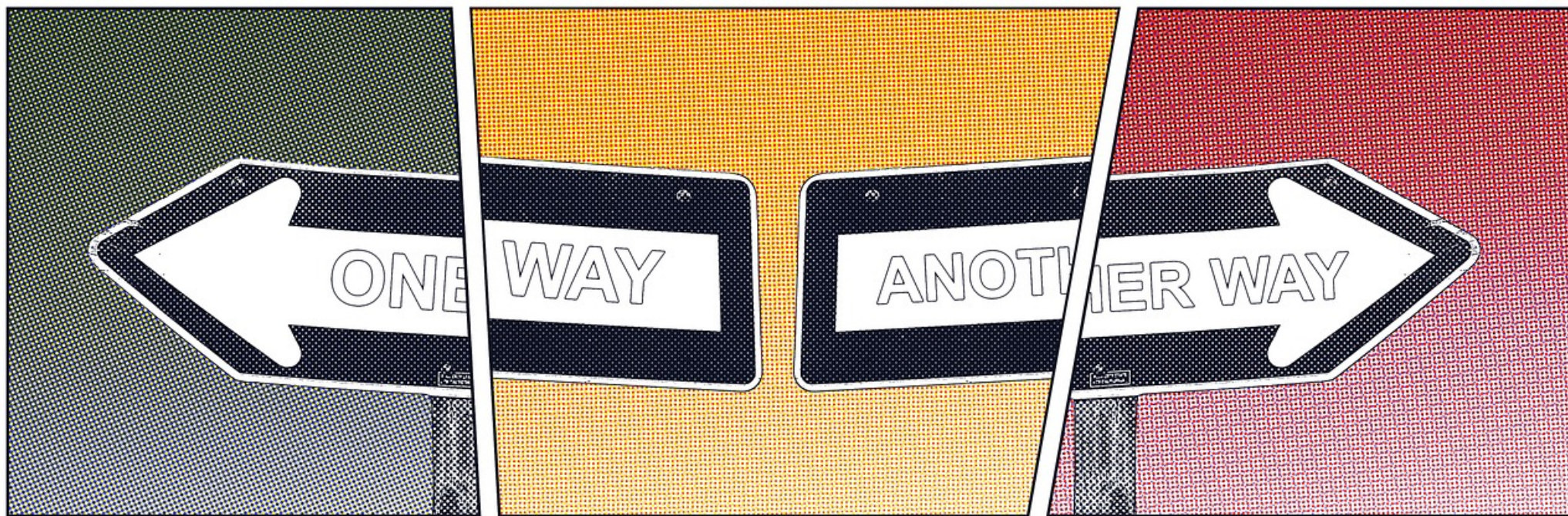


GUÍA JUVENIL DE RECURSOS EN MATERIA DE VIOLENCIA DE GÉNERO



PARA LUCHAR CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO SÓLO HAY UN CAMINO, Y ES NO MIRAR HACIA OTRO LADO

GO THE RIGHT WAY!

GO THE RIGHT WAY!

GUÍA JUVENIL DE RECURSOS EN MATERIA DE VIOLENCIA DE GÉNERO

FINANCIADA POR EL INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE EXTREMADURA

Elaborada por la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura -Adhex-

Redacción y maquetación: Jéssica Martín Pajuelo. Educadora Social.

Cáceres, octubre de 2019



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Igualdad y Portavocía

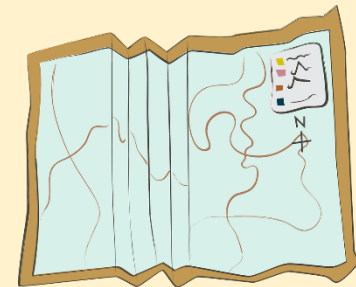
saludos

Si estás leyendo esta guía, desde la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura nos alegramos de que estés por aquí y te damos la bienvenida. Como sabrás, la violencia de género en nuestro país es una de las problemáticas sociales más preocupantes a día de hoy. Por ello desde ADHEX, pretendemos que la juventud conozcáis de qué se trata, cómo se produce y dónde se puede acudir en caso de ser víctima de este tipo de violencia. También es una guía que puede servir de referencia si conocéis alguien de vuestro entorno que esté pasando por ello.

A través de esta guía, os mostraremos el concepto de violencia de género, los distintos tipos de violencia de género que existen y cómo detectarla, es decir, las señales que nos indican que alguien está sufriendola.

Como dice la portada de esta guía, para poder actuar ante la violencia de género, es importante no mirar hacia otro lado y el camino para ello es saber actuar ante la problemática. Por ello, pretendemos daros la información necesaria que os permita intervenir ante ella y para eso, el primer paso es conocer los recursos existentes a nivel regional. Una vez conozcamos estos lugares donde poder acudir a pedir ayuda, estaremos comenzando a caminar hacia el lugar adecuado. Contamos contigo para luchar contra esta lacra:

Comencemos juntos el viaje, ¡A caminar!



Índice de contenidos

¿Qué es “Violencia de Género”?	5
Aclarando términos	6
Tipos de maltrato hacia la mujer	7
Maltrato Psicológico y/o emocional	7
Maltrato físico	8
Maltrato económico	11
Maltrato sexual	11
La rueda de poder y control	12
El Iceberg de la Violencia de Género	15
El Ciclo de la Violencia	17
Escala de la violencia	18
Secuelas de la violencia de género	19
Pautas de actuación	20
Recursos físicos	28
Recursos digitales	29
Fuentes bibliográficas	46

¿Qué es “Violencia de Género”?



La Organización de las Naciones Unidas (ONU) la define como “Violencia contra la mujer” de la siguiente manera:

“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.

Esta definición fue redactada en 1993, en La Declaración Sobre la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, concretamente en el artículo 1.

En la siguiente página hacemos un *alto* en el camino para aclarar ciertos términos que pueden ayudarnos a entender la violencia de género en mayor profundidad.

Aclarando términos

Debemos aclarar cierta confusión que hay entre los términos *Violencia Contra La Mujer* y *Violencia de Género*.

Para ello consideramos de vital importancia conocer el Convenio de Estambul, donde se recogen todas las manifestaciones de violencia contra la mujer, sea en el ámbito que sea, e independientemente del tipo de maltrato ejercido, (formas de violencia que además veremos en la siguiente parada de este camino hacia la igualdad).

Ante esto, es importante conocer la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, que solo contempla que “*violencia de género*” es aquella producida por un hombre hacia una mujer siendo este su pareja o expareja, por lo que tiene darse como requisito esencial, que haya un vínculo afectivo entre ambos.

Pero en 2017, las Cortes Españolas acordaron un pacto de Estado en Materia de Violencia de Género, donde entre otras medidas se contempla ampliar el concepto a todos los tipos de violencia contra la mujer, no solo aquellos cometidos por parejas o exparejas.

Por lo tanto, **aunque actualmente se utilice violencia de género como aquella cometida por un hombre hacia una mujer, habiendo un vínculo afectivo entre ambos, podemos entenderla como cualquier tipo de violencia dirigida hacia las mujeres, solamente por el hecho de serlo.**

Para saber más...

Otros tipos de violencia contra la mujer son:

- ✓ Trata con fines de explotación sexual
- ✓ Mutilación genital femenina
- ✓ Violaciones

¡Recuerda!

El convenio de Estambul, “es el tratado internacional de mayor alcance para hacer frente a esta grave violación de los derechos humanos y considera responsables a los Estados si no responden de manera adecuada a este tipo de violencia”.

