

GUÍA
DIDÁCTICA
SOBRE

Violencia de Género: Sensibilización y Prevención

Ayuntamiento de Alcolea del Río



Ayuntamiento de
Alcolea del Río



Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad
Instituto Andaluz de la Mujer



Pacto de Estado
contra la violencia de género



GOBIERNO
DE ESPAÑA

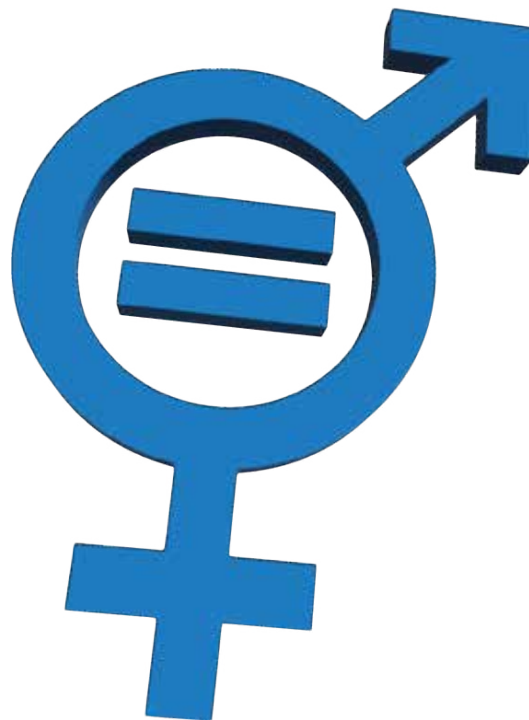
MINISTERIO
DE IGUALDAD



GUÍA
DIDÁCTICA
SOBRE

Violencia de Género: Sensibilización y Prevención

Ayuntamiento de Alcolea del Río



Ayuntamiento de
Alcolea del Río

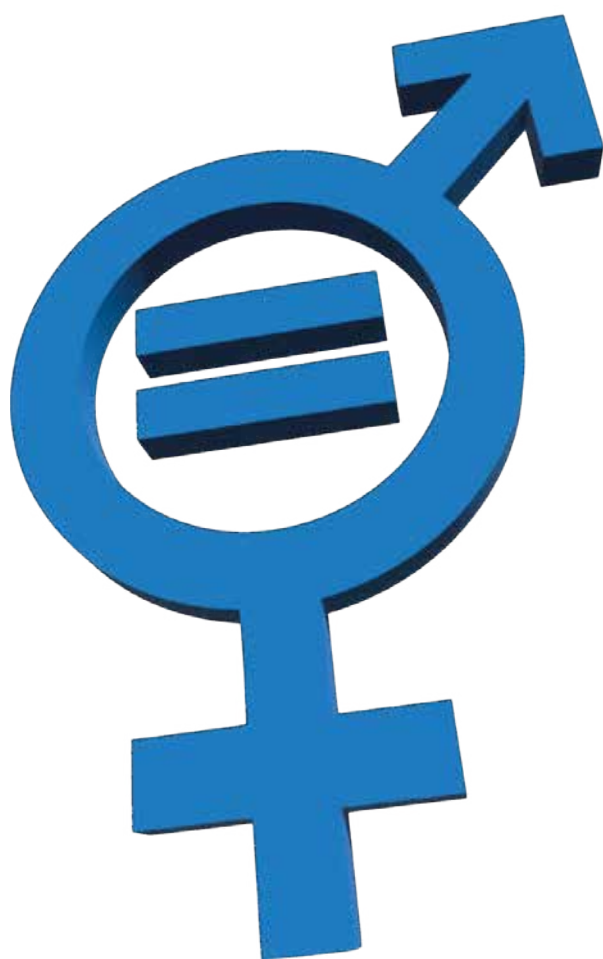


Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad
Instituto Andaluz de la Mujer



Pacto de Estado
contra la violencia de género





Índice

1.	Saluda	4
2.	Presentación.....	5
3.	¿Qué es la Violencia de Género?	6
4.	Tipos de violencia de género.....	7
5.	La ciberviolencia de género.....	8
6.	Las cifras de nuestra vergüenza	9
7.	El ciclo de la violencia de género	10
8.	El termómetro de la violencia de género.....	12
9.	Deconstruyendo mitos sobre la violencia hacia las mujeres.....	13
10.	¿Cómo afecta la violencia de género a las víctimas?	16
11.	¿Qué hacer ...?	18
	▶ Si crees que estás sufriendo violencia de género	18
	▶ Si crees que alguna mujer de tu entorno puede estar sufriendo violencia de género	19
	▶ Si presencias un acto de violencia de género	19
12.	Recursos disponibles para la atención a las mujeres víctimas de violencia de género	20
13.	Bibliografía.....	23
14.	Anexo 1. Conductas que tienen la consideración de actos de violencia de género.....	24

1 Saluda

La violencia contra las mujeres, en sus diversas manifestaciones, es objeto de atención preferente para los gobiernos locales en general y, en particular, para este Ayuntamiento, pues constituye uno de los mayores obstáculos para hacer real el compromiso que por ley y por propia convicción hemos contraído como sociedad: hacer posible la plena igualdad de mujeres y hombres.

La sociedad en su conjunto, y los Ayuntamientos en particular, debemos sentirnos comprometidos para adoptar las medidas necesarias en materia de sensibilización y prevención con el fin de evitar que tengan lugar cualquier conducta violenta, aunque eso implique, en ocasiones, cuestionar comportamientos profundamente arraigados, ya que ninguna violencia contra las mujeres y las niñas, por el hecho de serlo, debe ser normalizada, tolerada o quedar impune.

A pesar del notable incremento de la voluntad política de buscar soluciones y destinar importantes recursos para conseguir la reducción de los niveles de violencia que sufren las mujeres, los asesinatos de mujeres siguen sobresaltando la convivencia diaria de nuestros municipios. Los continuos cambios sociales que actualmente se están produciendo y la rapidez con que se suceden, van poniendo sobre el escenario nuevas realidades para la convivencia, nuevos entornos especialmente vulnerables en los que habitan las hasta ahora protagonistas ocultas, silenciosas y víctimas de la violencia de género.

El hecho de que los Gobiernos Locales carezcamos de las competencias normativas y recursos suficientes para poder erradicar definitivamente de la vida local la violencia contra las mujeres, no ha impedido demostrar nuestra voluntad política de promover y aplicar las medidas a nuestro alcance para combatir las manifestaciones de violencia contra las mujeres y las niñas, de acuerdo a la legislación vigente y a los planes y directrices nacionales e internacionales en materia de sensibilización, prevención e intervención. Abogamos por seguir profundizando en la cultura de la coordinación y cooperación con entidades locales y supralocales con el fin de mejorar las posibilidades de rentabilizar los recursos, de generar redes de apoyo y establecer protocolos de actuación que aseguren una actuación global e integral de los servicios implicados en la atención a las situaciones de violencia de género, de proponer medidas e iniciativas que favorezcan la convivencia en el municipio, la resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, la incorporación del enfoque de género en las políticas locales y en definitiva, hacer real y efectiva la igualdad entre mujeres y hombres.



