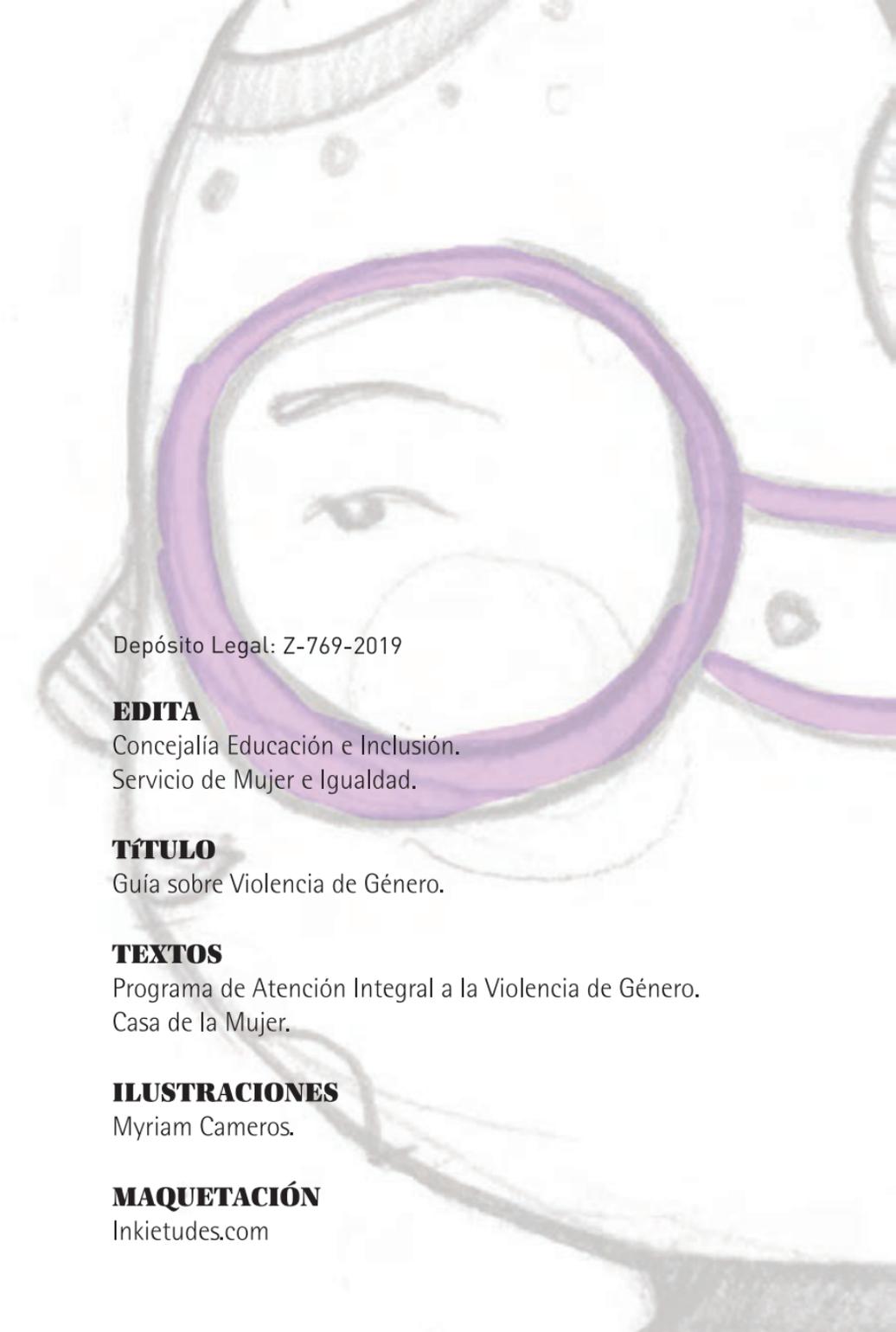




# Guía sobre Violencia de Género



Depósito Legal: Z-769-2019

**EDITA**

Concejalía Educación e Inclusión.  
Servicio de Mujer e Igualdad.

**TÍTULO**

Guía sobre Violencia de Género.

**TEXTOS**

Programa de Atención Integral a la Violencia de Género.  
Casa de la Mujer.

