



**Ayuntamiento  
de Telde**

**Concejalía de Políticas de Igualdad**



**Pacto de Estado  
contra la violencia de género**

# A DIARIO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## DIARIO PARA DETECTARLA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE JUSTICIA, POLÍTICAS  
SOCIALES Y  
EQUIDAD

# 2019

<p>Enero 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>Febrero 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28</p>	<p>Marzo 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>
<p>Abril 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p>	<p>Mayo 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>Junio 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p>
<p>Julio 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>Agosto 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>Septiembre 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p>
<p>Octubre 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>Noviembre 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 <u>25</u> 26 27 28 29 30</p>	<p>Diciembre 2019</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>

**25** de Noviembre  
DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA  
HACIA LAS MUJERES

## INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad históricamente marcada por las desigualdades entre ambos sexos, donde las mujeres han sido y, siguen siendo, consideradas inferiores a los varones y cosificadas como objetos de su propiedad. La violencia ejercida contra las mujeres en las relaciones de pareja es uno de los máximos exponentes. Las cifras de denuncias y de asesinatos como consecuencia de esta violencia son alarmantes en todo el mundo y, tan sólo conocemos, el 10% de la violencia real. La Organización Mundial de la Salud pone de manifiesto que la violencia contra la mujer es un problema de salud pública, así como una violación de los derechos humanos de las mujeres

La violencia de género se puede prevenir, es decir, podemos evitar construir una relación de estas características. Para ello, es importante conocer qué es la violencia de género, las tipologías e indicadores y cómo comienza a construirse. Mujeres y hombres de todas las edades, adolescentes incluidos/as, deben tomar conciencia de esta cruel realidad. Ellas para no tolerar y ellos para no agredir. En este **25 de Noviembre, Día Internacional Contra la Violencia hacia las Mujeres**, queremos contribuir a la prevención de esta problemática, que ha destruido y continúa destruyendo, la salud y la vida de muchísimas mujeres. Este diario pretender ser una pequeña herramienta que ayude en la toma de conciencia individual de lo que es una vida dañada por la violencia de género. Deseamos con ello, aportar nuestro grano de arena para crear o recrear una sociedad justa e igualitaria para todas las mujeres.

## INDICACIONES DE USO

A continuación se expone la **definición de violencia de género** en las relaciones de pareja y las distintas **tipologías**. En cada una de ellas encontrarás **indicadores** (ejemplos) de comportamientos y actitudes que se corresponden con el tipo de maltrato. En el subrayado en blanco podrás añadir otros comportamientos que conozcas. También encontrarás una página con **“Recuerda”** y otra con **“Recursos de ayuda”**. Esta guía está pensada para que pueda ser utilizada por mujeres y hombres en los distintos ciclos de vida, desde la adolescencia hasta la vejez. Las indicaciones de uso son diferentes para varones y mujeres.

**LAS ADOLESCENTES Y MUJERES.** Lee las distintas tipologías y sus indicadores. Señala con una **X** aquellos indicadores que se correspondan con el comportamiento de tu pareja. En el subrayado en blanco puedes añadir otros indicadores.

**LOS ADOLESCENTES Y HOMBRES.** Lee las distintas tipologías y sus indicadores. Señala con una **X** aquellos indicadores que se correspondan con comportamiento que tengas con tu pareja. En el subrayado en blanco puedes añadir otros indicadores.

Finalmente encontrarás **páginas en blanco, una para cada mes del año**, con la finalidad de que puedas anotar tus reflexiones sobre esta problemática y también acerca de tu relación de pareja. La utilización del Diario será más enriquecedora si lo compartes con tus amistades. Te deseamos un buen trabajo.

*La elaboración del material ha estado a cargo de Alejandra M<sup>a</sup> Sosa García, psicóloga del Servicio Especializado de Atención, Información y Asesoramiento para Mujeres de la Concejalía de Políticas de Igualdad del Ayuntamiento de Telde.*

# DEFINICIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

## LEY ORGÁNICA 1/2004, DE 28 DE DICIEMBRE, DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN INTEGRAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

En la Exposición de Motivos, a tenor literal se expone que “la violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas, por sus agresores, carentes de derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión”.

Seguidamente, en el Título Preliminar, manifiesta que “la presente Ley tiene como 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 o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”.

“La violencia de género comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad”.

