



Guía de derechos

para mujeres víctimas de
violencia de género

“Guía de derechos para mujeres víctimas de violencia de género.”

Elaborada por PMORVG de la Mancomunidad Sierra Norte.



Con la colaboración de:
Concilia2 Soluciones S.L.



Abril 2025

“Cualquier momento del día o de la noche es bueno para decir basta y poner fin a una etapa de tu vida que hubieras deseado no vivir.”

Raimunda de Peñafort

Qué es la Violencia de género

La violencia de género es una manifestación de la discriminación, la desigualdad y las relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres.

En el marco legal español, tal como establece la **Ley Orgánica 1/2004**, se entiende como toda **violencia que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes sean o hayan sido sus parejas o exparejas hombres, con o sin convivencia**. Esta violencia tiene como objetivo mantener el control y el poder sobre la mujer, y se manifiesta a través de agresiones físicas, sexuales, psicológicas o económicas, así como mediante amenazas, coacción, humillaciones o la privación arbitraria de libertad.

Este tipo de violencia no es un hecho aislado ni privado: es una violación de los derechos humanos que afecta gravemente la salud, la dignidad, la autonomía y la



seguridad de las mujeres. Además, su impacto trasciende a las propias víctimas, alcanzando a sus hijas, hijos, familiares y al conjunto de la sociedad, generando sufrimiento, inseguridad y perpetuación de las desigualdades.



A nivel internacional, organismos como la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) o la Convención de Estambul amplían el concepto de violencia de género para incluir **cualquier acto de violencia ejercido contra las mujeres por el hecho de serlo**, que tenga o pueda tener como resultado un daño físico, sexual, psicológico, económico o simbólico. Esta violencia puede darse también fuera del ámbito de la pareja, y **manifestarse en múltiples contextos: familiar, laboral, educativo, institucional, sanitario, digital o social.**

Así, se consideran también formas de violencia de género el **acoso sexual, la violencia obstétrica, la trata de mujeres con fines de explotación, los matrimonios forzados, la mutilación genital femenina, el feminicidio, y la violencia digital, entre otras.**

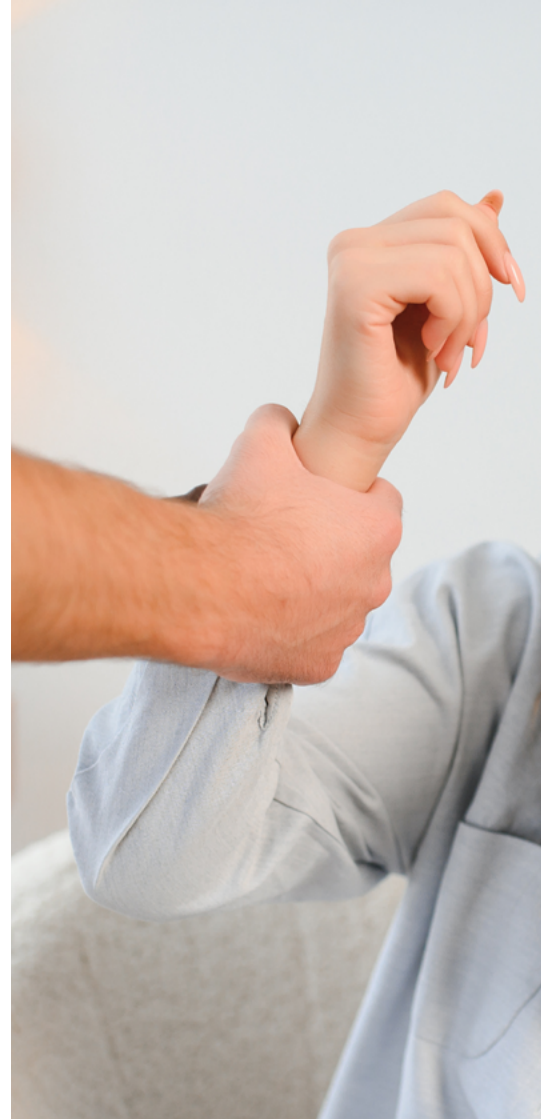
Todas estas formas responden a un mismo origen: la desigualdad estructural entre hombres y mujeres. **Reconocer la diversidad y la amplitud de la violencia de género es esencial para prevenirla**, visibilizarla y garantizar a las mujeres el acceso efectivo a sus derechos, a la justicia, a la protección integral y a una vida libre de violencia.

