



Nombrar la violencia de género, construir seguridad

Una herramienta para identificar y actuar frente a las violencias cotidianas



Autoridades

Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos

Jorge Macri

Jefe de Gobierno

María Clara Muzzio

Vicejefa de Gobierno

Gabriel Cesar Sánchez Zinny

Jefe de Gabinete de Ministros

Horacio Alberto Giménez

Ministro de Seguridad

Maximiliano Hernán Piñeiro

Secretario de Seguridad

Ruth Elisa Landerreche Alonso

Subsecretaria Relaciones con la Comunidad
y Asuntos Interjurisdiccionales e Internacionales en Seguridad

Mariana Di Palma

Directora General de Políticas de Género en Seguridad



Prólogo

Nombrar la violencia es una forma de hacerla visible, de dejar de naturalizar lo que duele y de reconocer que la seguridad también se construye desde la igualdad.

Este cuadernillo nace con ese propósito: brindar una herramienta concreta para identificar, comprender y actuar frente a las distintas formas de violencia que atraviesan la vida cotidiana de las mujeres.

Sabemos que detrás de cada historia de violencia hay miedo, culpa, aislamiento y, muchas veces, desconocimiento sobre qué hacer o adónde acudir. Por eso, acercar información clara, accesible y cercana también es una política de cuidado. Garantizar el derecho a vivir sin violencia implica un Estado presente, sensible y preparado para acompañar.

Desde la Dirección General Políticas de Género en Seguridad trabajamos todos los días para fortalecer esa respuesta: capacitamos a las fuerzas policiales, mejoramos los dispositivos de atención y articulamos con otras áreas del Gobierno de la Ciudad para que cada intervención sea más humana, más eficaz y más respetuosa.

Nuestro compromiso es que ninguna mujer vuelva a sentirse sola, desprotegida o sin salida frente a una situación de violencia.

Este material es parte de ese camino: una invitación a mirar, a nombrar y a construir, entre todas y todos, una Ciudad más justa, más segura y más libre.

Mariana Di Palma

Directora General, Políticas de Género en Seguridad
Ministerio de Seguridad de la Ciudad de Buenos Aires



1. La violencia de género existe

En la Ciudad de Buenos Aires, miles de mujeres y personas LGBTIQ+ viven situaciones de violencia todos los días. No se trata solo de casos extremos. Muchas veces, la violencia empieza de forma sutil: un comentario que descalifica, un control que se disfraza de amor, un grito que se repite. Y cuando no se nombra, crece.

Hablar de violencia de género no es exagerar. Es una forma de cuidar y de reconocer que **las desigualdades estructurales entre varones y mujeres siguen presentes**. Es una manera de visibilizar lo que pasa en lo cotidiano, lo que duele en silencio. Y también es una manera de construir, entre todas, todos y todes, **una ciudad más segura, más igualitaria y más justa**.

Este cuadernillo es una herramienta para eso:

- Para entender qué es la violencia de género.
- Para identificar sus distintas formas y manifestaciones.
- Para saber qué hacer.
- Y para no sentir que estás sola si la estás atravesando.

2. ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género no es solo un hecho extremo como un golpe o un femicidio. También es esa sensación de miedo constante. Es no poder decidir libremente. Es tener que explicar con quién salís o qué te ponés. Es sentir que no tenés salida.

La violencia de género es toda situación de maltrato, control o discriminación basada en el género de una persona, que afecta su libertad, su integridad física o emocional, su dignidad o su autonomía.

Sucede en relaciones de pareja, en la familia, en el trabajo, en la calle o en redes sociales. No siempre es visible. Muchas veces **se disfraza de “amor”, de “preocupación” o de “celos”**.