Violencia doméstica o

intrafamiliar, es aquella producida en el núcleo familiar, pudiendo ser ejercida por un hombre hacia una mujer y viceversa.



Tipos de maltrato hacia la mujer

Hay que tener en cuenta que hay muchas formas de ejercer violencia sobre la mujer y no todas son visibles a simple vista. En la siguiente parada, conoceremos los tipos de maltrato que existen.

Maltrato Psicológico y/o emocional

Es una forma de ejercer la violencia a través de insultos y amenazas. A través de este tipo de maltrato, se infravalora y menosprecia a la otra persona, provocando secuelas psicológicas y dañando su autoestima. Debemos tener en cuenta que este tipo de maltrato no es fácil de identificar, y quizá cuando lo detectamos, es porque ya estamos sufriendo una serie de secuelas o consecuencias como tener baja autoestima, complejo de inferioridad o distorsión de la propia identidad.



¿Qué señales me indican que estoy sufriendo maltrato psicológico?

- Insultos
- Vejaciones
- Amenazas
- Humillaciones

Maltrato físico

Como podemos imaginar, este tipo de maltrato es más visible. Pueden ser golpes, empujones, patadas...y no solo pone en riesgo la salud de la víctima, sino que puede acabar con su vida.



Señales que indican que alguien está sufriendo maltrato físico

- Patadas
- Golpes
- Empujones
- Agresiones con diferentes objetos

Consecuencias del maltrato físico

Las consecuencias de este tipo de maltrato son:

- Miedo
- Desesperanza
- Sentimientos de culpa. Esto se debe al control que ejerce el maltratador sobre la víctima, sumado al maltrato psicológico que como hemos explicado, desemboca en una distorsión de la propia identidad: ¿Quién soy? ¿Estoy haciendo bien? ¿Es mi culpa porque no hago lo que él quiere?

Sabías que...



Una mujer sometida a acontecimientos incontrolables, en este caso actos violentos, generará un estado psicológico donde la respuesta de reacción o huida queda bloqueada. La imposibilidad de controlar la agresión generará en la víctima una afectación motivacional, pasividad, y dificultades para la resolución de problemas, y por tanto la confrontación con la situación, al tiempo que un trauma emocional que se manifiesta en forma de indefensión, incompetencia, frustración y depresión. (Seligman, 1983)

Este síndrome, se denomina **Indefensión Aprendida**, e impide que la persona que está sufriendo, ponga medios para salir de esa situación y pida ayuda.

¡Pongamos un ejemplo!

Violeta y Mario se conocieron hace 5 años. Se enamoraron y pronto se fueron a vivir juntos. Mario trabajaba como arquitecto y Violeta era enfermera. A ambos les iba muy bien juntos, la convivencia parecía ir bien. Un día, Mario le dice a Violeta que como él trabaja más horas, que si no le importaría tener la comida hecha para cuando él llegara de trabajar. Así tenía más tiempo para descansar. Violeta lo entiende, y le hace la comida. Otro día, la pareja había quedado con unos amigos, y Violeta se había pintado los labios de rojo. Mario le dice que ese color de labios no le favorece, y que es muy provocador. Violeta hace caso a Mario y se quita ese pintalabios. Al día siguiente, Violeta hace la comida como cada día, y Mario le grita porque la comida no está como a él le gusta. Además, le increpa que, con el trabajo de enfermera, no tiene tiempo para hacer las tareas de casa de manera más organizada, por lo que le pide que deje el trabajo, que ella va estar bien y que no necesita trabajar, "no te preocupes, yo trabajo para los dos" "te voy a tener como una reina" le dice. Y así, Violeta, poco a poco acaba estando sometida a las órdenes y el control de Mario. Sin darse cuenta, Violeta piensa que cocina mal, que está fea con lo que se ponga, que no vale para trabajar y además se da cuenta de que cada vez tiene menos contacto con sus amistades y familiares. Cuando es consciente de ello, Violeta se ve sin fuerzas para salir de esa situación. Cree que no tiene medios y no ve la salida.

Algunos datos que no está de más saber...

A través de este gráfico, podemos ver el número de víctimas mortales por violencia de género en España, desde el año 2009 hasta el 2018.

Como se puede apreciar, el número de víctimas mortales ha ido en detrimento a través de los años. Podemos pensar que este es un dato positivo, y que los recursos existentes para luchar contra esta problemática están dando sus frutos, pero es importante puntualizar que **a día de hoy, en septiembre de 2019, ya han sido asesinadas 45 mujeres**, teniendo

en cuenta que en esta cifra sólo son contabilizadas aquellas que han sido asesinadas por sus parejas o exparejas, pero no las que han sido asesinadas y violadas en la calle, mientras hacían ejercicio, volvían a casa solas, etc. ...Por lo que, es un hecho, que los recursos hasta ahora ofrecidos no son suficientes, pues continúa habiendo víctimas por el solo hecho de ser mujer, lo cual nos indica que queda un largo camino que recorrer para la erradicación de este tipo de violencia.



Maltrato económico

“Son los actos u omisiones destinadas a controlar las acciones, comportamientos y decisiones de la mujer sobre aspectos de su vida. Esto incluye el impedimento de acceso a cuentas, retención del dinero, impedir o limitar la participación de la mujer en los bienes comunes, chantaje económico, impedimento al acceso de un puesto de trabajo o a la educación...” (El Instituto Vasco de la Mujer, 2006)

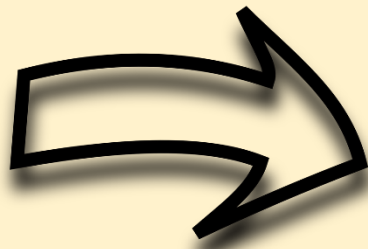
Maltrato sexual

Toda aquella acción que obliga a la mujer a mantener contacto y relaciones íntimas forzadas. Hay que tener en cuenta que hay una serie de mecanismos que fuerzan a la mujer, como chantajes, amenazas y coacción, de forma que la voluntad de la mujer se ve anulada.

¡A tener en cuenta!



Estos tipos de maltrato no son excluyentes unos de otros, es decir, se interrelacionan y suelen darse simultáneamente.



Para una mayor comprensión de lo expuesto, en la siguiente página, encontramos una imagen representativa sobre la “rueda de poder y control”.

La rueda de poder y control



La rueda de poder y control fue creada por Ellen Pence, en el año 1987. Es una representación gráfica de las diversas formas de violencia de los hombres contra las mujeres [...] y explicita la idea de un conjunto o patrón de comportamientos, visibilizando que los mismos, no son aislados, separados o puntuales, sino que forman un conjunto en el tiempo, destinados a obtener, recuperar y/o mantener poder y control sobre las mujeres. Estos comportamientos de abuso y violencia son entendidos como tácticas de control y poder, siendo la violencia física y sexual las manifestaciones más evidentes, pero visibilizando que existen otras formas de control previa o posterior a la física y/o sexual, con las que los hombres pueden de manera muy efectiva lograr sometimiento, control y subordinación sobre las mujeres, sin necesidad de llegar a la violencia física, ni a la agresión verbal.

Desde la Rueda del Poder y Control, una mujer que sufre estos comportamientos estaría bajo un “control específico” en el ámbito de pareja, bajo un conjunto de reglas, mandatos y amenazas impuestas, que, si ella trata de interrumpir, salir, rebelarse o liberarse de esta opresión de control y/o aislamiento, el hombre utilizará las tácticas y estrategias de violencia más “duras” porque las “blandas” le han fallado.

