Violencia económica contra las mujeres

GUÍA PRÁCTICA
para mujeres
y redes de apoyo

Themis
Asociación de Mujeres Juristas

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Aviso de actualización normativa

El 21 de octubre de 2026, el Boletín Oficial del Estado (BOE) publicó el Real Decreto-ley 31/2026, de 20 de octubre, que introduce cambios importantes en la regulación del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos.

La reforma afecta a algunos requisitos de acceso, los límites económicos, la cuantía y la duración de los anticipos. Por ello, parte de la información del capítulo 6, «Si no pagan la pensión de alimentos: el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos», y del capítulo 9, «Preguntas frecuentes sobre violencia económica», de esta guía ha quedado desactualizada.

El real decreto-ley entró en vigor el 21 de octubre de 2026, aunque la nueva cuantía máxima de los anticipos del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos se aplica desde el 1 de noviembre de 2026.

La norma está pendiente de convalidación. Esto significa que, en un plazo de 30 días desde su promulgación, la Diputación Permanente del Congreso de los Diputados debe decidir si la mantiene o la deroga. Este órgano asume determinadas funciones del Congreso cuando las Cortes están disueltas por la convocatoria de elecciones. Mientras tanto, la norma sigue vigente.

Para que puedas conocer los cambios y cómo pueden afectar a tu situación, hemos incluido **al final de esta guía un anexo de actualización normativa.** En él explicamos las principales novedades y las nuevas condiciones para acceder al Fondo.

Si estás pensando en solicitar un anticipo del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos o ya lo recibes, te recomendamos consultar el anexo.

Consultar el anexo de actualización normativa

Actualización: octubre de 2026.

Esta guía ha sido elaborada para ofrecer a las mujeres y a sus redes de apoyo una herramienta práctica, rigurosa y accesible que facilite la comprensión de la violencia económica, el conocimiento de los derechos y el acceso a los recursos disponibles.

La violencia económica es una de las formas de violencia de género menos visibles y, al mismo tiempo, una de las que tiene un mayor impacto en la autonomía, la seguridad y el proyecto de vida de las mujeres.

Puedes leer esta guía de principio a fin o consultar únicamente aquellos capítulos que respondan a tus dudas o a tu situación. En ella encontrarás información clara, orientaciones prácticas y recursos que pueden ayudarte a comprender mejor esta forma de violencia y a conocer las opciones de apoyo y protección existentes.

Programa
Violencia económica contra las mujeres:
estrategias jurídico-sociales de intervención estatal

Violencia económica contra las mujeres
GUÍA PRÁCTICA PARA MUJERES Y REDES DE APOYO

Autoría
Asociación de Mujeres Juristas Themis:
.Rosa M.ª Gil López (Dir.ª)
.Paloma García-Lozano Puente
.Inmaculada Poveda Mascaraque
Nuria García Díaz
Tania Yugueros Gutiérrez

Financia
Esta guía ha sido elaborada en el marco del «Programa Violencia económica contra las mujeres: estrategias jurídico-sociales de intervención estatal», financiado mediante las subvenciones para la realización de actividades de interés general consideradas de interés social correspondientes a la convocatoria de 2025.

Diseño gráfico
Lorena Campo

Edición y revisión de contenidos
Mamen Zamorano López

Edición 2026

© Asociación de Mujeres Juristas Themis, 2026
www.mujeresjuristasthemis.org

Esta publicación puede descargarse y compartirse gratuitamente siempre que se cite la fuente y no se modifique su contenido.

La información contenida en esta guía tiene carácter orientativo y divulgativo.

No sustituye el asesoramiento jurídico individualizado ni la intervención profesional adaptada a cada caso.

Agradecimientos

Esta guía es el resultado del trabajo, la experiencia y el compromiso compartido de muchas personas.

Queremos expresar, en primer lugar, nuestro agradecimiento a las socias y a las profesionales que han participado en la elaboración, revisión y mejora de esta publicación, aportando sus conocimientos, su experiencia y su dedicación.

Queremos agradecer también el compromiso de todas las socias de la Asociación de Mujeres Juristas Themis. Su trabajo a lo largo de estos años ha contribuido a consolidar una asociación que, desde hace casi cuatro décadas, trabaja por la defensa de los derechos de las mujeres y por una sociedad más igualitaria.

Asimismo, queremos reconocer la implicación, la profesionalidad y la dedicación de las trabajadoras de la Asociación de Mujeres Juristas Themis, cuyo trabajo ha sido fundamental para hacer posible este proyecto.

Esta publicación nace de la experiencia acumulada por la Asociación de Mujeres Juristas Themis durante casi cuatro décadas de asesoramiento, acompañamiento y defensa de los derechos de las mujeres desde una perspectiva de género.

Por último, queremos dar las gracias a todas las mujeres que, a lo largo de estos años, han confiado en nuestra Asociación. Su confianza y sus experiencias nos han permitido comprender mejor una realidad que durante demasiado tiempo ha permanecido invisibilizada y han dado sentido a esta guía.

Presentación

La violencia económica constituye una manifestación de la violencia contra las mujeres que, durante demasiado tiempo, ha permanecido insuficientemente reconocida, a pesar de las profundas consecuencias que puede tener sobre su autonomía, su seguridad y su proyecto de vida. A través del control de los recursos económicos, la privación de medios para cubrir las necesidades básicas o el incumplimiento de obligaciones económicas, esta forma de violencia limita la libertad de las mujeres y dificulta el ejercicio efectivo de sus derechos.

Desde la Asociación de Mujeres Juristas Themis llevamos casi cuatro décadas trabajando en la defensa de los derechos de las mujeres desde una perspectiva de género. Nuestra experiencia de asesoramiento, acompañamiento y defensa jurídica nos ha permitido conocer de cerca las dificultades a las que se enfrentan muchas mujeres para identificar la violencia económica, acceder a la información, ejercer sus derechos y encontrar una respuesta adecuada a su situación.

Con esta guía queremos contribuir a un mayor conocimiento de esta realidad y ofrecer una herramienta de orientación que ayude a comprender la violencia económica y sus diferentes manifestaciones. Confiamos en que este trabajo contribuya a facilitar su identificación, a facilitar el acceso a los recursos disponibles y a reforzar la protección de los derechos de las mujeres.

La defensa de la igualdad y de los derechos de las mujeres exige seguir visibilizando todas las formas de violencia de género, también aquellas que durante años han permanecido más ocultas. Ese es el compromiso que inspira esta publicación y el que continúa guiando el trabajo de la Asociación de Mujeres Juristas Themis.

Rosa M.ª Gil López
Presidenta
Asociación de Mujeres Juristas Themis

Índice

Capítulo 01. ¿Qué es la violencia económica? 8

Capítulo 02. ¿Cómo te afecta la violencia económica? 36

Capítulo 03. ¿Cómo darte cuenta de que es violencia económica? 56

Capítulo 04. Tus derechos económicos explicados claro 85

Capítulo 05. ¿Qué puedes hacer paso a paso? 133

Capítulo 06. Si no pagan la pensión de alimentos: el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos 163

Capítulo 07. ¿Dónde pedir ayuda? 202

Capítulo 08. Cuando existen dificultades añadidas 226

Capítulo 09. Preguntas frecuentes sobre violencia económica 250

Capítulo 10. Glosario y referencias de interés 264

Esta guía

Esta guía está dirigida, principalmente, a las mujeres que estén viviendo o hayan vivido situaciones de violencia económica, o tengan dudas sobre si las están sufriendo. Puede ser de utilidad igualmente para sus familiares, amistades, redes de apoyo y para las y los profesionales que las acompañan desde los ámbitos jurídico, social, psicológico y de otros servicios especializados.

Su objetivo es ofrecer una visión clara, rigurosa y accesible de la violencia económica, ayudándote a comprender cómo se manifiesta, cuáles pueden ser sus consecuencias y qué derechos te corresponden.

Desde una perspectiva jurídica, psicológica y social, la publicación aborda las distintas manifestaciones de la violencia económica, su impacto en la vida de las mujeres y las principales vías de actuación. Incluye orientaciones prácticas, información sobre derechos, recursos y servicios de apoyo, un apartado dedicado a las situaciones que pueden presentar dificultades añadidas, una selección de preguntas frecuentes y un glosario con los principales términos utilizados.

Puedes leerla de principio a fin o acudir directamente al capítulo que mejor responda a tus necesidades. Cada capítulo puede consultarse de forma independiente, para que puedas localizar con facilidad la información que necesites en cada momento.

Esta publicación tiene carácter informativo y orientativo. No sustituye el asesoramiento jurídico individualizado con perspectiva de género ni la atención profesional especializada e integral desde un enfoque de género e interseccional, ya que cada situación requiere una valoración específica. Si necesitas ayuda, en estas páginas encontrarás información sobre los recursos y servicios a los que puedes acudir.



01

¿Qué es la violencia económica?

1

1. La violencia económica: definición y alcance

La violencia económica es una forma específica y autónoma de violencia de género. Se produce cuando una mujer es controlada, limitada, privada o sometida de manera intencionada a un daño económico a través del dinero, los recursos o el patrimonio, con el objetivo de restringir su autonomía, condicionar sus decisiones y mantener una relación de poder y subordinación.

Hoy existe, además, un reconocimiento político e institucional más claro de esta violencia. El nuevo Pacto de Estado contra la Violencia de Género (2025) la identifica expresamente como una forma de violencia machista y la vincula con la limitación, supresión o control injustificado de los recursos económicos de las mujeres, así como con la reducción de su capacidad económica presente y futura.

Esta incorporación supone un avance importante, porque ayuda a nombrar una realidad que durante mucho tiempo ha permanecido invisibilizada o minimizada.

Este tipo de violencia no se define solo por la falta de recursos, sino por el uso del dinero como herramienta de control. Existe violencia económica cuando los recursos se utilizan para

imponer conductas, castigar decisiones, generar dependencia o provocar empobrecimiento, ya sea durante la convivencia, tras la ruptura o incluso a lo largo de los procedimientos judiciales.

La violencia económica no se limita a situaciones de pobreza ni a contextos de exclusión social. Puede darse en cualquier nivel socioeconómico y afectar también a mujeres con ingresos propios cuando no pueden disponer libremente de ellos o cuando sus recursos son controlados, apropiados o neutralizados por otra persona.

