. Así que no las miramos antes de subir a un vehículo, pero sí conocemos los riesgos generales, lo que nos permite protegernos poniéndonos el cinturón de seguridad y respetando los límites de velocidad. Esa es la finalidad de esta Guía.

2 ¿Cómo sé que la están ejerciendo contra mí o contra alguien de mi entorno?

Una vez que sabemos qué es, la siguiente pregunta es: ¿cómo sé que me está pasando?

Algunas formas de maltrato y violencia están tan arraigadas en nuestra sociedad y en nuestras prácticas cotidianas que **muchas veces nos cuesta verlas**, pasan invisibles ante nuestros ojos.

Sin embargo, cuando empezamos a conocerla, la vemos en todas en partes. No nos hemos obsesionado, es que realmente están en todas partes, pero en diferentes formas e intensidades, como hemos visto más arriba. Cuando nos acostumbremos a verlas, podemos continuar con nuestra vida cotidiana, pero ya no podremos quitarnos las gafas que nos avisan de lo que está pasando a nuestro alrededor. Esto, aunque a veces cansa un poco al principio, a la larga nos protege y nos permite defendernos. Nos empodera.



Algunos obstáculos

Una de las dificultades con las que nos encontramos es que tenemos una sola palabra, violencia, para muchas realidades de diferente intensidad.

Ejemplo: Si un hombre nos hace un comentario sexista mientras caminamos por la calle, nos sentimos incómodas. Pero tampoco es fácil, ni especialmente útil, decir: soy víctima de violencia de género. Podemos decir que hemos sufrido acoso callejero, que es una forma de violencia de género. Pero ¿qué pasa cuando mi pareja me trata mal y creo que es violencia de género pero de baja intensidad? ¿Cómo lo explico? Así: violencia de género de baja intensidad.

Otra palabra difícil: agresor. Nos cuesta mucho más reconocer a un hombre como agresor que a una mujer como víctima, pero no puede existir una sin el otro. Casi todas conocemos a alguna mujer de nuestro entorno que ha sufrido algún tipo de violencia de género. Eso significa que cerca tiene que haber un agresor, a quien probablemente también conozcamos. Por eso es importante aprender a detectar tanto a las víctimas como a los agresores, y señalarles como los responsables de la violencia.

La credibilidad: **el primer síntoma de que estamos ante una situación de violencia de género, sea de la intensidad que sea, es que nos sintamos mal.** Cada una tenemos un umbral (un límite) diferente para el malestar, igual que para el dolor físico o el cansancio. Y todos los umbrales son válidos y deben ser respetados, considerados como importantes y atendidos.

Ejemplo: A veces nos cuesta que nos crean, porque la gente no entiende bien qué es y cómo funciona la violencia de género, o porque nos cuesta reconocer que esa persona nos esté agrediendo. O incluso a veces nos cuesta creernos a nosotras mismas y pensamos que estamos exagerando. No, no es así: si nos sentimos mal, hay algo que no está siendo como debería. Es importante atenderlo.

Signos de violencias de género

Conocer estos signos o indicadores, nos permitirá saber si nosotras mismas estamos en una situación de violencia, de qué intensidad y tipo es ésta y, como veremos más adelante, qué estrategias y herramientas poner en marcha en cada caso.

También nos permitirá detectar otras situaciones de violencia a nuestro alrededor y poder así acompañar a otras mujeres (familiares, amigas, compañeras de trabajo, vecinas...) en su proceso de toma de conciencia y salida de ésta.

No significa que siempre que percibas alguno o varios de estos indicadores estés sufriendo violencia de género, sino que, si estás en una situación de violencia de género, muy probablemente, te identificarás con varios de estos indicadores. Muchos de ellos verás que pueden suceder en cualquier ámbito de la vida, y otros verás que son propios de las relaciones de pareja, familiares, de amistad, laborales, educativas o del espacio público.

8 CÚLLAR VEGA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Tiene que ver con la combinación o **acumulación de sentimientos de malestar y extrañeza, cosas que suceden alrededor y la sensación de que la relación y el ambiente se van enrareciendo**. Y aunque nos vayamos adaptando poco a poco, empezamos a ver señales, en nosotras, en el otro, en el entorno, incluso nos empiezan a decir a nuestro alrededor que nuestra situación no es normal.

Lo que puedes sentir:

- Te sientes triste o sin ganas de nada.
- No te gustan físicamente.
- Te cuesta salir a la calle o ver a gente.
- Sientes que no vales nada y no haces nada bien.
- Sientes que nadie más te va a querer tanto como tu pareja y no puedes (o no mereces) aspirar a una vida mejor.
- Te da vergüenza hablar con tus amigas y familiares de tu relación de pareja.
- Sientes que tienes que aguantar por el bienestar de tus hijas e hijos.
- Tienes miedo por tu integridad física, la de tus hijos e hijas o la de tu familia.
- Tienes miedo de perder el trabajo o de suspender el curso si cuentas lo que pasa.
- Tienes miedo de que tu familia te retire su apoyo si cuentas lo que pasa.
- Quieres separarte pero no sabes cómo o no tienes a dónde ir.
- Sientes que en tu entorno todo el mundo sabe lo que pasa.

Acciones que puedes detectar en algún varón de tu entorno:

- Te humilla, insulta o menosprecia.
- Te pega o amenaza con hacerlo.
- Te manipula o presiona para tener relaciones sexuales cuando tú no quieres.
- Te presiona para hacer cosas que no te gustan, incluso a veces te obliga.
- Te habla mal de tus amistades y te pide que no las veas.
- Te dice que no puedes contarle a nadie lo que está pasando porque no te van a creer.
- Te habla mal de tu familia y te pide que no les veas.

