



GUÍA DE ACTUACIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Esta guía se encuentra disponible
en los siguientes idiomas:

[Català](#)

[Euskara](#)

[Valencià](#)

[Galego](#)

[English](#)

[Français](#)

[Deutsch](#)

[Português](#)

[Italiano](#)

[العربية](#)



Esta guía pretende ser un instrumento útil para el conjunto de la sociedad, pero muy especialmente para el entorno de las víctimas de violencia machista. Puede que sepas que una mujer cercana a ti está enfrentando violencia. Quizá has presenciado una agresión en la calle o la escuches del otro lado de la pared, y tengas dudas de cómo proceder. Puede incluso que tú estés viviendo una situación de violencia.

Con esta herramienta queremos ayudarte a saber qué hacer, a entender qué es la violencia machista y por qué pasa. Todas las personas podemos ser una pieza clave, un punto violeta, para acompañar y atender a las víctimas. Al descargar esta guía ya estás dando un enorme paso, no sólo para poder ayudar a alguien, sino para acabar con la discriminación de las mujeres en nuestra sociedad.

**GRACIAS
POR
SUMARTE**



Necesitamos que te hagas las siguientes preguntas:

¿Qué puedo hacer si soy testigo o conozco un caso de violencia machista?

¿Qué hago si soy víctima de violencia machista?

Esta guía es para ti.

#PuntoVioleta

Contenidos

Enlaces directos a los contenidos de la guía:

▶ He sido testigo de una agresión	6
▶ Alguien que conozco es víctima	18
▶ Alguien de mi entorno cercano es víctima	24
▶ Yo soy la víctima	36
▶ Recursos disponibles	42
▶ Hablemos de violencia machista	50

**HE SIDO TESTIGO
DE UNA AGRESIÓN**



Quizás no conozcas a la víctima. Puede ser que hayas coincidido con ella en el parque, en el supermercado, en la farmacia o en cualquier espacio público.

Si te encuentras con una situación de violencia machista... pregúntate:

¿Qué puedo hacer?



¿Corre peligro la vida de la víctima?

LLAMA INMEDIATAMENTE



112 Emergencias
091 Policía Nacional
062 Guardia Civil

DESCARGA ALERTCOPS



La **app** [ALERTCOPS](#) permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

NO TE PONGAS EN RIESGO

Tu seguridad es importante si quieres ayudar.
Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.



¿No es una situación de riesgo extremo ni corre peligro inminente la vida de la víctima?

En ese caso, si presencias una agresión te recomendamos lo siguiente: llama y actúa.



- 091** Policía Nacional
- 062** Guardia Civil
- 112** Valora llamar a Emergencias



La **app** [ALERTCOPS](#) permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

INTENTA GRABAR CON TU MÓVIL LA SITUACIÓN

Este tipo de pruebas son **muy importantes** para el atestado. Pon estas grabaciones a disposición de la policía y/o Guardia Civil. **ii**No las difundas o compartas por redes sociales!!



¿Te encuentras en el interior de un lugar o establecimiento público?

¿Estás en un supermercado, una farmacia, una tienda, en un bar o en una discoteca, por ejemplo?

Pide ayuda a otras personas que se encuentren en el lugar. **Arropad a la víctima.** Preguntadle qué necesita, respetando sus ritmos y sus decisiones.

Valorad si es necesario llamar a los servicios de emergencias, la policía y/o Guardia Civil.

Puedes **avisar a la persona encargada**, cuéntale lo que sucede y conjuntamente, manteniendo la calma, acompañad a la víctima en lo que necesite.



¿Ha llegado la policía o la Guardia Civil?

OFRÉCETE PARA COLABORAR CON TU TESTIMONIO

Colabora ofreciendo toda la información y pruebas que tengas. Es muy importante y ayudará a que el atestado sea más completo.

INTERPONER DENUNCIA ES DECISIÓN DE LA VÍCTIMA

Debes saber que hay **muchas mujeres** que, por las circunstancias en las que se encuentran, **van a tener dificultades a la hora de denunciar, puede ser que decidan hacerlo en ese momento o no.**



En cualquier caso, tu testimonio es muy valioso.



¿PUEDO DENUNCIAR YO?