Puede manifestarse mediante acciones directas, como el control del dinero, la retirada de recursos o la apropiación del patrimonio. También mediante omisiones deliberadas, como el impago de pensiones de alimentos u otras obligaciones económicas legalmente establecidas. Estas omisiones no son neutras ni accidentales: forman parte de una estrategia de daño y dominación.

La violencia económica:

- **no es puntual ni accidental: responde a una conducta intencionada y sostenida en el tiempo;**
- **no depende del nivel de renta ni de que la mujer tenga o no ingresos propios: el control puede ejercerse incluso cuando existen recursos;**
- **no desaparece necesariamente con la ruptura: con frecuencia se intensifica tras la separación, puede mantenerse durante años y cronificarse, especialmente cuando no existen repuestas institucionales eficaces.**

Se trata de una violencia estructural, estrechamente ligada a las desigualdades económicas entre mujeres y hombres, como la brecha salarial y de pensiones, la precariedad laboral, la feminización de los cuidados o el menor acceso al patrimonio.

Sus efectos van mucho más allá de lo material: afectan a la salud física y emocional, a la libertad personal, a la seguridad vital y al proyecto de vida de las mujeres.

Además, la violencia económica limita de forma directa la posibilidad de salir de la violencia, ya que la falta de autonomía económica o el empobrecimiento forzado actúan como barreras reales para romper la relación, iniciar procedimientos legales o sostener una vida independiente.

La violencia económica no es un conflicto económico ni una disputa privada. Es una forma de violencia de género que vulnera derechos y condiciona la vida de las mujeres. Identificarla como tal es un paso imprescindible para romper su normalización, exigir respuestas adecuadas y avanzar hacia la autonomía económica y una vida libre de violencia.



Características de la violencia económica

CONCEPTO **QUÉ SIGNIFICA EN LA PRÁCTICA**

Intencionalidad

El daño económico no es casual ni fruto de una mala gestión. Existe una voluntad clara de controlar, limitar o castigar a través del dinero y los recursos.

Continuidad

No se trata de un hecho aislado. Las conductas se repiten o reaparecen con el tiempo, incluso después de la ruptura o durante procesos judiciales.

Control

La mujer no puede decidir libremente sobre ingresos, gastos, cuentas bancarias, ayudas públicas o patrimonio. Otras personas toman decisiones económicas por ella.

Dependencia

Se genera una necesidad económica forzada que dificulta la autonomía personal y limita la capacidad de salir de la relación o reclamar derechos.

Empobrecimiento

La violencia provoca precariedad, pérdida de oportunidades laborales y/o formativas y un deterioro progresivo del proyecto de vida.

Impacto en hijas e hijos

El daño económico afecta directamente a su bienestar, a la cobertura de sus necesidades básicas y puede convertirse en una forma de violencia vicaria.

2. Por qué la violencia económica es violencia de género

La violencia económica constituye una forma de violencia de género porque no afecta de forma neutra a mujeres y hombres.

Su impacto recae de manera mayoritaria sobre las mujeres, porque se apoya en desigualdades estructurales, históricas y persistentes que siguen presentes en el ámbito económico, laboral y patrimonial. Estas desigualdades no son circunstanciales ni individuales, sino que responden a un sistema social y económico que sitúa a las mujeres en una posición de desventaja material y con menor capacidad de decisión sobre los recursos.

Entre los principales factores que favorecen la violencia económica se encuentran:

- **la brecha salarial y de pensiones, que reduce los ingresos presentes y futuros de las mujeres;**
- **la mayor precariedad laboral, con más temporalidad, parcialidad involuntaria y salarios más bajos;**
- **la penalización de las carreras profesionales por las responsabilidades de cuidado, que siguen recayendo mayoritariamente sobre las mujeres;**
- **la feminización de la pobreza, especialmente en hogares monomarentales y en mujeres mayores;**
- **el menor acceso al patrimonio, al crédito y a la toma de decisiones económicas, tanto en el ámbito familiar como social;**
- **la dependencia económica generada durante la convivencia o tras la ruptura, que limita la capacidad de reacción y de salida de la violencia.**

Estas condiciones hacen que el uso del dinero como mecanismo de control sea especialmente eficaz contra las mujeres. La violencia económica puede ejercerse incluso cuando existen ingresos propios, ya que este control no depende únicamente de una situación previa de dependencia económica, sino de una posición de poder basada en el género.

Por ello, la violencia económica no puede entenderse como un conflicto privado ni como un simple problema económico o de pareja. Es una manifestación de la violencia de género orientada a mantener la subordinación de la mujer, limitar su autonomía personal y económica y dificultar su capacidad de decisión.

Cómo funciona la violencia económica

Un proceso que limita la autonomía y genera dependencia

01 

Violencia económica

Control del dinero, impagos, chantaje

02 

Pérdida de autonomía

No decidir, no disponer

03 

Dependencia

Necesidad económica forzada

04 

Dificultad para salir de la relación

No poder irse sin recursos

05 

Mayor vulnerabilidad para la mujer y sus hijas e hijos

Empobrecimiento y riesgo prolongado

Este proceso puede **repetirse** y **agravarse tras la ruptura** y durante **los procesos judiciales.**

Además, la violencia económica cumple una función clave dentro del sistema de violencias machistas. No se trata de un daño aislado, sino de un proceso continuado de control que genera dependencia, reduce la autonomía y aumenta progresivamente la vulnerabilidad.

Como muestra la infografía, este proceso suele seguir una dinámica progresiva: el control de los recursos provoca una pérdida de autonomía, genera una dependencia económica forzada y dificulta la posibilidad de abandonar la relación.

Este mecanismo incrementa la vulnerabilidad de la mujer y de sus hijas e hijos, produciendo situaciones de empobrecimiento y riesgo prolongado.

Lejos de desaparecer con la ruptura, puede repetirse e incluso agravarse tras la separación y durante los procesos judiciales, especialmente cuando existen impagos, incumplimientos o respuestas institucionales insuficientes.

La violencia económica no actúa de forma aislada. Forma parte de un sistema en el que distintas formas de violencia se refuerzan entre sí, aumentando el daño y dificultando la salida de la situación.





La **violencia económica** no actúa sola:
se entrelaza con **otras violencias** y mantiene **activo el sistema de control.**

La violencia económica no es un efecto secundario ni un daño colateral de otras violencias. Es una herramienta central de control y dominación que sostiene el entramado de la violencia de género y contribuye a perpetuar la desigualdad estructural entre mujeres y hombres.

Comprender cómo funciona y cómo se relaciona con otras formas de violencia es fundamental para romper su normalización, identificarla a tiempo, exigir respuestas adecuadas y avanzar hacia la autonomía económica y una vida libre de violencia.

3. Reconocimiento jurídico de la violencia económica

El reconocimiento jurídico de la violencia económica ha evolucionado de forma significativa en los últimos años. Durante mucho tiempo fue invisibilizada y tratada como una cuestión secundaria, un conflicto privado o un problema estrictamente económico. Esta falta de reconocimiento ha contribuido a la desprotección de muchas mujeres, a la normalización del daño económico y a la existencia de respuestas institucionales fragmentadas e insuficientes.

En la actualidad, el reconocimiento jurídico de la violencia económica como una forma de violencia de género es cada vez más claro, tanto en el ámbito estatal como en el europeo e internacional. Este avance ha permitido visibilizar el daño económico como una vulneración de derechos y no como una cuestión privada o meramente económica.

Sin embargo, este avance no siempre se traduce en una protección efectiva. En la práctica, siguen existiendo dificultades para identificar estas situaciones, acreditarlas y acceder a una respuesta adecuada, especialmente en los procedimientos judiciales y en el acceso a la reparación del daño económico.

3.1 Marco estatal

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, constituye el principal instrumento jurídico en España para la protección frente a la violencia de género. Esta norma reconoce la violencia ejercida contra las mujeres por quienes son o han sido sus parejas o exparejas y establece un sistema de derechos, medidas de protección y recursos de apoyo orientados a garantizar una vida libre de violencia. Aunque en su redacción inicial no se utilizó expresamente el término violencia económica, su aplicación ha permitido incluir conductas de control, privación o daño económico cuando forman parte de una estrategia de dominación y sometimiento.

Este reconocimiento se ha visto reforzado por el marco internacional, especialmente por el Convenio de Estambul, que obliga a los Estados a abordar la violencia contra las mujeres desde una perspectiva integral y a garantizar una protección efectiva frente a todas sus formas. Aunque no utiliza expresamente la expresión «violencia económica», reconoce que la violencia contra las mujeres puede implicar daños o sufrimientos de naturaleza económica. A partir de este marco, numerosas comunidades autónomas han incorporado expresamente la violencia económica en sus leyes sobre violencia contra las mujeres, reforzando así su reconocimiento jurídico y las medidas de protección.

Con el paso del tiempo, la interpretación de jueces y juezas, así como de tribunales, ha ido incorporando de manera progresiva este enfoque, reconociendo la violencia económica en situaciones como:

- **el impago reiterado de pensiones, especialmente cuando genera una situación de precariedad sostenida y afecta directamente a hijas e hijos;**

- **el control patrimonial, mediante la apropiación, ocultación o gestión unilateral de bienes y recursos;**

- **el empobrecimiento deliberado tras la ruptura, como forma de prolongar el control y castigar la autonomía económica de la mujer.**

La jurisprudencia ha tenido un papel relevante en este proceso, al reconocer de forma progresiva estas conductas como manifestaciones de violencia de género cuando responden a una lógica de control y dominación.

Estos avances han contribuido a visibilizar el daño económico como una manifestación de la violencia de género. Sin embargo, su reconocimiento sigue dependiendo, en muchos casos, de la valoración judicial y de la posibilidad de acreditar los hechos, lo que puede dificultar su identificación y limitar la protección efectiva.

Además del marco estatal, distintas comunidades autónomas han desarrollado normativa propia en materia de violencia contra las mujeres que, en muchos casos, incorpora expresamente la dimensión económica de la violencia y refuerza las medidas de prevención, atención y reparación. Este desarrollo normativo amplía la protección, aunque su alcance y aplicación práctica pueden variar según el territorio.