# LOS CELOS

## CELOS SANOS VERSUS CELOS DESTRUCTIVOS

Los celos son una emoción que se despierta cuando sentimos que podemos perder el afecto o el amor de un ser querido. En el caso que nos ocupa, de nuestra pareja. Es un sentimiento incómodo y difícil que nos conecta con el miedo a perder el amor. Sin embargo, tenemos que ser conscientes de que las personas son libres y que el amor también lo es. El respeto a la libertad es uno de los valores más elevados que debemos aceptar en las relaciones personales. Las mujeres son libres de elegir con quien quiere formar una pareja y hasta cuando desean estar en ella. El respeto y la aceptación del riesgo a la ruptura tienen que estar implícitos en la relación de la pareja.

Dependiendo de cómo se viven los celos, podemos hablar de celos sanos o celos destructivos. Los primeros son un sentimiento que puede surgir de determinados momentos de la relación y que no dan lugar a actitudes y comportamientos violentos ni limitadores de la libertad de la mujer. Por el contrario, los segundos, los celos destructivos constituyen un miedo excesivo e irracional que lleva a desarrollar conductas de control y dominio sobre la mujer, limitando su libertad y considerándola de su propiedad. En los celos sanos encontramos **AMOR** y en los celos destructivos encontramos **ANSIAS DE POSESIÓN, DE CONTROL Y DOMINIO**.

**Encontramos VIOLENCIA DE GÉNERO**

## LOS CELOS SANOS

A continuación presentamos un conjunto de características que se corresponde con los celos sanos, es decir, aquellos que **NO GENERAN PATRONES DE CONDUCTAS VIOLENTAS** y donde el conflicto se aborda constructivamente:

La confianza es uno de los pilares básicos del vínculo con la pareja.

Los celos, el dolor y el miedo por la posible o real pérdida del amor es expresado a la mujer desde el respeto y el reconocimiento de su libertad y el derecho a la ruptura.

Los pensamientos que acompañan al sentimiento son: las mujeres no son una propiedad y tienen derecho a la libertad, la relación puede finalizar y lo tengo que respetar y aceptar aunque me duela, debo decir adiós desde el respeto, la vivencia de la ruptura es una experiencia dolorosa, pero se puede superar.

El comportamiento es coherente con los pensamientos, es decir, la conducta refleja el respeto a la decisión y libertad de la pareja.

Si aparece el enfado, éste es expresado con respeto.

## LOS CELOS DESTRUCTIVOS

Al contrario que los anteriores, los celos destructivos producen patrones de **COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS PSICOLÓGICOS Y/O FÍSICOS**. Destacamos las siguientes características:

El pilar central del vínculo es la vivencia de la mujer como objeto de propiedad, desposeyéndola de su libertad a través de estrategias directas o indirecta de control y dominio.

La posesión de la mujer es el objetivo central, confundiendo las ansias de posesión con el sentimiento amoroso. El amor es libertad, mientras que la posesión anula, sutil o de manera obvia, la voluntad de la mujer (es mía y yo decido sobre lo mío).

La desconfianza hacia la mujer es una característica que predomina en el vínculo.

Realización de conductas de control: sospecha permanente, vigilancia, intromisión en cuestiones íntimas, intentos de aislamiento, en guardia constante, etc. Estas conductas suelen ser atribuidas al amor que siente.

Los pensamientos que rigen el comportamiento son la concepción de la mujer como objeto de posesión .

Generan violencia psicológica y/ física, constituyendo un factor de riesgo de asesinato en la pareja.



## TIPOLOGÍAS

### AISLAMIENTOS



Consiste en estrategias para obstaculizar las relaciones personales, familiares y sociales, con la finalidad de conseguir el aislamiento de la mujer y, con ello, ejercer un mayor control y dominio:

- Prohibición de tener amistades. ....
- Enfadados frecuentes cuando estas con amistades. ....
- Habla negativamente de tus amistades. ....
- Crea problemas con tu familia .....
- Demanda estar todo el tiempo contigo .....
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### SOBREPROTECCIÓN

Se presenta, aparentemente, como un conjunto de propuestas bien intencionadas, para proteger a la mujer de los peligros del mundo, mostrándole el deseo de hacerle la vida más cómoda. El propósito real es alejarla de las actividades claves de la vida cotidiana. Con ello, se impide su independencia y autonomía. Tiene lugar en personas de alta posición económica. La violencia aparece cuando la mujer comienza a ser más participativa en el mundo. Es una sobreprotección que anula.