Interponer la denuncia es una decisión de la víctima, se trata de un paso importante, pero también complicado para ella.

En todo caso, si te haces esta pregunta, debes saber que, **cuando hablamos de violencia de género en el ámbito de la pareja o expareja, sí pueden interponer denuncia otras personas.**



Son delitos públicos, nos afectan a todos y a todas como sociedad, por eso pueden ser denunciados por cualquier persona o institución que tenga conocimiento de los mismos.



¿Has sido testigo de una agresión sexual?

LLAMA INMEDIATAMENTE



- 112** Emergencias
- 091** Policía Nacional
- 062** Guardia Civil

DESCARGA ALERTCOPS



La **app** [ALERTCOPS](#) permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.



PIDE AYUDA A QUIEN TENGAS ALREDEDOR

Si te encuentras con más personas o estás en una fiesta, local o en un establecimiento, pide ayuda a quien tengas a tu alrededor, acude al **punto violeta** si existe (espacios seguros para denunciar agresiones machistas) y/o avisa a la organización.

NO TE PONGAS EN RIESGO

Tu seguridad es importante si quieres ayudar. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.

RECUERDA QUE LO PRIMERO ES ACOMPAÑAR Y ATENDER A LA VÍCTIMA

Sé empática/o con ella, con una escucha activa y sin juzgar lo sucedido.



¿Te has encontrado con una mujer que te cuenta que la han agredido sexualmente?

MANTÉN LA CALMA Y VALORA LA SITUACIÓN

Evalúa su estado físico y emocional. Si observas que necesita atención médica o asistencia policial, **llama:**



- 112** Emergencias
- 091** Policía Nacional
- 062** Guardia Civil

Intenta hablar sosegadamente con la víctima. **Escucha su relato**, sin juzgar sus palabras. Muestra una actitud empática y de escucha activa.

Estás en una situación difícil. La víctima puede encontrarse en un estado traumático y que su relato no sea lineal o congruente. Recuerda que estás con una víctima que acaba de vivir una experiencia traumática, por ello necesitas afrontar el momento con mucha calma. **Empatiza con ella.**



HABLAS CON ELLA Y NO QUIERE LLAMAR

Dale tiempo y propónle llamar al 016

Solicita información a este servicio, que os ayudará sobre los servicios de **asistencia social, sanitarios y jurídicos** a los que poder acudir.



016

24 h / 365 días al año

No deja rastro en la factura

Quizás te encuentres en una fiesta o un local, entonces puedes acudir junto con ella al **punto violeta** (espacios seguros en los que denunciar agresiones machistas) o pedir la **colaboración de la persona encargada** del lugar.



Lo principal es trasladarla a un espacio donde pueda encontrarse segura y tranquila.



¿PUEDO DENUNCIAR YO?

No, pero tu colaboración acompañando a la víctima, alertando a los Servicios de Emergencia, a la policía y/o Guardia Civil y ofreciendo tu testimonio, es clave.

Cuando hablamos de violencias sexuales es diferente que en los casos de violencia de género. Éstos son delitos semipúblicos, ¿eso qué significa? Que para que puedan ser perseguidos penalmente por la acusación particular, por la fiscalía o por la acusación popular, **la víctima debe haber denunciado primero.**

**¡GRACIAS POR
HABER LLEGADO
HASTA AQUÍ!**

**ALGUIEN QUE
CONOZCO ES
VÍCTIMA**



¿Conoces a la víctima?

Por ejemplo, ¿compartes gimnasio con ella? ¿Quizás la conoces del colegio al que va tu hija o hijo? ¿Eres un vecino o vecina de la víctima?

En este último caso, quizás has escuchado gritos, incluso golpes, de manera más o menos habitual.



¿Temes por la vida de la víctima?

LLAMA INMEDIATAMENTE

No sientas miedo o vergüenza. Recuerda que tu llamada es anónima, la policía se personará en el lugar sin necesidad de decir quién ha facilitado la información.



112 Emergencias
091 Policía Nacional
062 Guardia Civil

DESCARGA ALERTCOPS



La **app** [ALERTCOPS](#) permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

Si estás en situación de avisar a otras personas, hazlo. Por ejemplo, si se trata de un hecho que ocurre en tu comunidad, **ve a buscar a otros**



vecinos o vecinas para que te acompañen, pídeles que se impliquen contigo y te ayuden a gestionar la situación.