3.2 Pacto de Estado contra la Violencia de Género

El Pacto de Estado contra la Violencia de Género es un acuerdo político e institucional que establece las líneas de actuación de las administraciones públicas para prevenir, atender y combatir la violencia contra las mujeres en España. La renovación del Pacto en 2025 supone un avance relevante en el reconocimiento de las distintas formas de violencia de género, al incorporar de manera expresa manifestaciones como la violencia económica, la violencia vicaria o la violencia digital. Este reconocimiento permite visibilizar el daño económico como una forma específica de violencia y no como una cuestión secundaria o derivada de otros conflictos.

En este marco, la violencia económica se define como la acción de limitar, suprimir o controlar, de manera injustificada e intencionada, el acceso de las mujeres a los recursos económicos, así como de reducir o anular su capacidad económica presente o futura, con el objetivo de generar dependencia y dificultar su autonomía.

A partir de este reconocimiento, el Pacto impulsa medidas dirigidas a:

- **mejorar la detección de la violencia económica en los distintos ámbitos de intervención;**
- **reforzar la protección de la autonomía económica de las mujeres;**
- **evitar que los procedimientos judiciales generen un daño económico añadido o prolonguen la situación de vulnerabilidad;**
- **promover mecanismos de reparación que tengan en cuenta el impacto económico de la violencia.**

Este avance refuerza la responsabilidad de los poderes públicos de actuar frente a la violencia económica como una vulneración de derechos, y no como un problema privado o un conflicto económico.

3.3 La normativa europea en materia de violencia de género

En 2024, por primera vez, la Unión Europea ha aprobado una norma común para prevenir y combatir la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica en todos los Estados miembros. Esta norma, la Directiva (UE) 2024/1385 del Parlamento Europeo y del Consejo, establece un marco de protección compartido en toda la Unión Europea y obliga a los Estados a actuar de forma coordinada frente a las distintas manifestaciones de la violencia machista, entre las que se incluye la violencia económica.

En relación con la violencia económica, la Directiva establece la obligación de:

- **reconocerla como una forma de violencia contra las mujeres;**
- **garantizar la autonomía económica de las víctima como con dición esencial para una vida libre de violencia;**
- **evitar daños económicos añadidos derivados de los procedi mientos judiciales o administrativos;**
- **asegurar mecanismos eficaces de reparación, compensación y acceso a recursos económicos;**

España, como Estado miembro de la Unión Europea, debe adaptar su normativa, sus prácticas judiciales y sus políticas públicas a este marco europeo de protección de los derechos de las mujeres.

3.4 Convenio de Estambul: marco de referencia internacional

El Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica, conocido como Convenio de Estambul y ratificado por España en 2014, constituye el principal marco internacional de referencia en materia de violencia de género. Aunque no utiliza expresamente la expresión «violencia económica», reconoce la violencia contra las mujeres como una violación de los derechos humanos y contempla que esta puede implicar daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica.

Asimismo, el Convenio establece la obligación de los Estados de:

- **garantizar la autonomía económica de las víctimas;**
- **evitar la revictimización institucional, también en el ámbito económico y judicial;**
- **asegurar mecanismos adecuados de reparación, incluidos los daños materiales y patrimoniales.**

Este marco internacional ha sido determinante para el desarrollo posterior del reconocimiento de la violencia económica, tanto en el ámbito europeo como en el estatal, y refuerza la consideración de esta forma de violencia como una vulneración de derechos humanos.

En el ámbito internacional universal, la Recomendación general nº 35 del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW) reafirma que la violencia por razón de género constituye una forma de discriminación contra las mujeres y señala que esta violencia puede adoptar múltiples formas, incluido el daño económico, que afecta directamente a la autonomía y a los derechos de las mujeres.

Ámbito

Norma

Qué reconoce

Reconocimiento legal de la violencia económica

La violencia económica no es un conflicto privado. Es una vulneración de derechos humanos reconocida por la ley.

Estatal

Pacto de Estado contra la Violencia de Género (2025)

Reconoce expresamente la violencia económica como una forma autónoma de violencia machista y prevé medidas específicas para su prevención y reparación.

Estatal

Ley Orgánica 1/2004

Reconoce la violencia de género y permite incluir conductas de control y daño económico cuando forman parte de una estrategia de dominación.

Europeo

Directiva (UE) 2024/1385

Obliga a proteger la autonomía económica de las víctimas y a evitar que los procedimientos judiciales generen más daño económico.

Internacional

Convenio de Estambul y Recomendación general nº 35 (CEDAW)

Reconoce que la violencia contra las mujeres puede implicar daños o sufrimientos de naturaleza económica, como vulneración de los derechos humanos, e impone obligaciones de protección, autonomía y reparación.

4. Principales manifestaciones de la violencia económica

La violencia económica se manifiesta de formas diversas y complementarias, muchas de ellas socialmente normalizadas, lo que dificulta su identificación tanto por las propias mujeres como por su entorno y por las instituciones.

Estas conductas no suelen aparecer de manera aislada, sino que se combinan y se refuerzan entre sí, generando un daño económico progresivo que limita la autonomía, provoca empobrecimiento y mantiene la relación de control. Su gravedad no depende de la cuantía económica, sino de la intencionalidad, la reiteración y el impacto en la vida de la mujer y de sus hijas e hijos.

Entre las manifestaciones más frecuentes de la violencia económica se encuentran:

- **el impago total o parcial de la pensión de alimentos, los retrasos continuados o la ocultación de ingresos, que generan precariedad sostenida y afectan directamente al bienestar de hijas e hijos;**

- **el control del dinero, de las cuentas bancarias o de las ayudas, mediante la supervisión del gasto, la retirada de tarjetas o claves, la apropiación de prestaciones o la imposición de decisiones económicas unilaterales;**

- **la imposibilidad de satisfacer necesidades básicas, como la alimentación, la vestimenta o el ocio, ante la negativa a facilitar dinero o recursos;**

- **impedir o dificultar el acceso al empleo o a la formación, a través de prohibiciones, obstáculos para conciliar o desvalorización del trabajo de la mujer, con efectos a medio y largo plazo en su autonomía económica;**

- **el endeudamiento sin consentimiento, mediante préstamos, avales o deudas contraídas a nombre de la mujer, así como el uso indebido de sus datos personales, con consecuencias prolongadas en el tiempo;**

- **el uso del dinero como castigo, amenaza o chantaje, convirtiendo los recursos económicos en un instrumento de control, miedo y sometimiento.**

Muchas de estas conductas, aunque estén normalizadas o minimizadas socialmente, pueden tener consecuencias legales y constituyen violencia económica cuando se producen de forma intencionada y reiterada, especialmente cuando generan dependencia, empobrecimiento o limitan la capacidad de decisión.

Manifestaciones de la violencia económica

Cuando el dinero se utiliza para controlar, castigar o generar dependencia

01



CONTROL

No puedes decidir sobre tus ingresos, tus cuentas o tus gastos.

02



PRIVACIÓN

Obligación de justificar gastos o privación de dinero, ayudas o recursos.

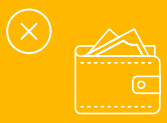
03



DEUDAS

Endeudamiento a tu nombre u ocultación de ingresos.

04



EMPOBRECIMIENTO

Impago de pensiones,incertidumbre económica y precariedad.

05



DEPENDENCIA

Frenos al empleo y a la formación. Uso del dinero como castigo o amenaza.

Cuando estas **claves** aparecen de **forma reiterada**, **no estamos** ante un **problema económico**, **sino** ante **violencia económica**.

Identificar estas manifestaciones es esencial para romper la normalización, poner nombre al daño y activar recursos de protección y reparación.

La violencia económica no siempre deja huellas visibles, pero tiene efectos profundos y duraderos en la vida de las mujeres y de sus hijas e hijos.



5. Momentos en los que aparece la violencia económica

La violencia económica no tiene un único momento de aparición ni se limita a una fase concreta de la relación. Puede iniciarse durante la convivencia, intensificarse tras la ruptura y cronificarse a lo largo de los procesos judiciales, adoptando distintas formas según el momento vital.

Durante la relación, suele manifestarse mediante el control cotidiano del gasto, especialmente cuando el hombre asume el papel de proveedor; la restricción del acceso a recursos o la generación de una dependencia económica forzada, que limita progresivamente la autonomía de la mujer.

De igual modo, puede no valorarse el trabajo doméstico cuando la mujer asume en solitario estas responsabilidades, infravalorando su papel e impidiéndole proyectarse a nivel profesional.

Si es ella quien aporta los recursos, puede ser manipulada para entregar el dinero y que sea él quien lo administre. También puede ocurrir que, trabajando ambos, el salario se ingrese en una cuenta común gestionada exclusivamente por él.



Asimismo, pueden producirse extracciones de dinero de la cuenta común para ingresarlo en otra a la que la mujer no tiene acceso, en cuentas de terceras personas o mediante la solicitud de préstamos sin su conocimiento, destinados a gastos propios. Estas conductas comprometen la economía futura de la mujer y afectan a la posterior liquidación de la sociedad de gananciales.

Tras la ruptura o separación, la violencia económica puede transformarse en impagos o retrasos que comprometen la situación económica de la familia; en el impago de deudas (con el riesgo de pérdida de la vivienda); en la ocultación de ingresos o en el empobrecimiento deliberado, utilizados como mecanismos de castigo o de control continuado.

En el ámbito judicial, la violencia económica puede verse reforzada o prolongada por retrasos, incumplimientos reiterados, conflictos en torno a los gastos comunes y extraordinarios de hijas e hijos, presión para firmar la liquidación de la sociedad de gananciales en condiciones perjudiciales para la mujer, falta de protección efectiva o respuestas institucionales insuficientes, generando situaciones de desprotección y revictimización.

Identificar estos momentos es clave para comprender que la violencia económica no desaparece automáticamente con la ruptura y que puede mantenerse activa durante largos periodos de tiempo si no se interviene de forma adecuada.



