



Lectura fácil

Guía para mujeres supervivientes de violencia de género con problemas de adicciones



Esta guía ha sido realizada por la Asociación Progestión con la ayuda del Ministerio de Igualdad y la Delegación de Gobierno contra la Violencia de Género

La propiedad y los derechos de la guía son de la Asociación Progestión. <https://progestion.org/>

La coordinación ha sido realizada por Irene Ahmadi Hernández y Luisa Hurtado Triana.

La redacción es de Paloma Fernández- Villa Esparza.

Las personas que han colaborado son:

- Marta Escolano Vega
- Beatriz Poza Puertas
- Eva Sánchez Monzón
- María Fernández Alba
- Laura Rosales Sánchez

La Asociación Progestión agradece la participación de Fabián Luján Acevedo.

Esta guía se ha publicado en diciembre del año 2023

La adaptación a Lectura Fácil y Validación es de la empresa ACCEDES, Entornos y Servicios Accesibles SL
logo europeo

Índice

1. ¿De qué trata esta guía?	4
2. ¿A quién va dirigida esta guía?	5
3. ¿Qué es la violencia de género?	6
4. ¿Cuáles son los tipos de violencia de género?.....	7
5. ¿Quiénes son las víctimas o pueden serlo?	10
6. ¿Cuáles son las causas de riesgo para la violencia de género? 11	
7. ¿Cuáles son las causas que protegen a las víctimas?	12
8. ¿Qué relación tiene el consumo de drogas y la violencia de género?	13
9. ¿Existe una explicación para la violencia de género?	15
10. ¿Cuáles son las fases en la violencia de género?	17
11. ¿Se puede prevenir la violencia de género?.....	19
12. ¿Cómo puedes saber que una relación es tóxica?	21
13. ¿Qué tratamientos de adicciones para mujeres hay?.....	22
14. ¿Dónde se puede pedir ayuda?	24
15. ¿Qué otros recursos hay para las mujeres que sufren adicciones?	26

16.	¿Cuáles son los obstáculos y dificultades?	27
17.	¿Cómo puede ayudar la sociedad?	29
18.	Conclusiones y recomendaciones	31
19.	Más información	32

1. ¿De qué trata esta guía?

La Asociación Progestión ha publicado esta guía para tratar sobre la relación entre la violencia de género y la adicción.

- La **violencia de género** es la violencia sufrida por algunas mujeres por parte de un hombre con el que ha tenido una relación afectiva.
- Una **adicción** es una enfermedad física y mental producida por el consumo de una sustancia o hacer una actividad. Por ejemplo, el tabaco, el alcohol, el café y otras drogas o utilizar durante mucho tiempo el móvil.

Los estudios oficiales dicen que una gran parte de las personas con adicciones son violentas en sus relaciones.

Y también las personas con adicciones sufren esta violencia.

Muchas mujeres víctimas de violencia de género tienen problemas de adicción y necesitan la atención

de profesionales especializados.

Por todo esto, es importante hacer un plan para detectar esta situación y prevenirla con programas de atención a mujeres con adicciones.

2. ¿A quién va dirigida esta guía?

Esta guía está dirigida a las mujeres que sufren violencia de género y tienen una adicción, y a sus familias y sus profesionales.

Esta guía también va dirigida a la sociedad para que se conozca la relación que hay entre la violencia de género y las adicciones.

Con esta guía, la Asociación Progestión quiere dar a conocer las distintas maneras de ver este problema según el género de la persona y la desigualdad social de la mujer frente al hombre.

3. ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es toda violencia a una mujer por un hombre con el que tiene una relación afectiva o la ha tenido en el pasado.

Esta agresión es una forma de manifestar el poder de los hombres sobre las mujeres.

Afecta a cualquier mujer sin tener en cuenta su cultura, su situación social o económica.

El objetivo del agresor es controlar, hacer daño y discriminar de manera continuada a la mujer solo por ser mujer.

Estas características son una realidad:

- **La violencia de género es estructural**

Esto quiere decir que se produce en una sociedad donde los hombres ocupan los puestos de más poder.

- **La violencia de género es histórica**

Esto es porque ha existido en todas las culturas y en todas épocas de la historia.