NO TE PONGAS EN RIESGO

Tu seguridad es importante si quieres ayudar. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.

¿QUÉ PUEDES HACER CUANDO LLEGUE LA POLICÍA?

Comparte tu testimonio sobre la situación con la policía o la Guardia Civil. Tus testificaciones y las de las personas que han podido presenciar como tú lo ocurrido, será fundamental para que los y las agentes cubran el atestado policial.

Recuerda que la decisión de denunciar es de la víctima. Si ella no quiere interponer denuncia, ya sea por miedo, por vergüenza o por cualquier otra circunstancia, puedes acompañarla y estar ahí para ella. En todo caso, tú podrías denunciar como testigo de un delito de violencia machista.



Quizás se trata de una situación que no es de riesgo extremo

¿Cómo actúo con esa mujer? ¿Qué le digo?

¿LE OFREZCO MI APOYO, HABLO CON ELLA?

Sí. Es muy importante que sepa que puede contar contigo, que no está sola.

Hazlo evitando cualquier situación de riesgo y **asegurándote de que su agresor no está.**

Cuando tengas la oportunidad, intenta hablar con ella y hazlo de manera calmada y tranquila para que no se sienta juzgada o avergonzada.

ADEMÁS DE HABLAR CON ELLA, ¿CÓMO PUEDES AYUDARLA?

Hacerle saber que **estás ahí** y que puede contar contigo, es la mejor manera de ayudarla. Comunicarle tu plena disposición es una gran forma de apoyo.



Puede solicitar información jurídica o social llamando al **016** (también vía WhatsApp o email). Intenta facilitarle estos recursos de manera segura y recuérdale que puede comunicarse con la policía o con la Guardia Civil. También puedes hacerlo tú.



016 (no deja rastro en la factura)

600 000 016 (WhatsApp)

016-online@igualdad.gob.es



091 Policía Nacional

062 Guardia Civil

Infórmate de los [**servicios de atención especializados para víctimas de violencia machista**](#) de tu zona o de las asociaciones de mujeres.

Cuando lo veas oportuno, trasládale esa información a la víctima de la manera más fácil y accesible para ella, siempre en un lugar seguro y procurando que no llegue al agresor.

**¡GRACIAS POR
HABER LLEGADO
HASTA AQUÍ!**

**ALGUIEN DE
MI ENTORNO
CERCANO ES
VÍCTIMA**



¿Conoces y tienes relación con la víctima? Quizás se trata de alguien a quien quieres.

¿Se trata de tu amiga, tu hermana, tu compañera de clase, de trabajo?



¿La vida de esa persona corre peligro?

LLAMA INMEDIATAMENTE



112 Emergencias
091 Policía Nacional
062 Guardia Civil

DESCARGA ALERTCOPS



La **app** [ALERTCOPS](#) permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

NO TE PONGAS EN RIESGO

Tu seguridad es importante si quieres ayudar.

Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.



¿Ha llegado la policía o la Guardia Civil?

COLABORA CON TU TESTIMONIO

Colabora ofreciendo toda la información y pruebas que tengas. Es muy importante y ayudará a que el atestado sea más completo.

DENUNCIAR ES DECISIÓN DE LA VÍCTIMA

Debes saber que hay muchas mujeres que, por las circunstancias en las que se encuentran, van a tener dificultad es a la hora de denunciar, puede ser que decidan hacerlo en ese momento o no.