▶ Momentos de mayor riesgo de violencia económica

La violencia económica no se manifiesta de la misma forma en todos los momentos. Estos son los periodos en los que suele intensificarse:

Etapa	Qué puede pasar
Durante la convivencia	Control del dinero del día a día, restricción de acceso a recursos, dependencia económica forzada o desvalorización del trabajo doméstico.
Al plantear la ruptura	Retirada del apoyo económico, amenazas con el dinero o inicio de una situación de empobrecimiento.
Tras la ruptura	Impago o retraso de pensiones, ocultación de ingresos, endeudamiento o riesgo de pérdida de vivienda.
Durante los procesos judiciales	Retrasos, incumplimientos reiterados, conflictos sobre gastos de hijas e hijos o presión en la liquidación económica, con posibles situaciones de desprotección.

6. Relación con otras violencias

La violencia económica no actúa de manera aislada, sino que se entrelaza y refuerza otras formas de violencia de género. Forma parte de un sistema de control en el que distintas violencias se sostienen mutuamente, aumentan el daño y dificultan la salida de la violencia.

La violencia económica se vincula especialmente con:

- **la violencia psicológica, mediante amenazas, humillaciones, control y generación de miedo;**
- **la violencia vicaria, cuando el daño económico se ejerce a través de hijas e hijos, especialmente mediante el impago de pensiones o el empobrecimiento deliberado;**
- **la violencia patrimonial, a través de la desposesión de bienes, vivienda o derechos económicos;**
- **la violencia institucional, cuando las respuestas públicas son insuficientes, tardías o revictimizantes, agravando el daño económico.**

Violencias relacionadas



La **violencia económica** se refuerza con **otras violencias** y las **mantiene activas.** Identificarla ayuda a **romper todo el sistema de control.**

La violencia económica se refuerza con otras violencias y contribuye a mantener activo todo el sistema de control, prolongando la subordinación y el empobrecimiento de las mujeres.

Ejemplos de situaciones habituales de violencia económica

▶ CONTROL DEL DINERO



No puedes usar libremente **tu dinero.** **Necesitas justificar** gastos, **pedir permiso** o **no tienes acceso** a tus cuentas.

▶ CARGA ECONÓMICA EN SOLITARIO

Asumes sola los gastos de hijas e hijos, **aunque** exista una **pensión fijada** o un **acuerdo económico** previo.



▶ DEUDAS NO DECIDIDAS



Arrastras **deudas** que **no decidiste** libremente. **Préstamos, avales o cargos** a tu nombre.

▶ FRENO A TU AUTONOMÍA

Dejaste de **trabajar o estudiar** porque el **dinero** se utilizó para **presionarte o controlarte.**



▶ MIEDO A RECLAMAR



Renuncias a reclamar **derechos económicos** por miedo **a represalias, amenazas o procesos** largos y desgastantes.

▶ DEPENDENCIA TRAS LA RUPTURA

El impago o los retrasos te impiden **rehacer tu vida.** No puedes **organizar** una vida **económicamente independiente.**



Si te reconoces en alguna de **estas situaciones, no es un problema económico ni** una **mala gestión personal.** Puede tratarse de **violencia económica.**

La violencia económica existe, es estructural y es violencia de género.

No es culpa tuya.



Ponerle nombre es el **primer paso** para **romper el control,** recuperar tu **autonomía económica** y caminar hacia una vida **libre de violencia.**



02

¿Cómo te afecta la violencia económica?

2

La violencia económica no solo afecta a los recursos económicos. Tiene un impacto directo en el bienestar emocional, en la capacidad de tomar decisiones y en la organización de la vida cotidiana.

Cuando el dinero se utiliza como herramienta de control, castigo o dependencia, sus efectos van más allá de lo material. Pueden aparecer miedo, inseguridad, dudas o una sensación persistente de falta de control.

Comprender este impacto es fundamental para identificar la violencia económica y dejar de normalizar sus consecuencias.

1. Cómo afecta la violencia económica a nivel psicológico

La violencia económica, que puede manifestarse a través del control del dinero, la limitación de recursos o la generación de dependencia, tiene un impacto profundo en la salud emocional de las mujeres.

No se trata solo de dificultades materiales, sino de una forma de control que genera inseguridad, miedo y una pérdida progresiva de confianza en una misma.

Cuando el acceso al dinero está limitado o condicionado, se instala una sensación constante de incertidumbre. La preocupación por no poder cubrir necesidades básicas, los impagos o la falta de información económica pueden generar ansiedad y tensión continuada.

Además, este tipo de violencia suele ir acompañado de mensajes desvalorizantes que cuestionan la capacidad de la mujer para gestionar el dinero. Con el tiempo, esto puede provocar dudas, confusión y una tendencia a cuestionar la propia percepción de lo que está ocurriendo.

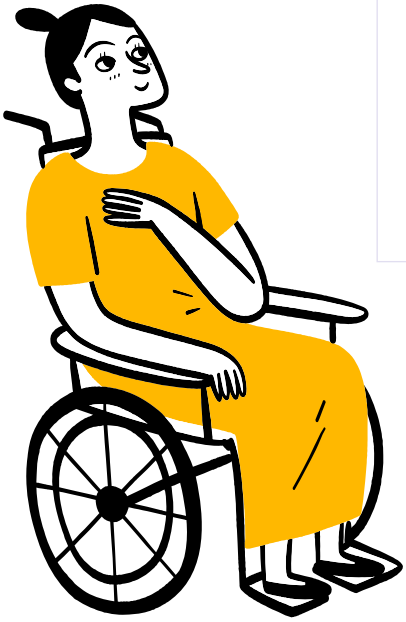


En muchos casos, estas situaciones no aparecen de forma aislada, sino que se repiten en el tiempo. Se alternan momentos de mayor control o conflicto con otros de aparente normalidad, lo que puede generar una sensación de alivio puntual y dificultar la identificación de la violencia.

Este proceso, unido a la manipulación psicológica, puede llevar a una disminución progresiva de la autoestima y a una sensación de indefensión. La mujer puede llegar a pensar que no tiene capacidad para cambiar su situación o que no existen alternativas reales.

Cómo puede sentirse una mujer en una situación de violencia económica

Situación	Qué significa en la práctica
No poder acceder al dinero o tener que justificar gastos	Ansiedad, inseguridad
Impagos o deudas	Preocupación constante, miedo
Control o supervisión del dinero	Sensación de pérdida de libertad
Mensajes que cuestionan su capacidad	Dudas, baja autoestima
Cambios entre control y calma	Confusión, dificultad para identificar la violencia



Estas reacciones no son exageradas ni responden a una debilidad personal. Son la consecuencia de una situación de control que afecta directamente al bienestar emocional y a la capacidad de tomar decisiones.

2. Impacto en la salud emocional

La violencia económica afecta de manera directa a la salud emocional. La incertidumbre constante sobre el dinero, los impagos o las situaciones de control y limitación de los recursos generan un estado de tensión mantenida en el tiempo.

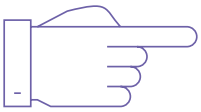
Muchas mujeres experimentan ansiedad, preocupación continua o miedo a no poder cubrir necesidades básicas propias o de sus hijas e hijos. Esta situación puede provocar una sensación de inestabilidad permanente, como si no fuera posible anticipar qué va a ocurrir o cómo afrontar el día a día.

A ello se suman otras emociones como la tristeza, vinculada a la pérdida de autonomía, de oportunidades o del proyecto de vida que se había construido. En algunos casos, este malestar puede intensificarse y dar lugar a estados de desánimo profundo o sensación de vacío.

También es frecuente que aparezcan sentimientos de culpa o vergüenza, especialmente cuando la mujer se ve obligada a depender económicamente o a justificar cada gasto. Estos sentimientos no surgen de una decisión libre, sino del contexto de control en el que se producen.

La exposición continuada a estas situaciones puede generar un desgaste emocional importante. Pueden aparecer dificultades para concentrarse, sensación de agotamiento mental o una alerta constante ante posibles conflictos relacionados con el dinero.

En algunos casos, cuando la situación se prolonga en el tiempo o se intensifica, pueden aparecer respuestas más intensas, como recuerdos intrusivos, alteraciones del sueño o una sensación persistente de angustia.



▶ Impacto emocional de la violencia económica

Emoción o estado	Cómo puede manifestarse
Ansiedad	Preocupación constante, dificultad para relajarse
Miedo	Temor a no poder cubrir las necesidades básicas
Tristeza	Sensación de pérdida o desánimo
Culpa	Sentirse responsable de la situación
Agotamiento emocional	Cansancio mental, dificultad para concentrarse

El impacto emocional de la violencia económica no es algo puntual. Es el resultado de una situación sostenida en el tiempo que afecta al bienestar, a la seguridad y a la forma de vivir el día a día.

3. Cómo afecta a la autonomía y al día a día

La violencia económica no solo tiene un impacto emocional. Afecta de forma directa a la autonomía y a la vida cotidiana.

Cuando el acceso al dinero está limitado o controlado, o se producen situaciones de privación de recursos o sobrecarga económica, la capacidad de tomar decisiones se reduce.

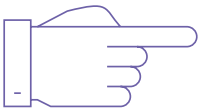
Decisiones habituales, como hacer un gasto, organizar la economía o planificar el futuro, dejan de depender de la propia voluntad.

Esta situación genera una dependencia económica forzada que condiciona la forma de vivir. La mujer puede verse obligada a renunciar a oportunidades laborales o formativas, a posponer decisiones importantes o a centrarse únicamente en cubrir necesidades básicas.

La violencia económica también limita el acceso a espacios de relación y apoyo. La falta de recursos o el control del dinero dificultan mantener relaciones sociales, participar en actividades o acceder a recursos que facilitan el bienestar.

Además, la carga económica puede recaer de forma desigual. Asumir en solitario gastos o responsabilidades que deberían ser compartidas genera una sobrecarga que afecta al día a día y al bienestar.

Con el tiempo, la vida puede quedar reducida a gestionar dificultades económicas constantes, dejando en un segundo plano el desarrollo personal, el descanso o el propio proyecto de vida.



▶ Cómo afecta la violencia económica a la vida cotidiana

Ámbito	Qué puede ocurrir
Toma de decisiones	Dificultad para decidir sobre gastos o proyectos
Trabajo y formación	Renuncia o limitación de oportunidades
Economía diaria	Prioridad constante de necesidades básicas
Relaciones sociales	Aislamiento o dificultad para participar
Organización diaria	Sobrecarga y falta de planificación

La pérdida de autonomía no es una consecuencia menor. Es uno de los efectos centrales de la violencia económica, porque limita la capacidad de decidir, de actuar y de construir una vida propia.