- Te controla el móvil y las redes sociales, así como las fotos y la información que compartes.
- Critica continuamente cómo vas vestida, incluso te pide que te cambies de ropa.
- Critica tu cuerpo, tu inteligencia, tu trabajo, tus estudios, te dice que no vales nada, que nadie más te va a querer.
- Cuando discutís, siempre te echa la culpa a ti.
- Te dice que te mereces lo que te pasa.
- Después de una discusión fuerte o un episodio violento, te dice que nunca va a volver a pasar, que va a cambiar. Estáis bien una temporada, pero luego todo empieza a enrarecerse de nuevo hasta que vuelve a ser violento contigo. Y así una y otra vez.
- Te obligan a hacer tareas que no hacen los varones de la familia.
- No te dejan estudiar lo que te gustan porque dicen que no es propio de mujeres.
- Te increpan por la calle haciendo comentarios sobre tu físico o tu persona.
- Te increpan por la calle haciendo comentarios sexuales.
- Te pagan menos por ser una mujer.
- No tienen en cuenta tus aportaciones y opiniones por ser una mujer.
- Tu profesor, tu jefe o tu compañero te insinúan que tus notas o tu salario o tus condiciones laborales pueden mejorar si tienes relaciones sexuales con él.
- Tu jefe, tu profesor, tu compañero de trabajo o de clase, te acosa, persigue o intenta reiteradamente establecer contigo una relación afectivo-sexual que tú no desees.

Cómo va cambiando tu entorno:

- Pasas menos tiempo con tu familia y amistades.
- Tu entorno opina que no te va bien en tu relación de pareja, o que no es normal cómo te trata tu jefe, tu compañero de trabajo o tu profesor.
- Has dejado el trabajo o te han echado a consecuencia de tu relación de pareja o ex-pareja.
- Has perdido el curso académico a consecuencia de tu relación de pareja o ex-pareja.
- En tu entorno encuentras cada vez menos personas de plena confianza.

3 Estrategias y Herramientas de Autoprotección



Esta guía no nos vacuna (no hace desaparecer la violencia en sí misma), pero refuerza nuestros “sistemas de defensa” frente a las violencias machistas.

Una vez que sabemos qué situaciones, actitudes y acciones son violencia de género, y aprendemos a detectarla, a darnos cuenta de que está pasando, es importante tener herramientas para protegernos y defendernos de ellas. Herramientas adecuadas a distintas situaciones. A veces lograremos evitarla, otras minimizarla, otras defendernos frente a ella. En las situaciones más graves, podremos pedir ayuda en el lugar adecuado.

Infórmate y fórmate: profundiza en qué son la desigualdad y las violencias de género, cómo detectarlas y cómo afrontarlas. Pide o busca información sobre estrategias específicas para defenderte en distintas situaciones: violencia física, psicológica o sexual en la casa o en la calle. En el Centro Municipal de Información a la Mujer pueden asesorarte sobre ello.

Conoce tus derechos y los recursos que tienes a tu alrededor para protegerte de la discriminación de género en los distintos ámbitos: pareja, familia, escuela, trabajo, espacio público, etc.

Comparte esta Guía con otras mujeres de tu entorno: amigas, vecinas, familiares... y entabla conversaciones para buscar aliadas. Cuéntaselo a tu hija, nieta o sobrina como una manera de protegerla.

Recuerda, la persona responsable de la violencia siempre es quien la ejerce, el agresor, y nunca quien la recibe, la víctima.

Mantén un grupo de amistades nutrido, también puedes acercarte a participar en un grupo o asociación de mujeres: sola no puedes, con amigas sí.

Mantén tus actividades y hobbies habituales. Cuando tenemos pareja hay que reajustar los tiempos que tenemos para nosotras y para el resto, pero es importante guardar un tiempo para nosotras y no dedicarlo todo a la pareja, la familia o el trabajo.

Si crees que estás en una situación de discriminación o violencia, **cuéntale a alguien de confianza lo que está pasando** para recibir su apoyo y para poder llamarle o pedirle ayuda rápida en cualquier momento.

¡Cuidado! En ocasiones familiares y amistades te dicen que es normal sentirse insatisfecha y que “hay que aguantar”. Aguantar algo que nos hace sentir mal nunca es bueno, si te pasa esto, pide opinión y ayuda en los recursos especializados.

El mejor antídoto contra las **relaciones de maltrato** son las relaciones de buen trato. Es importante saber que las relaciones familiares, de amistad, de pareja, laborales, académicas y sociales deben basarse en el respeto, la confianza, la reciprocidad y el consenso.

Si crees que puedes estar en una situación de violencia de género o en una relación tóxica y te gustaría informarte, incluso cambiarla o dejarla, ponte en contacto con el Centro Municipal de Información a la Mujer de Cúllar Vega.

Allí encontrarás información general y asesoramiento psicológico y legal. No es necesario haber denunciado ni estar segura de lo que te pasa. Si no manejas el idioma o si necesitas intérprete de Lengua de Signos Española, allí te informarán de cómo conseguirlo.

dónde pedir ayuda?

016

ATENCIÓN A VÍCTIMAS
DE MALOS TRATOS
POR VIOLENCIA DE GÉNERO

www.cullarvega.com >
Áreas Municipales > Igualdad

958 57 43 68

TELÉFONO CENTRO DE
INFORMACIÓN A LA MUJER
DE CÚLLAR VEGA

Edificio CIDE
Calle Alonso Cano, 41
CÚLLAR VEGA



igualdadcullarvega@gmail.com