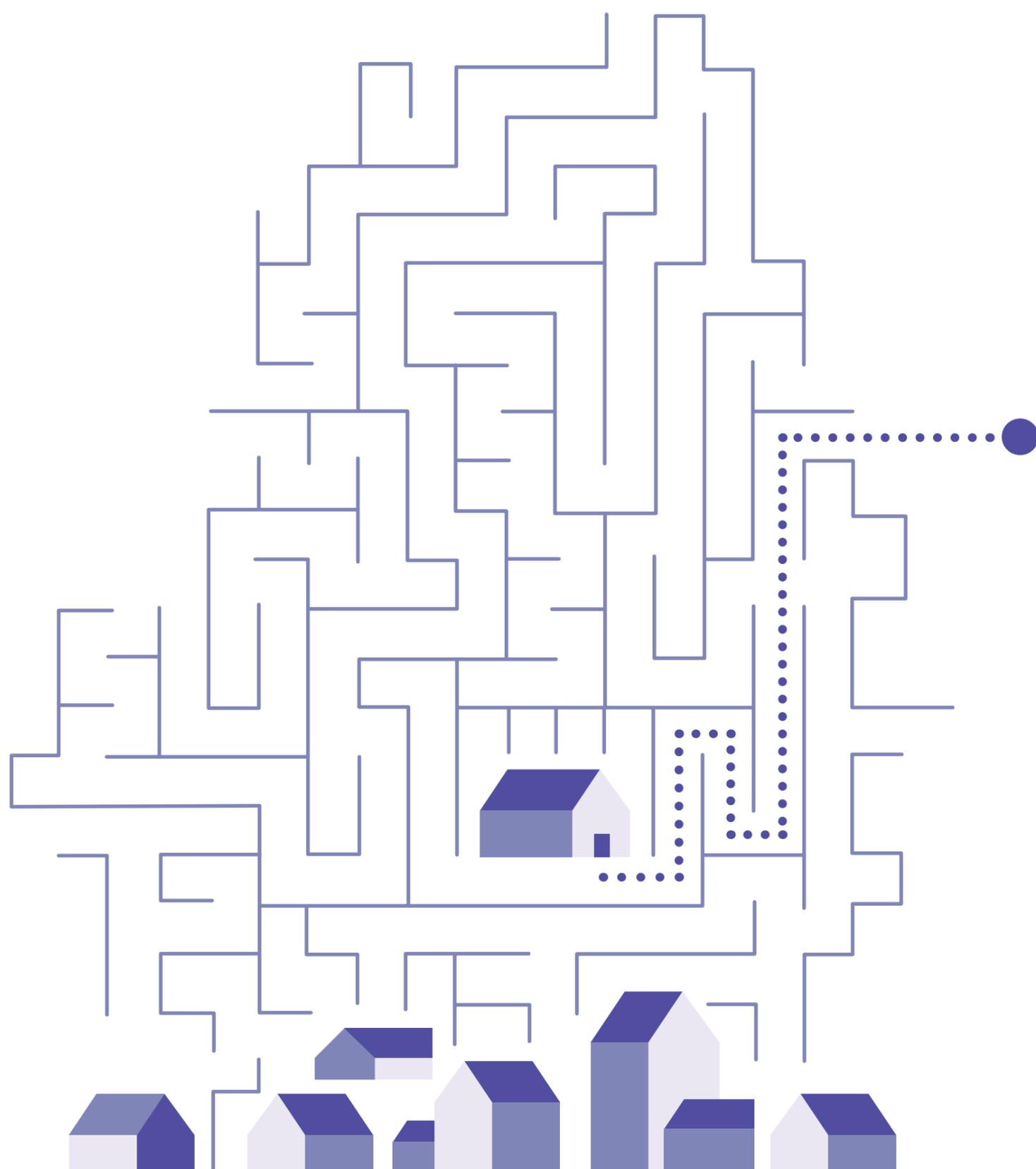
En cualquier caso, tu testimonio es muy valioso.

¿PUEDO DENUNCIAR YO?

Interponer la denuncia es una decisión de la víctima. Se trata de un paso importante pero también complicado para ella.



En todo caso, si te haces esta pregunta, debes saber que, cuando hablamos de violencia de género, sí pueden interponer denuncia otras personas. **Son delitos públicos**, nos afectan a todos y a todas como sociedad, por eso **pueden ser denunciados por cualquier persona o institución** que tenga conocimiento de los mismos.





Quizás no es una situación de riesgo extremo pero sospechas que esa mujer puede ser víctima de violencia machista

¿No sabes cómo actuar?

Existen diferentes recursos a los que puedes acudir y donde te informarán, tanto a ti como a ella:



016

Son **especialistas en violencias contra las mujeres**. Te pueden informar y asesorar a ti y a la víctima.



600 000 016 (WhatsApp)



016-online@igualdad.gob.es



ACUDE a los servicios de tu municipio, provincia o Comunidad Autónoma.

