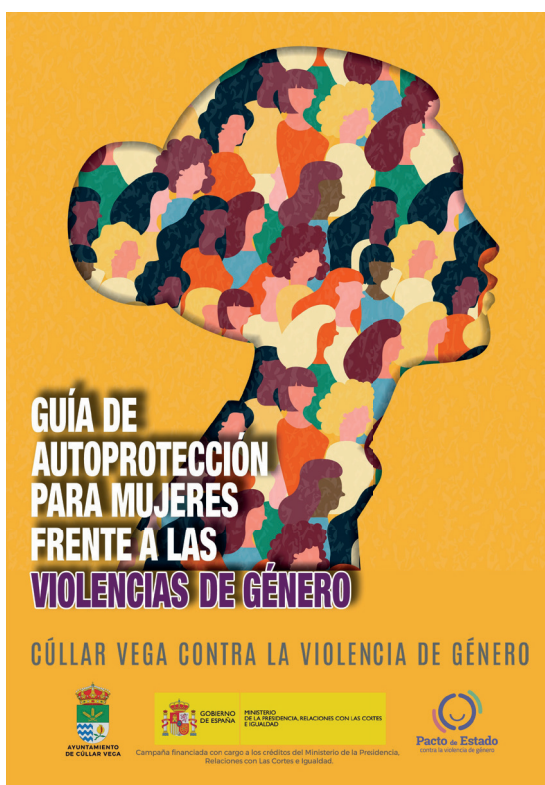


# Guía de autoprotección para mujeres frente a las violencias de género

en lectura fácil





# **Guía de autoprotección para mujeres frente a las violencias de género**

**en lectura fácil**



Este pictograma informa que el texto está en lectura fácil.

La lectura fácil es un método de redacción para hacer textos más comprensibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con discapacidad intelectual.



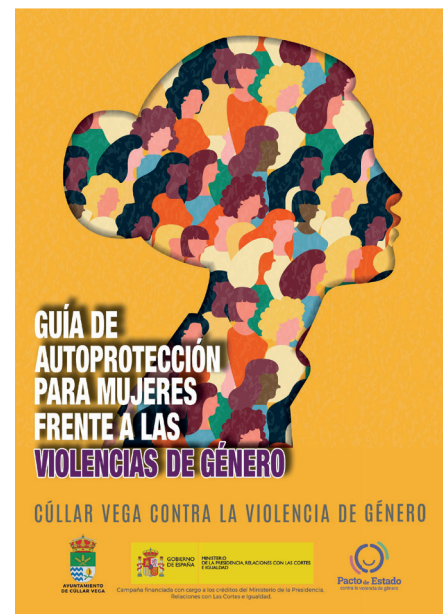
Este cuaderno es una adaptación de la Guía de autoprotección para mujeres frente a las violencias de género.

**Edita:** Consejería de Inclusión Social, juventud, Familias e Igualdad.

**Elabora:** Concejalía de Políticas de Igualdad del Ayuntamiento de Cúllar Vega.

**Autoría:** Sua Fenoll Flórez. Consultora, formadora y psicóloga experta en género.

**Revisan:** Marisol López Medina.  
Agente de Igualdad del Centro Municipal de Información a la Mujer de Cúllar Vega.  
Psicóloga Experta en Intervención Social





# Índice

1. ¿Qué son las violencias de género?
  - 1.1. ¿Esto qué significa?
  - 1.2. ¿Por qué en plural?
  - 1.3. ¿Dónde tienen lugar las violencias de género?
  - 1.4. ¿Quiénes pueden sufrir violencias de género?
  - 1.5. ¿Quiénes pueden ejercer las violencias de género?
  
2. ¿Cómo sé si son violencias de género?
  - 2.1. Lo que puedes sentir
  - 2.2. Acciones de los hombres
  - 2.3. Cómo cambia tu entorno
  - 2.4. Señales de violencias de género
  
3. Estrategias y herramientas de autoprotección



Este documento es una Guía para protegerte y defenderte de las **violencias de género**.