José Raimundo López González

Alcalde

2 Presentación

La Delegación de Igualdad del Ayuntamiento tiene entre sus objetivos el impulso de acciones orientadas a la prevención y erradicación de la violencia de género. En el marco de este compromiso institucional, se ha elaborado la presente Guía, con el propósito de ofrecer a la ciudadanía una herramienta de referencia en esta materia.

Las actuaciones de sensibilización y prevención ante los distintos tipos de violencia hacia las mujeres y las niñas son fundamentales tanto para evitar la aparición de nuevos casos como para facilitar la detección precoz de los existentes. La violencia de género constituye un problema estructural, cuyo origen se encuentra en las desigualdades de poder y en las normas sociales que perpetúan la discriminación y el abuso, y que requiere de una respuesta sostenida y coordinada por parte de las instituciones y la sociedad en su conjunto.

A pesar de los avances legales y sociales producidos en los últimos años, persisten actitudes que minimizan o justifican estas formas de violencia. Combatirlas exige un compromiso activo, que vaya más allá del rechazo formal, y una comprensión clara del impacto que generan en las personas y en la sociedad.

En este contexto, el nuevo Pacto de Estado contra la Violencia de Género actualiza y refuerza las políticas de prevención, sensibilización, protección y atención a las víctimas, ampliando la definición de violencia hacia las mujeres para incluir todas sus manifestaciones, con especial atención a las formas emergentes como la violencia digital, la violencia vicaria y la violencia económica.

La transformación de actitudes y percepciones colectivas es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo continuo, pero resulta imprescindible para avanzar hacia una reducción efectiva y duradera de esta realidad. Con esa voluntad se pone a disposición de la ciudadanía esta Guía.

Confiamos en que resulte de utilidad y, desde la Delegación de Igualdad, quedamos a disposición de cualquier persona que precise orientación o apoyo en esta materia.



Aroa Cremades Becerril

Delegada de Bienestar Social, Juventud, Igualdad y Atención Ciudadana

3 ¿Qué es la Violencia de Género?

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, en su artículo 1, dispone:

“1. La presente ley tiene por objeto actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”.

Por otro lado, de acuerdo con la Ley andaluza 13/2007 de 26 de noviembre, de Medidas de Prevención y Protección Integral contra la Violencia de Género, se define el concepto de violencia de género como toda conducta que atenta contra la dignidad e integridad física y moral de las mujeres por el hecho de serlo, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.

Según ambas definiciones la violencia hacia las mujeres comprende cualquier acto de violencia basada en el género que tenga como consecuencia, o que tenga posibilidades de tener como consecuencia, perjuicio o sufrimiento en la salud física, sexual o psicológica de las mujeres, incluyendo amenazas de dichos actos, coerción o privaciones arbitrarias de su libertad.

La violencia hacia las mujeres, no es un aspecto más de la violencia general sino la herramienta que sirve para asegurar el dominio de un sexo sobre el otro y mantener así la desigualdad en nuestra sociedad en general y en las relaciones de pareja en particular, para defender un modelo que da poder y privilegios a los varones.

Según Amnistía Internacional la violencia de género se representa como un iceberg, donde la punta serían las conductas violentas, pero esa punta no se mantiene sola en el aire, es sustentada por una amplia base compuesta por el modelo cultural y la estructura social.



La violencia de género es aquella que sufren las mujeres por el mero hecho de serlo.

4 Tipos de violencia de género

- Violencia Física.** Cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño, ejercida por quien sea o haya sido su cónyuge o por quien esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia.

Asimismo, tendrán la consideración de actos de violencia física contra la mujer los ejercidos por hombres en su entorno familiar o en su entorno social y/o laboral.

La violencia física ... DAÑA TU CUERPO.

Es violencia física ... Si te empuja, te patear, te da cachetazos, te arrinconar e inmoviliza, te lanza objetos, etc...

- Violencia Psicológica.** Toda conducta, verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento, a través de amenazas, humillaciones o vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción, insultos, aislamiento, culpabilización o limitaciones de su ámbito de libertad, ejercida por quien sea o haya sido su cónyuge o por quien esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia.

Asimismo, tendrán la consideración de actos de violencia psicológica contra la mujer los ejercidos por hombres en su entorno familiar o en su entorno social y/o laboral.

La violencia psicológica ... DAÑA TU AUTOESTIMA.

Es violencia psicológica ... Si te insulta y humilla, te descalifica, te aísla, te vigila permanentemente, tiene excesos de celos, etc.

Si decide sobre tus salidas, la ropa que debes ponerte, sobre tus amistades, las actividades que realizas, etc.

- Violencia económica.** Incluye la privación intencionada, y no justificada legalmente, de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijas e hijos o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la convivencia de pareja.

En la violencia económica ... El agresor se APROPIA DEL DINERO Y DE LOS BIENES.

Es violencia económica ... Si te priva de tu dinero y se queda con tus ingresos, te impide ganar tu propio dinero, te oculta la existencia de bienes, te reduce y priva de recursos económicos, etc.

- Violencia sexual.** Incluye cualquier acto de naturaleza sexual forzada por el agresor o no consentida por la mujer, abarcando la imposición, mediante la fuerza o con intimidación, de relaciones sexuales no consentidas, y el abuso sexual, con independencia de que el agresor guarde o no relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco con la víctima.

En la violencia sexual ... El agresor se APROPIA DE TU SEXUALIDAD.

Es violencia sexual ... Si te obliga a tener relaciones sexuales, te exige que realices prácticas que no quieres, etc.

La violencia de género no se da sólo en la pareja. Puede darse en múltiples ámbitos sin necesidad de que quien la lleve a cabo sea un cónyuge. Las instituciones, la familia y la sociedad en general también puede ser espacios donde aparezcan situaciones de violencia de género.

5 La ciberviolencia de género

Se refiere a la violencia de género que se manifiesta en el entorno digital, utilizando las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como medio para ejercer daño o control sobre las víctimas.

Este tipo de violencia incluye diversas formas de acoso, como el ciberacoso, la usurpación de identidad, la divulgación de información personal sin consentimiento, y el control de las actividades en línea de la víctima.

Algunas de las formas más comunes de ciberviolencia de género incluyen:

- ▶ Ciberacoso: Acoso reiterado a través de plataformas digitales, que puede incluir mensajes amenazantes, insultos o humillaciones.
- ▶ Cibercontrol: Monitoreo y control de las actividades en línea de la víctima, incluyendo el acceso no autorizado a sus cuentas y la manipulación de su información personal.
- ▶ Cibermisoginia: Expresiones de odio y desprecio hacia las mujeres en el entorno digital, que pueden manifestarse a través de comentarios despectivos o ataques a su integridad.

