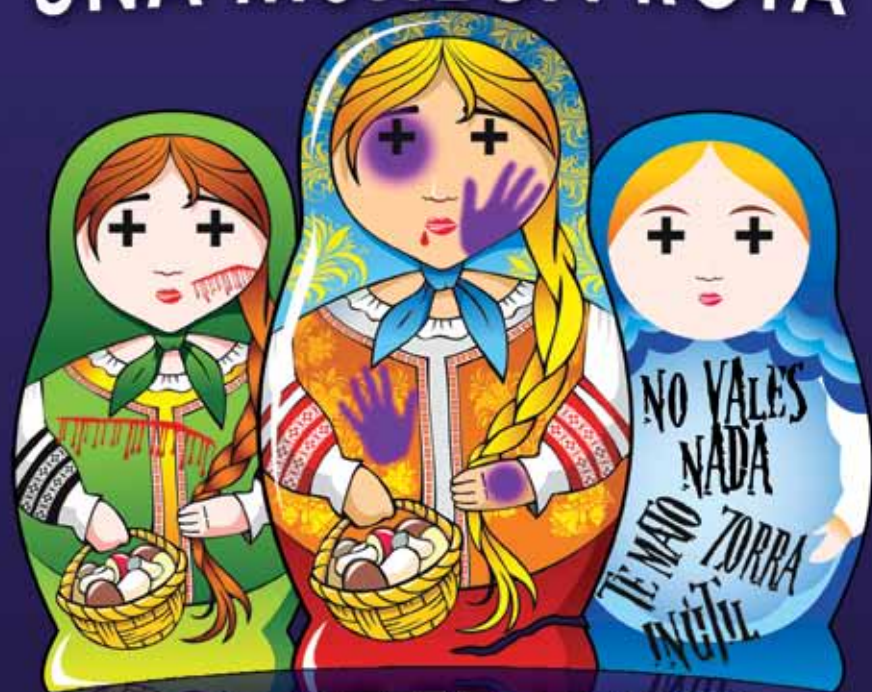


NO ERES UNA MUÑECA ROTA



PARA QUE TE MANEJEN



Centro Asesor
de la Mujer

CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y MUJER



CONOCIENDO EL PORQUÉ DE LOS MALOS TRATOS HACIA LA MUJER



Los malos tratos hacia la mujer es un fenómeno que está presente desde siempre en la sociedad y afecta a las mujeres de todas las edades, religiones, niveles educativos y clases sociales a lo largo de la historia. Hasta hace todavía poco tiempo no había posibilidades de defensa al considerarlo un problema privado, de ámbito familiar por lo que estaba ignorado socialmente.

La violencia contra las mujeres no se debe a características personales de un individuo, sino que es fruto de la **relación de desigualdad** social entre hombres y mujeres. Tradicionalmente se le ha dado un valor superior a lo masculino sobre lo femenino, y esto ha hecho que los espacios, los roles y el poder no hayan sido ocupados por igual. Hasta hace no muchos años, las mujeres tenían restringidos su desarrollo social y personal siendo su dedicación exclusiva a la familia y acatando la autoridad masculina y esto era considerado como algo normal y natural, motivo por el cual muchos hombres se han sentido superiores a las mujeres, utilizando la violencia para acatar y afianzar esa autoridad. Esto ha creado un tipo de relaciones de sometimiento y control que hoy por hoy siguen existiendo, y tienen su manifestación más grave en los malos tratos sufridos por muchas mujeres.

En nuestro país, durante generaciones, la violencia del hombre contra la mujer ha permanecido oculta en la vida privada de las personas, pero en la actualidad asistimos afortunadamente a un proceso de visibilización que resulta esencial para que la cuestión sea considerada como uno de los atentados más graves de los derechos humanos. Sin embargo y pese a esto, muchas de las situaciones de malos tratos contra las mujeres todavía no se conocen. Existen múltiples factores que pueden explicar esta circunstancia: el miedo, la educación de la mujer basada en la obediencia y el aguante, la esperanza de cambio, la vergüenza, la dependencia económica y emocional y también el desconocimiento de los recursos existentes con los que puede contar.

Esta guía pretende dar más información a la mujer sobre un fenómeno brutal que siguen sufriendo muchas mujeres diariamente, para que les ayuden a comprender y a salir de esa situación.

¿QUÉ SON LOS MALOS TRATOS?