- Dedícate a la familia que yo te doy todo lo que necesitas .....
- No necesitas acceder a las cuentas, yo te doy lo que necesitas
- \_\_\_\_\_

# TIPOLOGÍAS

## ECONÓMICO

Son las acciones dirigidas a impedir la independencia (tener dinero propio) y la autonomía económica ( utilizarlo con criterio propio):

Prohíbe o dificulta tu acceso al mundo laboral.....

Controla tu dinero. ....

No te deja participar de las decisiones económicas.....

Se apodera de tus propiedades.....

Le tienes que pedir dinero.....

El chantaje económico.....

No quiere trabajar o derrocha el dinero.....



# TIPOLOGÍAS

## ACOSO



Proceso largo de persecución y asedio que genera inseguridad y miedo, cuya finalidad de conseguir lo que se quiere.

Insiste sin respetar tu negativa. ....

Te vigila, asecha, persigue. ....

Llamadas continuas de teléfono. ....

Mensajes persistentes .....

.....

.....

## HOSTILIDAD

Actitud irascible y de enfados frecuentes dirigidos hacia tu persona. ....

Enfados frecuentes sin motivo. ....

Malhumor injustificado. ....

Críticas frecuentes a todo lo relacionado con tu vida. ....

Reproches continuos. ....

Creación de estados de tensión en espacios privados o públicos. ....

.....

.....

# TIPOLOGÍAS

## MANIPULACIÓN

Elaboración consciente de estrategias cuyo objetivo es interferir en la libre voluntad de la mujer, llevándola sutilmente a actuar en contra de su voluntad. Es una de las violencias más sutiles, porque la víctima no percibe la estrategia manipulativa.

Culpabilizaciones .....

Estrategias de confusión.....

La mentira y el engaño .....

## INDIFERENCIA

Pasividad y falta de interés habitual ante las necesidades, deseos, peticiones, opiniones, problemas y estados emocionales de la mujer. ....



Falta de interés por tus estados de ánimo.....

Desinterés ante tus enfados.....

No tiene en cuenta tus deseos e inquietudes .....

No te anima ante tus proyectos.....

# TIPOLOGÍAS

## TÁCTICAS DE PRESIÓN

Estrategias o maniobras encaminadas a dirigir a la persona hacia una situación difícil e incómoda, provocándole la realización de comportamientos que no desea. La persona siente que no tiene salida.

- Hace cosas que no te gustan para que cedas a sus peticiones .....
- Restricciones económicas .....
- Amenazas .....
- .....

## COMUNICACIÓN PERVERSA

Estrategias desestabilizadoras en la comunicación verbal cuya finalidad es socavar la autoestima y ejercitar el poder a través de la palabra..

- Negar hechos evidentes.....
- Utiliza sarcasmos, ironías, insinuaciones.....
- Discursos contradictorios.....
- Suele crear confusiones y malentendidos.....
- No escucha .....
- Distorsiona tus palabras.....
- .....



# TIPOLOGÍAS

## INTIMIDACIÓN



Conjunto de comportamientos y actitudes que tienen como objetivo despertar miedo para que se haga lo que desea.

- Gestos corporales y/o faciales amenazantes .....
- Gritos, escándalos .....
- Conducción temeraria .....
- Tirar y romper objetos .....
- Golpear puertas, paredes, etc. ....
- Maltrato de animales.....
- Manifestaciones a favor de la violencia contra las mujeres.....
- .....

## AMENAZAS

Expresar el daño o castigo que vas a recibir si no accedes a sus peticiones.

- Amenazas de muerte .....
- Advertencias de agresión .....
- Avisa del daño que va a ocasionar a tus hijos.....
- Desvelará aspectos privados de tu vida si no accedes a sus deseos.....
- .....