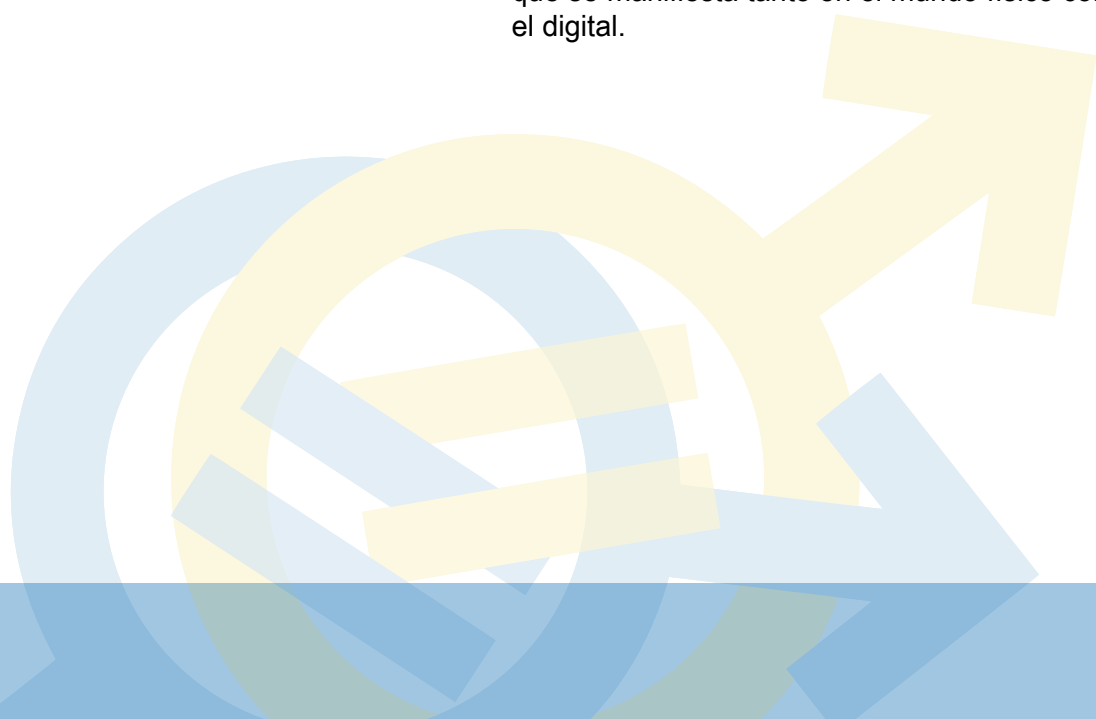
La ciberviolencia de género puede tener consecuencias graves para las víctimas, incluyendo problemas de salud mental como ansiedad, depresión y estrés postraumático. Además, puede afectar su vida laboral y social, creando un ambiente de miedo y desconfianza.

Es fundamental tomar medidas para prevenir la ciberviolencia de género. Algunas recomendaciones incluyen:

- ▶ Proteger la privacidad: No compartir información personal sensible y utilizar configuraciones de privacidad en redes sociales.
- ▶ Denunciar el acoso: Contactar a las autoridades o a organizaciones que se especializan en la protección de las víctimas de violencia de género.
- ▶ Buscar apoyo: Hablar con amigos, familiares o profesionales que puedan ayudar a manejar la situación.

La ciberviolencia de género es un fenómeno creciente que requiere atención y acción para proteger a las víctimas y prevenir futuros abusos.

Es importante reconocer que este tipo de violencia no es un fenómeno aislado, sino que forma parte de un espectro más amplio de violencia de género que se manifiesta tanto en el mundo físico como en el digital.



6 Las cifras de nuestra vergüenza

Mujeres víctimas de violencia de género:

En 2025 se registraron 33.373 mujeres víctimas de violencia de género correspondientes a los asuntos en los que se habían dictado medidas cautelares u órdenes de protección, un 3,8% menos que en el año anterior. Casi la mitad (el 47,5%) tenían entre 30 y 44 años.

El número de hombres denunciados disminuyó un 3,8%, hasta 33.228. Casi la mitad (47,9%) tenían de 30 a 44 años.

Violencia de género	2021	2022	2023	2024	2025	Tasa de variación 2025/2024
Víctimas (mujeres)	30.141	32.644	36.582	34.684	33.373	-3,8
Víctimas (menores)	...	1.376	1.816	1.758	1.935	10,1
Denunciados (hombres)	30.047	33.209	36.434	34.529	33.228	-3,8

Víctimas y personas denunciadas por violencia de género. Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

Mujeres asesinadas: desde 2003, 1.353 mujeres han sido asesinadas por violencia de género en España.

En 2025, 46 mujeres fueron asesinadas por violencia de género. Por comunidades, Andalucía es la que contó con mayor número de mujeres asesinadas por violencia machista en 2025, con 14 casos (29,8%).

Hasta febrero de 2026, se han registrado 9 asesinatos de mujeres por violencia de género, con 5 de ellos ocurridos en febrero. Esto significa que, en promedio, una mujer muere cada cinco días por violencia de género en el país.

Impacto en menores:

Además de las víctimas directas, la violencia de género afecta a menores: desde 2013, 65 menores han sido víctimas mortales y 510 han quedado huérfanos y huérfanas como consecuencia de asesinatos machistas, con 6 menores afectados en 2026.

Contexto y frecuencia

Los asesinatos por violencia de género suelen estar relacionados con la pareja o expareja de la víctima, y la frecuencia de estos crímenes muestra que la violencia machista sigue siendo un problema grave y persistente en España.

Estas cifras reflejan la magnitud del problema y la necesidad de políticas de prevención, protección y concienciación social para reducir la violencia de género y proteger a las mujeres y menores en riesgo.

7 El ciclo de la violencia de género

El ciclo de la violencia de género en la pareja es un patrón repetitivo de abuso que alterna fases de tensión, agresión y aparente reconciliación, atrapando a la víctima en una dinámica peligrosa y difícil de romper.

El ciclo de la violencia de género es un modelo desarrollado por la psicóloga Lenore E. Walker para explicar cómo se repiten los comportamientos abusivos en relaciones desiguales y dañinas. Este patrón no se limita a episodios aislados, sino que sigue un patrón cíclico ascendente, donde la violencia tiende a intensificarse con el tiempo y el agresor busca controlar y aislar a la víctima cada vez más.



Sus fases son:

■ Fase de acumulación de tensión:

Fase que viene caracterizada por cambios imprevistos y repentinos en el estado de ánimo del agresor: enfados ante cualquier problema en la convivencia, reacciones agresivas ante cualquier frustración o incomodidad ... cada vez se muestra más tenso e irritado.

En este momento la mujer intenta controlar la situación; se adelanta a los deseos de su agresor, no hace nada que pueda despertar un comportamiento agresivo, agradarle en todo... también tiende a encubrirle ante amistades y familia y a justificar su comportamiento, excusándolo, se aísla o la aísla de las personas más cercanas a ella.

