

NO hay lugar para el **MACHISMO**

¿Qué puedo hacer ante las violencias?
nohihaespaiperalmasclisme



01 **Presentación**

02 **Aprender a identificar las violencias.**

03 **¡Reacciona ante la violencia machista!**

04 **Más información**

Haz click
en los
apartados



01 Presentación

¿Sabías que **1 de cada 2 mujeres en España ha sufrido violencia a lo largo de su vida por el hecho de ser mujer? 1 de cada 3 en el mundo entero**, según datos de la ONU (2023). Nos encontramos ante un problema social de primer orden, porque afecta a un gran número de personas y conlleva graves consecuencias físicas, psicológicas, económicas y sociales, tanto para las víctimas como para su entorno.

Como sociedad, no podemos tolerar ningún tipo de violencia machista. En esta guía breve encontrarás la información básica que necesitas para identificar la violencia machista y para saber cómo responder ante ella, tanto si eres víctima, observador/a, persona que conoce un caso o persona que se reconoce posible agresora.

A continuación, podrás leer:

- 01 Información para aprender a identificar violencias machistas.**
- 02 Flujos de actuaciones en caso de violencia de género, en diferentes roles** (observador/a, víctima/superviviente, persona agresora y otras).
- 03 Más recursos de prevención, atención y empoderamiento feminista** disponibles por la Mancomunitat Pla de Mallorca.

02 Aprende a identificarla

La **violencia machista** se refiere a los **actos nocivos dirigidos contra una persona o un grupo de personas por razón de su género** o de una ideología machista. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la socialización diferencial de género que se produce dentro de la sociedad patriarcal. **Este tipo de violencia se produce más hacia las mujeres y niñas. Puede generar consecuencias como sufrimiento físico, sexual o mental para la víctima**, y puede adoptar forma de amenazas, de coacción o de privación arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como en la vida privada. Cabe recordar que la violencia machista es también el **conjunto de todas las formas de discriminación motivadas por sexo o género**, incluidas aquellas más sutiles que no se consideren delito, pero que también causen sufrimiento a quien las padece.

Va más allá del ámbito de la pareja o expareja. También hablamos, por ejemplo, de violencia sexual por parte de personas desconocidas (explotación sexual, violaciones, acoso sexual, sexting sin consentimiento...), incluida la publicidad sexista más simbólica.



Por otra parte, la **violencia de género**, en síntesis, es una manifestación de las relaciones de poder machistas, que se ejerce sobre las mujeres por parte de hombres que estén o hayan estado ligados a ellas en relaciones de afectividad (pareja o vínculos similares) tal como dicta la Ley Orgánica de 2004. En parejas homosexuales (gais o lesbianas) hablamos de **violencia intragénero**.

Finalmente, cabe aclarar que la LGTBI-fobia fomenta su base en la ideología machista, por esta razón, también podemos incluirla como una forma de violencia machista: la discriminación múltiple y los **delitos de odio por razón de orientación sexual, expresión o identidad de género**, como el acoso a mujeres lesbianas y la discriminación laboral a mujeres trans, entre otras violencias.

¿Qué tipos de violencia de género existen?



Violencia física: Causar sufrimiento físico (y que también tiene un efecto psicológico) a la víctima mediante la fuerza física o el uso de armas y objetos. Puede incluir daños a personas queridas, como hijas e hijos (violencia vicaria) y/o animales domésticos. El asesinato, las palizas, quemar, morder, denegar la atención médica, obligar a consumir drogas entre otras.



Violencia psicológica: Consiste en provocar sufrimiento o miedo, mediante diferentes estrategias no físicas o psicológicas. La intimidación, las amenazas, el aislamiento, el chantaje, la manipulación emocional, las críticas constantes, humillaciones, culpabilizaciones, insultos, gestos intimidatorios i miradas nocivas, entre otras.



Violencia sexual: cualquier acto sin consentimiento de naturaleza sexual hacia una persona, desde agresiones sexuales y acoso, hasta conductas más invisibles y/o frecuentes como piropos, persecuciones en la calle, silbar, intimidaciones sexuales, miradas intimidatorias, etc.



Violencia digital: Se ejerce a través de las tecnologías digitales, de las redes sociales o de Internet. El ciberacoso es una de las más frecuentes, mediante estrategias humillantes que afectan a la privacidad e intimidad y la imagen pública: control, robo de identidad (phishing), *pornorevenge*, *sexting*, envío de pornografía e imágenes sexuales sin consentimiento, entre otras.