Tipos de Violencia de género

Violencia física

Cualquier acto violento contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño. Algunos ejemplos:

- Hematomas en diferentes partes del cuerpo.
- Fracturas en cráneo, nariz, mandíbula, brazos, caderas, etc.
- Lesiones por cuerdas en cuello, torso, etc.
- Cortes y/o pinchazos.
- Mordeduras.
- Lesiones en órganos internos.
- Heridas.
- Problemas físicos o necesidades médicas sin atender.
- Entre otros.





Violencia psicológica

Cualquier conducta, verbal o no verbal, que produzcan en la mujer algún tipo de sufrimiento, desvalorización, aislamiento o limitaciones de su ámbito de libertad. Algunos ejemplos:

- Amenazas.
- Humillaciones, insultos o vejaciones.
- Aislamiento social.
- Privación de libertad o coacciones.
- Control económico.
- Chantaje emocional.
- Abandono.

Violencia sexual

Cualquier acto de naturaleza sexual no consentido, en el que medie violencia, intimidación, prevalencia o manipulación emocional, incluida la exhibición, la observación y la imposición de relaciones sexuales. Algunos ejemplos:

- Exhibir los genitales masculinos con la finalidad de excitarse sexualmente, así como observar a las víctima con tal fin (al desnudarse o bañarse, etc.)
- Besar, abrazar, tocar a la víctima intimidándola.
- Forzar a la víctima a ver imágenes o películas, fotos o revistas sexuales.
- Someter a la víctima a exploraciones de profesionales innecesarias (médicas, etc.)

Violencia económica

La privación intencionada y no justificada legalmente, de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijas e hijos, ya se produzca durante la convivencia o tras la ruptura, o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la convivencia de pareja. Algunos ejemplos:

- Negar a la mujer suficiente dinero.
- Administrar los recursos económicos sin consultar ni dar cuentas a la mujer.
- Administrar o disponer del dinero que ella gana impidiéndole acceder de manera directa a sus propios recursos.
- Descalificarla como administradora del dinero, etc.

Violencia ambiental

Cualquier acto o conducta, no accidental, que provoque un daño en el entorno de la víctima, incluidos los animales de compañía, con el objeto de producir un maltrato psicológico y emocional. Algunos ejemplos:

- Romper, esconder, tirar objetos de alta estima para la mujer.
- No respetar su correo.
- Maltratar a sus animales o mascotas.





Violencia digital

Es una forma de violencia ejercida a través de internet, redes sociales y tecnologías digitales basada en el control, la coacción, el acoso y la humillación en el entorno digital. Esta violencia puede presentarse sin contacto físico y de forma reiterada, afectando gravemente la intimidad, libertad y bienestar de la víctima. Algunos ejemplos:

- Acoso constante por mensajes o llamadas.
- Espionaje del móvil, las redes sociales o petición de las contraseñas.
- Control de la ubicación mediante geolocalización.
- Exigencia de imágenes íntimas.

Violencia vicaria

Se trata de una violencia cuyo fin último es herir a la mujer a través de sus hijos e hijas. Puede manifestarse de muchas formas, entre ellas:

- Amenazar con quitarle la custodia o incluso matar a sus hijos e hijas.
- Interrumpir los tratamientos médicos que deban recibir, poniendo en riesgo su salud.
- Aprovechar la presencia de sus hijos e hijas para insultar a la madre, humillarla o amenazarla.
- Hablar mal de la víctima y su familia en presencia de los hijos e hijas para dañar su vínculo afectivo.