3. Tipos y formas de la violencia

Según la Ley Nacional 26.485, rectora en el tema, existen distintos tipos y modalidades de violencia. Conocerlos nos ayuda a ponerle nombre a situaciones que muchas veces se naturalizan:

- **Violencia psicológica:** Es la forma más común. Incluye insultos, amenazas, gritos, burlas, desprecio, control, aislamiento, celos excesivos o manipulación emocional. Ejemplo: “Si me dejás, me mato”, “Con ese vestido no salís”.
- **Violencia física:** Cualquier acción que cause daño corporal. No importa si no “deja marca”. También es violencia. Ejemplo: empujones, cachetadas, sacudidas, encierros.
- **Violencia sexual:** Incluye cualquier situación en la que se obliga a otra persona a realizar actos sexuales sin consentimiento, incluso dentro de una pareja. También contempla la explotación, el acoso o la pornovenganza. Ejemplo: mantener relaciones sexuales por miedo a represalias o por presión emocional.
- **Violencia económica y patrimonial:** Ocurre cuando se controla el dinero, se impide trabajar, se retienen objetos personales o se exige rendición de cuentas. Ejemplo: “Te doy plata solo si hacés lo que te digo”, “Si te vas, no vas a ver un peso”.
- **Violencia simbólica:** Es más sutil. Son los mensajes, imágenes, chistes, publicidades o discursos que refuerzan estereotipos machistas. Ejemplo: la idea de que las mujeres son “menos racionales y más emocionales”, “más histéricas” o “las únicas responsables del hogar”.
- **Violencia política:** Cuando se obstaculiza o castiga la participación de mujeres y personas LGBTIQ+ en espacios de poder o decisión, en partidos, sindicatos o instituciones. Ejemplo: campañas de desprestigio en redes contra mujeres que ocupan cargos públicos o incluso cuando se insinúa que una mujer llegó a determinada posición por mantener relaciones sexuales o afectivas con un varón poderoso.



4. El círculo de la violencia: cuando el daño se disfraza de amor

La violencia de género rara vez empieza con un golpe. Muchas veces, se presenta de manera progresiva, casi imperceptible. Al principio, puede aparecer como una escena aislada: una discusión subida de tono, un comentario hiriente, un grito fuera de lugar. Pero lo que caracteriza a la violencia no es solo lo que ocurre, sino **cómo se reitera, cómo se justifica y cómo se vuelve parte de la dinámica cotidiana.**

Este ciclo tiene tres fases que se repiten una y otra vez, atrapando a la persona que atraviesa la violencia en una especie de espiral donde todo se confunde: el miedo, el afecto, la culpa, la esperanza.

● Acumulación de tensión

Empieza de a poco. La persona agresora se muestra irritable, celosa, exigente, molesta por cosas mínimas. El clima se va cargando. La víctima empieza a anticipar los estallidos: evita ciertas conversaciones, cambia su forma de vestirse, deja de ver a algunas personas. “Mejor no lo provooco”, piensa. Se empieza a mover con cuidado, como si caminara sobre vidrios. Pero nada alcanza, porque **el problema no es lo que hace o dice, sino lo que el otro proyecta sobre ella.**

● Episodio de violencia

Después de días o semanas de tensión, llega el estallido. Puede ser un grito, una amenaza, una descalificación. A veces es un empujón. Otras veces, un golpe. La violencia se desata y la víctima queda paralizada, confundida, aterrada. Muchas veces se siente responsable: “quizás exageré”, “no lo tendría que haber dicho así”. Pero **nunca hay justificación para la violencia. Nunca.**



● Falsa reconciliación

Luego del estallido viene el arrepentimiento. El agresor se disculpa, promete que va a cambiar, que fue un error, que no va a volver a pasar. Puede haber gestos cariñosos, pedidos de perdón, incluso llanto. Y en ese momento, la esperanza aparece: la persona violentada quiere creer que esta vez sí será diferente. Que el amor puede más. Que fue “la última vez”.

Pero el ciclo se reinicia. Y cada vez que vuelve, la violencia es un poco más grave. Y salir se vuelve un poco más difícil.

Este círculo no solo daña el cuerpo. **Daña el deseo, la autoestima, la percepción de lo que está bien o mal.** Por eso cuesta tanto reconocer que estamos atrapadas en él. **Porque entre la tensión, la violencia y las promesas, hay amor, miedo, historia, dependencia, hijos, proyectos, soledad.** Salir no es fácil. Pero se puede. Y lo primero es ponerle nombre, identificarlo.