Es la violencia ejercida sobre las mujeres por sus parejas o ex parejas, como instrumento para mantener la discriminación, la desigualdad y las relaciones de poder y comprende la violencia física y psicológica, las agresiones sexuales, las amenazas, la coacción o la privación de libertad.



¿QUÉ TIPOS DE MALOS TRATOS HAY?

Maltrato físico: conductas que implican daños corporales porque el agresor utiliza la fuerza física: golpes, arañazos, heridas, fracturas, quemaduras, patadas, mordeduras, bofetadas, tirones de pelo etc...

Maltrato psíquico: Conductas que producen sufrimiento a la víctima, incluyendo el maltrato verbal y no verbal repetido que perjudica directa o indirectamente la seguridad y la confianza de la mujer en sí misma. Estudios realizados reflejan que para las mujeres el peor aspecto de los malos tratos no es la violencia física sino la "tortura mental", "el vivir con miedo y aterrorizada". El maltrato psicológico incluye desprecios, rechazos, amenazas, insultos, humillaciones, vejaciones y todas aquellas acciones encaminadas a destruir la autoestima de la mujer.

Maltrato económico: incumplimiento de las obligaciones económicas durante el matrimonio o no dejándote participar en las decisiones sobre el gasto, o dando asignaciones insuficientes, y recriminaciones por "incompetente".

Maltrato social: aislamiento forzado, control del tiempo, de la apariencia externa, prohibición para trabajar y estudiar, limitación de sus relaciones sociales (familia, amigos, llamadas de teléfono...)

Maltrato sexual: Se produce cuando se fuerza y obliga a la mujer a mantener relaciones o realizar actos sexuales en contra de su voluntad. Trato sexual degradante, coacción sexual, violación...

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALERTA PARA DETECTAR MALOS TRATOS?



Debes preguntarte si en la relación con tu pareja, novio o marido te identificas con las siguientes situaciones que son manifestaciones claras de malos tratos.

- Me grita con frecuencia
- No respeta mis opiniones, se burla de mi y me critica continuamente
- Es celoso y posesivo
- Me acusa de ser infiel y coquetear con todo el mundo
- Me golpea, empuja y utiliza su fuerza contra mi
- Me humilla en privado o en público
- No quiere que estudie ni trabaje
- Me controla donde voy, las llamadas telefónicas, dinero, correspondencia...
- No me permite relacionarte con tu familia, amigos/as o vecinos/as
- Me amenaza con abandonarte, quitarte a los niños/as, etc...
- Me obliga a mantener relaciones sexuales
- No me da dinero y ejerce el control sobre la economía doméstica



¿CÓMO RECONOCER A UNA PERSONA QUE MALTRATA?



- No pertenece a ninguna clase social, económica o cultural ni religión o raza determinada.
- Personalidad dual: se muestran violentos y agresivos en el ambiente familiar, mientras que presentan una gran capacidad de seducción y persuasión en los demás ambientes públicos.
- No son enfermos mentales, ni drogodependientes, ni alcohólicos.
- No asumen su violencia ni lo consideran un problema, tienden a justificarlo y minimizarlo.
- El conflicto se plantea entre la hostilidad y la dependencia que sienten hacia ellas. En todos los casos, muestran un alto grado de dependencia hacia la mujer y un escaso desarrollo de su autoestima.
- Los actos violentos son demostraciones de su poder.
- Son inseguros, celosos, dominantes y agresivos.
- Muestran tendencias antisociales y narcisistas. Tienen problemas para mantener relaciones basadas en la reciprocidad.
- Impone el aislamiento social de su entorno familiar, como estrategia para romper la independencia y autoestima de su pareja.
- Crítica constantemente con el ánimo de crear inseguridad y fomentar la dependencia.
- Utiliza todo tipo de estrategias para lograr un único fin: que la mujer no se aleje o que vuelva a su lado.
- Atribuye el problema a la conducta de la víctima, de la familia, del trabajo, o a la situación socioeconómica.
- Una de las estrategias es la de convencer a la mujer de que no puede vivir sin él, cuando en realidad es él quien depende "funcionalmente" de ella.
- Siempre pide una segunda oportunidad.
- Repetirá su conducta violenta en las sucesivas relaciones que mantenga con otras mujeres.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE PARA MI SALUD?



La violencia contra la mujer es también un problema de salud por lo tanto tiene serias consecuencias en la salud física, sexual, reproductiva, psicológica y social:

En la Salud Física: lesiones diversas, deterioro progresivo de la salud, heridas, fracturas, dolores de cabeza, dificultades cardíacas...