Esta fase puede durar un período largo de tiempo, ya que ni el agresor ni su víctima quieren llegar al momento de explosión, por lo que será algún agente externo el que provoque el desequilibrio y de lugar a la siguiente fase del ciclo.

■ Fase de agresión:

Es en esta fase, cuando se produce la violencia explícita, que puede ser física, psicológica, sexual o económica. Esta fase es la más peligrosa y muchas veces es cuando la víctima decide denunciar o buscar ayuda.

No se debe caer en el error de pensar solamente en la agresión física como forma de explosión o descarga, pudiéndose dar muchas formas activas o pasivas para esta fase (gritar, ignorarla, golpear muebles, amenazarla con abandonarla, romperle el móvil, zarandearla, humillarla delante de amistades, etc.).

En esta fase la víctima se siente desubicada, sin saber que comportamiento o acontecimiento provocará en el agresor este enfado, sintiéndose en este momento en una situación de vulnerabilidad y sin capacidad para defenderse.

Al finalizar esta etapa del ciclo, la víctima quedará en un estado de bloqueo absoluto, no queriendo creer lo que le ha ocurrido e incluso justificando o negando ese episodio.

■ Fase de “luna de miel” o reconciliación:

Tras la agresión, el agresor puede mostrar arrepentimiento, pedir perdón, hacer regalos o prometer cambios.

Esta fase genera esperanza temporal en la víctima y puede llevarla a minimizar el abuso o retirar denuncias, perpetuando el ciclo.



Estas fases se repiten, y con el tiempo los episodios de agresión se vuelven más frecuentes e intensos, reduciendo la duración de las fases de reconciliación.

► Consecuencias y efectos del ciclo de la violencia de género:

El ciclo de violencia genera dependencia emocional, confusión y miedo en la víctima, afectando a su bienestar físico y psicológico.

Además, tiene un impacto social amplio, ya que la violencia de género es un problema de salud pública y afecta a familias y comunidades.

► Cómo romper el ciclo:

Romper el ciclo requiere conciencia de la situación, apoyo profesional y alejamiento del agresor.

Es fundamental reconocer las señales de alerta, buscar ayuda de especialistas en violencia de género y utilizar recursos legales y sociales disponibles para proteger a la víctima y a sus hijas e hijos.

8 El termómetro de la violencia de género

En este epígrafe y utilizando el termómetro de la violencia, editado por la Junta de Castilla y León, así como otros producidos por distintas entidades que luchan contra la violencia de género, señalamos los comportamientos violentos a los que puede someterte tu agresor, entre otros:

Necesitas ayuda profesional:

- ▶ Si atenta contra tu vida.
- ▶ Si te viola.
- ▶ Si te obliga a prácticas sexuales que no te gustan.
- ▶ Si te da bofetadas, te golpea.
- ▶ Si te amenaza.
- ▶ Si te toca de forma que no te gusta.

Reacciona, no te dejes destruir:

- ▶ Si te agarra, te empuja.
- ▶ Si te hace sentir miedo.
- ▶ Si te aísla de tu familia y amistades.
- ▶ Si te controla tu dinero.
- ▶ Si te controla las salidas y entradas de casa.
- ▶ Si te acosa por teléfono o en las redes sociales.
- ▶ Si te controla el móvil, correos, redes sociales, dónde vas, ropa ...

Ten cuidado, la violencia aumentará:

- ▶ Si te chantajea.
- ▶ Si te insulta.
- ▶ Si te ignora.
- ▶ Si te culpabiliza.
- ▶ Si te grita.
- ▶ Si te ridiculiza.
- ▶ Si tiene celos.
- ▶ Si te hace de menos.

Relaciones saludables:

- ▶ Si os apoyáis en vuestros proyectos.
- ▶ Si te apoya en tus proyectos.
- ▶ Si tenéis libertad para tomar decisiones.
- ▶ Si tienes libertad para tomar decisiones.
- ▶ Si te valora tus sentimientos, tus opiniones.
- ▶ Si te acepta con tus virtudes y defectos.
- ▶ Si te sientes a gusto.
- ▶ Si te respeta.
- ▶ Si confía en ti.

9 Deconstruyendo mitos sobre la violencia hacia las mujeres

Los mitos sobre la violencia de género son construcciones sociales que dificultan que las víctimas identifiquen lo que están viviendo, además de reforzar prejuicios, generar culpabilidad y perpetuar el silencio.

Se relacionan a continuación, las 8 principales falsas creencias sobre la violencia hacia las mujeres:

“Los celos son una muestra de amor”

“Solo hay un tipo de violencia, la violencia física, y si no hay heridas no es maltrato”

“Si se queda, será porque no es para tanto”

“Los maltratadores tienen problemas mentales o adicciones”

“Las denuncias falsas son muy comunes”

“Si no denuncia es que no pasó nada (o no fue tan grave)”

“La ley solo protege a las mujeres y discrimina a los hombres”

“La violencia solo ocurre en personas con poca formación o recursos”

VAMOS A DESMONTARLAS:

1. “Los celos son una muestra de amor”:

Este mito romántico sigue arraigado en la cultura, especialmente entre **adolescentes y jóvenes**, y **normaliza el control o la posesividad** como signos de afecto.

La realidad es que el amor sano se basa en el respeto, la autonomía y la confianza. Los celos y las conductas de control no son expresiones de amor, sino **indicadores tempranos de abuso emocional**.

Justificar comportamientos invasivos como prueba de cariño desdibuja los límites del maltrato psicológico y retrasa la identificación del abuso.

2. “Solo hay un tipo de violencia, la violencia física, y si no hay heridas no es maltrato”:

Este es uno de los **mitos sobre la violencia de género más peligroso**, ya que invisibiliza otras formas de abuso que no dejan marcas visibles, pero sí profundas cicatrices psicológicas.

Como ya hemos visto, la violencia puede manifestarse de múltiples maneras:

- ▶ **Psicológica:** humillaciones, chantaje emocional, manipulación o insultos.
- ▶ **Física:** cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño.
- ▶ **Económica:** control del dinero o de los recursos.
- ▶ **Sexual:** coerción o relaciones no consentidas.

Negar estas violencias retrasa la búsqueda de ayuda profesional y la recuperación emocional de la víctima. De hecho, muchos de los tipos de violencia generan consecuencias como **estrés postraumático o ansiedad crónica**, aunque no dejen marcas físicas.

3. “Si se queda, será porque no es para tanto”:

Permanecer en una relación abusiva no implica consentimiento. Existen múltiples factores que dificultan la salida:

- ▶ Miedo real a represalias o amenazas.
- ▶ Aislamiento social o dependencia económica.
- ▶ Ciclos de violencia con fases de “luna de miel”.
- ▶ Culpabilidad, confusión o baja autoestima.
- ▶ Presión familiar, cultural o religiosa.
- ▶ Presencia de hijos e hijas.

Esta creencia **culpabiliza a la víctima** en lugar de cuestionar la dinámica coercitiva que sufre. La persona que lo sufre elige permanecer al estar sometida a un **entorno de control, miedo y manipulación emocional**.