(Manual de Política pública en violencia de género para hombres agresores, s.f)

¿Estás cansada o cansado? No tienes de qué preocuparte. Hagamos un alto en el camino para evaluar qué hemos aprendido, qué nos queda por aprender, y recordar hacia dónde nos dirigimos.



¿QUÉ HAS APRENDIDO HASTA AHORA?

Violeta está trabajando y cuando cobra su sueldo, su pareja le obliga a dárselo todo a él, ¿Qué tipo de maltrato está sufriendo?

Es muy importante que todos los Estados lo cumplan para hacer frente a la Violencia Contra la Mujer, ¿De qué hablamos?

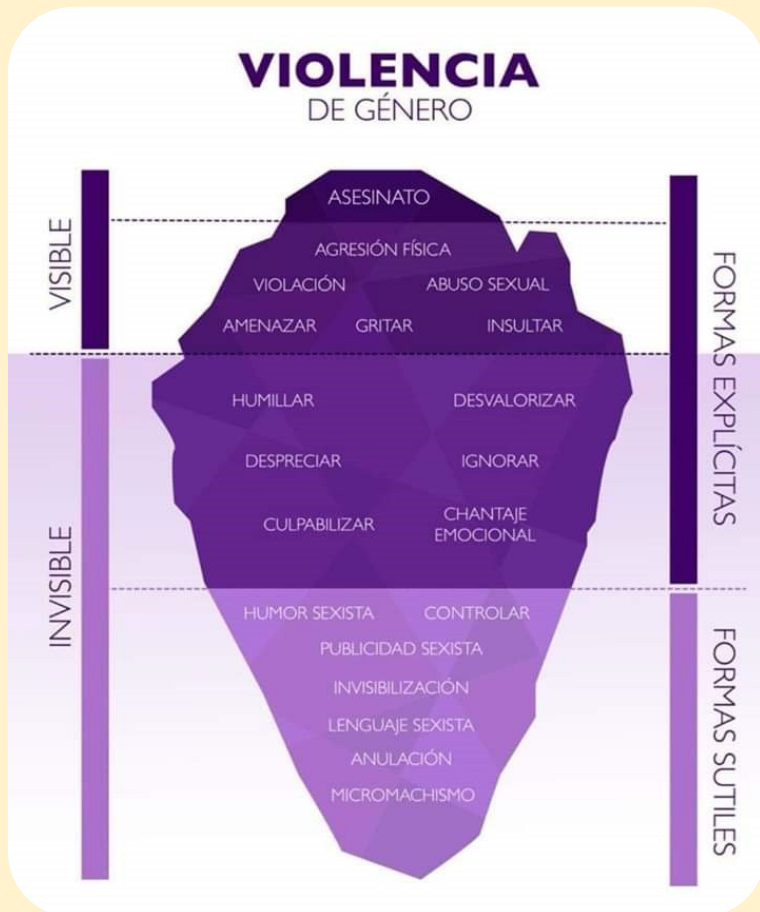
¿Podrías poner un ejemplo de Indefensión Aprendida?

¿En qué consiste la Rueda de Poder y Control?

¿QUÉ QUEDA POR APRENDER?

- *El Ciclo y la escalera de la Violencia*
- *Secuelas de la Violencia de Género*
- *Recursos físicos y online
¿Dónde podemos acudir en caso de sufrir o conocer una situación de violencia de género?*
- *Pautas de actuación*

El Iceberg de la Violencia de Género



A veces es difícil identificar que una mujer está sufriendo violencia de género. Si tomamos como ejemplo un iceberg, encontramos que algunas formas de ejercer violencia de género son difíciles de identificar, mientras que otras están en la cúspide y son más visibles. Es importante saber que todas las formas de violencia representan la misma gravedad, incluso aquella que no es visible puede llegar a serlo más por el hecho de que no se identifica tan fácilmente.

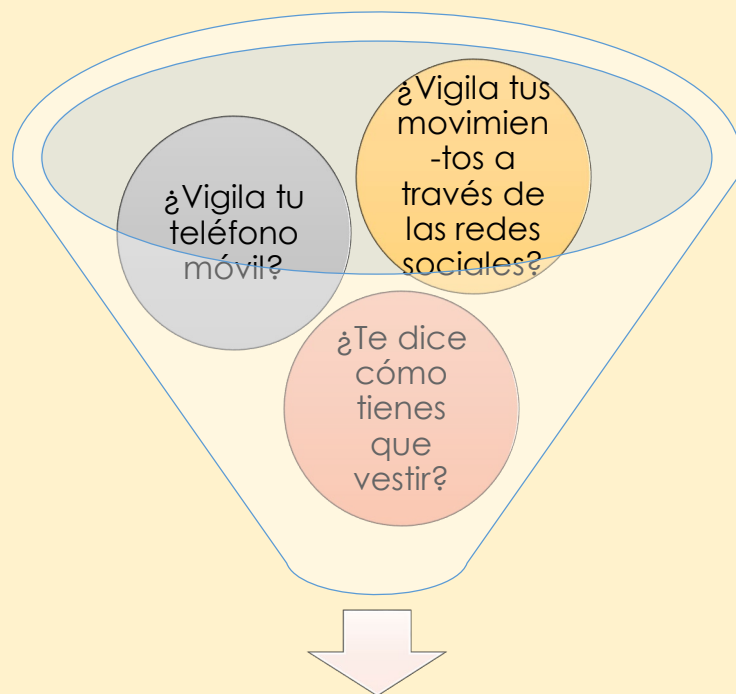
Como podemos ver en la imagen, en la cúspide del iceberg encontramos acciones visibles como el asesinato, la agresión física, la violación, gritos, insultos... formas que todas y todos podemos identificar con facilidad. El problema radica en la cara interna de este iceberg, dónde se dan formas más sutiles que paulatinamente se van haciendo notar y van minando la autoestima de la mujer.

Ante esto, es muy importante identificar estas señales que nos advierten que la mujer víctima de violencia de género se encuentra inmersa en un ciclo de violencia que además es cambiante y le crea confusión. Llevándole a no solo un estado de indefensión aprendida, sino además a plantearse si la situación es culpa suya, ya que como veremos a continuación, existe un ciclo de la violencia que en determinados momentos aparenta no existir ningún problema en la pareja, lo cual para la mujer puede llegar a ser muy confuso e impedir que se dé cuenta de su situación y por ende pedir ayuda.

Imagen extraída de Amnistía Internacional



La violencia sutil es definida como “mensajes y acciones para subestimar, no tener en cuenta y aislar a la pareja, que pueden aparecer en situaciones amorosas, graciosas y de cariño”. (Novo, Herbón y Amado, 2016)



Violencia sutil



¡ALERTA!

Ten en cuenta que estos estilos de violencia, son denominados “sutiles” precisamente porque son acciones que pueden ser pasadas por alto fácilmente e incluso ser normalizadas en nuestro día a día.

Es muy importante que si conoces a alguna amiga que sufra este tipo de violencia trates de ayudarla, y si tú eres la víctima, ten en cuenta que siempre puedes pedir ayuda a tu familia y amistades. Además, en las próximas páginas, te explicamos dónde puedes acudir tanto a pedir ayuda como a informarte.

El Ciclo de la Violencia

Leonore Walker definió en 1989 el ciclo de la violencia, refiriéndose a este como una serie de fases que la mujer víctima de violencia, sufre con respecto a su maltratador. En la imagen podemos ver las diferentes etapas que componen este ciclo.