Son muchos los **recursos disponibles** y cercanos, como asociaciones de mujeres, ONG, entidades y servicios sociales especializados, etc.



¿QUIERES COMPARTIR INFORMACIÓN CON ELLA?

Busca un momento en el que ella esté sola o en el que se encuentre lejos de su agresor y, con calma y empáticamente, trasládale que estás y estarás con ella.

ACOMPaña A LA VÍCTIMA

Es importante que ella sepa que estarás para ayudarla, cuando lo necesite, sin juzgarla.

COMPARTE INFORMACIÓN

Infórmala sobre recursos y servicios a los que puede acudir. Ofrecete a acompañarla. Hazlo de una manera que sea segura para ella.

QUIZÁS ELLA NO QUIERE DAR NINGÚN PASO

Puede ser difícil de entender pero **sigue mostrando tu apoyo**. Esta puede ser una situación frustrante para ti que realizas el acompañamiento, pero es importante comprender la complejidad de las violencias machistas. Quizás seas la única persona a la que pueda acudir.



¿Has sido testigo de una agresión sexual?

LLAMA INMEDIATAMENTE



112 Emergencias
091 Policía Nacional
062 Guardia Civil

DESCARGA ALERTCOPS



La app **ALERTCOPS** permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.



PIDE AYUDA A QUIEN TENGAS ALREDEDOR

Si te encuentras con más personas o estas en una fiesta, local o en un establecimiento, pide ayuda a quien tengas a tu alrededor, acude al **punto violeta** (espacios seguros en los que denunciar agresiones machistas) y/o avisa a la organización.

NO TE PONGAS EN RIESGO

Tu seguridad es importante si quieres ayudar. Espera a que lleguen los servicios de emergencias y de seguridad.



Lo primero es acompañar y atender a la víctima.



Quizás no se trata de una situación de emergencia.

¿Te ha contado que ha sido agredida sexualmente recientemente o en el pasado?

Esa persona quizás sea tu amiga, compañera o familiar. ¿Qué puedes hacer para ayudarla?

MANTÉN LA CALMA

Escúchala sosegadamente y pregúntale qué necesita, respetando sus ritmos y decisiones. Ofrécele tu apoyo y tu compañía, ha encontrado en ti un espacio de seguridad para poder contar algo así. Evita preguntas innecesarias o que supongan un juicio de valor. No le hagas preguntas incómodas.



También es importante que no realices preguntas que le hagan pensar que no le crees. Guarda la confidencialidad de la persona y de lo sucedido.

Infórmale de que existen **recursos especializados** en los que pueden atenderle. Tiene derecho a asistencia sanitaria y psicológica, así como a asesoramiento y acompañamiento jurídico.



Si se trata de un **hecho reciente**, quizás necesite asistencia médica. Este paso es importante porque pueden tomarse muestras biológicas y detectarse posibles Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). **Para ello es aconsejable no lavarse.**



ELLA NO QUIERE ACTUAR AHORA

Respétala. No la juzgues. No muestres desaprobación o reproche. Puede ser difícil comprender su decisión, incluso puede resultar frustrante para ti, pero respétala. Muéstrale tu apoyo y acompáñala en su proceso.

En todo caso, las violencias sexuales pueden denunciarse durante los siguientes 5 o 15 años, dependiendo del hecho delictivo. En el caso de que los **hechos ocurrieran en un momento pasado y la víctima fuera menor**, el plazo de prescripción empieza a contar desde que cumple 35 años.

**¡GRACIAS POR
IMPLICARTE!**

**YO SOY
LA VÍCTIMA**



¿Estás en una situación de emergencia?

¿Tienes miedo porque sientes que tú o los tuyos podéis estar en peligro?

Recuerda que en este caso **debes ponerte en contacto de manera inmediata** con el teléfono de emergencias. También puedes ponerte en contacto con Policía Nacional y Guardia Civil.

En caso de que no puedas realizar una llamada, puedes utilizar la APP ALERTCOPS, desde la que se enviará una alerta a la policía con tu localización.