**ILUSTRACIONES**

Myriam Cameros.

**MAQUETACIÓN**

Inkietudes.com

# Presentación

La violencia contra las mujeres es la manifestación más grave de la desigualdad entre hombres y mujeres, de un sistema social en el que se mantiene un desequilibrio de poder en las relaciones.

El Ayuntamiento de Zaragoza, está comprometido en la lucha contra la violencia de género y en promover tantas actuaciones como sean necesarias para conseguir erradicar actitudes y comportamientos machistas, para avanzar en el camino hacia una sociedad sin violencia y más justa e igualitaria entre hombres y mujeres.

El Servicio de Mujer e Igualdad, a través de la Casa de la Mujer, ofrece atención y ayuda a las mujeres que sufren violencia, así como a sus hijos e hijas. El Programa Municipal de Atención Integral ofrece información y acogida, atención psicológica, social, educativa, jurídica, laboral y alojamiento temporal.

Esta guía es un instrumento para:

- conocer y saber qué se puede hacer ante la violencia de género.
- aprender a reconocerla en conductas y situaciones que pueden pasar desapercibidas o a las que no se da importancia.
- entender lo que les pasa y lo que sienten las mujeres que la sufren.
- responder a las preguntas que se puede hacer una mujer cuando vive una situación de maltrato respecto a lo que está pasando y a los recursos de ayuda a los que puede acudir.

# ¿Qué es violencia de género?, ¿estoy siendo maltratada?

La violencia de género es aquella que se ejerce sobre las mujeres por hombres con quienes mantienen o han mantenido una relación de pareja.

La violencia de género es un problema social, que tiene sus raíces en la desigualdad entre hombres y mujeres que siempre ha existido y todavía se mantiene en nuestra sociedad.

La violencia que el hombre ejerce hacia la mujer tiene la finalidad de intentar tenerla bajo control y quitarle poder, para lograr su sumisión y su dependencia psicológica.

La **violencia** se convierte en una forma de **dominación** directa, porque produce miedo, bloqueo, control y daño.

Puede manifestarse a través de las siguientes conductas:

## **Malos tratos Físicos:**

Golpes, empujones, palizas...

## **Malos tratos Psíquicos:**

Amenazas, humillaciones, exigencia de sumisión, insultos, aislamiento familiar y social...

## **Malos tratos Sexuales:**

Cualquier acto sexual forzado por la pareja con violencia o intimidación.

Estás viviendo violencia de género si tu pareja, marido, expareja:

- Te controla, te acosa y decide por ti.
- Te impide ver a tu familia, a tus amistades...
- Te impide, limita o controla el acceso al dinero, al estudio o al trabajo.
- Te obliga a mantener relaciones sexuales.
- Te descalifica, o se burla de tus actuaciones.
- Te controla el móvil, en las redes sociales...
- Te castiga con el silencio o permanece sordo ante tus manifestaciones.
- Te desautoriza en presencia de tus hijos/as.
- Te amenaza con quitarte a tus hijas/os si le abandonas.
- Te insulta, amenaza y humilla.
- Te golpea.



Es importante darse cuenta de las primeras señales que pueden pasar desapercibidas.

# ¿Cómo se desarrolla la violencia?

La violencia va poco a poco, puede pasar desapercibida y tiende a repetirse. Cada vez es más frecuente e intensa. Tiene consecuencias graves para tu salud física y mental.

En la relación de violencia se produce un **CICLO** en el que se distinguen tres fases: fase de acumulación de tensión, fase de explosión o agresión y fase de luna de miel o arrepentimiento.

En la relación de maltrato, este ciclo se repite a lo largo del tiempo, la fase de arrepentimiento tiende a desaparecer, y las fases de acumulación de tensión y agresión se agudizan. Como consecuencia de esto, cada vez tienes menos recursos psicológicos para salir de la situación.

## Fase de acumulación de tensión:

Al principio, aparece el maltrato psicológico: cambios de humor, gritos, exigencias, roturas de objetos,...

Te sientes culpable de lo que pasa, de los cambios de humor de tu pareja, y comienzas a comportarte de forma pasiva y sumisa como reacción a la situación, creyendo que puedes evitar, así, el conflicto y la violencia.



## **Fase de explosión o agresión:**

Se produce un aumento de tensión, se da maltrato físico, psicológico o sexual de carácter intenso.