Fase 1. Aumento de la tensión. Fase que se caracteriza por una acumulación de la ira por parte del maltratador, que comienza atacando sobre todo a través de violencia psicológica y emocional.

Fase 2. Explosión. En esta fase, toda la tensión acumulada en la fase anterior se exterioriza a través de incidentes agudos de agresión. El agresor descarga toda la tensión acumulada sobre la mujer, a través de golpes, insultos y todos los tipos de maltrato vistos anteriormente.

Fase 3. Luna de miel. En este caso, el maltratador se siente culpable y muestra un comportamiento cariñoso. En esta fase, la mujer, deteriorada física y cognitivamente, confía en que el agresor está arrepentido, creyendo posible su cambio de comportamiento, y por lo tanto confiando en que los episodios de violencia no volverán a suceder.

Escala de la violencia

La escala o escalera de la violencia, representa la violencia de género y su proceso. En cada escalón, encontramos diferentes tipos de agresiones que van en aumento.

Como podemos leer en el Manual de Actuación de la Policía Local de Extremadura ante situaciones de Violencia de Género, redactado por la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura:

“La violencia de género es una escalera con varios peldaños y que cuando un agresor comienza a subir, es inusual que descienda y acabe con la situación de maltrato” (Cercas y Fondón, 2018).



Para entenderlo en mayor profundidad, te recomendamos el siguiente vídeo denominado “Pepa y Pepe”, haz clic en el siguiente enlace para poder visualizarlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=lpagbDdQNO8>

Secuelas de la violencia de género

Como hemos visto, la violencia sobre la mujer es uno de los mayores atentados de los derechos humanos y tiene graves repercusiones sobre la mujer que la sufre. A continuación, mostramos el modelo de impacto que la violencia tiene sobre las mujeres víctimas, según la Guía de Concepto, Legislación y Herramientas para la Detección, del Instituto de la Mujer de Extremadura.

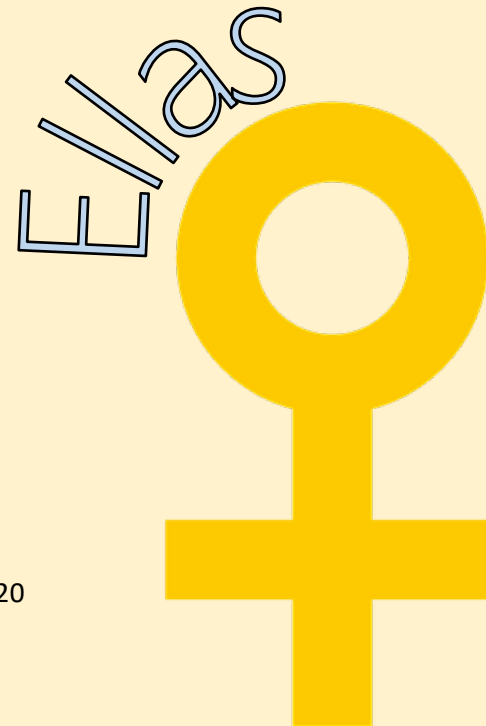


ALGUNAS PAUTAS DE ACTUACIÓN

Pautas de actuación

La violencia de género es un asunto de todos y todas, independientemente del género. Con frecuencia, se les enseña a las mujeres a huir de ella, pero no se educa a los hombres para que no lleguen a cometerla. Por ello, consideramos importante esta parte de la guía en la que, por un lado, nos dirigimos a ellas para informarles entre otras cuestiones, de algunos mitos que alimentan la creencia de que “El amor duele”, y por otro, a ellos para recomendarles algunas pautas de actuación a seguir para prevenir comportamientos machistas. La educación es clave para la prevención de este tipo de violencia, y está en manos de todos y todas acabar con ella.

Si haces clic encima del símbolo del género con el que te identificas, aparecerás en la página donde te daremos algunas pautas a seguir con respecto a la violencia de género. ¿Te animas?





PARA VOSOTROS, CHICOS

¿Sabes lo que es el machismo? ¿Habías escuchado alguna vez esa palabra?

Es un conjunto de actitudes y creencias que consideran a la mujer inferior al hombre y por lo tanto conlleva comportamientos de superioridad de estos frente a las mujeres.

Uno de los aspectos más importantes a la hora de prevenir conductas machistas que pueden desembocar en violencia de género, es cuestionarte tu propio comportamiento y verificar si es machista. ¿Cómo? A continuación, te mostramos algunos indicadores de ello:

- Creer que las tareas del hogar y el cuidado de los hijos e hijas es cosa de mujeres.
- Pensar que piropear por la calle a una mujer es una conducta positiva y agradable para la mujer.
- Tener la creencia de que la forma de vestir de las mujeres influye en que sean víctimas de violencia.
- Tener actitudes de control sobre tu pareja.
- Opinar que hay determinados trabajos o deportes que están dirigidos exclusivamente a mujeres.

Además de autoevaluarte a ti mismo para comprobar si tienes actitudes machistas, también es fundamental conocer qué son las actitudes de control y cuestionarte acerca de ellas.

Las actitudes de control, como su propio nombre indican, son aquellas que aparentemente y sobre todo al comienzo de una relación, se muestran sutiles y en forma de preocupación por la pareja, para posteriormente acabar controlándola de diferentes formas:

- Controlar sus redes sociales
- Vigilar sus acciones y rutinas a lo largo del día
- Intentar modificar sus redes de socialización (familia, amigos)
- Darle indicaciones de cómo debe vestir

¿Te reconoces en alguna de ellas?

PAUTAS PARA CONSTRUIR UNA SOCIEDAD MÁS IGUALITARIA

Una vez te has autoevaluado... ¡Aprendamos a construir una sociedad más igualitaria! ¿Cómo? A continuación, te orientamos a ello:

1. Si detectas que una chica de tu entorno está pasando por una situación de violencia o crees que hay indicadores que pueden favorecer que la sufra, por favor, ayúdala, trata de hablar con ella, recomiéndale que hable con sus familiares, amigas y amigos y por supuesto, muéstrale todos los recursos a los que puede acudir, los podrás ver en las próximas páginas.
2. Ten relaciones basadas en la igualdad, ya sea en tu entorno laboral, académico, en tu grupo de iguales, en la familia...
3. Fomenta la igualdad entre tus amigos, si localizas actitudes machistas en ellos, hazles saber que están equivocados y que ese no es el camino. Recomendarles guías de este tipo pueden aportarles información que favorezcan el cambio.

¡Un apunte!

Las *nuevas masculinidades* pueden ayudarte en este camino a la igualdad. ¿Sabes en qué consisten?



Según un díptico de la Diputación de Cáceres sobre "Nuevas masculinidades", estas proponen una alternativa diferente y nueva de ser hombre, intentando sustituir a un modelo de masculinidad "viejuno" e injusto, que se basa en la superioridad del hombre sobre la mujer.

A través de los medios de comunicación, tus amistades y familiares, se transmiten rasgos **erróneos** que se asocian con ser hombre:

se competitivo y viril

solo puedes sentir atracción por las mujeres
no muestres tus sentimientos y emociones

se valiente



FALSO

¿Cuál es la mejor forma de construir una nueva masculinidad que fomente las relaciones basadas en la igualdad?