5. El iceberg de la violencia: lo que no se ve también duele

Cuando hablamos de violencia de género, muchas personas piensan en los casos más extremos: femicidios, violaciones, golpes evidentes. Es lógico: eso es lo que llega a los medios, lo que conmueve. Pero lo cierto es que **la violencia no empieza ahí. Esas son las consecuencias más visibles y extremas de un entramado mucho más profundo.**

La violencia es como un iceberg.

La punta —la parte que se ve— son los hechos graves, los que dejan marcas físicas. Pero **la base sumergida es mucho más grande y está hecha de actitudes, gestos y prácticas que se repiten todos los días**, muchas veces sin que las nombremos como violencia.



Esa base incluye:

- comentarios que descalifican (“vos no entendés nada de eso”),
- celos naturalizados (“te celo porque te amo”),
- chistes sexistas,
- silencios que castigan,
- exigencias de disponibilidad permanente (“tenés que estar para mí”),
revisión del celular,
- control sobre tu ropa, amistades, horarios,
- manipulación emocional,
- hacerte sentir que todo es culpa tuya.

Estas formas de violencia **son sutiles, pero no por eso menos dañinas**. Se instalan en lo cotidiano y van rompiendo la confianza, la autonomía, la seguridad de quien las sufre. Muchas veces no dejan marcas visibles, pero **dejan marcas en el deseo, en la libertad, en la autoestima**.

Lo más difícil es que todo esto **muchas veces se vive en soledad, con culpa, con miedo a que no te crean, o con la sensación de que “no es para tanto”**.

Pero sí es para tanto.

Nombrar lo que duele es empezar a salir. Y empezar a salir es el primer acto de libertad.

6. ¿Por qué cuesta tanto salir de una situación de violencia?

Salir de una situación de violencia no es solo una decisión personal. Es un proceso complejo, doloroso y muchas veces solitario, que involucra miedo, vínculos afectivos, dependencia económica, hijos e hijas, y sobre todo, una serie de mandatos y estructuras que nos enseñaron —desde chicas— a resistir, aguantar y dudar de nosotras mismas.



- **Porque muchas veces no parece violencia**

Al principio, las señales no se ven como lo que son. Se confunden con “carácter fuerte”, “problemas de pareja”, “cosas que pasan”. El control se disfraza de cuidado. Los celos, de amor. Las humillaciones, de “críticas constructivas”. Las excusas (“yo soy así”, “tuve un mal día”, “me sacaste”) siembran la duda. ¿Y si exagero? ¿Y si fue culpa mía?

Esa confusión inicial dificulta ponerle nombre a lo que pasa, y sin nombre, no hay forma de pedir ayuda.

- **Porque la violencia se entrelaza con el afecto**

No todas las violencias ocurren en relaciones “rotas”. Muchas veces, hay cariño, historia compartida, hijos e hijas en común, o proyectos de vida que todavía duelen. Y entonces se espera el cambio.

“Yo sé que no es así, algo le pasa”. “Esta vez me pidió perdón de verdad”. El afecto se convierte en una trampa emocional. Salir puede sentirse como traicionar a alguien que todavía se quiere, o que alguna vez fue distinto.

- **Porque genera miedo**

Miedo a que la persona agresora reaccione peor.

Miedo a que nadie escuche o crea.

Miedo a quedarse sin casa, sin plata, sin redes.

Miedo a tener que contar lo que pasa y revivirlo una y otra vez.

Este miedo no es irracional. Muchas veces está fundado en amenazas reales: “Si hablás, te arruino la vida”; “Si me dejás, no vas a ver a los chicos nunca más”.



● **Porque el entorno no siempre ayuda**

La violencia también se sostiene por lo que la rodea. Por las familias que piden “no hacer escándalo”, por las amigas que ya no preguntan, por instituciones que descreen o minimizan. Por quienes, con la mejor intención, dicen: “¿Y por qué no lo dejás?”, sin ver todo lo que implica. “Vos te lo buscaste”. “Te quedás porque te gusta”. “Yo en tu lugar ya me hubiera ido”.

Estas frases culpabilizan en lugar de ayudar, y refuerzan el aislamiento. Nadie sale de la violencia para que el afuera la juzgue otra vez.