Sientes que no tienes ningún control sobre la situación y puedes no ser capaz de reaccionar, te centras en protegerte.

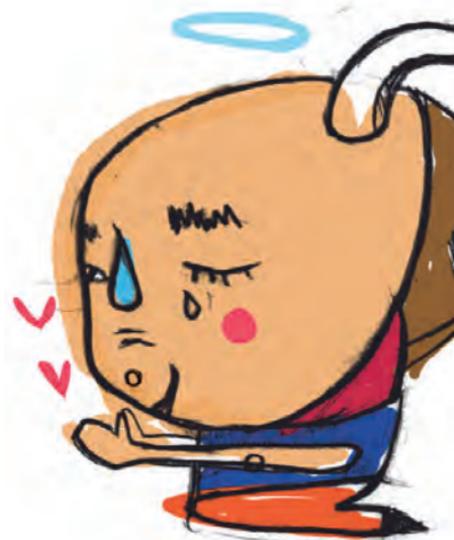


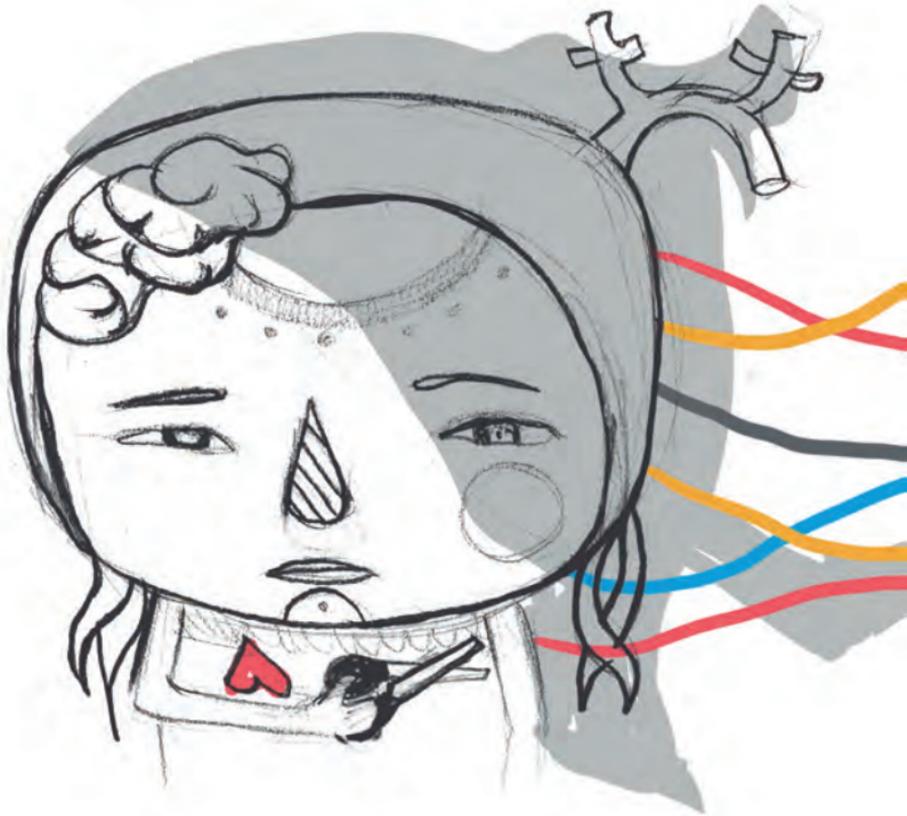
## **Fase de luna de miel:**

Tu pareja dice que se arrepiente y te pide perdón.Quieres creerle cuando te promete que "no volverá a ocurrir", que será capaz de controlarse y por tanto de cambiar.

En esta fase la tensión se reduce llegando a desaparecer. Puede hacerte regalos, detalles, muestras de afecto..., de forma que crees que es verdad que ha cambiado.

Pero pasado un tiempo, vuelven a ocurrir situaciones que provocan otra vez tensión y por tanto una nueva agresión.





## **¿Por qué no se rompe una relación de violencia?**

Es difícil romper una relación de violencia.

Se permanece en una relación de violencia como consecuencia de esta experiencia traumática que se vive.