En nuestra sociedad, las mujeres vivimos situaciones de **menosprecio** y maltrato.

El primer paso para **prevenir** y luchar contra las violencias de género es conocerlas.



**Violencia de género:** es toda violencia física y psicológica hacia las mujeres por el hecho de ser mujer. Por ejemplo, si un hombre pega o amenaza a una mujer.

**Menosprecio:** es dar a una persona menos valor o importancia de la que merecen.

**Prevenir:** es tomar medidas para evitar un daño.



# 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.

## 1.1. ¿Esto qué significa?

Que la violencia de género está basada en valores machistas.

Estos valores machistas creen que los hombres tienen derecho a:

- Controlar y decidir sobre la vida de las mujeres.
- Utilizar el cuerpo de las mujeres.
- **Abusar sexualmente** de las mujeres.

**Abuso sexual:** son contactos verbales o físicos de naturaleza sexual no pedidos ni deseados.

Vivimos en una sociedad en la que no hay igualdad real entre hombres y mujeres. Esta es la principal causa de las violencias de género.



## 1.2. ¿Por qué en plural?

Porque hay muchos tipos de violencia contra las mujeres:

- Psicológica: es toda humillación y amenaza, manipulación o aislamiento que ocurra en público o en privado.
- Física: es toda agresión que produzca un daño o sufrimiento físico.
- Sexual: es cualquier tipo de acoso, explotación, abuso o intimidación sexual.
- Económica: es cualquier acción que reduzca o deje a la mujer sin dinero.
- Patrimonial: es quitar bienes y propiedades para dominar o producir un daño psicológico.
- Instrumental: es agredir a otras personas o animales para hacerle daño a la mujer. Por ejemplo: utilizar a los hijos o hijas para controlar a la mujer, o dañar a las mascotas.
- Social: es aislar a la mujer de su entorno. Así como humillarla en público.
- Institucional: es la violencia que es permitida por la Administración.
- Simbólica: son los mensajes a favor de la desigualdad que transmiten los medios de comunicación.





### 1.3. ¿Dónde tienen lugar las violencias de género?

- En la pareja y en la expareja.
- En la familia: de padres a hijas, de tíos a sobrinas, de hermanos a hermanas...
- Con las amistades.
- En la calle: **acoso sexual** o agresión sexual
- En el trabajo: **acoso sexual**
- En el colegio: de profesores a alumnas, de profesores a profesoras...
- En cualquier lugar.

**Acoso sexual:** son contactos verbales o físicos de naturaleza sexual no pedidos ni deseados.

### 1.4. ¿Quiénes pueden sufrir violencias de género?

Las víctimas somos las mujeres.

Ninguna estamos protegidas totalmente de las violencias de género. Pero, si estamos informadas, podemos detectarlas y saber actuar.

Las mujeres que sufren varias discriminaciones a la vez están más desprotegidas. Por ejemplo: discriminación racial, por discapacidad.



## 1.5. ¿Quiénes pueden ejercer las violencias de género?

Los agresores son hombres con los que convivimos. Por ejemplo: nuestro vecino, un amigo.

Los agresores no están enfermos, son hombres violentos. Pero no son violentos siempre ni son violentos con todo el mundo.

Las drogas o el alcohol no justifican su violencia. Aunque en estas situaciones son más peligrosos.

Algunos hombres tienen menos riesgos de ser agresores. Porque tienen una educación menos machista, conocen las violencias de género y no quieren ejercerla.

No se trata de asustarnos, de quedarnos quietas, de sentir que estamos siempre en peligro. Sino de conocer los riesgos.

Por ejemplo:

Si cada vez que nos montamos en un coche pensamos en que podemos tener accidentes mortales, quizás no viajemos nunca.

Así que conocemos los riesgos y nos protegemos poniéndonos el cinturón de seguridad y respetando los límites de velocidad. Esa es la finalidad de esta guía.



## 2. ¿Cómo sé si son violencias de género?

Muchas veces no vemos las violencias de género porque forman parte de nuestra sociedad.

Sin embargo, cuando las conocemos, las vemos en todas partes.