112 Emergencias
091 Policía Nacional
062 Guardia Civil

[Alertcops](#)



TAMBIÉN PUEDES ACUDIR A TU FARMACIA

Recientemente se ha puesto en marcha una iniciativa para que la farmacia de tu barrio o de tu pueblo sea un lugar seguro donde solicitar información cualificada, suministrada por profesionales.

VIVES CON TU AGRESOR

Llama al **016** para informarte de los servicios disponibles que te puedan acompañar en tu decisión. También puedes comunicarte vía WhatsApp o enviando un email.



016

Son **especialistas en violencias contra las mujeres**. Esta llamada no deja rastro en la factura.



600 000 016 (WhatsApp)



016-online@igualdad.gob.es



¿Sientes que ha llegado el momento de romper con la situación de violencia?

PIDE AYUDA

Llama al **016** o escribe un WhatsApp al número **600 000 016**. Ponte en contacto con alguna persona conocida, quizás alguna amiga, amigo, un familiar... Incluso tu vecina o vecino te puede ayudar a salir de una situación de violencia machista.

Recuerda que además de acudir a la policía y/o Guardia Civil, **existen otras vías para salir de una situación de violencia**, como las organizaciones de mujeres y feministas, ONG, Centros de Información a la Mujer de tu localidad.

Todas las Comunidades Autónomas disponen de una red de **servicios especializados** integrados por equipos de abogadas, psicólogas, trabajadoras sociales, etc., que te va a atender y acompañar de manera confidencial y segura.



¿Has sufrido violencia sexual?

SI ESTÁS EN RIESGO

Llama al **112** y pide protección policial.

También puedes llamar al **016**, donde te informarán sobre los **recursos de atención y asesoramiento** (psicológico, social, jurídico) que existen en tu territorio y de los pasos a dar si quieres interponer una **denuncia**.



016

Atención y asesoramiento

psicológico, social y jurídico

Este tipo de delitos sólo se persiguen si hay denuncia de la víctima. De forma paralela sí que tienes derecho a una asistencia social, psicológica y jurídica que prestarán los servicios o recursos especializados de tu territorio.



SI HAS SUFRIDO UNA VIOLACIÓN

Acude al hospital más cercano para que te hagan un examen ginecológico (incluidas las pruebas de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH), así como una recogida forense de muestras biológicas. En su caso, pide que el tratamiento preventivo del embarazo y de las ITS se haga lo antes posible. **Tienes derecho a que te entreguen copia del parte médico.**

Recuerda que **no debes cambiarte de ropa, ni lavarte**, y en caso de violación bucal, **no comas, ni bebas hasta que te hayan hecho el reconocimiento médico en el hospital**, ya que podrían eliminarse pruebas esenciales para la identificación del agresor.

En caso de que decidas denunciar, comunícalo al personal sanitario que te atienda para que llamen a la policía o a la Guardia Civil, que acudirá al hospital donde te encuentres. **Una vez realizada la denuncia, tienes derecho a que te den la copia.**

**RECURSOS
DISPONIBLES**



¿A dónde puedo acudir?

Existen una serie de recursos a disposición de las víctimas que constituyen distintas puertas para abandonar las situaciones de violencia machista.



Recursos para cualquier persona

¿NECESITAS INFORMACIÓN ESPECIALIZADA Y ASESORAMIENTO?



016 (No deja rastro en la factura)



600 000 016 (WhatsApp)



016-online@igualdad.gob.es



www.igualdad.gob.es

El 016 funciona las **24 horas** durante los **365 días del año**. Son expertas en violencias machistas, pueden asesorarte sobre tus derechos, sobre los recursos disponibles cercanos.

En la [web del Ministerio de Igualdad](http://www.igualdad.gob.es) encontrarás información sobre los recursos existentes.



¿ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA?



- 112** Emergencias
- 091** Policía Nacional
- 062** Guardia Civil



La app ***ALERTCOPS*** permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.



Recursos solo para víctimas

¿NECESITAS ASESORAMIENTO JURÍDICO?



016 (No deja rastro en la factura)

600 000 016 (WhatsApp)

016-online@igualdad.gob.es

Todas las Comunidades Autónomas disponen de servicios especializados gratuitos y confidenciales, con un equipo jurídico. **Si llamas al 016** te darán la información del recurso más apropiado.