Ciclo de la Violencia

01 Fase de luna de miel

Esta fase se caracteriza por una extremada amabilidad y conductas cariñosas por parte del agresor, el cual intenta influir en los familiares y amigos de la víctima para convencerla de que le perdone.

02 Fase de calma

En esta fase la situación está en calma y no se detectan desacuerdos y todo se vive de una manera idílica.

03 Fase de acumulación de tensión

En esta fase comienzan los episodios de gritos y amenazas. Cualquier circunstancia puede provocar una situación de tensión (saludar a un amigo, arreglarse, no tener comida preparada, llegar tarde, etc.).

04 Fase de explosión

Esta fase se caracteriza por la descarga de las tensiones acumuladas en la fase anterior por parte del agresor.

Rompe el círculo de la violencia



Derechos de las mujeres víctimas de violencia de género



La Ley Orgánica 1/2004 (en adelante, Ley integral) reconoce todo un catálogo de derechos a las mujeres víctimas de violencia de género.

Derecho a la información

Comprende el derecho a recibir información y asesoramiento sobre las siguientes materias:

- » Las medidas que la propia ley prevé con la finalidad de dar protección a las mujeres víctimas de violencia de género.
- » Los derechos y ayudas que la ley reconoce a favor de las mismas.
- » Los recursos de atención, emergencia, apoyo y recuperación integral y la forma de acceso a los mismos.

Derecho a la asistencia social integral

Para hacer real su derecho a la integridad física y moral, las mujeres víctimas de violencia de género, y sus hijos e hijas menores, tienen derecho a servicios sociales de:

- Atención.
- Emergencia.
- Apoyo y acogida.
- Recuperación integral.

A través de los mismos, se hace posible que las mujeres:

- » Reciban asesoramiento sobre las actuaciones que pueden emprender y sus derechos.
- » Conozcan los servicios a los que pueden dirigirse para recabar asistencia material, médica, psicológica y social.
- » Accedan a los diferentes recursos de alojamiento (emergencia, acogida temporal, centros tutelados, etc.).
- » Recuperen su salud física y/o psicológica.
- » Logren su formación, inserción o reinserción laboral y reciban apoyo psicosocial a lo largo de todo el itinerario de recuperación.

El derecho a la asistencia social integral se reconoce, también, a los y las menores que viven en entornos familiares donde existe violencia de género.



Derecho a formular denuncia

Las mujeres tienen derecho a denunciar las situaciones de violencia de género sufridas. La denuncia puede presentarse en la comisaría de policía (nacional, autonómica, local), cuartel de la guardia civil, en el juzgado de instrucción o ante el fiscal. El delito de malos tratos es perseguible de oficio.

La denuncia da lugar a que se inicie un procedimiento judicial ante el Juzgado de Violencia sobre la Mujer (para investigar los hechos y, en su caso, sancionar penalmente a los culpables).

Es muy importante que señales en esta denuncia los riesgos a los que te expone la convivencia con tu agresor.



Derecho a la asistencia jurídica gratuita, inmediata y especializada

La designación de abogada/o se realiza inmediatamente, y se tiene derecho a que previamente, antes de que te recojan la denuncia, esté presente un/una abogado/a del turno de violencia, que siempre será de oficio y gratuito, independientemente de los ingresos que tengas, para todos los trámites que necesites.

La condición de víctima se adquirirá cuando se formule denuncia o querrela, o se inicie el procedimiento penal y se mantendrá mientras permanezca en vigor dicho procedimiento o tras la finalización se hubiere dictado sentencia condenatoria.

La asistencia jurídica gratuita incluye, entre otros, un asesoramiento, orientación, defensa, representación, asistencia pericial gratuita, así como la exención del pago de tasas judiciales.