Siguiendo la misma fuente de la Diputación de Cáceres:



- Combate cualquier expresión machista.
- Defiende la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.
- Comprende que mantener una relación sexual y/o afectiva con otra persona no otorga ningún derecho sobre ella.
- Entiende que, la violencia de cualquier tipo no tiene cabida en ningún tipo de relación afectiva.
- Apuesta por el diálogo y la negociación para resolver conflictos.
- Se respetuoso con las mujeres y no trates a las chicas como meros objetos.
- Nunca presiones a tu pareja a mantener relaciones sexuales contra su voluntad. **NO es NO.**
- Implicate activamente en las tareas del hogar y el cuidado de las personas que te rodean.

[VOLVER](#)



PARA VOSOTRAS, CHICAS

Según la Guía Joven Contra la Trata con Fines de Explotación Sexual elaborada por Adhex:

Es una construcción cultural del amor de pareja que se ensalza por encima de cualquier otro tipo de afecto y es el máximo exponente de la felicidad. Sin este amor la vida se muestra incompleta. La aspiración es encontrar a esa persona ideal que te complemente perfectamente y con la que debes compartir la vida pase lo que pase.

¿Conoces el
"Mito del
amor
romántico"?

Te preguntarás por qué hablamos del "amor romántico" y es que, solemos tener la creencia firme de que existe ese amor que *"rompe con todo, que puede cambiar el mundo, que hace cambiar a las personas, que es único y que solo se siente por una persona, que creemos que es nuestra media naranja, el complemento perfecto. Ese amor que terminará en unión eterna, al que toda persona —especialmente las mujeres— debe aspirar. Ese amor de flechazo, de un -tú eres para mí, yo soy para ti- "*, **es dañino** para las mujeres, porque además de que no es cierto y es tan sólo un mito, también **es una herramienta para controlar y someter a las mujeres.**

¿Qué consecuencias tiene creer en este "falso amor romántico"?

"Muchas mujeres, por "amor", son capaces de aguantarlo todo: abusos, maltrato y explotación. Por "amor" son capaces de convivir con tipos horribles que en un principio parecieron príncipes azules. Por "amor", se obnubilan con un joven apuesto, que las agasaja y las colma de atenciones", hasta que la controla, maltrata y hace lo que desea con ella. Por esto mismo es peligroso creer en este mito, porque el amor de verdad no hace daño, no controla, y no somete.

PAUTAS PARA PREVENIR RELACIONES DE CONTROL

Por lo tanto, por desgracia, es importante que las mujeres tengan en cuenta una serie de pautas que les indiquen de qué o quién tienen que prevenirse. Es triste, pero es la realidad. No solo tienen que desmitificar el amor romántico y los príncipes azules, hay otras cuestiones que deben saber:

¿Qué indicadores te advierten de que te encuentras ante una relación de control?



- Te presiona para que hagas cosas que no quieres
- Controla tu forma de vestir y de ser
- Te aísla de tus familiares y amigos
- Te humilla y se ríe de ti
- Te infravalora
- Te chantajea diciéndote que te quiere y que sin ti no puede vivir
- Cuestiona todos tus movimientos
- No confía en ti
- Controla tus movimientos a través del móvil y redes sociales
- Decide por ti
- Se muestra preocupado por ti con el fin de decidir lo que es mejor para ti



- Respeta tus decisiones
- Acepta y respeta tu personalidad
- Acepta y respeta tus relaciones con los demás y tus planes
- Confía en ti
- Te anima a conseguir tus metas y objetivos
- Negocia y se comunica contigo de forma honesta y sincera
- Te escucha y te ayuda en aquello que necesitas
- No tienes miedo a pensar diferente a él
- Te sientes libre para hacer aquello que deseas

Perfil del maltratador ¿Cómo reconocerlo?

- Tiene baja autoestima
- Se muestra inseguro
- Falta de empatía hacia los demás
- Se muestra amable de puertas hacia afuera
- Presenta cambios inesperados en su comportamiento

Existen 3 perfiles básicos de maltratador, según una prueba de personalidad realizada a los agresores que han formado parte de un programa llevado a cabo en la prisión de Albolote, Granada.

Compulsivo o rígido: Suele imponer disciplina, tiene una visión de la realidad desde su punto de vista e intenta que su pareja vea las cosas como él, porque "está convencido de que es la mejor manera para ella".

Dependiente: Tiene la dificultad para asumir roles independientes, busca apoyo afectivo y seguridad, se muestra ansiosamente desamparado ante la posibilidad de perder a la pareja y le expresa que no concibe la vida separado de ella.

Deseabilidad social: Tiene gran necesidad de mostrarse con una buena imagen en su entorno social. (Expósito y Ruiz, 2010, p.150)

Ante esto, ¿Qué puedes hacer?

[VOLVER](#)

- ✓ Confía en tus familiares y amistades, contar con su apoyo puede serte de gran ayuda.
- ✓ Observa todos los indicadores mostrados en esta guía, pueden servirte para comprobar, no sólo si te encuentras ante una relación de control, sino además ante una persona con un claro perfil de maltratador.
- ✓ Acude a los recursos que a continuación mostramos, en ellos encontrarás profesionales especializados que sabrán orientarte.

Y además...

¿Sabes qué significa la palabra **"Sororidad"**?

La sororidad es la fraternidad entre mujeres.

A las mujeres se nos ha inculcado que debemos rivalizar entre nosotras, haciéndonos creer que somos competencia unas de las otras, pero nada más lejos de la realidad.

¡Tenemos la sororidad como instrumento de lucha!

Apóyate y muestra tu apoyo a las mujeres que te rodean, juntas seréis más fuertes.

No estás sola!



Y por fin, en la siguiente parada, llegamos a los recursos físicos y online. A través de ellos sabrás dónde acudir y te proporcionarán información complementaria a todo lo expuesto en esta guía.



RECURSOS FÍSICOS

Para saber dónde acudir en caso de vivir o detectar una situación de violencia de género, pincha encima de cada bloque. En cada uno de ellos podrás encontrar recursos existentes en la región de Extremadura.

[CASA DE LA MUJER](#)

[ADHEX](#)

[PUNTOS DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE BADAJOZ](#)

[PUNTOS DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE CÁCERES](#)

[OFICINAS DE IGUALDAD](#)

[TELÉFONOS EMERGENCIAS](#)

[INSTITUTO DE LA MUJER DE EXTREMADURA](#)



RECURSOS DIGITALES

Una vez hemos visitado aquellos servicios a los que podemos acudir, a continuación, mostramos aquellos que puedes encontrar navegando por la red. En la siguiente página los tendrás a tan solo un clic. ¿A que nunca ha sido tan fácil?