Salir de una relación violenta requiere tiempo, **apoyo psicológico** y un proceso de empoderamiento profundo.

4. “Los maltratadores tienen problemas mentales o adicciones”:

Aunque algunos agresores pueden presentar trastornos o adicciones, **la mayoría no tienen diagnóstico clínico**. La violencia de género no es una enfermedad individual, sino un fenómeno estructural que se sostiene en:

- ▶ Desigualdad de poder.
- ▶ Creencias machistas o patriarcales.
- ▶ Normalización del control y la dominación.

Reducir el maltrato a un problema de salud mental **exonera al agresor de responsabilidad** y desvía el foco del verdadero origen: la desigualdad.

La violencia machista es un comportamiento aprendido y sostenido por una estructura cultural que legitima el abuso, no una consecuencia inevitable de la enfermedad.

5. “Las denuncias falsas son muy comunes”:

Interponer una denuncia por violencia de género implica un **alto coste emocional, social y familiar** para la víctima. En muchos casos, ni siquiera se denuncia por miedo, por desconfianza institucional o por dependencia. El miedo a no ser creída es real, y este mito lo alimenta.

Las denuncias falsas son un porcentaje residual según fuentes oficiales. El **Consejo General del Poder Judicial** estima que en los últimos años **no superan el 0,01 % del total de casos**.

La instrumentalización de este mito sobre la violencia de género **daña gravemente la credibilidad de las víctimas**, genera desconfianza en el sistema y puede frenar el proceso de denuncia que inicia el camino hacia la restauración de la seguridad y el bienestar emocional. Por ello, es necesario no trivializar ni amplificar este discurso que **revictimiza a las mujeres** y refuerza la impunidad del agresor.

6. “Si no denuncia es que no pasó nada (o no fue tan grave)”

La denuncia es solo una vía (y no siempre la primera) para enfrentar la violencia. Muchas mujeres no denuncian por **miedo a represalias, normalización del maltrato, dependencia emocional o desconfianza en el sistema judicial**.

También influye el temor a perder la custodia de las hijas e hijos o a sufrir represalias del agresor.

Romper el silencio requiere tiempo, comprensión y **herramientas de afrontamiento emocional**.

Muchas mujeres necesitan primero **entender lo vivido, reconstruir su autoestima y sentirse seguras** antes de poder denunciar. Por tanto, la **ausencia de denuncia no significa que no haya existido violencia**. Juzgar desde fuera solo agrava el aislamiento de la víctima y retrasa su proceso de recuperación.

7. “La ley solo protege a las mujeres y discrimina a los hombres”:

La **Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género** es un referente en Europa. Fue creada para proteger a las mujeres en relaciones afectivas heterosexuales, ámbito donde se concentra el mayor número de casos y las formas más letales de violencia.

Esto no implica que los hombres no puedan ser víctimas en otros contextos (como violencia intrafamiliar o agresiones en otros vínculos), sino que la **Ley reconoce una asimetría estructural**: la violencia ejercida contra las mujeres por el hecho de serlo.

Por tanto, **el objetivo es reparar un desequilibrio histórico de poder** que ha provocado graves consecuencias para las víctimas.

La existencia de otras formas de violencia no debería usarse para banalizar ni cuestionar esta realidad. El reconocimiento legal de la violencia de género permite desarrollar **políticas de prevención, acompañamiento y protección adaptadas a su complejidad**.

8. “La violencia solo ocurre en personas con poca formación o recursos”:

Este mito de la violencia de género asocia el maltrato a entornos desfavorecidos o poco educados, cuando en realidad, este tipo de violencia **atraviesa todas las clases sociales y niveles educativos**.

En contextos vulnerables puede haber una violencia más visible o física; en clases medias y altas, puede manifestarse de forma más simbólica o psicológica, mediante manipulación emocional o control sutil.

El mantenimiento de este mito provoca que muchas víctimas no se reconozcan como tales debido a su estatus socioeconómico o al prestigio social de su pareja. Sin embargo, **la violencia machista no discrimina por nivel ni condición**.

No existe un perfil único de víctima ni de agresor, sino patrones de desigualdad y dinámicas relacionales que perpetúan el abuso y el silencio.

RECUERDA:

- ▣ Los celos no son una muestra de amor.
- ▣ La violencia de género se manifiesta de múltiples maneras.
- ▣ Permanecer en una relación abusiva no implica consentimiento.
- ▣ La mayoría de los maltratadores no tienen problemas mentales o adicciones. Son controladores y dominadores y por eso maltratan.
- ▣ Solo el 0,01% de las denuncias por violencia de género son falsas (se estima que en el resto de delitos, las denuncias falsas representan entre el 5% y el 10%).
- ▣ Muchas mujeres no denuncian por miedo a represalias, normalización del maltrato, dependencia emocional o desconfianza en el sistema judicial.
- ▣ La Ley de violencia de género reconoce una asimetría estructural: la violencia ejercida contra las mujeres por el hecho de serlo.
- ▣ La violencia contra las mujeres ocurre en todas las clases sociales. No existe un perfil tipo de víctima.

10 ¿Cómo afecta la violencia de género a las víctimas?

La violencia de género tiene consecuencias devastadoras para las víctimas, pero no sólo impacta en quienes la padecen directamente, también repercute en sus familias y comunidades.

■ Consecuencias para la salud mental:

La violencia de género influye en la calidad de vida y la salud mental de las mujeres que la padecen, dando lugar a:

- ▶ Trastorno por Estrés Postraumático (TEP): Es cuando las personas tienen una situación de estrés que no pueden controlar, sin solución o con amenaza de muerte.
- ▶ Trastornos depresivos: Las mujeres sufren el doble de depresión que los hombres. Esto puede estar relacionado con la violencia de género.
- ▶ Trastornos disociativos: son trastornos mentales que suponen una desconexión entre pensamientos, recuerdos, entornos, acciones e identidad. Por ejemplo, el “síndrome de Estocolmo doméstico” o “síndrome de adaptación paradójica a la violencia doméstica”. En estos síndromes la víctima se identifica con el agresor y niega o justifica el maltrato.
- ▶ Deterioro de la autoestima: Las mujeres van perdiendo su autoestima. Se culpan a ellas mismas por la situación de maltrato.
- ▶ Suicidio: Para algunas mujeres, el maltrato es tan duro y ven tan difícil que termine, que acaban con sus vidas.
- ▶ Consumo y abuso de sustancias: Alcohol, drogas, tranquilizantes y estimulantes. Está relacionado el consumo de estas sustancias para afrontar situaciones difíciles y estresantes, como es el caso de la violencia de género.
- ▶ Salud auto percibida: Es la percepción que tienen las personas sobre su propia salud. Las mujeres maltratadas perciben un peor estado de salud que las mujeres no maltratadas.

■ Consecuencias para la salud física:

Sufrir violencia tanto en la infancia como en la edad adulta es un riesgo para padecer enfermedades.