Cómo afecta la violencia económica a tu autonomía

Cuando el dinero se usa para controlar, tu autonomía se reduce

1

MENOS CAPACIDAD DE DECIDIR

No decides libremente sobre tu dinero



2

MENOS OPORTUNIDADES

Dificultades para trabajar, formarte o avanzar



3

MÁS CARGA ECONÓMICA

Asumes gastos en solitario



4

MENOS VIDA SOCIAL

Se limitan tus relaciones y tu acceso a apoyo



5

MÁS DEPENDENCIA

Cada vez es más difícil actuar con autonomía



Sin **autonomía económica**, las **opciones se reducen**

4. Por qué es tan difícil salir de la relación

Salir de una situación de violencia económica no es fácil. No depende solo de una decisión personal ni de la voluntad de la mujer.

La falta de recursos económicos, los impagos, las deudas o las situaciones de control económico pueden dificultar la salida de la relación y mantener la dependencia. Estas dificultades pueden agravarse en situaciones de mayor vulnerabilidad, como en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores, mujeres con discapacidad o mujeres con menor red de apoyo.

A esto se suma el impacto emocional. El miedo, la inseguridad o la sensación de no poder hacer frente a la situación pueden bloquear la toma de decisiones y hacer que cualquier cambio parezca inasumible.

En muchos casos, la violencia económica se combina con otras formas de violencia, como la psicológica. Los mensajes de desvalorización, el control o las amenazas afectan a la confianza y pueden hacer que la mujer dude de su capacidad para salir de la situación.

Además, no siempre existen apoyos suficientes. La falta de redes familiares, sociales o institucionales puede aumentar la sensación de soledad y dificultad.

También pueden existir responsabilidades familiares, especialmente cuando hay hijas e hijos a cargo. La necesidad de garantizar su bienestar, unida a la falta de recursos, puede hacer que la salida se perciba como un riesgo.

Todas estas circunstancias no actúan de forma aislada. Se combinan y se refuerzan entre sí, generando una situación de dependencia y bloqueo que dificulta la salida.

Qué dificulta salir de una situación de violencia económica

Factor	Qué puede implicar
Falta de recursos económicos	Dificultad para iniciar una vida independiente
Impagos o deudas	Inestabilidad y preocupación constante
Miedo e inseguridad	Bloqueo en toma decisiones
Desvalorización	Pérdida de confianza
Falta de apoyos	Sensación de soledad
Responsabilidades familiares	Priorizar el bienestar de hijas e hijos



Por qué es tan difícil salir



No es falta de voluntad



Falta de recursos

No hay dinero para empezar de nuevo



Miedo e inseguridad

Dudas y bloqueo para decidir



Desvalorización

Se pierde confianza en una misma



Responsabilidades familiares

Garantizar el bienestar de hijas e hijos



Falta de apoyos

Sensación de estar sola



Dependencia

Cada vez es más difícil salir

La dificultad para salir de la violencia económica no es una cuestión individual. Es el resultado de una combinación de factores que generan dependencia y limitan las opciones reales.

5. Cómo afecta a tus hijas e hijos

La violencia económica, que puede manifestarse a través del control del dinero, la falta de recursos o el incumplimiento de obligaciones económicas, no solo afecta a la mujer. Tiene un impacto directo en la vida de hijas e hijos.

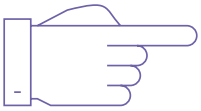
Cuando no se cubren de forma adecuada las necesidades básicas o existe inestabilidad económica, derivada de estas situaciones de control o limitación de los recursos, su bienestar se ve afectado. La alimentación, la vivienda, la educación o el acceso a actividades cotidianas pueden verse limitados.

Además, la incertidumbre económica genera un entorno de inseguridad. Las dificultades para hacer frente a gastos, los cambios en las condiciones de vida o la preocupación constante pueden influir en su desarrollo emocional.

En muchos casos, también se produce una sobrecarga en la persona que asume el cuidado. Esto puede afectar al tiempo, la energía y la capacidad de acompañamiento, con impacto en la vida familiar.

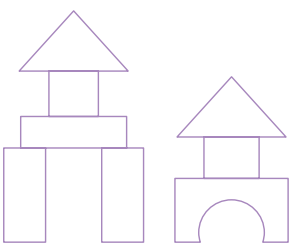
Cuando la violencia económica se mantiene en el tiempo, puede generar situaciones de desigualdad respecto a su entorno, limitando oportunidades y afectando a su desarrollo presente y futuro.

Las distintas formas de violencia económica no son situaciones neutras. Afectan directamente a los derechos y al bienestar de niñas, niños y adolescentes.



▶ Cómo impacta la violencia económica en hijas e hijos

Ámbito	Qué implica en la práctica
Necesidades básicas	Dificultad para cubrir alimentación, vivienda o educación
Estabilidad	Cambios constantes e incertidumbre
Bienestar emocional	Preocupación, inseguridad
Oportunidades	Menor acceso a actividades, formación o recursos
Entorno familiar	Sobrecarga en la persona cuidadora



Cómo afecta a tus hijas e hijos

El impacto también es para ellas y ellos



Necesidades básicas

Alimentación, vivienda o educación pueden quedar cubiertas con dificultad

Inestabilidad

Cambios constantes **e incertidumbre** en el día a día

Impacto emocional

Preocupación, miedo e inseguridad

Menos oportunidades

Limitaciones en actividades, formación y recursos

Sobrecarga familiar

Más presión en la persona que cuida

El **impacto** en hijas e hijos **es real y directo**
Afecta a **su bienestar,** a **sus derechos** y a **sus oportunidades**

El impacto de la violencia económica en hijas e hijos es real y directo. No se trata solo de una cuestión económica, sino de una situación que afecta a su bienestar, a sus derechos y a sus oportunidades.

6. Empobrecimiento y exclusión social

La violencia económica, en sus distintas formas -como el control del dinero, la falta de acceso a recursos o la sobrecarga económica-, puede generar procesos de empobrecimiento que van más allá de una dificultad puntual.

Cuando esta situación se mantiene en el tiempo, puede provocar una pérdida progresiva de recursos, de oportunidades y de capacidad para sostener la vida cotidiana. No se trata solo de llegar con dificultad a fin de mes, sino de ver limitadas opciones básicas como acceder a una vivienda adecuada, mantener un empleo o garantizar una estabilidad mínima.

Este empobrecimiento no es solo económico. Tiene un impacto directo en la autonomía, en la salud y en las relaciones sociales. La falta de recursos puede dificultar el acceso a espacios de apoyo, generar aislamiento y reducir las posibilidades de participación en la vida social.

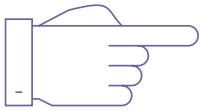
Además, estas situaciones no afectan por igual a todas las mujeres.

Factores como la edad, el origen, la situación administrativa, la discapacidad o la existencia de redes de apoyo pueden agravar

el impacto de la violencia económica y aumentar el riesgo de exclusión social.

En estos casos, la violencia económica no solo limita la vida cotidiana, sino que puede situar a la mujer y a su entorno en una posición de mayor vulnerabilidad, dificultando aún más la salida de la situación.

Comprender este impacto es fundamental para dejar de interpretar estas situaciones como problemas individuales y reconocerlas como parte de una realidad que requiere respuestas sociales, institucionales y jurídicas.



De la violencia económica a la exclusión social

Situación	Qué puede implicar
Falta de recursos sostenida	Dificultad para cubrir necesidades básicas
Pérdida de oportunidades	Limitación laboral o formativa
Inestabilidad económica	Dificultad para mantener vivienda o empleo
Aislamiento	Menor acceso a redes de apoyo
Mayor vulnerabilidad	Riesgo de exclusión social

De la violencia económica a la exclusión social

Cuando el control del dinero afecta a toda la vida

Menos recursos

Dificultad para cubrir necesidades básicas



Menos oportunidades

Limitaciones en empleo y formación



Más inestabilidad

Dificultad para mantener vivienda o ingresos



Más aislamiento

Menor acceso a redes de apoyo



Más vulnerabilidad

Mayor riesgo de exclusión social



El empobrecimiento derivado de la violencia económica no es una situación individual ni inevitable. Es el resultado de dinámicas de desigualdad que pueden y deben abordarse.

La violencia económica no siempre es fácil de identificar, especialmente cuando determinadas situaciones se han normalizado durante mucho tiempo. Reconocer cómo afecta a la autonomía, a la salud emocional, a la vida cotidiana o a las relaciones personales es un paso importante para comprender que no se trata de un problema individual, sino de una forma de violencia que tiene consecuencias reales y que puede afrontarse con apoyo y acompañamiento.





03

¿Cómo darte cuenta de que es violencia económica?

3

La violencia económica no siempre empieza con prohibiciones claras o con un control directo del dinero. Muchas veces aparece de forma progresiva, a través de conductas que se presentan como preocupación por la economía familiar, ayuda, protección o responsabilidad económica.

Precisamente por eso, puede resultar difícil identificarla. Determinados comportamientos llegan a normalizarse y, poco a poco, la mujer puede acabar dudando de su propia percepción, justificando conductas de control o sintiendo culpa por querer mantener autonomía económica.

La violencia económica puede manifestarse de muchas formas: control del dinero, supervisión constante de los gastos, obstáculos para trabajar o formarse, generación de dependencia, impagos o utilización de hijas e hijos como forma de presión económica. Estas conductas pueden aparecer durante la relación, intensificarse tras la ruptura y mantenerse durante años.

Este capítulo ayuda a reconocer señales de alerta, dinámicas de control y situaciones que no se deben normalizar. Poner nombre a lo que ocurre es un paso importante para comprender que no se trata de un problema individual ni de una mala gestión económica, sino de una forma de violencia de género.

1. Cuando la violencia económica no es evidente

La violencia económica no siempre se manifiesta de forma evidente. En muchas ocasiones aparece a través de conductas sutiles, progresivas y socialmente normalizadas, lo que dificulta identificarla tanto para la propia mujer como para su entorno.