- **La violencia de género es una forma de control**

Porque impone reglas para que la mujer esté en un lugar social más bajo y de menos importancia que el hombre.

4. ¿Cuáles son los tipos de violencia de género?

La violencia de género puede ser de varios tipos:

- **Física:**

La violencia física es la que intenta o causa daños con golpes, quemaduras o empujones.

- **Psicológica:**

La violencia psicológica es la que produce sufrimiento con insultos, amenazas, o humillaciones, que hacen que la mujer se sienta menos valorada.

- **Ambiental:**

La violencia ambiental es la violencia que destruye y amenaza el lugar donde vives, y rompe objetos o hace daño a tus mascotas.

- **Sexual en la pareja:**

La violencia sexual consiste en forzar para tener relaciones sexuales.

- **Violación**

La violación es cualquier acto sexual obligado y sin consentimiento.

- **Institucional**

La violencia institucional es la que ejerce el estado o las administraciones públicas por la falta de apoyo o por discriminación a la mujer.

- **Simbólica**

La violencia simbólica es la que hace daño por no cumplir las normas y reglas sociales que se esperan de una mujer.

Por ejemplo, no cuidar su cuerpo y apariencia.

- **Acoso e intimidación**

El acoso o la intimidación es insistir en asustar y manipular a la persona.

Además, hay otras violencias
contra las mujeres y las niñas que son estas:

- **Feminicidio**

El feminicidio es el asesinato a una mujer por ser mujer.

- **Violencia vicaria**

La violencia vicaria es hacer daño a los hijos o hijas para perjudicar a la madre.

- **Acoso sexual**

El acoso sexual es tener un comportamiento sexual que atenta contra la dignidad de la persona.

- **Violación de derechos reproductivo**

La violación de derechos reproductivos es imponer embarazos o esterilizaciones forzadas.

La esterilización es un método para no tener hijos.

- **Otras violencias:**

Violencia en guerras, el rapto y venta de mujeres, mutilación genital femenina, matrimonios y abortos forzados.

5. ¿Quiénes son las víctimas o pueden serlo?

Las víctimas de violencia de género puede ser cualquier mujer o niña, sin tener en cuenta su cultura, su situación social o su nivel económico.

El delito de violencia de género es cuando la víctima tiene una relación afectiva con el agresor o la ha tenido en el pasado.

Las víctimas pueden ser:

- Hijas o hijos, hermanos o hermanas, o algún otro familiar.
- Menores de edad, personas con discapacidad con situación de tutela o acogimiento.
- Personas que viven en una familia sin ser la suya.
- Personas vulnerables o sensibles sin familia o que tienen su custodia las instituciones públicas.

6. ¿Cuáles son las causas de riesgo para la violencia de género?

Las causas que hacen que una mujer sufra violencia de género se agrupan así:

1. Causas relacionadas con LA VÍCTIMA:

- Haber sufrido experiencias de abuso infantil.
- Tener dependencia económica o psicológica con su pareja.
- Consumir drogas o alcohol.
- Estar embarazada.
- Sufrir una situación de aislamiento social.
- Pertenecer a grupos marginados de la sociedad.

2. Causas relacionadas con EL AGRESOR:

- Haber sufrido violencia en la infancia o haberla visto cerca.
- Tener problemas psicológicos de control de impulsos.
- Tener celos patológicos.
- Consumir drogas
- Tener una personalidad antisocial.

3. Causas relacionadas con LA SOCIEDAD:

Esta causa de la violencia de género es cultural.

Se basa en la idea de que el hombre es superior a la mujer, y así se le trata en la sociedad y en el mundo laboral.

La cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing dice que la violencia que provoca la desigualdad entre hombres y mujeres es cultural, religiosa y social.

7. ¿Cuáles son las causas que protegen a las víctimas?

Las causas que protegen a las víctimas son estas:

- La independencia económica.
La **independencia económica** es la capacidad para tener dinero, administrarlo y tomar decisiones para el bienestar propio.
- El acceso al empleo y educación.
- Conocer las normas sociales de igualdad de género.
- Beneficiarse de los Servicios institucionales con profesionales capacitados.
- Tener espacios seguros de acogida para las víctimas.