Se generan una serie de **creencias** y **pensamientos** como:

"no sé que hacer para cambiar las cosas"

"no se puede hacer nada" o "haga lo que haga da lo mismo"

"si yo hiciera..." o "si yo no hiciera..."

"es culpa mia" o "a lo mejor cambia..."

"no voy a poder seguir adelante sola"

"me da miedo su reacción"

Estas creencias y pensamientos provocan baja autoestima, inseguridad, confusión, no poder tomar decisiones,... y hacen que se **permanezca** en la relación.



## ¿Cómo se comporta un maltratador?

Para conseguir dominar la relación puede utilizar cualquiera de estos comportamientos:

- Te responsabiliza de la agresión haciéndote sentir culpable cuando afirma que mientes, que estás loca o que le provocas.
- Explica el maltrato de forma que parezca que está bien lo que hizo.
- Quita importancia a la agresión: "no le pegué, sólo le empujé".
- Justifica su comportamiento con la falta de trabajo, los problemas económicos, el alcohol... Él nunca se siente responsable.
- Asegura que no recuerda lo que pasó, que no sabía lo que hacía, que no fue como cuentas, que exageras...

# ¿Cómo me afecta la situación de violencia de género?

Vivir una relación de maltrato es una experiencia traumática que tiene consecuencias físicas y psicológicas.

Si estás o has estado en una relación de violencia de género, puedes sufrir:

## Consecuencias Psicológicas

Ansiedad, miedo, depresión y sentimientos de baja autoestima, sensación de amenaza, aislamiento social, ocultación de lo ocurrido, sentimientos de culpa, nerviosismo, inquietud, problemas de memoria (confusión, problemas de atención), percepción de no poder salir de la situación.

## Consecuencias Físicas

Dolores de cabeza, fatiga, dolores musculares, insomnio, traumatismos, problemas en el embarazo, infertilidad, lesiones graves,... pudiendo llegar a la muerte.



*"Lo que te pasa es consecuencia del maltrato que vives o has vivido"*



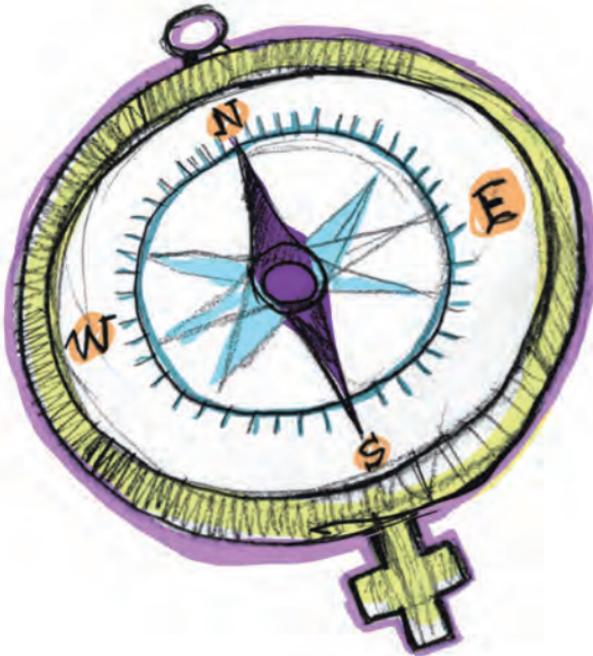


*"Las hijas e hijos  
también necesitan  
un espacio de atención"*

## **¿Y a mis hijos e hijas cómo les afecta esta situación?**

Tal vez pienses que la separación de tu pareja producirá más daño a tus hijas e hijos que aguantar en la relación, pero cuando existen situaciones de violencia de género, terminar con ellas va a favorecer su desarrollo y estabilidad emocional.

Como consecuencia de vivir estas situaciones, tus hijas/os pueden manifestar su malestar de distintas formas: portarse mal, pelearse con sus compañeros/as, bajar el rendimiento en clase, estar tristes, dormir mal, tener comportamientos más infantiles, querer protegerte o imitar las conductas violentas que han visto...



## ¿Puedo salir de esta situación?

Desde el momento en que tomas conciencia, estás en el camino de tu recuperación y de tomar las riendas de tu vida.