● **Porque muchas veces no sabemos dónde recurrir**

Una de las barreras más grandes a la hora de pedir ayuda es no saber por dónde empezar. ¿A quién le cuento? ¿Dónde voy? ¿Y si me mandan de un lugar a otro? ¿Y si me tratan mal o me dicen que no es grave?

Cuando la violencia se vive en silencio durante tanto tiempo, cuando el entorno no acompaña, cuando la vergüenza y la culpa se meten adentro del cuerpo, levantar el teléfono o acercarse a una institución puede parecer imposible.

Por eso es fundamental que sepas que desde el Gobierno de la Ciudad, estamos para ayudarte. Hay lugares, personas, líneas de atención, equipos interdisciplinarios que trabajan todos los días para escuchar, contener, orientar, proteger. En este cuadernillo vas a encontrar todos los datos que necesitás para consultar y/o denunciar una situación de violencia de género.



7. Decálogo: señales de alerta y qué hacer

1. Si estás en una emergencia: llamá al 911, buscá un lugar seguro y resguardate. La prioridad es tu integridad.
2. Confiá en tu percepción: si algo te incomoda o te hace sentir mal, prestale atención. No estás exagerando: minimizar lo que pasa solo protege al agresor.
3. No es tu culpa: la violencia nunca es culpa de quien la atraviesa. Nada de lo que hagas o digas justifica generarla.
4. La violencia no es solo física: también puede ser psicológica, económica, sexual o simbólica y se puede dar en múltiples ámbitos, incluido el digital.

¿Sabías que el 54,63% de las denuncias por violencia de género tomadas por la Policía de la Ciudad en 2024 fueron por violencia psicológica?

<https://buenosaires.gob.ar/vicejefatura/cultura-ciudadana-y-responsabilidad-social/mujer/mujer/mapa-de-violencia-de-genero>

5. No estás sola: hay redes y dispositivos para protegerte. En la Policía de la Ciudad funciona la Superintendencia de Violencia de Género y Familiar, con el COV (Centro de Orientación a la Víctima), donde podés acceder a asistencia integral de trabajadoras sociales, psicólogas y abogadas.

6. Conocé tus derechos y medidas de protección. Existen herramientas como botones antipánico, tobilleras electrónicas, hogares de resguardo y subsidios.

<https://buenosaires.gob.ar/seguridad/direccion-general-de-politicas-de-genero-en-seguridad>

7. Contale a alguien de confianza: Una amiga, una vecina o algún familiar puede ayudarte a dar el primer paso. No necesitás pasar por esto vos sola.



8. Intentá registrar todo lo que vayas viviendo: capturas, mensajes, audios, chats, fotos y lo que te acuerdes pueden servirte en caso de que decidas denunciar.

9. Podés llamar a las líneas de asistencia. En CABA, podés comunicarte al 144, las 24 h, todos los días, de forma gratuita y confidencial. También podés acercarte a centros de atención o puntos de acceso barrial.

10. Podés denunciar: en cualquier comisaría o acercarte a las que cuentan con unidades especializadas en género.

<https://buenosaires.gob.ar/seguridad/direccion-general-de-politicas-de-genero-en-seguridad>

8. ¿Dónde pedir ayuda o denunciar en la Ciudad?

- Emergencias: llamá al 911 (funciona las 24 h, todos los días).
- Línea 144: contención y orientación gratuita. Anónima y 24 h.
- WhatsApp BOTI: 11-5050-0147

Dirección General de Políticas de Género:

dgpgs@buenosaires.gob.ar Comisarías Especializadas (24 h):

- Retiro: Av. De los Inmigrantes 2250
- Villa Lugano: Delfo Carrera y 23 de Junio
- Villa Luro: Rafaela 4751
- Núñez: Ramallo 4398

También podés acercarte a:

- Centro de Justicia de la Mujer (CJM): Pedro de Mendoza 2689 y Av. de Mayo 654
- Oficina de Violencia Doméstica (OVD): Lavalle 1250 – Atención 24 h
- Ministerio Público Fiscal: 0800-3334-7225 | denuncias@fiscalias.gob.ar

Si no sos la persona afectada pero presencias una situación de violencia, podés y debés denunciar. Podrías estar salvando una vida.