## TIPOLOGÍAS



### CHANTAJE EMOCIONAL

Es una forma de manipulación que utiliza las emociones (afligido, apenado, depresivo, desvalido, etc.) como método para conseguir lo que quiere. De esta manera, intenta despertar en la mujer el sentimiento de pena o/y culpa, con el propósito de socavar su voluntad:

- Intenta mostrarse ante ti desvalido. ....
- Muestra intencionadamente su estado depresivo. ....
- Insinúa o amenaza con el suicidio. ....
- Estrategias para que lo percibas como “el pobrecito” .....
- \_\_\_\_\_

### ABUSO

Implica la realización de un uso indebido o excesivo de las cualidades de la mujer, ejercido desde una posición de poder:

- Sus responsabilidades las delega en ti. ....
- Se aprovecha de tu generosidad. ....
- No respeta los límites que le pones .....
- No respeta tus NO .....
- Incumplimiento de promesas .....
- \_\_\_\_\_



## TIPOLOGÍAS

### IMPOSICIÓN

Consiste en anular la voluntad de la otra persona obligándola a realizar comportamientos que no desea:

- No negocia ante los desacuerdos.....
- Hay que hacer lo que él quiere para que no se enfade. ....
- Toma decisiones por ti.....
- Te obliga a realizar actos que tú no quieres.....
- \_\_\_\_\_

### DESVALORIZACIONES

Actitudes, comportamientos y expresiones que restan valor al ser y hacer de tu persona, socavando el sentimiento de valía.

- Te dice que no sirves para nada .....
- Te compara negativamente con otras mujeres.....
- Se dirige a ti con expresiones desvalorizantes .....
- Te desalienta ante tus iniciativas y proyectos.....
- Con frecuencia utiliza la expresión “tú no sabes”.....
- Dice que no eres capaz de.....
- \_\_\_\_\_



# TIPOLOGÍAS

## CONTROL

Acciones dirigidas a satisfacer la necesidad de saber en todo momento como se desarrolla la vida interna y externa de la mujer.

- Llamadas telefónicas frecuentes. ....
- Registra los objetos personales: bolso, teléfono... ....
- Lee la correspondencia, mensajes... ....
- Aparece en lugares donde estas, sin avisar.....
- Te vigila, acecha.....
- Te acompaña a todos lados y quiere estar siempre contigo.....
- Se enfada si no le invitas a tus salidas. ....
- .....

## PROHIBICIÓN



Son mandatos directos acerca de lo que no puedes hacer según su criterio u opinión, limitando con ello, tu libertad:

- No quiere que te pintes.....
- No deja que te vistas como tú quieres.....
- No deja que salgas sin él.....
- .....
- .....

# TIPOLOGÍAS

## FALTAS DE RESPETO VERBALES

- Insultos.....
- Desprecios.....
- Bromas hirientes.....
- Burlas.....
- Ridiculizaciones .....
- .....



## MALTRATO FÍSICO

on todas las acciones u omisiones que tienen o pueden tener como consecuencia un daño físico. La presencia de maltrato físico siempre está acompañada de maltrato psicológico:

- Empujones, apretones, tirar del pelo, bofetones, etc. ....
- Privación de alimentos. ....
- Mantener relaciones sexuales sin protección sabiendo que tiene una enfermedad de transmisión sexual.....
- Ausencia de cuidado ante enfermedad.....
- Incitación a las drogas.....
- .....

## TIPOLOGÍAS

### VIOLENCIA SEXUAL



Es cualquier acto que obliga o induce a una mujer a mantener una relación o comportamiento sexual, utilizando para ello mecanismos o estrategias que anulan o limitan su voluntad.

- Mantiene relaciones sexuales contigo, sabiendo que no quieres.....
- Presiones para realizar prácticas sexuales.....
- Amenazas con irse con otra mujer si no accedes a sus peticiones. ....
- Infidelidades frecuentes .....
- .....

### OMISIÓN

Esta tipología se refiere a las ausencias de actitudes y comportamientos que tienen como objetivo causar un daño:

- No te escucha.....
- No se comunica contigo .....
- No te dedica tiempo. ....
- .....
- .....

## TIPOLOGÍAS



### ATENCIÓN CONTRA LA INTIMIDAD

Son las acciones dirigidas a vulnerar o invadir la intimidad:

Lee tu correspondencia, mensajes, diario, etc.....

Registra tu móvil, el bolso.. .....

Envía/comparte en red fotos íntimas sin tu autorización .....

Hace públicas situaciones íntimas o privadas de tu vida.....