En la salud sexual y reproductiva: embarazos no deseados, abortos, partos prematuros, neonatos con bajo peso, diversos problemas ginecológicos.

En la salud psicológica y social:

- Pérdida de la autoestima y sentimientos de que no se vale nada.
- Miedo, estrés, crisis de ansiedad, depresiones, trastornos del sueño, alimenticios, e irritabilidad.
- Incomunicación y aislamiento.
- Indecisión e inseguridad debido al bloqueo mental.
- Culpabilización, vergüenza y temor a la pérdida del control interno.
- No toma decisiones en su propia vida debido a su inseguridad e indecisión.
- Asume la responsabilidad de los sucesos (culpabilización).
- Desmotivación, ausencia de esperanza.

NO ERES UNA
MUÑECA ROTA
PARA QUE TE MANEJEN

DIFERENTES FASES DEL CICLO DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER:



- El maltratador crea incidentes con una escalada de tensión que va aumentando.
- El maltratador pasa a la acción a través de maltrato físico, sexual, emocional (psicológico) o económico.
- El maltratador se arrepiente y pide otra oportunidad (lo utiliza como refuerzo para mantener a la víctima junto a él).

Todas estas fases completan un ciclo que se repite cada vez con más frecuencia y violencia, aumentando el peligro para la víctima o las víctimas del maltrato, y que cada vez será más intenso y peligroso. La víctima tiene que saber que este ciclo es imparable, debiendo permanecer en esta situación el menor tiempo posible, utilizando para este fin la ayuda de los diferentes recursos y profesionales encargados de la atención a las mujeres víctimas de la violencia.

Las promesas de cambio son una fase más del ciclo de la violencia. Un hombre pega, maltrata, pide perdón, incluso te abruma con regalos... Está una temporada en calma, pero luego vuelven a repetirse los malos tratos, vuelve a pedir perdón... Y cada vez, las temporadas de calma son más cortas. La única forma de cambiar es romper el ciclo.

Estudios realizados reflejan que la mujer que sufre violencia permanece en esta situación, por término medio, 15 ó 20 años. Las víctimas de malos tratos presentan **indefensión**, siendo en la mayoría de los casos una actitud aprendida, presentando sentimientos de incapacidad para manejar y resolver la situación. Este motivo las debilita y no les permite abandonar la relación, siendo ésta una de las explicaciones a la permanencia de la mujer en una situación de maltrato, durante largo periodo de su vida.



¿QUE PASA CON LOS HIJOS/AS?

Algunas mujeres erróneamente piensan que deben soportar los malos tratos por los hijos e hijas. Esto es un error. Los menores que viven en ambientes violentos sufren y además no tienen estrategias de afrontamiento como los adultos.

Los/las menores siempre van a ser víctimas de la violencia familiar, puesto que el hecho de presenciar las agresiones en el hogar supone una experiencia traumática que va a influir de forma negativa en su formación y desarrollo futuro. Además es durante la infancia y adolescencia donde se reciben y asimilan los tópicos y estereotipos conformando su personalidad en función de la violencia pudiéndola tomar como modelo de conducta.

Aunque se pueda pensar que la conducta violenta del agresor hacia la mujer no tiene porque ser un riesgo hacia sus hijos/as, la realidad es bien distinta. Los estudios realizados demuestran que los y las menores expuestos a violencia ya sea directa o indirectamente padecen graves consecuencias para su desarrollo físico y psicológico tales como problemas de **socialización** (aislamiento, inseguridad, agresividad, rechazo, conductas desafiantes...), **de integración en la escuela** (concentración, déficit de atención, disminución del rendimiento escolar, retraso en el lenguaje...), **síntomas de estrés postraumático** (insomnio, pesadillas, fobias, ansiedad, trastornos diasociativos...), **conductas regresivas** (no control en retención de esfínteres), **síntomas depresivos** (llantos, tristeza, decaimiento) **alteración de desarrollo afectivo, parentalización de los niños o niñas** (asumiendo roles parentales y protectores de la madre que no les corresponden por su edad) y en algunos casos, incluso la muerte.



iii ANTE LA VIOLENCIA ACTÚA !!!



La violencia va progresivamente destruyendo la autoestima, la autonomía y la capacidad para sentir y actuar con independencia. La víctima de la violencia cree de manera errónea que tiene que ocultarlo, siente vergüenza y se aísla de los demás. Al quedarse callada la víctima está favoreciendo al maltratador.