Derecho a la atención sanitaria

Derecho a la atención sanitaria incluida la atención psicológica y psiquiátrica, y al seguimiento de la evolución de su estado de salud hasta su total recuperación, garantizando la privacidad y la intimidad de las mujeres, incluido el respeto en sus decisiones respecto a la su atención sanitaria.

Derecho al cambio de apellidos o de identidad

Podrá autorizarse, por razones de urgencia o seguridad, el cambio total de identidad sin necesidad de cumplir con los requisitos generales previstos según el procedimiento reglamentario.

Derechos laborales y de Seguridad Social

Para ejercer estos derechos, las trabajadoras deben acreditar la situación de violencia de género mediante una sentencia condenatoria por un delito de violencia de género, una orden de protección o cualquier otra resolución judicial que acuerde una medida cautela a favor. También mediante informe de los servicios sociales, de los servicios especializados o de los servicios de acogida destinados a víctimas de violencia de género de la Administración pública competente.





Derechos de las trabajadoras por cuenta ajena

- » Derecho a la reducción de la jornada de trabajo con disminución proporcional del salario o a la reordenación del tiempo de trabajo, a través de la adaptación del horario o la aplicación del horario flexible.
- » Derecho preferente al cambio de centro con reserva del puesto de trabajo durante los primeros 6 meses.
- » Derecho a la suspensión de la relación laboral con reserva de puesto de trabajo, considerándose este periodo de cotización efectiva.
- » Derecho a la extinción del contrato de trabajo, con derecho a la prestación por desempleo si cumple los requisitos generales.
- » Derecho a realizar el trabajo total o parcialmente a distancia o a dejar de hacerlo mientras sea compatible con el puesto de trabajo y con las funciones del puesto.
- » El despido es nulo si se produce con ocasión del ejercicio por parte de la trabajadora víctima de violencia de género de los derechos anteriormente citados.
- » No tienen la consideración de faltas de asistencia al trabajo las motivadas por la situación física o psicológica de la trabajadora a consecuencia de la violencia de género.

Derechos de las trabajadoras por cuenta propia

Las trabajadoras por cuenta propia víctimas de violencia de género que tengan que cesar en su actividad para hacer efectiva su protección no estarán obligadas a cotizar durante un periodo de seis meses, que serán considerados como de cotización efectiva a efectos de las prestaciones de Seguridad Social. Además, su situación será considerada como asimilada a la de alta y se mantiene el derecho a la prestación de asistencia sanitaria de la Seguridad Social.

También tienen derecho a una adaptación del horario o a la interrupción de la actividad, así como a la extinción de la relación contractual. Por tanto, ante un cese de actividad necesario para su protección, se les considerará en situación de cese temporal de actividad.

Para víctimas de violencia de género que causen alta inicial o que no hubieran estado en alta en los dos años anteriores tendrán reducciones en las cotizaciones a la Seguridad Social.

Derechos en materia de empleo para la inserción laboral

- » Itinerario de inserción sociolaboral individualizado y programa formativo específico.
- » Incentivos para favorecer el inicio de una actividad por cuenta propia.
- » Incentivos para empresas que contraten víctimas de violencia de género.
- » Incentivos para facilitar la movilidad geográfica.
- » Incentivos para compensar diferencias salariales.
- » Convenios con empresas para facilitar la contratación.