PARA MUJERES CON DISCAPACIDAD



Servicio **TELESOR**

Servicio **SVISUAL**

De 8 a 22 h (todos los días)

Este servicio se presta en **52 idiomas** y con un servicio de **video-interpretación** adaptado a posibles situaciones de discapacidad.



EXISTEN CENTROS DE EMERGENCIA Y CASAS DE ACOGIDA

Si necesitas abandonar tu domicilio, puedes acudir a ellos en todas las Comunidades Autónomas. Cuando pidas ayuda, **haz constar que necesitas alojamiento temporal seguro.**

Si tienes menores a tu cargo todas las Comunidades Autónomas disponen de alojamientos adaptados para tus hijos o hijas.

ESPACIOS SEGUROS PARA LOS ANIMALES

Además, **si tienes un animal a tu cargo**, debes saber que también existe un servicio para él.



673765330

Espacios seguros para animales



SERVICIO ATENPRO

(Atención y Protección a las Víctimas de Violencia de Género)

Información en el Ayuntamiento de tu localidad



ATENPRO
900 22 22 92

Además, puedes consultar la ['Guía de derechos para víctimas de violencia machista'](#), elaborada por la Delegación de Gobierno contra la violencia de género (DGVG) en 2021.



**Delegación de Gobierno
contra la violencia de género**

Para más información,
consulta su [web](#)



Recursos violencias sexuales

Llama al 016 y solicita información sobre el **servicio especializado de atención a víctimas y supervivientes de violencia sexual** de tu Comunidad Autónoma o Ayuntamiento.

También puedes solicitar esta información vía WhatsApp o correo electrónico.



016



600 000 016 (WhatsApp)



016-online@igualdad.gob.es

**HABLEMOS
DE VIOLENCIA
MACHISTA**



Además de conocer cómo actuar, ¿quieres tener más **información sobre lo que es la violencia machista?**



¿Qué debo saber sobre la violencia machista?

Cuando hablamos de violencia machista, nos referimos a un concepto de violencia que va más allá de la violencia de género dentro del ámbito de la pareja o expareja, también hablamos de violencia sexual.

La violencia de género es la manifestación de la discriminación, de 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.

Las violencias sexuales son cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, ya sea en la pareja o expareja y fuera de ella, incluyendo el ámbito digital.



iNo afecta solo a las mujeres!

Cuando hablamos de víctimas de violencia de género, nos referimos a las mujeres que la sufren por parte de su pareja o expareja, pero también a las personas menores de edad que son familiares o allegadas de las mujeres. Se trata de una de las peores formas de violencia contra las mujeres, llamada violencia vicaria, en la que se usa a los menores para infligir el mayor daño posible a la mujer. Es un tipo de violencia de género directa.

Asimismo, las violencias sexuales constituyen quizá una de las violaciones de derechos humanos más habituales y ocultas de cuantas se cometen en la sociedad española, que afectan de manera específica y desproporcionada a las mujeres y a las niñas, pero también a los niños.



Puedes pensar que se trata de un problema poco habitual, pero queremos que sepas que **del total de mujeres mayores de 16 años residentes en España:**

- ▶ **57,3%** | **1 de cada 2 mujeres ha sufrido violencia a lo largo de su vida por ser mujer.**
- ▶ **2.905.489 mujeres** | **El 14,2% ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja, actual o pasada, en algún momento de su vida.**
- ▶ **374.175 mujeres** | **El 1,8% ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja, actual o pasada, en los últimos 12 meses.**
- ▶ **96,9%** | **El 96,9% de las mujeres que han sufrido violencia física y/o violencia sexual de alguna pareja, actual o pasada, manifiestan haber sufrido también algún tipo de violencia psicológica (emocional, control, económica o miedo).**



¿Qué tipos de violencias machistas hay? ¿Cómo puedo identificarlas?

No se reduce a las agresiones físicas

VIOLENCIA FÍSICA*

Consiste en causar o intentar causar daño a la mujer, golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.

VIOLENCIA SEXUAL

Cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital.



VIOLENCIA ECONÓMICA*

Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA*

Consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo. Puede tener distintas variantes, como la emocional, que consiste en minar la autoestima de una persona a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla...