Con frecuencia, estas conductas se presentan como preocupación por la economía familiar, interés por *«organizar mejor»* los gastos o intención de ayudar en la gestión del dinero. Frases como *«yo puedo enseñarte a gestionar mejor el dinero»* o «*juntos administraremos mejor la economía»* pueden ocultar una dinámica de control orientada a limitar la autonomía económica de la mujer.

La violencia económica rara vez comienza con prohibiciones directas. Habitualmente se inicia mediante pequeñas conductas de control que, poco a poco, condicionan la capacidad de decisión, generan inseguridad y reducen la autonomía.

Una de las estrategias más frecuentes es la sobrecarga de responsabilidades en el hogar. El agresor permite o acepta que la mujer trabaje, pero deja sobre ella el peso de las tareas domésticas y del cuidado de hijas e hijos.



Esta situación provoca agotamiento físico y emocional y dificulta el desarrollo profesional o la posibilidad de acceder a nuevas oportunidades laborales o formativas.

También es habitual el cuestionamiento constante de los gastos. Poco a poco, la mujer puede empezar a justificar compras cotidianas, pedir permiso para utilizar su propio dinero o sentir culpa por gastar en necesidades personales. Con el tiempo, estas dinámicas pueden deteriorar la confianza en la propia capacidad para tomar decisiones económicas.

El control también puede manifestarse mediante la desvalorización de los proyectos o expectativas profesionales de la mujer. Cuando se plantea realizar una formación, aspirar a un ascenso o mejorar laboralmente, pueden aparecer comentarios destinados a generar inseguridad o desánimo, cuestionando sus capacidades o minimizando la importancia de su desarrollo profesional.

A menudo, además, existe una clara desigualdad en el acceso a la información económica. El agresor conoce los ingresos, gastos y recursos de la mujer, mientras ella desconoce la situación económica real de él, sus cuentas bancarias, sus ingresos o sus deudas. Esta falta de información limita la capacidad de decidir y favorece situaciones de dependencia y desigualdad.

Estas dinámicas pueden agravarse cuando existen factores de mayor vulnerabilidad, como la dependencia económica previa, la edad, la discapacidad, la falta de red de apoyo o las dificultades laborales y administrativas que enfrentan muchas mujeres migrantes.

Con el tiempo, estas conductas pueden hacer que la mujer dude de su propia percepción, normalice situaciones de desigualdad o pierda confianza en su capacidad para gestionar el dinero y tomar decisiones de forma autónoma.

Conductas que pueden parecer normales y no lo son

Conducta	Qué puede haber detrás
Revisar o cuestionar constantemente los gastos	Control económico
Tener que justificar compras cotidianas	Supervisión y pérdida de autonomía
Decidir unilateralmente sobre el dinero familiar	Desigualdad y control
Desvalorizar el trabajo o la formación de la mujer	Limitación de la independencia económica
Ocultar información sobre ingresos o cuentas	Manipulación y dependencia
Sobrecargar a la mujer con cuidados y tareas domésticas	Obstáculos para su autonomía económica

Muchas de estas conductas pueden mantenerse durante años sin identificarse como violencia económica. Por eso, reconocer cómo funcionan estas dinámicas de control es un paso importante para poder detectarlas y dejar de normalizarlas.

2.

La violencia económica no siempre se identifica de inmediato. Muchas mujeres tardan tiempo en reconocer lo que está ocurriendo porque determinadas conductas llegan a percibirse como normales dentro de la convivencia o de la organización económica de la pareja.

Sin embargo, existen señales de alerta que pueden ayudar a identificar situaciones de control, dependencia o desigualdad económica.

Una de las más frecuentes es la sensación de tener que dar explicaciones constantes sobre el dinero: justificar gastos cotidianos, pedir permiso para hacer compras o sentir miedo ante determinadas conversaciones relacionadas con la economía.

También puede aparecer una pérdida progresiva de autonomía en la toma de decisiones económicas. Poco a poco, la mujer deja de participar en cuestiones relacionadas con el dinero, desconoce información importante sobre la situación económica familiar o siente que no puede decidir libremente sobre sus propios recursos.

Otra señal habitual es la desigualdad en el acceso a la información económica. Mientras el agresor conoce los ingresos, gastos y cuentas de la mujer, ella desconoce datos importantes sobre la economía familiar o de la pareja.

En otros casos, el control se manifiesta mediante retrasos continuados en pagos compartidos, impagos o utilización del dinero como forma de presión. Cuando la mujer reclama o pregunta por ello, pueden aparecer reacciones de ira, culpabilización o desvalorización.

Igualmente son señales de alerta:

- **sentirse culpable por gastar dinero en una misma;**
- **renunciar a oportunidades laborales o formativas para evitar conflictos;**
- **depender económicamente de la otra persona para cuestiones básicas;**
- **tener miedo a hablar sobre dinero;**
- **asumir en solitario gastos familiares o de hijas e hijos;**
- **normalizar situaciones que generan malestar, ansiedad o inseguridad**

En algunas situaciones, además, pueden producirse formas más graves de control económico, como préstamos o deudas a nombre de la mujer, utilización de sus ahorros sin acuerdo real o presión para asumir riesgos económicos que benefician únicamente a la otra persona.

Con el tiempo, estas dinámicas pueden generar una pérdida progresiva de confianza y una sensación de dependencia que dificulta identificar la violencia y tomar decisiones con autonomía.

Señales de alerta que no deben normalizarse

Señal de alerta	Qué puede estar indicando
Tener que justificar gastos constantemente	Control económico
No conocer la situación económica real	Desigualdad y manipulación
Sentir miedo o ansiedad al hablar de dinero	Relación de control
Renunciar a trabajo o formación para evitar conflictos	Limitación de autonomía
Sentirse culpable por gastar dinero en una misma	Deterioro de autoestima y autonomía
Depender económicamente para necesidades básicas	Dependencia económica forzada



La violencia económica no siempre se reconoce de forma inmediata. Muchas de estas señales aparecen de manera progresiva y pueden llegar a normalizarse con el tiempo.

Identificarlas es importante para comprender que no se trata de problemas individuales ni de una mala gestión económica, sino de dinámicas de control que afectan a la autonomía, al bienestar emocional y a la capacidad de decidir libremente.

Señales de alerta en la violencia económica

Hay situaciones que no deben normalizarse



CONTROL DEL DINERO

Tienes que justificar gastos o pedir permiso



FALTA DE INFORMACIÓN

No conoces cuentas, ingresos o deudas



MIEDO O ANSIEDAD

Hablar de dinero genera tensión o inseguridad



RENUNCIAS

Dejas oportunidades laborales o formativas



SOBRECARGA

Asumes sola gastos y responsabilidades



DEPENDENCIA

Cada vez resulta más difícil decidir con autonomía

La **violencia económica** puede **aparecer de forma progresiva.**
Identificar **estas señales** es un primer paso para **dejar de normalizar el control.**

3. La violencia económica a través de hijas e hijos

La violencia económica no afecta únicamente a la mujer. En muchas ocasiones, también se ejerce a través de hijas e hijos, utilizando sus necesidades, cuidados o gastos como una forma de presión, control o castigo.

Durante la convivencia, puede manifestarse mediante críticas constantes a los gastos relacionados con hijas e hijos, aunque sean necesarios. Actividades escolares, material educativo, ropa, atención sanitaria, ocio o actividades extraescolares pueden convertirse en motivo de conflicto, control o reproches continuos.

También es frecuente que el agresor minimice las necesidades económicas familiares o cuestione gastos cotidianos mientras mantiene gastos elevados para sí mismo o en cuestiones ajenas al bienestar familiar.

Tras la ruptura, estas dinámicas pueden intensificarse. Los retrasos o impagos de la pensión de alimentos, el incumplimiento de gastos compartidos o la negativa continuada a asumir determinadas responsabilidades económicas generan una situación de sobrecarga que suele recaer sobre la mujer.

Cuando esto ocurre, las consecuencias van mucho más allá de lo económico. La incertidumbre constante, la dificultad para cubrir necesidades básicas o el miedo a no poder sostener determinados gastos afectan al bienestar emocional y a la organización de la vida cotidiana.

Además, hijas e hijos también pueden verse directamente afectados por esta situación. La inestabilidad económica puede implicar cambios bruscos en las rutinas, limitación de actividades, dificultades para mantener determinadas oportunidades educativas o de ocio y un entorno de preocupación continuada.

En algunos casos, hijas e hijos pueden asumir preocupaciones o responsabilidades que no les corresponden por su edad. Intentan proteger emocionalmente a la madre, preocupándose por cuestiones económicas o participando en situaciones de tensión relacionadas con el dinero. Esta situación puede generar una carga emocional importante y afectar a su bienestar.

Estas dinámicas pueden agravarse especialmente cuando la mujer afronta la situación con escasa red de apoyo, dificultades económicas previas o situaciones de mayor vulnerabilidad, como en el caso de mujeres mayores, mujeres migrantes o mujeres con discapacidad.

La utilización de las necesidades de hijas e hijos como forma de presión no es un conflicto económico ni un desacuerdo puntual. Es una forma de violencia económica que prolonga el control y el desgaste emocional más allá de la ruptura.

▶ Cómo puede afectar la violencia económica a hijas e hijos

Situación	Qué puede generar
Impagos o retrasos continuados	Inseguridad económica y cambios en la vida cotidiana
Conflictos constantes sobre gastos	Tensión y malestar emocional
Limitación de actividades o recursos	Desigualdad y pérdida de oportunidades
Uso de hijas e hijos como forma de presión	Sobrecarga emocional
Asunción de preocupaciones adultas	Ansiedad y responsabilidad inadecuada para su edad



Cuando la violencia económica también afecta a hijas e hijos

El impacto económico y emocional también recae sobre ellas y ellos

INESTABILIDAD

Cambios constantes y preocupación en el día a día

SOBRECARGA EMOCIONAL

Asumen preocupaciones que no les corresponden

CONFLICTOS ECONÓMICOS

Tensión continua por gastos o impagos

CONTROL TRAS LA RUPTURA

El dinero se utiliza para mantener presión o castigo

MENOS OPORTUNIDADES

Limitaciones en actividades, ocio o formación



La **violencia económica** también **afecta al bienestar** y al **desarrollo de hijas e hijos.**

La violencia económica ejercida a través de hijas e hijos tiene consecuencias reales en su bienestar emocional, en sus oportunidades y en la vida cotidiana familiar. Comprender este impacto ayuda a dejar de normalizar situaciones que no son inevitables ni forman parte natural de una separación o ruptura.