Derechos económicos

- » Ayuda económica específica para mujeres víctimas de violencia de género con especiales dificultades para obtener un empleo y que carezca de rentas que mensualmente superen el 75% del SMI.
- » Acceso al subsidio por desempleo por las víctimas de violencia de género acreditadas introducido por el Real Decreto-Ley 2/2024 y que sustituye a la Renta Activa de Inserción.
- » Ingreso Mínimo Vital (RD Ley 20/2020). Las mujeres víctimas de violencia de género podrán ser beneficiarias del Ingreso Mínimo Vital para prevenir el riesgo de pobreza y exclusión social, no exigiéndoles el requisito de edad, ni estar obligadas a estar unidas por matrimonio ni pareja de hecho, ni haber iniciado los trámites de divorcio, ni tener la residencia en España.
- » Anticipos por impago de pensiones alimenticias, cuya resolución se hará como máximo en un plazo de 2 meses, con el límite de 100 euros mensuales que se podrá percibir durante un plazo máximo de 18 meses.
- » Prioridad en el acceso a viviendas protegidas y residencias públicas para mayores. Las mujeres víctimas de violencia de género constituyen un colectivo con derecho a protección preferente en el acceso a la vivienda, teniendo la posibilidad de acogerse a la suspensión de los lanzamientos sobre viviendas habituales, acordados en un proceso judicial o extrajudicial de ejecución hipotecaria.





Derecho a solicitar una orden de protección

La orden de protección es una resolución judicial en la que el/la juez/a reconoce la existencia de una situación objetiva de riesgo para la víctima y ordena su protección durante la tramitación del procedimiento penal, pudiendo adoptar las siguientes medidas:

De carácter penal:

- » Privativas de libertad (prisión provisional).
- » Prohibición de aproximación.
- » Prohibición de residencia.
- » Prohibición de comunicación.
- » Retirada de armas u objetos peligrosos.

De carácter civil:

- » Atribución del uso y disfrute de la vivienda familiar.
- » Determinar el régimen de custodia, visitas, comunicación y estancia con los hijos e hijas.
- » Régimen de prestación de alimentos.
- » Cualquier medida de protección al o la menor para evitar un peligro o perjuicio.

Derechos de las mujeres extranjeras víctimas de violencia de género

Las mujeres extranjeras no comunitarias pueden ser titulares de alguno de los dos tipos de autorizaciones de residencia y trabajo específicas por razón de violencia de género según LA LO 4/2000 Y el RD 557/2011.

La autorización de residencia temporal y trabajo por cuenta ajena de la que sea titular una mujer extranjera, se renovará a su expiración en los supuestos de extinción del contrato de trabajo o suspensión de la relación laboral como consecuencia de ser víctima de violencia de género.

Derechos de las mujeres españolas víctimas de violencia de género fuera del territorio nacional

Se facilitará a las mujeres españolas información para contactar con los recursos especializados para víctimas de violencia de género disponibles en el país que residan, así como orientación sobre recurso médicos, educativos y legales que las autoridades locales ponen al alcance.

En caso de retorno a España, se llevarán a cabo labores de coordinación para garantizar los derechos que reconoce la normativa española y de facilitar su integración social.





Otros derechos

- » Derecho a ser parte en el procedimiento penal: el ofrecimiento de acciones.
- » Derecho a la restitución de la cosa, reparación del daño e indemnización del perjuicio causado.
- » Derecho a recibir información sobre las actuaciones judiciales.
- » Derecho a la protección de la dignidad e intimidad de la víctima en el marco de los procedimientos relacionados con la violencia de género.
- » Derecho a acceder a las ayudas económicas previstas para las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual.
- » Derecho a autorización de residencia temporal por razones humanitarias.
- » Derecho a la escolarización inmediata de los hijos e hijas en caso de cambio de residencia por causa de violencia de género.

Normativa

Nacional

- » Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- » Ley 27/2003, de 31 de julio, reguladora de la Orden de protección de las víctimas de la violencia doméstica.
- » Ley Orgánica 10/2022 de 6 de septiembre de garantía integral de la libertad sexual.
- » Ley Orgánica 3/2007 de 22 de marzo para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres.
- » Modificación del artículo 31bis de la LO 4/2000 que afecta a mujeres extranjeras.
- » LO 8/2021 de 4 de junio de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.