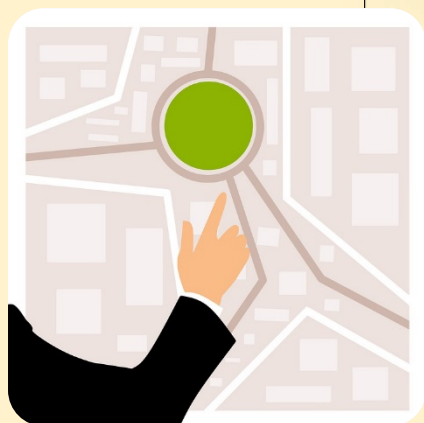
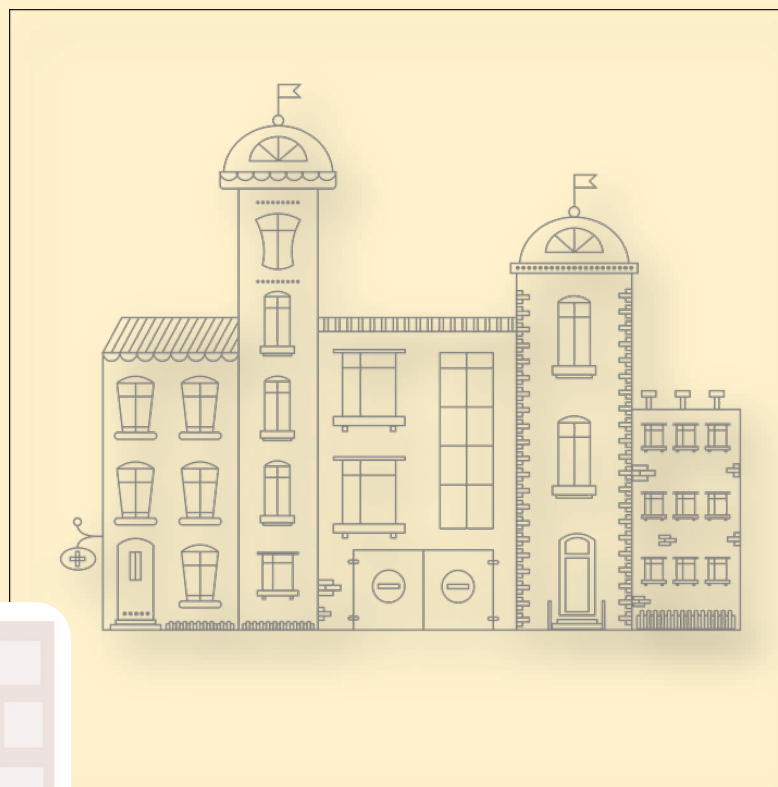
BIBLIOTECA DE RECURSOS ONLINE



¡Bienvenid@ a la biblioteca de recursos online!

Para saber dónde puedes obtener más información acerca de la violencia de género, pulsa en algunos de los libros marcados. En estos encontrarás la información que buscas.





Ahora mismo te encuentras en la **Oficina de Atención y Asesoramiento Integral a las Mujeres Víctimas de la Violencia de Género**. Un edificio llamando comúnmente **Casa de la Mujer**.

Si en tu viaje te diriges hacia la provincia de **Badajoz**, la oficina se encuentra en C/ Padre Tomás, S/N y el número de teléfono de atención es el 924 00 19 24/ 25/ 26

¿Necesitas ponerte en contacto a través de un correo electrónico?

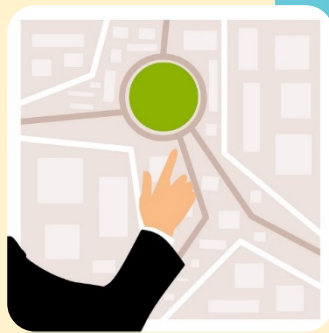
casamujerba@juntaex.es

En Casa de la Mujer ofrecen una atención integral en materia de violencia de género, prestando un hogar temporal a las mujeres víctimas de este tipo de violencia, además de atención psicológica y social.

Si cambiamos la dirección hacia **Cáceres**, la **Casa de la Mujer** se encuentra en C/ Ronda de San Francisco, nº9.

El número de teléfono al que puedes llamar es el 927 01 08 68.

También puedes ponerte en contacto a través de casamujercc@juntaex.es



En este punto del camino nos encontramos en **La Asociación de Derechos Humanos de Extremadura (ADHEX)**.

Esta entidad es una ONG de carácter regional que trabaja en la defensa de los derechos humanos desde 1997. Entre otros proyectos, presta orientación y asesoramiento individualizado a mujeres víctimas de violencia de género.

ADHEX tiene 2 oficinas en la región de Extremadura, si nos centramos en **Cáceres**, la dirección es la siguiente:

→ C/ Amberes nº 10, 5ºB.

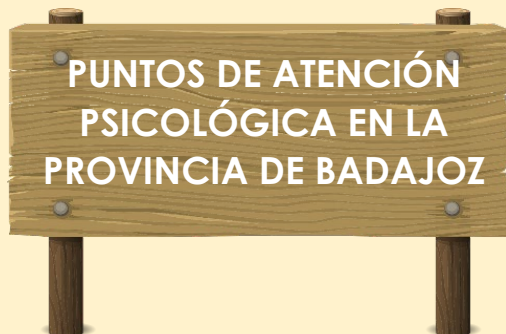
Si necesitas llamar por teléfono, te atenderán en el 927 62 93 70.

En el caso de encontrarnos en **Badajoz**, la oficina se encuentra en **Puebla de Obando**

→ Avenida Felipe González Iglesias, nº 91-bajo.

¿Necesitas ponerte en contacto a través de un correo electrónico?

adhex@centroderechoshumanos.com



PAP Badajoz

Centro de Salud San Fernando
C/ Antonio Machado S/N
06002 Badajoz
Telf: 699 592 465/ 924 274 900
papbadajoz@juntaex.es

PAP Cabeza del Buey

C/ Mencía Álvarez, nº1
06600 Cabeza del Buey
Telf: 636 774 358
papcabezadelbuey@juntaex.es

PAP Don Benito

Avda. República Argentina S/N
06400 Don Benito
Telf: 686 51 04 59
papdonbenito@juntaex.es

PAP Zafra

Centro de Salud. C/ Padre Manjón S/N
06300 Zafra
Telf: 629 477 024
papzafra@juntaex.es

PAP Fregenal de la Sierra

Centro de Salud, C/ Juan Carlos I, nº2
06340 Fregenal de la Sierra
Telf: 924 728 201
papfregenalsierra@juntaex.es

**PUNTOS DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA EN LA
PROVINCIA DE BADAJOZ**

PAP Olivenza

Plaza de la Constitución, S/N
06100 Olivenza

Telf: 924 492 934 (EXT. 5511)

papolivenza@juntaex.es

PAP Llerena

Centro de Salud, Convento de los
Dominicos. S/N 06900 Llerena

924 87 02 50 / 630 723 662

papllerena@juntaex.es

PAP Mérida

Centro Clara Campoamor

C/ Eugenio Hermoso S/N

Centro de Salud Urbano II

C/ San Luis S/N 06800 Mérida

Telf: 924 389 023/ 924 492 934

papmerida@juntaex.es

PAP Villanueva de la Serena

Plaza de los Conquistadores, 49, 1º D

Centro de Salud Villanueva de la
Serena II Sur. Camino de Magacela, 14

06700 Villanueva de la Serena

924 84 37 08/ 924 843 801

papvillanuevadelaserena@juntaex.es

PAP Puebla de Alcocer

Avda. Francisco Chacón S/N

06630 Puebla de Alcocer

Telf: 924 280 450 / 618 544 589

pappuebladealcocer@juntaex.es

INICIO

**PUNTOS DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA EN LA
PROVINCIA DE CÁCERES**

INICIO

PAP Cáceres

Edificio Valhondo
Avda de la Universidad, 2
10002 Cáceres
Telf: 927 24 96 00 (EXT. 4247)
papcaceres@juntaex.es

PAP Caminomorisco

Plaza de la Libertad, nº2
10620 Caminomorisco
Telf: 927 435 193
papcaminomorisco@juntaex.es

PAP Coria

Centro de Salud. C/ San Francisco S/N
10800 Coria
Telf: 927 149 238
papcoria@juntaex.es