4. Conductas que se han normalizado y no lo son

La violencia económica no siempre se identifica fácilmente. Algunas conductas se han normalizado socialmente o se justifican como problemas de convivencia, dificultades económicas o formas de organizar la vida familiar.

Sin embargo, cuando estas conductas limitan la autonomía, generan dependencia, producen miedo o colocan a la mujer en una posición de desigualdad, pueden formar parte de una situación de violencia económica.

A veces, estas conductas aparecen de forma aislada. En otros casos, se mantienen y repiten con el tiempo, aumentando progresivamente la dependencia y la pérdida de autonomía.

Conductas que no deben normalizarse

CONDUCTA	QUÉ PUEDE GENERAR
Impedir trabajar o dificultar el empleo	Limitación de autonomía económica
Sabotear entrevistas, exámenes o ascensos	Obstáculos a la independencia económica
Controlar o supervisar constantemente los gastos	Vigilancia y pérdida de autonomía
Ocultar información económica	Desigualdad y manipulación
No contribuir a los gastos comunes	Sobrecarga económica
Retrasarse o no pagar gastos compartidos	Inseguridad e incertidumbre
Obligar a pedir dinero para necesidades básicas	Dependencia económica
Utilizar amenazas relacionadas con hijas e hijos o el dinero	Presión y control
Obligar a trabajar sin remuneración en negocios familiares	Explotación económica
Generar deudas o préstamos a nombre de la mujer	Riesgo económico y dependencia

Conductas que se han normalizado y no lo son

El control económico puede aparecer de muchas formas

DIFICULTAR EL TRABAJO



Impedir trabajar, estudiar o avanzar profesionalmente

CONTROLAR EL DINERO



Supervisar gastos o exigir explicaciones constantes

OCULTAR INFORMACIÓN



No informar sobre cuentas, ingresos o deudas

NO ASUMIR RESPONSABILIDADES



No contribuir a gastos compartidos o familiares

GENERAR DEPENDENCIA



Obligar a pedir dinero o limitar recursos básicos

UTILIZAR EL DINERO COMO PRESIÓN



Amenazas, impagos o control tras la ruptura

Cuando **estas conductas se repiten** y **limitan la autonomía, no son normales:** pueden ser **violencia económica.**

Muchas de estas conductas han sido invisibilizadas o minimizadas durante años. Reconocerlas ayuda a comprender que el control económico no es una cuestión privada ni una forma «normal» de relacionarse, sino una manifestación de violencia de género.

5. Por qué puede ser tan difícil identificarla y salir de esta situación

Identificar la violencia económica no siempre es sencillo. Muchas mujeres tardan tiempo en reconocer lo que está ocurriendo porque estas conductas suelen aparecer de forma progresiva y, con frecuencia, se mezclan con dinámicas que han sido socialmente normalizadas.

El control económico rara vez comienza de manera brusca. Habitualmente se introduce poco a poco, a través de pequeñas decisiones, limitaciones o dinámicas que pueden presentarse como preocupación, ayuda, protección o responsabilidad económica.

Además, la violencia económica suele ir acompañada de otras formas de violencia, especialmente violencia psicológica. La culpabilización, las desvalorizaciones constantes, la manipulación o el miedo pueden hacer que la mujer dude de su propia percepción y minimice lo que está viviendo.

A esto se suma el impacto emocional que generan estas situaciones. La ansiedad, el agotamiento, la inseguridad o la sensación de dependencia pueden dificultar la toma de decisiones y hacer que resulte más complicado pedir ayuda o plantearse una salida.

En muchos casos, también existen obstáculos materiales reales:

- **falta de ingresos propios;**
- **miedo a no poder sostener económicamente a hijas e hijos;**
- **ausencia de vivienda alternativa;**
- **dependencia económica prolongada;**
- **escasa red de apoyo;**
- **temor a procesos judiciales largos y desgastantes.**

Estas dificultades pueden agravarse en situaciones de mayor vulnerabilidad, como ocurre con algunas mujeres mayores, mujeres migrantes, mujeres con discapacidad o mujeres que han permanecido durante años fuera del mercado laboral por asumir en solitario las tareas de cuidado.

Por eso, no identificar inmediatamente la violencia económica o no poder salir de forma rápida de esta situación no significa falta de capacidad, de voluntad o de fortaleza personal.

La violencia económica está diseñada precisamente para generar dependencia, limitar la autonomía y dificultar la posibilidad de actuar con libertad.



Factores que pueden dificultar identificar o salir de la violencia económica

Factor	Cómo puede afectar
Normalización de determinadas conductas	Dificulta reconocer el control
Dependencia económica	Limita la capacidad de decisión
Violencia psicológica	Genera miedo, culpa e inseguridad
Falta de red de apoyo	Aumenta el aislamiento
Miedo a las consecuencias económicas	Dificulta plantear la ruptura
Sobrecarga de cuidados	Reduce tiempo y autonomía
Procesos judiciales largos o complejos	Generan desgaste emocional

¿Por qué puede resultar tan difícil?

La violencia económica genera dependencia y limita la autonomía

CULPA E INSEGURIDAD



La mujer puede dudar de su propia percepción

DEPENDENCIA ECONÓMICA



El miedo a no poder sostenerse dificulta actuar

MIEDO Y DESGASTE



La presión constante afecta al bienestar emocional

SOBRECARGA Y AISLAMIENTO



Los cuidados y la falta de apoyo dificultan pedir ayuda

PROCESOS COMPLEJOS



Los trámites y conflictos pueden generar agotamiento

CONTROL PROGRESIVO



La violencia económica suele instalarse poco a poco

No identificar la violencia económica de inmediato **no significa que no exista.**
Y **no poder salir rápidamente no es una falta de fortaleza** personal.

La violencia económica busca limitar la autonomía y aumentar la dependencia. Comprender cómo funciona este proceso ayuda a dejar de culpabilizarse y a entender que las dificultades para identificarla o salir de ella forman parte del propio mecanismo de control.

6. Identificar la violencia económica es el primer paso

La violencia económica puede resultar difícil de identificar, especialmente cuando determinadas conductas se han normalizado o aparecen de forma progresiva dentro de la relación.

Muchas mujeres tardan tiempo en reconocer estas situaciones como violencia porque el control económico suele aparecer integrado en la convivencia cotidiana, las responsabilidades familiares o las dificultades económicas derivadas de la ruptura.

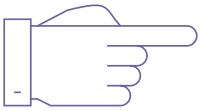
Sin embargo, cuando el dinero, los recursos o las obligaciones económicas se utilizan para controlar, generar dependencia, limitar la autonomía o provocar miedo e inseguridad, no estamos ante un simple problema económico ni ante un conflicto privado.

La violencia económica afecta a la autonomía, a la salud emocional, a la capacidad de decisión y al proyecto de vida. También impacta en el bienestar de hijas e hijos y puede mantenerse incluso después de la ruptura, mediante impagos, presiones económicas o conflictos continuados.

Comprender cómo funciona esta violencia ayuda a dejar de normalizar situaciones de desigualdad y permite entender que

muchas dificultades no responden a una falta de capacidad personal, sino a mecanismos de control que buscan generar dependencia y desgaste.

Identificar estas conductas no obliga a tomar decisiones inmediatas ni a afrontar todo el proceso sola. Pero sí puede ser un primer paso para buscar información, pedir apoyo y conocer los derechos y recursos existentes.



Ideas importantes para recordar

Idea clave	Por qué es importante
La violencia económica puede ser difícil de identificar	Muchas conductas están normalizadas
El control económico no es un problema privado	Es una forma de violencia de género
La dependencia económica dificulta salir de la violencia	Limita la autonomía y la capacidad de decisión
El impacto afecta también a hijas e hijos	La violencia económica tiene consecuencias familiares y emocionales
Pedir ayuda es un derecho	Existen recursos y apoyos disponibles

La violencia económica existe



Identificarla es un primer paso para romper el control



1

▶ No es un problema privado

El dinero puede utilizarse para controlar y generar dependencia

▶ No siempre es evidente

Muchas conductas se han normalizado

2





3

▶ Afecta a la autonomía y al bienestar

Genera inseguridad, miedo y desgaste emocional

▶ Impacta también en hijas e hijos

Las consecuencias van más allá de lo económico

4





5

▶ Pedir apoyo es importante

No tienes que afrontarlo sola

Poner nombre a la violencia económica ayuda a comprender lo que está ocurriendo y **permite** empezar a **recuperar la autonomía.**

La violencia económica no es invisible ni inevitable. Existe, tiene consecuencias reales y vulnera derechos.

Comprender cómo funciona y reconocer sus señales es un paso importante para dejar de normalizar el control y avanzar hacia una vida con mayor autonomía y seguridad.

7. No es culpa tuya

La violencia económica no aparece porque una mujer «no sepa administrar», «haya confiado demasiado» o «no haya previsto las consecuencias». Tampoco ocurre por falta de carácter, de experiencia o de capacidad para salir antes de la situación.

La responsabilidad de la violencia económica es siempre de quien utiliza el dinero, los recursos o las obligaciones económicas como herramienta de control, presión o daño.

Sin embargo, muchas mujeres terminan sintiéndose culpables o responsables de lo que está ocurriendo. Esto sucede porque la violencia económica suele ir acompañada de manipulación, miedo, desgaste emocional y mensajes constantes que buscan generar inseguridad y dependencia.



Frases como:

«Sin mí no podrías salir adelante»;

«No sabes manejar el dinero»;

«Todo lo hago yo»;

«Si te vas, no podrás mantenerte»;

«Nadie te va a ayudar»;

forman parte de estrategias de control que buscan debilitar la autonomía y hacer que la mujer dude de sí misma.