8. ¿Qué relación tiene el consumo de drogas y la violencia de género?

El consumo de sustancias o las adicciones puede aumentar el riesgo de sufrir violencia de género.

Las causas que aumentan el consumo o las adicciones son estas:

1. Causas relacionadas con la VÍCTIMA

- Tener depresión, ansiedad o baja autoestima.
La baja autoestima es considerarse inferior a los demás.
- Estar aislada o haber padecido abusos en el pasado.
- Necesidad de ser aprobada por la pareja que tiene adicciones.
- Sufrir trastornos de alimentación
- Padecer insatisfacción con si misma o sufrir presión por cumplir el papel que espera la sociedad por su género.

2. Causas relacionadas con LA FAMILIA O LA PAREJA

- Sufrir violencia en la familia.
- Adicción o consumo de drogas por parte de los padres o de la pareja.
- Falta de relaciones afectivas o de amistad.
- Problemas familiares, ruptura de relaciones o falta de integración en la familia.

3. Causas relacionadas con LA SOCIEDAD

- Mantener relaciones con personas con adicciones.
- Tener sobrecarga psicológica o emocional por el trabajo.
- Estar aislada en la sociedad
o sufrir presión por lo piensa que la sociedad espera de uno.
- Sufrir presión por la publicidad que intenta
que las mujeres imiten a los hombres.

9. ¿Existe una explicación para la violencia de género?

Una explicación para comprender la violencia de género

es un estudio que se llama el **modelo socio-ecológico**.

El **modelo socio-ecológico** pone a la persona en el centro y lo que le rodea le influye para ejercer violencia de género.

Por tanto, la persona está influida por estos niveles que le rodean en su historia de vida:

1. Nivel individual.

El nivel individual es lo que tiene que ver con la historia de la persona.

Por ejemplo, si ha vivido en su infancia violencia o abandono.

2. Nivel relacional.

El nivel relacional son las relaciones que tiene esa persona de manera cercana.

Por ejemplo, con la familia o la pareja.

3. Nivel comunitario.

El nivel comunitario son las relaciones que tiene esa persona,

pero de manera lejana o solo de vez en cuando.

Por ejemplo, los vecinos, las redes sociales o algún otro grupo.

4. Sociedad o exosistema.

La **sociedad o exosistema** es todo lo que rodea a la persona

que le influye y que no depende de ella.

Por ejemplo, las leyes, los medios de comunicación
o la cultura de su país.

10. ¿Cuáles son las fases en la violencia de género?

En la violencia de género hay un ciclo que se suele repetir y además se hace más grave con el paso del tiempo.

En este ciclo hay estas 3 fases:

1. Acumulación de tensión.

La acumulación de tensión quiere decir que el hombre está enfadado siempre

y culpa a la mujer de sus problemas.

Entonces tiene una actitud hacia ella de silencio, malas miradas o de echarle en cara sus enfados.

2. Explosión violenta.

La explosión violenta es la fase en la que el hombre estalla su tensión contra la mujer con violencia física o psicológica.

3. Luna de miel.

La luna de miel es la fase en la que el hombre después de las fases anteriores

se muestra cariñoso y arrepentido.

Entonces, intenta reconquistar a la mujer y le promete cambiar su actitud.

Estas fases forman un ciclo que se repite en el tiempo,
pero se alargan las agresiones
y se acortan los arrepentimientos.

11. ¿Se puede prevenir la violencia de género?

Una mujer que sufre violencia de género vive una realidad muy complicada.

Porque esta situación hace que pierda la **autoestima**, la confianza en ella misma y la capacidad para poner límites a su agresor.

La **autoestima** es respeto y confianza en una misma. Además, la mujer tiende a justificar a su agresor, depender de él y culparse a ella misma.

Para salir de esta situación, la mujer debe parar, pensar y preguntarse si quiere seguir viviendo así sobre todo, cuando además tiene hijos o hijas.

Es importante cortar con el ciclo de violencia y buscar el apoyo de personas de confianza y de profesionales especialistas en este tema.

Pedir ayuda y reconocer lo que está viviendo es el primer paso para no entrar en ideas confundidas de que todo es por amor o una misma lo puede solucionar.