PAP Hervás

Plaza González Fiori, 5, 2ª planta
10700 Hervás
Telf: 927 474 848
paphervas@juntaex.es

**PUNTOS DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA EN LA
PROVINCIA DE CÁCERES**

PAP Miajadas

Plaza de España, N° 10
10100 Miajadas
Telf: 927 347 000 (EXT. 240)
papmiajadas@juntaex.es

PAP Navalmoral de la Mata

Centro de Salud. Avda de las
Angustias, S/N
10300 Navalmoral de la Mata
Telf: 927 535 680 (EXT 5707)
papnavalmoralmata@juntaex.es

PAP Jarandilla

Plaza de la Constitución, S/N
10450 Jarandilla
Telf: 682 861 877
papjarandilla@juntaex.es

PAP Santiago de Alcántara

Sede de la Mancomunidad
C/Pizarro nº16
10510 Santiago de Alcántara
Telf: 927 668 147
papsantiagoalcantara@juntaex.es

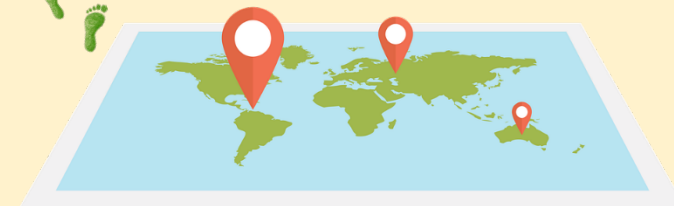
PAP Logrosán

Centro de Salud. Gran Vía S/N
10120 Logrosán
Telf: 927 360 808/ 07 69 (EXT. 240)
paplogrosan@juntaex.es

INICIO

PAP Plasencia

Centro de Salud Luis Toro
C/ Luis de Toro, S/N
10600 Plasencia
Telf: 927 423 436
papplasencia@juntaex.es



OTROS PUNTOS DE ATENCIÓN

INICIO

INSTITUTO DE LA MUJER DE EXTREMADURA

Este organismo de la Junta de Extremadura, se encarga de eliminar toda barrera y obstáculo que impida la igualdad de la mujer en todos los ámbitos.

→ Se encuentra en la **Plaza de Santa María, nº5. Mérida**

Su número de teléfono es 924 93 05 12

¿Necesitas contactar a través de e-mail?

imex@juntaex.es

¿Quieres navegar por su web?

<http://imex.juntaex.es>

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

- Teléfono de Atención a Víctimas de Violencia de Género: 016
- Servicio de Urgencias y Emergencias: 112
- Policía Nacional: 091
- Guardia Civil: 062
- Policía Municipal: 092

INSTITUTO DE LA MUJER

OFICINAS DE IGUALDAD

¿CONOCES LA RED DE OFICINAS DE IGUALDAD Y VIOLENCIA DE GÉNERO?

Las oficinas de Igualdad y Violencia de Género tienen la principal finalidad de atender, asesorar, sensibilizar a la población para la puesta en práctica de acciones positivas para el desarrollo de la igualdad en la región.

Las funciones fundamentales de esta red de oficinas son:

- Ejecución, animación y promoción en campañas de sensibilización dirigidas a modificar actitudes y estereotipos sexistas y en prevención de violencia de género.
- Información, asesoramiento y sensibilización en materia de violencia de género e igualdad entre hombres y mujeres.
- Prestar atención individualizada a víctimas de violencia de género, valorando su situación y derivando el caso si fuese necesario, a recursos especializados.

En la siguiente página, encontrarás la ubicación de cada una de estas oficinas existentes en Extremadura.

Directorio de la Red de Oficinas de Igualdad y Violencia de Género en la Comunidad Autónoma de Extremadura

Oficinas divididas por ayuntamientos y mancomunidades			
Ayuntamientos			
Provincia de Badajoz			Provincia de Cáceres
1. Almendralejo C/ Vista Hermosa S/N, Parque de la Piedad 06200, Almendralejo Tfno. 924 67 05 32 (EXT. 6234) oialmendralejo@juntaex.es	2. Don Benito Centro educativo C/San Juan nº3, 4ª planta. 06400, Don Benito Tfno. 924 80 04 04 (EXT. 6495) 646 96 06 53 oidonbenito@juntaex.es	3. Mérida Oficina Clara Campoamor. Avda. Eugenio Hermoso, S/N, 06800, Mérida Tfno. 924 38 90 23 oiomerida@juntaex.es	6. Cáceres IMAS. C/ Atahualpa S/N 10005, Cáceres Tfno. 927 42 85 37 oiacaceres@juntaex.es
4. Badajoz C/ San Lorenzo, nº25 06002, Badajoz Tfno. 924 21 00 00 oiabadajoz@juntaex.es	5. Villanueva de la Serena C/José Miguel Santiago Castelo, 7 Bajo. 06700, Villanueva de la Serena Tfno. 924 84 60 10 / 924 84 92 36/16 oi villanuevadelaserena@juntaex.es		7. Plasencia Edificio de Servicios Sociales, Avda De Las Acacias 10600, Plasencia Tfno. 927 42 85 05 oiplasencia@juntaex.es

Oficinas divididas por ayuntamientos y mancomunidades

Mancomunidades de la provincia de Badajoz

8. Gadiana Plaza Hernán Cortés, nº3 06411, Medellín Tfno. 924 82 28 10 oiguadiana@juntaex.es	9. Lácara-Los Baldíos C/. Colón nº6, 06192 Villar del Rey Tfno. 924 41 40 64 oilacaralosbaldios@juntaex.es	10. Llerena C/. Santiago, 59 Bajo 06900 Llerena Tfno. 924 87 25 92 oillerena@juntaex.es	11. Municipios Centro Acceso Carretera N. 630 Pol. Ind. Dehesa del Rey 06810, Calamonte Tfno. 924 32 41 06 oilmunicipioscentro@juntaex.es
12. Río Bodión Avda. De los Cameranos, S/N, 06300, Zafra Tfno. 924 55 01 46 oiriobodion@juntaex.es	13. La Serena Avda. América 6, (Edificio CID de la Serena 06420, Castuera Tfno. 924 76 06 33 oilaserena@juntaex.es	14. Olivenza C/ Rusia S/N (Centro Integral de Desarrollo) 06100, Olivenza Tfno. 924 49 23 05 oiolivenza@juntaex.es	15. Serena-Vegas Altas C/. Tentudía, nº 2 -1º planta, Urb. Los Pinos 06700, Villanueva de la Serena Tfno. 924 84 92 36 oilaserenavegasaltas@juntaex.es



16.Siberia José López Ledesma, S/N 06640 Talarrubias Tfno. 924 63 11 94 oisiberia@juntaex.es	17.Sierra Suroeste C/. La Jara, s/n Pol. Ind. Ampliación <i>El Pabellón</i> S/N 06380, Jerez de los Caballeros Tfno. 924 75 12 49/682 07 64 64 oisierasuroeste@juntaex.es	18.Tentudía Ronda de Segura de León nº7 06260, Monesterio Tfno. 924 51 61 08 oitentudia@juntaex.es	19.Tierra de Barros/Río Matachel C/. Infanta Cristina, S/N 06220, Villafranca de los Barros Tfno. 924 52 09 75 oiterradebarros@juntaex.es
20.Vegas Bajas Plaza de España nº8 06480, Montijo Tfno. 924 45 41 29 oivegasbajas@juntaex.es			