- Confía en tu capacidad y recursos personales. **Tú puedes.**
- No tengas miedo a hablar, cuenta lo que te pasa. **Tú no has hecho nada mal.**
- Busca la ayuda necesaria para tí y tus hijos/as, existen recursos para ello. **Te podemos ayudar.**

## De víctima a SUPERVIVIENTE

"He aprendido a poner límites,  
me respeto y me valoro"

"Luchó cada día por aprender a quererme"

"Soy dueña de mi vida"

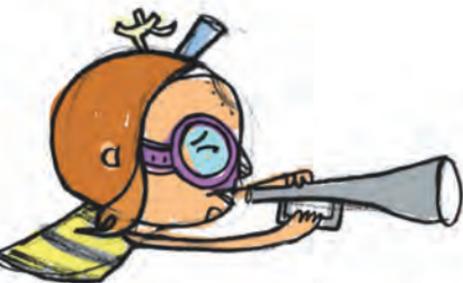
"Por mucho tiempo fui lo que pude,  
ahora soy todo lo que quiero"

"Mis hijos y yo estamos más tranquilos"



"El amor no duele... sabe bueno  
El amor no pesa... aligera  
El amor no ata... da alas  
El amor no censura... entiende  
El amor es generosidad,  
sin respeto no hay amor"





## ¿Y si denuncio?

La denuncia es importante:

- para que la justicia y la policía puedan poner en marcha medidas de protección.
- para documentar los malos tratos en un proceso judicial y/o de divorcio.
- para romper el silencio y ayudar a otras mujeres a que lo rompan.
- para concienciar a la sociedad y a las instituciones de la gravedad de este problema social.

**Antes de denunciar solicita la presencia de un abogado/a del turno de oficio de violencia de género, que te informe, te asesore, resuelva tus dudas y te acompañe.**

Servicio gratuito llamando al teléfono **900 504 405**

Y también:

- Es mejor que te acompañe alguien de confianza.
- Tómate el tiempo que necesites para contar todo lo que te ha pasado tanto esta vez, como otras anteriores.
- Si tienes informes médicos, entrégalos.
- Cuenta si tus hijas/os han estado presentes en las agresiones y si pueden estar en riesgo.
- Pregunta todas las dudas que tengas, lee la denuncia antes de firmarla. Es importante que en la denuncia se refleje la situación que has vivido.

Cuando denuncias puedes solicitar una Orden de Protección. Con ella puedes obtener:

- **Medidas Penales:** alejamiento del agresor, prohibición de comunicación, prisión provisional...
- **Medidas Civiles:** como atribución del uso y disfrute de la vivienda familiar, regulación del régimen de custodia y visitas de hijos/as, contribución económica para su mantenimiento...
- **Medidas Sociales:** como alojamiento de emergencia, prestaciones económicas...

Puede solicitarse en la policía, en el juzgado, oficina de atención a víctimas o en los servicios sociales, desde donde se remite al juzgado.

Lo más recomendable es hacerlo ante la policía, a la vez que se denuncia.

Una vez puesta la denuncia y solicitada la orden de protección, el juez o jueza convocará juicio rápido en el plazo máximo de 72 horas, tras el cual dictará la Orden de Protección con las medidas oportunas.

# ¿Qué derechos tengo como víctima de violencia de género?

- A la **información** sobre medidas para tu protección, tus derechos, ayudas y recursos existentes.
- A la **atención integral**: de emergencia, de apoyo y acogida y de recuperación para ti y tus hijas/os.
- A la **asistencia jurídica** gratuita.
- **Derechos laborales** acreditando la situación de víctima de violencia de género:
  - Reducción o reordenación del tiempo de trabajo, movilidad geográfica, cambio de centro de trabajo.
  - Suspensión de la relación laboral con reserva de puesto de trabajo y a la extinción "voluntaria" del contrato de trabajo, con derecho a desempleo.
  - Las ausencias o faltas de puntualidad al trabajo motivadas por la situación física o psicológica derivada de la violencia de género, se considerarán justificadas.
  - Suspensión de cotización para autónomas.



- **Derechos económicos** acreditando la situación de víctima de violencia de género y en función de los ingresos:
  - Renta Activa de Inserción (RAI), gestionada a través de Oficinas de Empleo.
  - Ayuda económica de pago único gestionada en el Instituto Aragonés de la Mujer (IAM).
- Si eres inmigrante y estás en situación irregular (sin papeles), también tienes tus derechos y no afecta a tu situación administrativa.
- También puedes solicitar intérprete.