Violencia económica: Consiste en conseguir o intentar conseguir la dependencia financiera de la persona víctima, manteniendo un control total sobre sus recursos económicos, impidiéndole acceder a ellos o i prohibiéndole trabajar, por ejemplo. Robar, quitar dinero o negarse a pagar la pensión de los/las hijos/as, también es violencia económica.





La pirámide de la violencia machista

A menudo, cuando pensamos en violencia machista o de género, lo primero que llega a nuestra mente es la idea del asesinato o la agresión física. Estas formas de violencia son más explícitas y visibles, por tanto, más fáciles de identificar como tal. Pero realmente **existen otras formas más sutiles, la aparición de las cuales aumenta la probabilidad de ocurrencia de las más explícitas.**

El machismo es como un iceberg, de manera que la violencia visible es sólo una pequeña parte del problema. Por eso, **resolver el problema de la violencia machista requiere la actuación ante todos los tipos que la conforman:**

- La **violencia directa** es más explícita, es concreta con comportamientos físicos y verbales: agresiones físicas, amenazas, chantaje emocional, violación y otras.
- La **violencia cultural** es más sutil e invisible. Crea un marco legitimador de la violencia y se conforma por actitudes. Corresponde con el sistema cultural machista: estereotipos, roles de género, tradiciones sexistas, micromachismos, lenguaje sexista, bromas machistas, etc.).
- La **violencia estructural**, en la base de la pirámide, es todo el conjunto de estructuras que no permiten la consecución real de la igualdad de género y que fomentan la perpetuación del machismo (sociedad patriarcal).



03 ¡Reacciona ante la violencia machista!

A continuación, encontrarás orientaciones de actuación en cas de:

- Si padeces violencia machista.
- Si eres testigo de violencia machista.
- Si conoces una posible víctima de violencia machista.
- Si crees que tienes comportamientos agresivos y/o machistas.

→ Si padeces violencia machista

¿Te encuentras en una situación de emergencia? (Está en riesgo tu integridad física)

112 EMERGENCIAS

091 POLICÍA NACIONAL

062 GUARDIA CIVIL

APP ALERTCOPS (se enviará la alerta a la policía con tu localización)

Si no estás en una situación de emergencia, pero necesitas ayuda:

> **016 / 600 000 016** (WhatsApp) chat online 016 en <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/> y 016-online@igualdad.gob.es con **adaptación para discapacidad sensorial**.

<https://www.telesor.es> y <http://www.svisual.org> o teléfono de texto (DTS) mediante el número **900 116 016**

> **Teléfono 24 horas IBDONA:** 971 17 89 89 / 639 83 74 76 (Whatsapp) y [S-VISUAL](#) (mujeres sordas).

> **Servicios Sociales de tu municipio-** ssocials@mancomunitatplademallorca.

> **CID** (Centro de Información de la Mujer- Consell Insular Mallorca): **971 59 82 05** o cid@conselldemallorca.net

> También puedes acudir a tu **centro de salud** o a las **dependencias policiales**.

¡Recuerda!

- **En caso de abandonar rápidamente tu domicilio**, en Mallorca hay casas de acogida. Todas las casas son alojamientos adaptados a hijos e hijas. Puedes contactar con servicios sociales, policía local de tu ayuntamiento o en el servicio 24 horas (971 59 82 05 / 639 837 476). Y aquí encontrarás información sobre espacios seguros para tus animales: 673 76 53 30 ([VIOPET](#)).
- Es recomendable tener un **plan de huida y llevar siempre lo más imprescindible encima**: DNI, pasaportes, libro de familia, dinero y tarjetas de débito/crédito, permiso de trabajo, medicamentos y otra documentación adecuada. **No te preocupes si dejas alguna cosa atrás, la policía puede acompañarte a tu domicilio.**
- También existen **organizaciones de mujeres y personas feministas, ONG y centros de Información a la mujer** de tu localidad (Servicios sociales de la Mancomunitat), y otros servicios.

→ Si has sufrido violencia sexual

¿Te encuentras en una situación de emergencia?

112 EMERGENCIAS

091 POLICÍA NACIONAL

062 GUARDIA CIVIL

ALERTCOPS APP (se enviará la alerta a la policía con tu geolocalización)

En caso de haber sufrido una **violación o agresión sexual**, las orientaciones son:

- Llamar a los servicios de emergencia.
- Acudir al hospital más próximo para realizar un examen físico, psicológico y ginecológico y poner en marcha un tratamiento preventivo de ITS y/o embarazo no deseado
- Evitar cambiarse, quitarse la ropa o lavarse antes de ir al departamento médico para no eliminar restos biológicos y pruebas esenciales en caso de interponer una denuncia.
- Recibir todas las copias de comunicados médicos o policiales pertinentes.
- Llamar al **016** para pedir información y garantizar tu derecho a una asistencia social, psicológica y jurídica prestada por los servicios especializados.
- Pedir a una persona de confianza que te acompañe durante todo el proceso.