VIOLENCIA DIGITAL

Se trata de una forma de violencia de género que se ejerce a través de las tecnologías digitales,



de las redes sociales o de Internet. Entre ellas, el ciberacoso es una de las más características. Supone una forma de limitación de la libertad que genera dominación y relaciones desiguales entre hombres y mujeres que tienen o han tenido una relación afectiva. Supone también una dominación sobre la víctima mediante estrategias humillantes que afectan a la privacidad e intimidad, además del daño que supone a su imagen pública.

VIOLENCIA VICARIA

Se trata de una forma de violencia que ejercen los agresores contra sus hijos e hijas con el único objetivo de hacer daño a sus parejas o ex parejas. La utilización de los hijos para continuar la violencia que se ejerce hacia las exparejas es una de las formas más extremas de violencia machista. En ocasiones los maltratadores acaban matando a los hijos o las hijas. Se trata de una violencia extendida y oculta.

* Fuente: [ONU MUJERES](#)



¿Por qué te necesitamos?

¿Por qué es importante

tu respuesta?

Porque **la violencia machista no es un asunto privado**, sino una cuestión que nos interpela a todas y a todos, tanto sociedad como instituciones.

Lo que queremos trasladar es que como sociedad no toleramos ningún tipo de violencia. Nos da igual el tipo y la esfera de la vida en la que ocurra. **Ante la violencia machista no mires para otro lado.**

Se trata de un **problema social de primer orden**, de una **vulneración de derechos humanos** y es, además, un **delito público** que se persigue de oficio por los operadores policiales y jurídicos aun sin existir denuncia de la persona agraviada.



Para ti, que has llegado hasta aquí, esto es muy importante

Debes tener en cuenta que salir de una situación de violencia machista es complicado para muchas mujeres. Son numerosos los factores que hacen que una víctima tenga dificultades para romper el vínculo con su agresor. En la mayoría de las ocasiones necesitará ayuda profesional o acompañamiento emocional para hacerlo.

La manera en la que un agresor ejerce violencia machista impacta de forma directa en la víctima, generando sentimientos y emociones que dificultan la toma de decisiones, como la vergüenza, la culpabilidad, el miedo, el terror, la ansiedad, la indefensión aprendida, el bloqueo, la inseguridad, la confusión, etc. **Es un proceso de destrucción que genera graves problemas psicológicos como consecuencia del maltrato.**

Otras veces, las mujeres no disponen de la información adecuada para conocer las opciones de salida y piensan que no va a ser posible.



Es por ello que **creer y acompañar a la víctima puede ser el factor más importante para ayudarlo** a mantenerse segura. Tu implicación puede ser crucial para que encuentre la fuerza necesaria para salir de la situación de violencia. Algunas personas creen que solamente existe una única vía para salir de una situación de violencia machista que pasa por interponer una denuncia o ponerse en contacto con policía y/o Guardia Civil. Sin embargo, aun siendo una vía muy importante, existen también **numerosos recursos y profesionales** (psicólogas, trabajadoras sociales, educadoras sociales, abogadas, personal sanitario, etc.) cuya labor es fundamental para apoyar y **acompañar en el proceso de ruptura del vínculo y recuperación.**

En ocasiones, el proceso de salida y reparación puede ser también difícil y frustrante para la persona que acompaña a la víctima, pero **recuerda que tu reacción y tu compromiso pueden salvar vidas y crear un entorno libre de violencia machista.**



La violencia machista no es un problema privado, no es algo que pasa a determinadas mujeres o que solo ocurre en casa. Afecta a una inmensa mayoría de mujeres en nuestro país y tiene múltiples formas.

Es un problema estructural, una violación de los derechos humanos. Como tal, requiere, en primer lugar, de unas políticas públicas fuertes, que pongan freno a la violencia, reconozcan los derechos de las víctimas y se traduzcan en recursos.



En segundo lugar, de la **implicación del conjunto de la sociedad**: que cada persona sea un agente activo de lucha contra la violencia, ayudando a detectarla y acompañando a las víctimas.

Si has llegado hasta aquí,
gracias por leer esta guía.

**LA VIOLENCIA
MACHISTA
LA PARAMOS
UNIDAS**



#PuntoVioleta

NIPO 048-21-152-8