Comunidad Autónoma de Madrid

- » Ley 5/2005, de 20 de junio, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid.
- » Ley 3/2018 de 22 de Junio, de modificación de la Ley 5/2005 de 20 de diciembre, Integral contra la Violencia de Genero de la Comunidad de Madrid.
- » Ley 4/2023, de 22 de marzo, de Derechos, Garantías y Protección Integral de la Infancia y la Adolescencia de la Comunidad de Madrid.



Recursos Regionales

Violencia sexual

- » **Centro Crisis 24 horas:** Tlf.: 900 599 316. Atención 24h/365 días e intervención en situación de emergencia y de crisis.
- » **CIMASCAM:** (Centro de Atención Integral a Mujeres Víctimas de Violencia Sexual de la Comunidad de Madrid) C. Pedro Muguruza, 1, Chamartín, 28036 Madrid - Tlf.: 915 340 922 / Correo electrónico: cimascam@madrid.org

Otros recursos de atención

- » **Servicios de orientación jurídica (SO)** - Tlf.: 917 206 247
- » **Programa MIRA:** atención psicosocial especializada para la recuperación emocional y social de las mujeres, sus hijas e hijos y personas dependientes, víctimas de violencia de género. Calle Manuel de Falla nº 7
- » **Centro de Día Pachamama:** dirigido a mujeres iberoamericanas. Calle Lérida nº 70 - Tlf.: 915 720 512 / Correo electrónico: cdpachamama@candelita.org
- » **Centro de Día Ayaan Hirsi Ali:** dirigido a mujeres magrebíes. Calle Aduana nº 9 - Tlf.: 915 230 644 / Correo electrónico: centrodiamujer@intress.org
- » **Centro de Día para mujeres víctimas de trata:** Calle Manuel de Falla nº 7 - Tlf.: 913 860 643 / 607 542 515 (24 h.)

- » **Unidad de atención integral especializada a mujeres adolescentes víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja:** Calle Manuel de Falla nº 7 - Tlf.: 914 441 722 / Correo electrónico: vgjovenes@madrid.org
- » **Servicio de detección e identificación de víctimas de trata con fines de explotación sexual:** asistencia inmediata a mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual - Tlf. de emergencias 24 h. 609 589 479 / Correo electrónico: apramp@apramp.org
- » **Atención al daño emocional** (mujeres y menores): Calle Manuel de Falla nº 7 - Tlf.: 917 206 239
- » **Unidad de atención a víctimas con discapacidad intelectual - U.A.V.D.I. :** Calle Monasterio de las Huelgas, 15 - Tlf.: 900 335 533 / Correo electrónico: uavdi@alapar.org
- » **Dispositivos de acogimiento temporal:** alojamiento seguro e inmediato, así como manutención y otros gastos a las mujeres y otras personas a su cargo. Las direcciones son confidenciales por motivos de seguridad.
- » **Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado:** 112 (emergencias), 062 (Guardia Civil), 092 (Policía Municipal).
- » **Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres:** 016 o 600 000 016 para chat de WhatsApp.

Recursos Locales

Recursos sociales

- » **PMORVG Sierra Norte:** Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género Sierra Norte. Tlf.: 679 169 105 / Correo electrónico: puntosiernanorte@mancomunidadsierranorte.org
- » **Oficina de empleo de San Sebastián de los Reyes:** C. de la Isla del Hierro, 7, 28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid - Tlf.: 916 517 043
- » **Cáritas**
 - Calle de la Soledad, 4, 28730 Buitrago del Lozoya, Madrid - Tlf.: 918 68 07 02
 - Calle de Ntra. Sra. de la Asunción, 28710 El Molar, Madrid - Tlf.: 918 412 954
- » **Cruz Roja**
 - Buitrago del Lozoya: Carretera de Mangirón, 5-7 - Tlf.: 913 609 592
 - La Cabrera: Calle de los Colegios, 44-46 - Tlf.: 913 609 593
 - Torrelaguna: Plaza de la Paz, 3 - Tlf.: 913 609 592



puntosierranorte@mancomunidadesierranorte.org
www.mancomunidadesierranorte.org