Si no estás en una situación de emergencia, puedes contactar con el **CID** al 971 59 82 05.



→ **Si padeces violencia intragénero o has sufrido algún tipo de delito de odio por ser LGTBIQA+**

¿Estás en una situación de emergencia?

112 EMERGENCIAS

091 POLICÍA NACIONAL **062** GUARDIA CIVIL

028 Servicio Emergencia LGTBIQA+

APP ALERTCOPS (se enviará la alerta a la policía con tu localización)

Otros servicios especializados para pedir más información, asesoramiento y ayuda son:

- > Servicio de **atención Integral LGTBI (SAI)**: 682388969
sailgtbi@conselldemallorca.net
- > **Asistencia LGTBI del Ministerio**: asistencia.ondod@interior.es
- > **Redes contra el odio**: 913604605 o whatsapp 676 78 58 30
- > **Información Federación Estatal LGTBIQA+**: info@felgtb.org
- > **Relaciones sanas** (violencia intragénero) de Fundación IRES en Mallorca: 615867331 / relacionsanes@fundacioires.org / Sedes de Fundación IRES.
- > Aquí encontrarás el **mapa autonómico** y un **geolocalizador estatal de servicios i recursos**.

→ **Si eres víctima de algún tipo de violencia machista digital** (sexting, phishing o utilización de información personal tuya sin consentimiento)

Es **recomendable**:

- Contactar con **091** Policía Nacional y/o **062** Guardia Civil y denunciar los hechos.
- Denunciar o informarse en el **Canal Prioritario**:
<https://www.aepd.es/canalprioritario/>
- Recoger todas las **pruebas** posibles.
- También se recomienda contactar con las redes sociales que hayan estado implicadas como Facebook, Instagram, Twitter, etc. para retirar los contenidos y aportar más pruebas e información que pueda ser importante.



→ Si eres testigo (observador/a) de violencia machista

1. Trata de identificar si la vida de la víctima corre peligro inminente o no. Si la vida de la víctima corre peligro inminente o no.
2. Si **corre peligro la vida de la víctima**: contacta inmediatamente con **112 Emergencias**. O bien, 091 Policía Nacional 062 Guardia Civil.
3. El objetivo principal es trasladarla a un **espacio seguro**, donde pueda sentirse tranquila.
4. Si eres testigo directo, **tu seguridad también es importante**. Espera que lleguen los servicios de emergencias.
5. Graba la situación con el móvil y pon estos **registros a disposición de la policía / guardia civil (no está permitido difundirlo en redes sociales)**.
6. Se empático/a con la víctima o víctimas, utiliza la **escucha activa, sin juicios**.
7. **Acude al punto violeta** si existe en el espacio concreto en que se está dando la violencia y/o avisa a las personas responsables del espacio si estos son de tipo privado (club, bar, restaurante...).
8. **La violencia de género es un delito público** y cualquier persona que sea observadora puede denunciarlo.

→ Si NO eres testigo, pero conoces una persona que es víctima de violencia machista, estas son algunas recomendaciones:

1. Si temes por su vida, llama a los servicios de emergencia (112, **016**, 062, Alertcops).
2. Ofrécele apoyo, **habla con ella** con empatía y máximo respeto: sin juicios, paternalismos, ni interrupciones.
3. **Infórmate** de los servicios de atención especializados de tu zona o de las asociaciones de mujeres más próximas.
4. Trasládale esta información a la víctima de la manera más fácil y accesible para ella, siempre en un lugar seguro, **sin dramatizar ni banalizar** lo que ella te explique.
5. Si llega la Guardia Civil o policía, **colabora** con tu testimonio.
6. Si no estás seguro/a, pero sospechas que es víctima: **busca un espacio íntimo y seguro**, en el que se encuentre lejos de su agresor y dile que la acompañarás en el proceso si lo necesita.
7. Si todavía ella no quiere dar ningún paso, **continúa mostrando tu apoyo**.
8. **Rompe el estigma** ante las mujeres que han padecido o padecen violencia.
9. Transmite **interés, confianza, seguridad y confidencialidad**.
10. **Nunca cites al agresor** para contrastar información.