# ¿Dónde me pueden ayudar?

**Programa municipal de atención integral a la violencia de género.**



NO te calles. Expresa, escucha, mira otra forma de vivir, OTRO presente

Desde el Servicio de Mujer e Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza en la Casa de la Mujer se ofrece atención integral a las mujeres víctimas de violencia de género, así como a sus hijas e hijos.

Recibirás una **atención inmediata, gratuita y personalizada.**

Respetaremos tus decisiones, garantizando la confidencialidad, informándote de tus derechos, de los recursos a los que puedes acceder y orientándote durante todo el proceso.

Puedes acudir directamente a la Casa de la Mujer o llamar por teléfono para pedir una cita, indicando que se trata de un tema de violencia de género, y tendrás una primera entrevista con una trabajadora social. Para esta atención no es necesaria la denuncia, ni la separación. Si eres inmigrante, independientemente de tu situación administrativa, también te prestamos la atención que necesites.

Trabajamos en equipo distintas profesionales que valorarán tu situación y establecerán contigo, la mejor manera de ayudarte.

- **Atención social.**

Para proporcionar información, orientación y asesoramiento de los derechos y recursos existentes.

- **Atención psicológica.**

Para favorecer tu recuperación integral y la de tus hijas/os, reforzando vuestra autoestima y autonomía, para superar los efectos de la violencia sufrida, en un espacio de escucha, apoyo y orientación.

- **Atención educativa.**

Para apoyar tu papel como madre y ayudar a tus hijos/as a elaborar las situaciones vividas.

## **Alojamiento Temporal**

Si por diferentes motivos, tienes que salir de tu domicilio, podemos ofrecerte alojamiento.

Podemos alojarte de manera temporal, sola o con tus hijas/os, para encontrar seguridad física y emocional e iniciar un proceso de ruptura y recuperación.

## **Asesoría Laboral**

En la Casa de la Mujer encontrarás información, apoyo y acompañamiento en tu búsqueda de empleo.

## **Asesoría Jurídica**

Contamos con un servicio gratuito de información, orientación y asesoramiento jurídico sobre los derechos de las mujeres en situaciones de Violencia de género.

La asesoría comprende también otras materias y especialidades tales como Derecho de Familia, Derecho Penal, Derecho Laboral, Sucesiones.

Preferentemente con cita previa, consultar en la página web: [www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/mujer/](http://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/mujer/)

# TELÉFONOS DE INTERÉS

**TELÉFONOS DE EMERGENCIA** gratuitos, no dejan registro de llamadas, atienden en distintos idiomas, 24 horas todos los días del año. Para situaciones de urgencia y solicitar información:

- 900 504 405
- 016

## FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

- **POLICÍA NACIONAL:** 091
- **UFAM:** Unidad Familia y Mujer.  
Avda. José Atarés, 105 (Actur). Teléfono: 976 976 388
- **POLICÍA LOCAL:** 092
- **EMUME:** Equipo de mujer y menores.  
Comandancia de Guardia Civil. Avda. César Augusto, 8-10.  
Teléfono: 976 711 400, ext. 272, 274

## AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA. CASA DE LA MUJER

(Atiende a las mujeres empadronadas en la ciudad de Zaragoza).

C/Don Juan de Aragón, nº 2. Teléfono: 976 726 040.

Email: [casamujer@zaragoza.es](mailto:casamujer@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/mujer/](http://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/mujer/)

Horario de 9:00h a 14:00h y de 16:00h a 19:00h.

## INSTITUTO ARAGONES DE LA MUJER. GOBIERNO DE ARAGÓN

(Atiende a las mujeres residentes en Aragón).

Paseo María Agustín, nº 16, 5ª Planta. Teléfono: 976 716 720

SERVICIO DE MUJER E IGUALDAD

D. Juan de Aragón, 2

tel. 976 72 60 40

casamujer@zaragoza.es

[www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/mujer/](http://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/mujer/)

@igualdadzgz 

igualdadZGZ 

No te calles.  
Expresa, escucha,  
mira otra forma de vivir,  
otro presente.