Una de las dificultades es que utilizamos la palabra violencia para muchas situaciones de diferente **intensidad**.

**Intensidad:** fuerza con la que se produce algo.

Por ejemplo:

Cuando vamos por la calle y un hombre nos hace un comentario sexista, nos sentimos incómodas. Podemos decir que hemos sufrido acoso callejero, que es un tipo de violencia de género.

Cuando mi pareja me trata mal y creo que es violencia de género pero de baja **intensidad**. Podemos decir que es violencia de género de baja **intensidad**.

Otra palabra difícil es: agresor.

Es más difícil reconocer a un hombre como agresor que a una mujer como víctima. Pero no puede existir una sin el otro.

Por eso es importante saber detectar tanto a las víctimas como a los agresores, y señalarles como los responsables de la violencia.

La primera señal de que estamos ante una situación de violencia de género es que nos sintamos mal.



Cada persona tiene unos límites para el malestar. Sea el límite que sea, mayor o menor, es importante y debe ser atendido.

Por ejemplo:

A veces no nos creen porque la gente no sabe qué es la violencia de género.

Otras veces, nos cuesta reconocer que esa persona nos está agrediendo.

Y en otras ocasiones, nos cuesta creernos a nosotras mismas y pensamos que estamos exagerando.

No es así. Si nos sentimos mal es porque algo no va bien y hay que atenderlo.





## 2.1. Lo que puedes sentir

- Te sientes triste.
- No tienes ganas de nada.
- No te gustas físicamente.
- Te cuesta salir a la calle.
- Te cuesta quedar con gente.
- Sientes que no vales nada.
- Sientes que no haces nada bien.
- Sientes que nadie te va a querer tanto como tu pareja y que no puedes 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 hijos e hijas.
- Tienes miedo de que te peguen a ti, a tus hijos e hijas o a tu familia.
- Tienes miedo de perder el trabajo o de suspender el curso 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.



## 2.2. Acciones de los hombres

- Te humilla, insulta o **menosprecia**.
- Te pega o amenaza.
- Te manipula o presiona para tener relaciones sexuales cuando no quieres.
- Te presiona u obliga a hacer cosas que no te gustan.
- Te habla mal de tus amistades y te pide que no las veas.
- Te dice que no le cuentes a nadie lo que pasa 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.
- Te controla las fotos y la información que compartes en redes sociales.
- Critica cómo te vistes.
- Te pide que te cambies de ropa.
- Critica tu cuerpo, tu inteligencia, tu trabajo, tus estudios.
- Te dice que no vales nada y 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 de ponerse violento te dice que nunca más va a volver a pasar.

**Menosprecia:** es dar a una persona menos valor o importancia de la que merecen.



- Te dice que va a cambiar. Estáis bien un tiempo y luego vuelve a pasar.
- Te obligan a hacer tareas que no hacen los varones de la familia.
- No te dejan estudiar lo que te gusta porque dicen que no es de mujeres.
- Te insultan por la calle.
- Te dicen comentarios sexuales por la calle.
- Te pagan menos por ser mujer.
- No tienen en cuenta tus opiniones por ser mujer.
- Tu profesor, jefe o compañero te dice que tus notas o salario va a mejorar si tienes relaciones sexuales con él.
- Tu jefe, profesor o compañero te acosa e intenta tener una relación afectiva o sexual contigo que tú no quieres.



### **2.3. Cómo cambia tu entorno**

- Pasas menos tiempo con tu familia y amistades.
- Tu entorno dice que no te ve bien con tu pareja.
- Tu entorno dice que no es normal cómo te trata tu pareja, jefe, profesor o compañero.
- Has dejado el trabajo o te han echado por tu relación de pareja o expareja.
- Has perdido el curso académico por tu relación de pareja o expareja.
- En tu entorno hay cada vez menos personas de confianza.





## 2.4. Señales de violencias de género

Conocer estas señales nos va a ayudar a:

- Saber si estamos ante una situación de violencia de género y qué tipo de violencia es.
- Qué planes o herramientas podemos utilizar.
- Detectar otras situaciones de violencia de género a nuestro alrededor.
- Acompañar a otras mujeres que estén sufriendo violencia de género.