El estrés que implica la violencia:

- ▶ Afecta al sistema inmunológico y neuroendocrino.
- ▶ Favorece la aparición de enfermedades infecciosas, del corazón...
- ▶ Empeora las enfermedades existentes (asma, diabetes, angina de pecho, etc.).

Las mujeres que sufren violencia física, sexual o ambas pueden llegar a padecer el doble de enfermedades físicas que las mujeres que no sufren esa violencia.

- ▶ Lesiones: Las lesiones pueden ser de todo tipo. Por ejemplo: golpes, heridas, quemaduras, roturas, etc. Pueden estar en cualquier parte del cuerpo. Las zonas más frecuentes son en cara, cuello, pechos y abdomen.
- ▶ Problemas de salud crónicos: Dolores en músculos y huesos: dolor habitual de cuello o espalda - Complicaciones del corazón: infarto o angina de pecho - Dolores de cabeza, tartamudeo, pérdida de audición, problemas de vista, etc.
- ▶ Problemas digestivos y de las vías urinarias. Por ejemplo: dolor de estómago, estreñimiento, diarrea, pérdida de apetito.

▣ Consecuencias para la salud sexual y reproductiva:

Las mujeres víctimas de violencia de género tienen más riesgo de tener problemas ginecológicos.

La violencia de género se ha asociado a:

- ▶ Problemas ginecológicos: Dolor pélvico crónico, sangrados e infecciones vaginales, coitos dolorosos e infertilidad.
- ▶ Riesgo de infecciones: Contagio de las enfermedades de transmisión sexual.
- ▶ Maltrato reproductivo: - Sabotaje para embarazos (quitar o dañar un condón, quitar un parche anticonceptivo o desechar anticonceptivos orales) - Presión para quedar embarazada (dando lugar a embarazos no deseados) - Controlar el resultado de un embarazo.
- ▶ Mala salud del recién nacido: Infecciones, sangrado durante el embarazo, parto antes de tiempo, recién nacido de bajo peso, etc.
- ▶ Mortalidad de la madre y del recién nacido. Las mujeres embarazadas que experimentan violencia de género durante el embarazo, tienen más riesgo de muerte durante el embarazo y el parto.

▣ Consecuencias para la salud y el bienestar de las hijas e hijos:

Las consecuencias de la violencia de género no solo afectan a las mujeres que la sufren. También afecta al entorno. Crecer en entornos violentos es un grave riesgo para la salud física y psicológica de las hijas e hijos. La violencia que sufre la mujer tiene consecuencias en la salud y desarrollo de las hijas e hijos.

Por ejemplo:

- ▶ Problemas físicos: Retraso en el crecimiento, alteraciones en el sueño y alimentación, disminución de habilidades motoras.
- ▶ Alteraciones emocionales: Ansiedad, ira, depresión, baja autoestima, exceso de responsabilidad.
- ▶ Problemas cognitivos: Retraso en el lenguaje, bajo rendimiento escolar.

- ▶ Problemas de conducta: Pocas habilidades sociales, agresividad, déficit de atención, hiperactividad, inmadurez, aislamiento. Debido a esta violencia las niñas y niños pueden sufrir violencia en otros entornos y ser víctimas de bullying.

▣ Costes sociales y económicos de la violencia de género:

La violencia de género afecta de forma negativa al desarrollo humano, social y económico. Los costes sociales y económicos de este problema son enormes y repercuten en toda la sociedad.

Conozcamos algunas de estos costes:

- ▶ Costes o consecuencias sociales y laborales:
 - Aislamiento social.
 - Absentismo laboral.
 - Pérdida de empleo.
 - Disminución del número de días de vida saludable.
 - Impacto en las relaciones personales.
- ▶ Costes económicos: La violencia de género y la violencia sexual fuera del ámbito de la pareja tuvieron un coste económico de 4.933 millones de euros en 2022, lo que supone el 0,37 % del PIB de España y 104 euros per cápita. Son datos del estudio 'Impacto de la violencia de género y de la violencia sexual contra las mujeres en España: una valoración de sus costes en 2022', que estima los costes tangibles que provocan las agresiones machistas en los ámbitos laboral y productivo, sanitario, legal-policial y de atención y acogida de las víctimas.

Las consecuencias de la violencia contra las mujeres son muy amplias e influyen en todos los aspectos de sus vidas, su salud y la de sus hijos e hijas y se extienden, además, al conjunto de la sociedad e implica importantes costes laborales, sociales y económicos.

11 ¿Qué hacer ...?

Si crees que estás sufriendo violencia de género ...

No te avergüences. La vergüenza es un muro invisible que sostiene el ciclo de la violencia. Reconstruye tu narrativa personal, piensa que te has adaptado como has podido a un entorno hostil y que quien tiene que estar avergonzado, es tu maltratador.

Explica tu situación a otras personas y pide ayuda de familiares y amistades de confianza para que te apoyen y acompañen en estos momentos difíciles. Si has perdido el contacto en los últimos tiempos, intenta retomarlo.

Piensa que es normal que tengas miedo a equivocarte, que sientas que aún le quieres, si tu maltratador es o ha sido tu cónyuge o pareja. A menudo se buscan razones para justificarle (“es tan celoso porque me quiere”, “perdió los nervios porque tiene mucha responsabilidad”, “si me comporto de tal manera ... él cambiará”) o para minimizar la violencia (“no fue para tanto”, “esto le pasa a todo el mundo”). Has comprobado que estas creencias son falsas y pueden confundirte, debes saber que tú no provocas ni eres culpable de la violencia y que no hay ninguna razón que la justifique.

Piensa que, si tu pareja te trata mal y utiliza la violencia, no podrás ser feliz. Aunque te cueste dar el paso y te de miedo dejarle, con el apoyo de tus seres queridos y de profesionales lograrás romper con el círculo del maltrato.

Utiliza los recursos que tienes a tu disposición. En este sentido, hay toda una serie de medios con el único objetivo de mejorar los mecanismos de protección, seguridad y asistencia a las mujeres víctimas y a sus hijos e hijas.

(Te los mostramos en el siguiente apartado de esta guía)

CONVÉNCETE: NO TIENES PORQUÉ ESTAR SOLA.



Si crees que alguna mujer de tu entorno puede estar sufriendo violencia de género ...

Intenta comprender la complejidad de la violencia de género. En numerosas ocasiones son las propias víctimas las que se oponen a denunciar a su agresor por diversas razones, entre las que se pueden incluir el miedo, la culpabilidad, la vergüenza, la falta de redes de apoyo social o familiar o la dependencia económica del agresor. Esta resistencia puede provocar incompreensión en el entorno, por lo que la ayuda que personas cercanas (familiares, amistades, compañeros de trabajo) podáis brindarles es esencial.

No la presiones y hazle saber que estás ahí para apoyarla.

Trata de comprenderla y no la juzgues. Intenta hablar con ella de sus sentimientos, del mal trato, del control que ejerce su pareja y de la oportunidad que tienen ella y, en su caso, sus hijos e hijas de empezar a vivir sin miedo y en un ambiente libre de violencia.