Para salir de la violencia de género también se necesita el apoyo social, un cambio político y programas de prevención. Además, para evitarla es muy importante la educación desde la infancia.

¿Cómo puedes aumentar tu autoestima?

Para favorecer la autoestima es importante evitar pensamientos negativos como el de ser mala madre y favorecer los pensamientos positivos como valorar que eres una madre luchadora y trabajadora.

Aumenta tu autoestima de esta manera:

- Permite equivocarte, todos nos equivocamos
- Recuerda que puedes cambiar de opinión.
- Valora lo que vas consiguiendo y también mira con respeto tus errores.
- Cuida el lenguaje con el que te hablas, y sé más amable contigo.
- Reconoce todo lo que vales sin olvidar que también tienes cosas que mejorar.

Este proceso necesita que lo recuerdes todos los días sin olvidar que es posible cambiar la manera que te ves y te relacionas.

12. ¿Cómo puedes saber que una relación es tóxica?

Una relación es tóxica cuando sufres maltrato, corre riesgo tu salud física, mental y emocional.

Por esto, es necesario saber cuándo una relación es tóxica, porque evitarla es tan importante como respirar.

El maltrato empieza poco a poco y aumenta con el tiempo.

Al principio no empieza con golpes sino con actitudes de desprecio, indiferencia o manipulación que hacen que la víctima no se da cuenta de que está sufriendo agresión.

Al contrario, se siente culpable, confusa y dependiente.

Con el paso del tiempo ya no sabe qué es lo que está bien o está mal en una relación.

Saber identificar una relación tóxica es evitar el sufrimiento y apostar por una relación sana de cuidado, respeto y amor entre la pareja.

13. ¿Qué tratamientos de adicciones para mujeres hay?

La mayoría de los tratamientos para las adicciones están pensados para los hombres y no se adaptan a las mujeres. Porque ellas tienen otras barreras diferentes como son la culpa, la baja autoestima, dependencia económica, el miedo a perder a sus hijos o hijas o el rechazo social. Entonces, las mujeres no acceden a los tratamientos. Solo 2 mujeres de cada 10 piden ayuda.

Los centros de tratamiento son mixtos para hombres y mujeres. Pero siguen normas masculinas que limitan a las mujeres su recuperación porque se sienten incómodas y poco comprendidas.

Los programas de actuación para prevenir las adicciones al alcohol, al tabaco y a otras drogas deben estar pensados para hombres y para mujeres.

Los programas deben tener en cuenta estos datos:

- El motivo para empezar y abusar de una droga varía según el género.
- Ser hombre o mujer influye en el consumo de drogas en la sociedad.
- Es necesario dar una buena información a la juventud sobre el efecto de las drogas y su falta de beneficios.
- Es importante rechazar la igualdad basada en imitar a los hombres.
- Conocer el efecto de las drogas en la salud física y mental y el bienestar social para cambiar los comportamientos.
- Evitar asociar el consumo de drogas con otras conductas de riesgo.

14. ¿Dónde se puede pedir ayuda?

Una víctima de violencia de género puede pedir ayuda en estos teléfonos y servicios:

091 Policía Nacional

062 Guardia Civil

Fuerzas y Cuerpos de Seguridad Autonómicos

Policía Local

016 Teléfono gratuito y confidencial.

Atiende las 24 horas y todo el año.

Es accesible para personas con discapacidad auditiva o con dificultades para hablar.

Atiende en 53 idiomas.

Correo electrónico 016-online@msssi.es

ALERTCOPS es una aplicación móvil

que localiza tu teléfono móvil

y envía una alerta a la policía.

Punto violeta: Es un lugar con seguridad para denunciar una agresión o violencia de género.

900 222 100 Servicio de Agresión de Violencia de Género.

Atiende las 24 horas

ATENPRO: En este servicio te entregan un móvil con el que estás siempre en contacto con un centro de atención.

900 222 292

Web de Recursos de apoyo y prevención

de casos de violencia de género:

- Pincha [en este enlace](#) para ver los recursos, policiales, judiciales de información y de atención, ayuda y asesoramiento

Recursos ambulatorios y asistenciales:

- Todas las víctimas de violencia de género de todas las nacionalidades o situación tienen derecho a la asistencia.