\_\_\_\_\_

### MALTRATO DESPUÉS DE LA RUPTURA

La no aceptación de la ruptura y de la libertad de la mujer, produce generalmente la continuidad de la violencia. Tienen como objetivo obstaculizar el normal desarrollo de la vida de la mujer.

Utilización de los hijos/as para causar daño .....

Obstaculizaciones frecuentes de la vida cotidiana a través de los hijos/as.....

Incumplimientos del Convenio regulador .....

Denuncias injustificadas .....

\_\_\_\_\_

## RECUERDA

### AL INICIO DE UNA RELACIÓN PUEDEN APARECER SEÑALES QUE INDICAN O AVISAN DEL RIESGO

de estar con un hombre violento. Generalmente son comportamientos sutiles. Muchos de ellos están incluidos en las tipologías de este diario. Es importante detectarlos a tiempo para evitar el daño de la violencia.

### LA VIOLENCIA DE GÉNERO AUMENTA CON EL PASO DEL TIEMPO

en intensidad y frecuencia. No disminuye. Paralelamente tiene lugar un deterioro de la salud y de la autoestima.

### LOS AGRESORES NO SUELEN RECONOCER LA VIOLENCIA Y UTILIZAN ESTRATEGIAS PARA NO VER SU REALIDAD:

negación de la violencia, minimizar los efectos de su comportamiento, justificaciones, culpabilizan a la mujer de su comportamiento, etc. Es importante detectar las estrategias que pretenden inmovilizar el cambio personal.

### EL PERDÓN O ARREPENTIMIENTO NO ES UNA PALABRA.

Es un proceso cognitivo, psíquico y emocional de concienciación del daño causado, de la necesidad de reparación y del compromiso/responsabilidad de no volver a repetirlo. Implica el sentimiento de empatía y la actitud de comprensión hacia la mujer dañada. El verdadero perdón nace del dolor por el daño causado.

## RECUERDA

El verdadero amor es una experiencia de satisfacción y enriquecimiento que coexiste junto con otras experiencias importantes: amistad, proyectos, estudios, trabajo... **EL AMOR NO RESTA EXPERIENCIAS, ES UNA VIVENCIA QUE SUMAS A LAS QUE YA TIENES.** Si ocurre a la inversa no es una relación amorosa.

**LA VIOLENCIA DE GÉNERO PRODUCE SUFRIMIENTO,** daños, enfermedades crónicas, depresiones, trastornos de ansiedad y la muerte.

Para valorar la relación es imprescindible analizarla en su totalidad, en su globalidad. No es útil ver sólo la parte que nos gusta. Hay que reflexionar sobre lo que nos hace sufrir. **EL SUFRIMIENTO ES INCOMPATIBLE CON EL AMOR, PORQUE ÉSTE ES FUENTE DE SATISFACCIÓN.**

**NUNCA EXISTEN RAZONES PARA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES.** Si no le gusta como eres, si no te gusta como es, la opción saludable es la ruptura, no la violencia.

**NO TIENES EL PODER DE CAMBIAR A TU PAREJA, PERO SI TIENES EL PODER DE CAMBIARTE A TI MISMA/O.** Si estas en una relación violenta invierte tus energías para cambiar y no tolerar la violencia.

**EL AMOR ES INCOMPATIBLE CON LA VIOLENCIA**

## **RECURSOS PÚBLICOS DE AYUDA**

Si estas en una relación de maltrato puedes contar con recursos y profesionales que te pueden ayudar.

### **SERVICIO ESPECIALIZADO DE ATENCIÓN, INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO PARA MUJERES ADSCRITO A LA CONCEJALÍA DE POLÍTICAS DE IGUALDAD DEL AYUNTAMIENTO DE TELDE**

C/ Alonso Quesada, nº 4 (San Gregorio, Telde)

Tlf: 828 01 36 13

### **CUERPO NACIONAL DE POLICÍA**

c/ Eduardo Chillida Juantegui s/n Telde

Tlf: 928 70 41 10

### **JUZGADO DE INSTRUCCIÓN Nº 2 DE TELDE**

c/ Párroco Hernández Benítez s/n

Tlf: 928 13 87 37

### **EMERGENCIAS 112**

### **TELÉFONO DE MALTRATO 016**

**SI ERES MENOR DE EDAD, TAMBIÉN PUEDES PEDIR AYUDA AL PROFESORADO DE TU CENTRO EDUCATIVO**





