Tienes a tu disposición el 016, un teléfono de información y asesoría jurídica gratuita en funcionamiento las 24 horas.

Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, puedes llamar a la Fundación ANAR (Ayuda a Niños, Niñas y Adolescentes en Riesgo) al número de teléfono 900 20 20 10.

Si presencias un acto de violencia de género ...

No mires hacia otro lado, actúa. Tradicionalmente la violencia de género se consideraba un asunto privado en el que ninguna persona externa debía intervenir. Sin embargo, hoy en día la violencia de género está considerada como un problema social y es un delito público.

Tenemos la obligación como ciudadanía de denunciar a las autoridades, para que se puedan activar los mecanismos de protección a las mujeres, evitando que los hechos queden impunes.

En caso de oír o presenciar un acto de violencia de género, ponte en contacto con el teléfono gratuito de asistencia inmediata 112, indicando con precisión el lugar de los hechos para que la policía acuda lo antes posible.

12 Recursos disponibles para la atención a las mujeres víctimas de violencia de género

En el municipio:

Centro Municipal de Información a la Mujer del Ayuntamiento de Alcolea del Río:

Dirección: c/ Virgen del Consuelo, 19 (planta alta del Hogar del Pensionista).

Teléfonos:

Agente de Igualdad: 663 99 06 91

Asesor jurídico: 692 93 15 91

Correo electrónico: cimalcolea@gmail.com

Policía local:

Dirección: c/ Virgen del Consuelo, 19 (Hogar del Pensionista).

Teléfono: 620 24 71 01

Guardia Civil:

Dirección: Ctra. Antigua de Alcolea del Río, s/n. Lora del Río.

Teléfono: 955 80 20 13

Servicios Sociales Comunitarios:

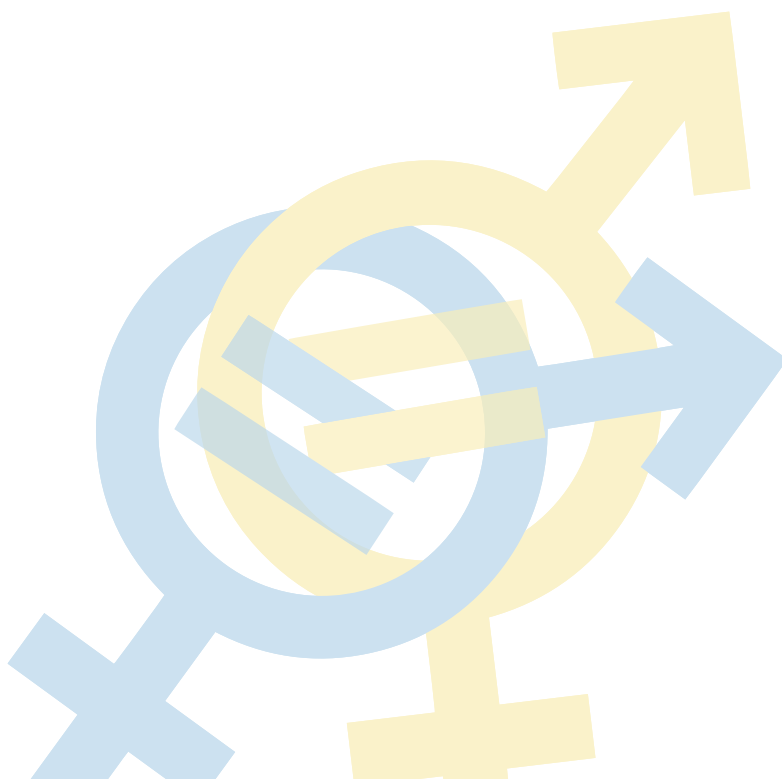
Dirección: c/ Virgen del Consuelo, 19 (planta alta del Hogar del Pensionista).

Teléfono: 660 05 12 11

Centro de Salud:

Dirección: C/ Virgen del Rosario, 5.

Teléfono: 955 64 97 46



Recursos 24 horas (GRATUITOS):

Teléfono de Información a la Mujer.

Instituto Andaluz de la Mujer. Junta de Andalucía.
900 200 999

Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres.

Ministerio de Igualdad. Gobierno de España.

016

Aplicación WhatsApp: 600 000 016

Correo electrónico: 016-online@igualdad.gob.es

Emergencias: 112

Policía Nacional: 091

Guardia Civil: 062

Aplicación ALERTCOPS (desde la que se enviará una señal de alerta a la policía con geolocalización).

Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Ofrece una vía rápida y gratuita para denunciar la publicación ilegítima en Internet de contenidos sensibles, sexuales o violentos, incluso sin ser la persona afectada.

www.aepd.es/canalprioritario

Otros recursos:

Ventanilla Única de Violencia de Género.

Junta de Andalucía.

Herramienta telemática que centraliza el acceso a los recursos existentes que la Junta de Andalucía dispone en materia de violencia de género:

ws097.juntadeandalucia.es/ventanilla

Servicio de Asistencia a Víctimas en Andalucía (SAVA).

Dirección: Avda. La Campana, 3. Juzgados de Lora del Río.

Teléfono: 618 66 44 76

Correo electrónico: sevilla.sava.iuse@juntadeandalucia.es

VIOLENCIA DE GÉNERO. UNA REALIDAD QUE EXIGE: CONCIENCIA Y ACCIÓN.



13 Bibliografía

- ▶ Rubio, A., Agra, M.X., Fariñas, M.J., Mateo, M., Millns, S., Facchi, A., Bodelón, E., Herrera, J. (2006). Lo público y lo privado en el contexto de Globalización. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía.
- ▶ Ruiz Repullo, C. Voces tras los datos. (2016). Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- ▶ Varcárcel, A., Valpuesta, M.R., Ruiz-Tagle, A.M., Monreal, M.C., Durán, M.A., De Pablos, M., Fernández, C., Chiesa, L.E. (2008). Ni el aire que respiras. Pensamiento científico ante la violencia Colección Señalas, 3.
- ▶ Violencia de género: Cómo afecta a la salud de las mujeres. Junta de Andalucía. Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación.
- ▶ El ciberacoso como forma de ejercer la Violencia de Género: un riesgo en la sociedad de la información y el conocimiento. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Centro de Publicaciones. 2014.
- ▶ XVII Informe anual del Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer 2023. Ministerio de Igualdad. Centro de Publicaciones. 2025.