→ Si eres hombre y crees que tienes comportamientos machistas en pareja y quieres corregirlo:

- **Infórmate** para conocer que servicios de atención y asesoramiento que existen.
- Acércate para solicitar información o la ayuda que necesites.
- En los **servicios sociales** de tu municipio, podrán comunicarte los recursos disponibles por la Mancomunitat Pla de Mallorca.
- También existen **asociaciones sociales** en Mallorca y en el estado español que te pueden ayudar a aprender nuevos comportamientos saludables y alternativos al machismo.
- En caso de haber sido denunciado por agresión sexual o violencia de género, existen otros servicios por derivación judicial o violencia machista, como el **programa Atura't** (Menores y adolescentes con medidas judiciales por violencia sexual) entre otros del Servicio de Atención Integral en violencias machistas.

04 Más información

Estos son los **principales recursos y servicios de atención y prevención** especializados en violencias machistas que intervienen en la **Mancomunitat del Pla de Mallorca**:

Recurso/Servicio	Información de contacto
Servicios de emergencias	112 (Emergencias) 091 (Policía Nacional) 062 (Guardia Civil) App Alertcops
016 - Servicio de atención a víctimas de violencias machistas (Atención social, judicial, psicológica e informativa).	016 - 016 Telesor - 016 Visual WhatsApp: 600 000 016 016-online@igualdad.gob.es Menores/adolescentes: 900 202 010 Trata de personas i explotación sexual: 900105090
028 - Emergencia delitos de odio LGTBI	028 - 028-online@igualdad.gob.es



Recurso/Servicio	Información de contacto
ATENPRO Servicio Telefónico de Atención y Protección para víctimas de la violencia de género 24 horas.	900 22 22 92 atempro-sei@igualdad.gob.es atenpro@femp.es
Servicio de atención a víctimas de violencias machistas - 24 horas (Baleares)	971 17 89 89 y whatsapp: 639 83 74 76
Centro de Información de la Mujer (Consell Insular de Mallorca)	C/ dels Foners, 38 - 07006 Palma De lunes a viernes, de 8:30 a 15:00h 971 59 82 05 cid@conselldemallorca.net
Servicio de atención psicológica a mujeres víctimas de violencia de género	971 22 74 08 Palma 971 55 28 39 Inca 971 88 02 16 Manacor atenciopsicologica@conselldemallorca.net
Servicio de atención psicológica a mujeres adolescentes y jóvenes víctimas de violencia de género	639 32 00 00 (whatsapp) 971 22 74 08
Servicio de atención jurídica a mujeres en situación de violencia de género	Atención jurídica: 673 787 601 atenciojuridica@conselldemallorca.net
Departamento de Servicios sociales comunitarios de la Mancomunitat Pla de Mallorca	971830441 Servicios Sociales de tu ayuntamiento Espacio web aquí ssocials@mancomunitatplademallorca.net



Recurso/Servicio	Información de contacto
<p>Servicio de atención psicológica para la promoción de relaciones de pareja intragénero no violenta: "Relaciones sanas"</p>	<p>relacionsanes@fundacioires.org 615 867 331 / 971 722 856 Sedes de Fundación IRES (Palma de Mallorca y Manacor).</p>
<p>Red de asociaciones del Movimiento feminista que intervienen en el Pla de Mallorca</p>	<p>Dones d'arrel (Sineu) Moviment feminista de Sencelles (Sencelles) Veus feministes (Porreres) Asso. de dones porrerenques (Porreres) Associació Feminista Daira (Llubí) Associació de dones Montuïreres (Montuïri) Moviment Feminista de Mallorca</p>
<p>Puntos de prevención de violencias sexuales y machistas en fiestas de Mallorca</p>	<p>Programa "No i Punt" (Consell de Mallorca) Proyecto "Fes-ta bé", de reducción de riesgos en consumo de sustancias con perspectiva de género.</p>
<p>WRAP - Buscador de recursos en violencia de género</p>	<p>https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/SearchLocation.action</p>
<p>WRLGTBI - Buscador de recursos para LGTBI-fobia</p>	<p>https://wrlgtbi.igualdad.gob.es/recursos-lgtbi/search/SearchForm.action;jsessionid=29E3FBD16800DEF1B3CAC71DE60ABAA9.worker1</p>
<p>ACCES - Buscador de recursos para mujeres migrantes</p>	<p>https://www.we-access.eu/es/mapa</p>
<p>Espacio especializado de información y denuncia en delitos digitales (Canal Prioritario)</p>	<p>Sede Electrónica - Agencia Española de Protección de Datos (sedeagpd.gob.es) Denunciar o informarse en Canal Prioritario: https://www.aepd.es/canalprioritario/</p>





**En la Mancomunidad
Pla de Mallorca
NO HAY LUGAR PARA
EL MACHISMO!**

Actualització: octubre 23