“Recuerda, si te maltrata, no te quiere”

El silencio se convierte en el peor enemigo y en el mejor aliado para repetir los malos tratos. Las mujeres víctimas de la violencia no deben culparse ni avergonzarse por sufrir malos tratos. Romper el silencio es un paso importante que sucede a veces cuando la violencia del maltratador es dirigida hacia las hijas e hijos, siendo esta situación la única que la mujer percibe como grave. Este factor contribuye a que la mujer pida ayuda y decida terminar esta relación. Cuando esto sucede generalmente ya ha transcurrido mucho tiempo y los daños psicológicos en la mujer le han hecho mucho daño.

Si existe violencia de cualquier tipo sobre la mujer, la víctima debe reconocer el problema y pensar seriamente que nada justifica la violencia. No debe aislarse, debe buscar ayuda. El primer paso sería hablar con una persona de su confianza y contarle lo que le ocurre. El segundo paso, buscar ayuda y orientación mediante llamada telefónica o recurriendo a las diferentes instituciones que le ofrece su comunidad autónoma (al final de la guía están las direcciones y teléfonos).

La mujer que sufre malos tratos debe saber que es víctima de un delito y que tiene derecho a denunciar. El maltratador como persona que comete un delito es un delincuente y debe ser juzgado. La mujer ha de tomar la decisión de denunciar con tranquilidad, sin presiones, actuando por ella misma.

QUE DEBES HACER SI SUFRES MALOS TRATOS



- Contar a familiares o personas amigas el problema
- **Intenta protegerte** a ti y a tus hijos/as estando fuera del alcance del agresor.
- Llama al teléfono **112** de emergencias, Policía Nacional (**091**) dando tu nombre y dirección en la que te encuentras.
- Si tienes lesiones físicas o psíquicas o crees que puedes tenerlas acude al Hospital o Centro de Salud y solicita el **parte médico de lesiones**. Si has sufrido una agresión sexual no te laves ni cambies de ropa hasta después del reconocimiento médico y tramitación de la denuncia.
- **Denuncia** en la Comisaría de la Policía, Guardia Civil o Juzgado de Guardia aportando el parte médico de lesiones. Recuerda que la denuncia debe ser lo más detallada posible mencionando agresiones sufridas con anterioridad. Declara todo lo que consideres importante. Informa si había testigos. Antes de firmar lee la denuncia y pide una copia.
- Puedes **solicitar un abogado/a** desde la interposición de la denuncia en comisaría o en el Juzgado.
- Si decides abandonar el domicilio, no informes de tus planes a tu pareja.

SOY EXTRANJERA, MALTRATADA, SIN PAPELES... ¿QUÉ HAGO?



No tengas miedo de denunciar tu situación pues todas las mujeres independientemente de su origen, religión, nacionalidad o cualquier otra condición o circunstancia personal o social tienen garantizados los derechos y servicios derivados de la Ley 1/2004 de Protección Integral contra la Violencia de Género.

Derecho de recibir información, a ser asistida por un abogado, derecho a la asistencia social integral, y otros, son derechos reconocidos a todas las mujeres que sufren malos tratos independientemente de su situación jurídica. No dejes de acudir a los Centros de Ayuda a la Mujer para que te informen y asesoren según tu situación personal.

TELÉFONOS DE INTERÉS



900 700 099

Teléfono de información gratuito para la mujer 24 horas.
Consejería de Educación, Cultura y Mujer de la Ciudad Autónoma de Ceuta

016

Teléfono de información y atención contra el maltrato las 24 horas
Ministerio de Igualdad

900 116 016

para personas con discapacidad auditiva

Policía Nacional: **091**

Policía local : **112**

Guardia Civil: **062**

Emergencias Sanitarias: **061**



DIRECCIONES ÚTILES

Centro Asesor de la Mujer (CAM)
Avenida de España (Chalet Ybarrola).
Tfl: 956 52 20 02 / fax: 956 52 21 33

Comisaría Policía Nacional
Jefatura Superior de Policía - SAF
Servicio de Atención a la Familia
c/ Paseo Colón s/n .Telf: 091

Comandancia Guardia Civil
Equipo Mujer Menor
Avda. de Otero s/n . Telf: 062

Palacio de Justicia
Oficina de Atención a la Víctima
c/ Serrano Orive, s/n. Telf: 956 51 32 95



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO



Centro Asesor
de la Mujer