15. ¿Qué otros recursos hay para las mujeres que sufren adicciones?

Dirección General de Salud Pública

- Pincha en este enlace para ver los centros de atención a las adicciones del Plan Nacional sobre Drogas

Recursos para mujeres en consumo activo

- Pincha [en este enlace](#) para ver en la web de Infoadicciones los recursos de atención especializada de violencia de género y adicciones en las Comunidades Autónomas de España.

16. ¿Cuáles son los obstáculos y dificultades?

Esta guía se ha hecho por medio de entrevistas y talleres con mujeres supervivientes de violencia de género con adicciones. Ellas han contado su experiencia para mejorar la atención profesional especializada que se les ofrece. El primer obstáculo es la falta de espacios de atención adaptados para las mujeres.

Estas son algunas de las opiniones recibidas:

- Falta de escucha activa y acogida en los centros, lo que les hace sentirse solas y sin acompañamiento real. Necesitan tratamientos diferentes y ser atendidas por mujeres porque les cuesta relacionarse y comunicarse con los hombres.
- Sienten vergüenza por su adicción y no quieren contarla a pesar de ser un centro preparado. Las familias les presionan para ir a un centro y ellas no quieren empezar un proceso para dejar su adicción. Algunas mujeres tienen preocupación por el consumo de su pareja y su violencia.
- Algunas mujeres no saben decidir

dónde pedir ayuda,
pedirla en un centro de adicciones
o en uno de violencia de género.

- Todas buscan una vida estable y sin consumo de drogas.
Cuidar a sus hijos e hijas, tener amistades
y oportunidades para ser independiente.

17. ¿Cómo puede ayudar la sociedad?

La sociedad debe saber que la forma de comunicarse y de actuar tienen efecto sobre las personas, y es necesario ponerse en el lugar de otro y valorar su situación.

La violencia de género, las adicciones y los trastornos de salud mental crean actitudes negativas hacia quien las sufre.

El diálogo favorece la relación y evita las rupturas y convierte los problemas en oportunidades para mejorar, El buen trato a la persona promueve la igualdad, la dignidad, el respeto entre las personas y resuelve los conflictos, pero si no hay cambios de actitud deber terminar una relación.

La formación en los centros educativos, en espacios de ocio y en la sociedad ayuda a mejorar conductas, a visibilizar problemas y a actuar sin importar el género.

La especialista y política Inés Alberdi dice:

- Lo que no se nombra, no existe.

Por esto, los medios de comunicación deben ayudar a hacer visibles de manera positiva y con un lenguaje no sexista estos problemas.

Todas las mujeres tienen derecho a denunciar,

a ser escuchadas y protegidas
para evitar futuras agresiones.

La sensibilización social es importante
para evitar la desigualdad de género.

18. Conclusiones y recomendaciones

La sociedad actual pone al hombre en un lugar superior a la mujer, pero nadie nace creyendo ser superior.

Una educación que se basa en la igualdad y en el valor de la diversidad hace una sociedad más justa y con menos riesgos de sufrir violencia de género.

Es posible un cambio con el apoyo de profesionales, familiares y personas comprometidas.

La sociedad está avanzando con las leyes, pero aun así sigue existiendo la violencia de género y el desprecio a las mujeres consumidoras, sobre todo si son madres.

El Plan Nacional sobre Drogas tiene como uno de sus objetivos atender a personas con nuevas adicciones y también tener en cuenta la diferencia entre hombres y mujeres sobre las necesidades de tratamiento.

En nuestra sociedad, la carga familiar recae en las mujeres y esto es una barrera para su atención y recuperación.

Esta guía recomienda promover tratamientos centrados en la mujer, coordinar los recursos de atención y formar a los jóvenes desde pequeños.

La palabra más importante de esta guía es ACOMPAÑAMIENTO porque el primer paso para solucionar esta situación

es ser personas cercanas y sensibles ante esta realidad.

19. Más información

Para ver esta guía sin adaptar e Lectura Fácil
pincha en el siguiente enlace:

[Guía para mujeres supervivientes de violencia de genero
con problemas de adicciones](#)