Oficinas divididas por ayuntamientos y mancomunidades

Mancomunidades de la provincia de Cáceres

21. Campo Arañuelo Plaza Mayor, nº3, 1ª planta 10391, Rosalejo Tfno. 927 54 73 57 oiampoaranuelo@juntaex.es	22. Riberos del Tajo C/. Real nº 62 2º A, 10820, Cañaveral Tfno. 927 30 04 00 oiriberosdeltajo@juntaex.es	23. Rivera de Fresnedosa Plaza Mayor nº1, 2º planta 10830, Torrejoncillo Tfno. 927 30 30 90 oiriveradefresnedosa@juntaex.es	24. Sierra de Gata C/. Mayor, nº3, 1º 10850, Hoyos Tfno. 927 51 45 83 oisierradegata@juntaex.es
25. Sierra de Montánchez Avda. Adolfo Suárez, 4. 10186, Torre de Sta. María Tfno. 927 38 90 30/ 32 oisierrademontanchez@juntaex.es	26. Sierra de San Pedro C/. Pizarro, nº16 10500, Valencia de Alcántara Tfno. 927 66 81 47 oisierradesanpedro@juntaex.es	27. Tajo-Salor C/. Pérez Comendador nº17 10910, Malpartida de Cáceres Tfno. 927 27 64 62 oitajosalor@juntaex.es	28. Trasierra-Tierra de Granadilla Plaza del Poblado S/N, 10712, Pantano de Gabriel y Galán Tfno. 927 02 43 90 oigranadilla@juntaex.es



29.Trujillo C/. Fray Jerónimo de Loaysa, 46 bajo, 10200, Trujillo Tfno. 927 32 33 15 oitrujillo@juntaex.es	30.Valle del Alagón Plaza de España nº1, 10810, Montehermoso Tfno. 927 44 82 50 ovalledelalagon@juntaex.es	31. Valle del Ambroz Calle Trasdediego, 20 10700, Hervás Tfno. 927 48 12 71 ovalledelambroz@juntaex.es	32.Valle del Jerte Paraje Virgen de Peñas Albas, S/N. 10610, Cabezuela del Valle Tfno. 927 47 21 34 ovalledeljerte@juntaex.es
33.La Vera Plaza Juan de Austria, nº2 10430, Cuacos de Yuste Tfno. 927 17 22 08 oilavera@juntaex.es	34.Villuercas-Ibores-Jara C/. Iglesia, nº32, 10120, Logrosán Tfno. 927 15 98 12 ovilluercasibojara@juntaex.es	35.Zona Centro Pol. Ind. 1º de Mayo, Camino de la Vascona 10100, Miajadas Tfno. 927 34 51 17 oizonacentro@juntaex.es	36. Las Hurdes C/ Río, S/N 10623, Vegas de Coria Tfno. 927 43 41 23 oilashurdes@juntaex.es

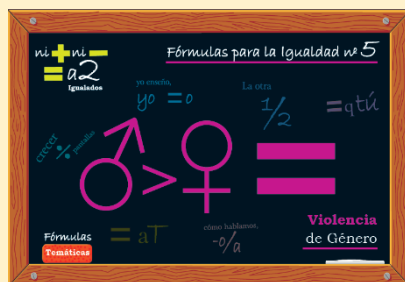




Guías online

Cada una de las guías que te recomendamos a continuación, son materiales complementarios sobre violencia de género, violencia contra la mujer, recursos, prevención sexual y género... Para poder echarles un vistazo y descargarlas solo tienes que hacer clic en el título. ¡Esperamos que te resulten interesantes!

[Guía de Fórmulas para la igualdad](#)
[De Fundación Mujeres](#)



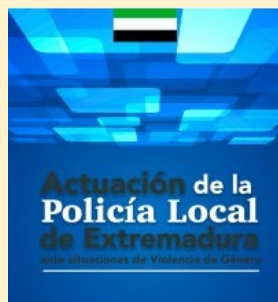
[¡Yo digo no! Guía joven contra la](#)
[trata de mujeres con fines de](#)
[explotación sexual.](#)



[Guía de recursos del](#)
[Instituto de la Mujer.](#)
[Lectura fácil.](#)



[Actuación de la Policía Local](#)
[de Extremadura en](#)
[situaciones de violencia de](#)
[género](#)



[Guía para tejer una](#)
[ciudadanía igualitaria](#)



[Guía didáctica para](#)
[la prevención de la](#)
[violencia de género](#)



[Guía para jóvenes.](#)
[Prevención de la](#)
[violencia sexual y](#)
[de género.](#)



[VOLVER](#)

Libros recomendados



VOLVER

Webs para navegar



Fuentes bibliográficas

- Amnistía Internacional. (s.f). Violencia de género en España. Recuperado de <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/espana/violencia-contras-las-mujeres/>
- Asociación de Derechos Humanos de Extremadura. (2018). ¡Yo digo no! Guía joven contra la trata con fines de explotación sexual. Víctimas y cómplices. Cáceres: Centro de Derechos Humanos. Recuperado de <http://centroderechoshumanos.com/2019/01/21/%C2%A1yo-digo-no-guia-joven-contrala-trata-sexual/>
- Cercas, B., y Fondón. (2018). Actuación de la Policía Local de Extremadura ante situaciones de violencia de género. Recuperado de <http://centroderechoshumanos.com/2019/03/25/actuacion-de-la-policia-local-de-extremadura-ante-situaciones-de-violencia-de-genero/>
- Consejo Europeo. (2014). Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica. Recuperado de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2014-5947
- Diputación de Cáceres (s.f). *¿Quieres ser un hombre?*
- Expósito, F., y Ruiz, S. (2010). Reeducción de Maltratadores: Una experiencia de Intervención desde la Perspectiva de Género. *Intervención psicosocial*, (19)2, 145-151.
- Fundación mujeres. (s.f). Maletín de coeducación para el profesorado. Recuperado de <http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/default.htm>
- Instituto de la Mujer de Extremadura. (2011). Apuntes básicos sobre violencia de género. Concepto, legislación y herramientas para la detección.
- Instituto Vasco de la Mujer. (2006). Guía de actuación ante el maltrato doméstico y la violencia sexual contra las mujeres para profesionales de los servicios sociales.

Instituto Nacional de las Mujeres. (s.f). Manual de Política pública en violencia de género para hombres agresores.

Instituto de la Mujer de Extremadura.(2016). Guía de recursos. Recuperado de <https://ciudadano.gobex.es/web/violencia-de-genero/recursos-del-instituto-de-la-mujer-de-extremadura>

Naciones Unidas. (1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. Resolución de la Asamblea General 48/104 del 20 de diciembre de 1993*. Recuperado de [http://www.aulaviolenciadegeneroenlocal.es/consejos Escolares/archivos/declaracion sobre la eliminacion d e la violencia contra la mujer.pdf](http://www.aulaviolenciadegeneroenlocal.es/consejos Escolares/archivos/declaracion_sobre_la Eliminacion_d e_la Violencia contra la mujer.pdf)

Novo, M., Herbón, J., Amado, B. (2016). Género y victimización: efectos en la evaluación de la violencia psicológica sutil y manifiesta, apego adulto y tácticas de resolución de conflictos. *Revista iberoamericana*.

Seligman, M. (1983). *Indefensión*. Debate. Madrid.

Walker, L.E. (2004). «El perfil de la mujer víctima de la violencia». *El laberinto de la violencia. Causas, tipos y efectos*. Barcelona: Ariel, 2004.