14 ANEXO 1. Conductas que tienen la consideración de actos de violencia de género

Tienen la consideración de actos de violencia de género, entre otros, las siguientes manifestaciones:

- a. La violencia en la pareja o expareja, ejercida contra una mujer por el hombre que sea o haya sido su cónyuge o con el que mantenga o haya mantenido relaciones de afectividad, con o sin convivencia, cualquiera que sea el entorno en el que se produzca.
- b. El feminicidio, entendido como los homicidios o asesinatos de las mujeres motivados por una discriminación basada en el género. Se incluirán los homicidios o asesinatos cometidos en el ámbito de la pareja o expareja, así como otros crímenes que revelan que la base de la violencia es la discriminación por motivos de género, entendiéndose por tales el infanticidio de niñas por estos motivos, el homicidio o asesinato vinculado a la violencia sexual y el homicidio o asesinato en el ámbito de la prostitución y la trata.
- c. Las agresiones y abusos sexuales realizados por hombres contra las mujeres mediante la utilización del sexo como arma de poder sobre aquellas, cualquiera que sea el ámbito en el que se produzcan.
- d. El acoso sexual, entendiéndose por tal los comportamientos de tipo verbal, no verbal o físico de índole sexual realizados por el hombre contra la mujer, que tengan como objeto o produzcan el efecto de atentar contra su dignidad, o crear un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo, cualquiera que sea el ámbito en el que se produzca, incluido el laboral.
- e. El acoso por razón de sexo, referido a comportamientos que tengan como causa o estén vinculados con su condición de mujer y tengan como propósito o produzcan el efecto de atentar contra la dignidad de las mujeres y crear un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo, cualquiera que sea el ámbito en el que se produzca, incluido el laboral.
- f. La violencia contra los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, entendida como actuaciones que restrinjan el libre ejercicio de su derecho a la salud sexual o reproductiva, que nieguen su libertad de disfrutar de una vida sexual plena y sin riesgos para su salud, el derecho a decidir, el derecho a ejercer su maternidad y el derecho a no sufrir esterilizaciones forzadas.
- g. La trata de mujeres y niñas, conceptuada como la captación, transporte, traslado, acogimiento o recepción de mujeres, incluido el intercambio o la transferencia de control sobre estas personas, por medio de amenazas o uso de la fuerza u otras formas de coacción, el rapto, el fraude, el engaño, el abuso de poder o mediante la entrega o recepción de pagos o beneficios con la finalidad de explotación sexual, laboral, matrimonio servil y cualquier otra que pudiera estar relacionada con esta tipología de vulneración de los derechos humanos.
- h. La explotación sexual de mujeres y niñas, consistente en la obtención de beneficios de cualquier tipo, mediante la utilización de violencia, intimidación, engaño o abuso de una situación de superioridad o de vulnerabilidad de la víctima, aun con el consentimiento de la misma, en el ejercicio de la prostitución, la servidumbre sexual u otros tipos de servicios sexuales, incluidos actos pornográficos o la producción de material pornográfico.



- i. La mutilación genital femenina, entendida como conjunto de prácticas que suponen la extirpación total o parcial de los genitales externos femeninos o produzcan lesiones en los mismos por motivos no médicos ni terapéuticos sino, generalmente, culturales, aunque exista consentimiento expreso o tácito de la mujer, adolescente o niña.
- j. El matrimonio precoz o forzado, entendido como un matrimonio en el que no haya existido un consentimiento libre y pleno de la mujer para su celebración, bien porque haya sido fruto de un acuerdo entre terceras personas, ajeno a la voluntad de aquella, bien porque se celebre bajo condiciones de intimidación o violencia o porque no se haya alcanzado la edad prevista legalmente para otorgar dicho consentimiento o se carezca de capacidad para prestarlo, incluso si en el momento de la celebración no se hubiera procedido a su incapacitación judicial.
- k. Las violencias originadas por la aplicación de tradiciones culturales que atenten contra los derechos de las mujeres, tales como crímenes por honor, crímenes por la dote, ejecuciones extrajudiciales, ejecuciones o castigos por adulterio o violaciones por honor.
- l. La violencia derivada de conflictos armados, incluyendo todas las formas de violencia posible: asesinato, violación, embarazo forzado, aborto forzado o esterilización forzosa, entre otras.
- m. La ciberviolencia contra las mujeres es aquella violencia de género en la que se utilizan las redes sociales y las tecnologías de la información como medio para ejercer daño o dominio, entre las que figuran el ciberacoso, ciberamenazas, ciberdifamación, la pornografía no consentida, los insultos y el acoso por motivos de género, la extorsión sexual, la difusión de imágenes de la víctima y las amenazas de violación y de muerte.
- n. La violencia vicaria es la ejercida sobre los hijos e hijas, así como sobre las personas menores de edad, las personas mayores, las personas con discapacidad o en situación de dependencia, que estén sujetas a la tutela o guarda y custodia de la mujer víctima de violencia de género y que convivan en el entorno violento. La violencia vicaria incluye toda conducta ejercida por el agresor que sea utilizada como instrumento para dañar a la mujer.
- o. La violencia que se ejerce a través de medios de comunicación o publicidad, que fomente o incentive la discriminación por razón de sexo o utilice la imagen de la mujer con carácter vejatorio o discriminatorio o incorporando mensajes que la promuevan.

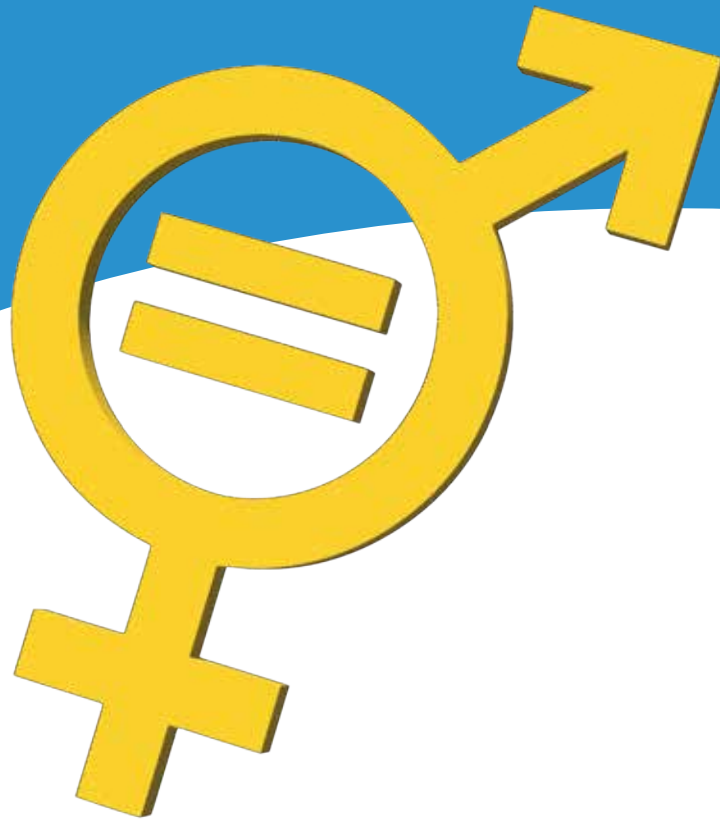




GUÍA
DIDÁCTICA
SOBRE

Violencia de Género: Sensibilización y Prevención

Ayuntamiento de Alcolea del Río



**Ayuntamiento de
Alcolea del Río**



Financiada con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad a través de la Secretaría de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.