No significa que siempre que percibas alguno de estos signos estés sufriendo violencia de género. Pero si estás en una situación de violencia de género te vas a identificar con varios de estos signos.

Tiene que ver con la acumulación de sentimientos de malestar y con la sensación de que la relación es rara. Y aunque nos vamos adaptando, hay señales que nos indican que la situación no es normal.



### 3. Estrategias y herramientas de autoprotección

Es importante tener herramientas para protegernos y defendernos ante situaciones de violencia de género.

Así podemos evitarlas, que se den menos o protegernos. En situaciones más graves debemos pedir ayuda en el lugar adecuado.

- **Infórmate y fórmate**

Debes conocer la desigualdad y las formas de violencias de género. Y debes saber cómo detectarlas y qué hacer.

Pide o busca información sobre cómo defenderte en situaciones de violencia de género.

En el Centro Municipal de Información a la Mujer pueden ayudarte.

- **Conoce tus derechos y recursos**

Para protegerte de la discriminación de género en los distintos ámbitos: pareja, familia, escuela, trabajo...

- **Comparte esta Guía con otras mujeres**

Para ayudarlas y protegerlas.



- Mantén un grupo de buenas amistades  
También puedes participar en un grupo o asociación de mujeres.
- Mantén tus actividades y aficiones habituales  
Es importante guardar tiempo para nosotras, y no dedicarlo todo a la pareja, familia o trabajo.

Si crees que estás en una situación de discriminación o violencia cuéntale a alguien de confianza lo que pasa.

Es bueno tener una persona de apoyo y a quien poder llamar o pedir ayuda en cualquier momento.





## ¡Cuidado!

A veces familiares y amistades te dicen que es normal y que hay que aguantar.

Aguantar no es bueno.

Si te pasa esto, pide opinión y ayuda a profesionales.

Lo mejor contra las relaciones de maltrato son las relaciones de buen trato.

Es importante saber que las relaciones familiares, de amistad, de pareja, de trabajo, académicas y sociales deben basarse en el respeto y la confianza.

Recuerda:

La persona responsable de la violencia siempre es el agresor, nunca la víctima.

Si crees que puedes estar en una situación de violencia de género y quieres informarte, cambiarla o dejarla, ponte en contacto con el Centro Municipal de Información a la Mujer de tu ayuntamiento.

Allí encontrarás:

- Información general.
- Ayuda psicológica.
- Ayuda legal.

No es necesario haber denunciado para ir al Centro.

No es necesario estar segura de lo que te pasa para ir al Centro.

Si hablas otro idioma o si necesitas una intérprete de Lengua de Signos Española, allí te informarán de cómo conseguirlo.



## ¿Dónde puedo pedir ayuda?

**Puedes pedir ayuda en el Centro Municipal de la Mujer de tu municipio en el teléfono 900 200 999.**

### **Edición:**

D.G. de Personas con Discapacidad.  
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad.  
1º edición. Enero 2023

### **Dirección:**

Ana Isabel Carpio Ponce  
Jefa del Departamento de Accesibilidad

### **Adaptación:**

María García Llovet. Comprendes S. Coop. And.  
M<sup>a</sup> Inmaculada Llovet García. Comprendes S. Coop. And.

### **Validación Cognitiva:**

ASAS Inclusión Activa  
Mercedes Diana de Cala  
Juan Torres Martínez  
Patricia Gasco Sánchez

### **Técnico Dinamizador:**

Joaquín García Arias

### **Maquetación:**

Imprenta y Agencia de Publicidad Acosta, S.L.

Depósito Legal:

900 200 999

Teléfono andaluz que ayuda a las mujeres

Un teléfono para todas.  
Una respuesta para cada una

Gratuito

Anónimo y Confidencial

Disponible 24h / 365 días

Instituto Andaluz de la Mujer

Financiado por:



Consejería de Inclusión Social,  
Juventud, Familias e Igualdad