Además, la violencia económica suele producirse de forma progresiva. Muchas situaciones se normalizan poco a poco:

- **dejar de tener acceso a las cuentas;**
- **pedir permiso para gastar;**
- **asumir sola gastos comunes;**
- **renunciar al trabajo o a la formación;**
- **aceptar impagos o retrasos continuados;**
- **vivir con miedo constante a no poder sostener económicamente la vida cotidiana.**

Por eso, identificar la violencia económica no siempre es fácil. A menudo, las mujeres intentan sostener la situación durante años, buscando soluciones, reorganizando gastos o asumiendo cargas que no les corresponden para proteger a sus hijas e hijos o evitar conflictos mayores.

Nada de esto significa que sean responsables de la violencia.

También es importante entender que salir de una situación de violencia económica no depende únicamente de la voluntad individual. Existen obstáculos reales:

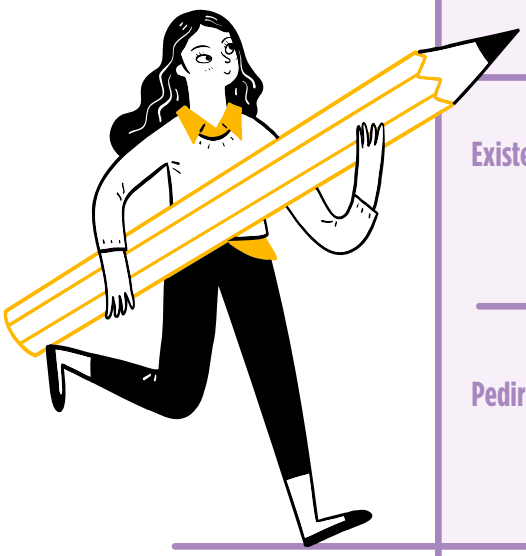
- **dependencia económica;**
- **falta de vivienda;**
- **miedo al empobrecimiento;**
- **procesos judiciales largos;**
- **ausencia de redes de apoyo;**
- **precariedad laboral;**
- **dificultades para conciliar;**
- **miedo a las represalias.**

Estos factores pueden dificultar mucho la toma de decisiones y explicar por qué muchas mujeres permanecen durante más tiempo en situaciones de violencia.

Reconocer esta realidad es importante para dejar de culpabilizar y empezar a mirar la violencia económica desde los derechos, la protección y la autonomía.

Lo que necesitas recordar

Idea	Qué significa
No eres responsable	La violencia económica la ejerce quien utiliza el dinero para controlar, castigar o generar dependencia
No es una mala gestión personal	No se trata de administrar peor el dinero, sino de una situación de desigualdad y control
La violencia puede normalizarse	Muchas conductas aparecen poco a poco y se vuelven difíciles de identificar
Existen obstáculos reales	El miedo, la dependencia económica o la falta de apoyo pueden dificultar salir de la situación
Pedir ayuda es importante	Informarte y apoyarte en recursos especializados puede ayudarte a recuperar autonomía



La violencia económica busca generar dependencia y limitar la capacidad de decisión. Por eso, recuperar información, apoyo y autonomía económica forma parte también del proceso para salir de la violencia.

No es culpa tuya

La violencia económica no ocurre por incapacidad ni por una mala gestión personal



La violencia económica...

- utiliza el dinero para controlar
- genera dependencia
- limita la autonomía

Puede hacerte sentir...



- culpa
- miedo
- inseguridad
- agotamiento

Muchas situaciones se normalizan

- justificar gastos
- asumir todo sola
- aceptar impagos
- renunciar a necesidades propias



Existen obstáculos reales



- dependencia económica
- miedo al empobrecimiento
- falta de apoyo
- procesos largos y desgastantes

Nada de esto **es culpa tuya.**

La violencia económica es violencia de género.

Tienes **derecho a apoyo, protección** y **autonomía económica.**

Reconocer la violencia económica y comprender cómo funciona puede ser un paso importante para dejar de normalizar situaciones de control, dependencia o desigualdad.

La violencia económica no aparece por incapacidad personal ni por una mala gestión del dinero. Es una forma de violencia de género que utiliza los recursos económicos para limitar la autonomía, generar inseguridad y dificultar la posibilidad de decidir libremente.

Ponerle nombre ayuda a entender lo que está ocurriendo, a dejar de culpabilizarse y a empezar a identificar que existen derechos, apoyos y recursos para afrontar estas situaciones.



Para terminar

La violencia económica existe, aunque durante mucho tiempo haya permanecido invisibilizada o se haya confundido con problemas de pareja, dificultades económicas o conflictos tras la ruptura.

El control del dinero, los impagos, la dependencia económica forzada, el miedo constante a no poder sostener la vida cotidiana o la sensación de no poder decidir libremente no son situaciones normales ni inevitables. Son formas de violencia que afectan a la autonomía, al bienestar y al proyecto de vida de las mujeres.

Además, la violencia económica no siempre es fácil de identificar. Muchas conductas aparecen de forma progresiva, se normalizan con el tiempo o aparecen junto a otras formas de violencia, haciendo que resulte más difícil reconocer lo que está ocurriendo.

Por eso, poner nombre a estas situaciones es importante. Comprender cómo funciona la violencia económica ayuda a dejar de culpabilizarse, a entender que existen obstáculos reales para salir de ella y a reconocer que ninguna mujer debería afrontar sola una situación de control, dependencia o empobrecimiento.

Identificar la violencia económica puede ser el primer paso para recuperar autonomía, acceder a apoyo y empezar a construir una vida libre de violencia.



04

Tus derechos económicos, explicados claro

4

1. Los derechos económicos como parte de una vida libre de violencia

La violencia económica no solo afecta a los recursos materiales. Afecta directamente a la capacidad de decidir, de organizar la propia vida y de construir un proyecto personal con autonomía. Por eso, hablar de derechos económicos no es hablar únicamente de dinero. Es hablar de libertad.

Tener ingresos propios, poder acceder a ellos, participar en las decisiones económicas o disponer de recursos suficientes para cubrir las necesidades básicas son elementos esenciales para sostener la vida cotidiana y tomar decisiones con autonomía.

Cuando estos derechos se ven limitados, las consecuencias van más allá de lo económico. Se reduce la capacidad de decidir, se dificulta la planificación del futuro y se generan situaciones de dependencia que pueden mantener o agravar la violencia.

En este sentido, la violencia económica actúa como un mecanismo que condiciona la vida diaria y limita las opciones reales de salir de la relación. No se trata solo de no tener recursos. Se trata de no poder utilizarlos, de no poder acceder a ellos o de tener que asumir en solitario responsabilidades económicas que deberían ser compartidas.

▶ ¿Qué cambia cuando se reconocen los derechos económicos?

Nombrar y reconocer los derechos económicos permite cambiar la mirada sobre muchas situaciones que, durante años, se han normalizado.

Lo que antes podía interpretarse como problemas de dinero, conflictos de pareja o dificultades tras la ruptura puede entenderse como situaciones de vulneración de derechos. Este cambio de enfoque es fundamental. Permite dejar de responsabilizar a la mujer por su situación económica y situar el foco en la desigualdad, en la falta de corresponsabilidad y, en muchos casos, en la violencia económica.

Reconocer estos derechos no solo ayuda a comprender lo que está ocurriendo, sino que abre la puerta a actuar y a exigir respuestas.

▶ ¿Por qué son clave para la autonomía?

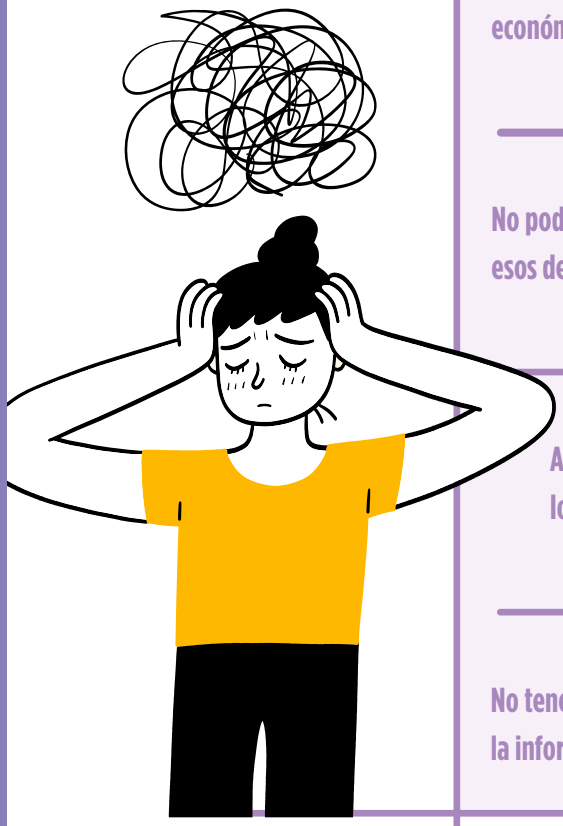
Contar con recursos propios o con acceso real a ellos resulta determinante para poder tomar decisiones, reorganizar la vida tras la ruptura, sostener económicamente a hijas e hijos y reducir la dependencia respecto de la otra persona.



Por eso, los derechos económicos no solo protegen frente a situaciones concretas.

También permiten generar las condiciones necesarias para salir de la violencia y construir una vida independiente.

Qué implica tener (o no tener) derechos económicos



Concepto	Qué significa en la práctica
Tener derechos económicos garantizados	Capacidad de decidir, autonomía y posibilidad de planificar
No poder ejercer esos derechos	Dependencia, inseguridad económica y dificultad para salir de la violencia
Asumir en solitario los gastos	Sobrecarga económica y emocional
No tener acceso a la información económica	Falta de control sobre la propia vida

Los derechos económicos no son un complemento ni algo secundario. Son una condición imprescindible para vivir con autonomía y para poder salir de la violencia.

Comprenderlos y saber que existen permite dejar de normalizar situaciones de desigualdad y empezar a identificarlas como lo que son: una vulneración de derechos.

Porque no se trata solo de tener recursos. Se trata de poder decidir sobre la propia vida.

Tus derechos económicos son la base de tu autonomía

No es solo dinero: es poder decidir sobre tu vida



DECIDIR SOBRE TU VIDA	CUANDO SE VULNERAN	PORQUE SON CLAVE
• **Decidir** sobre tu vida	• Aumenta la **dependencia**	• Permiten **decidir**
• **Organizar** tu economía	• Se limita la **capacidad de decisión**	• Ayudan a **reorganizar la vida**
• **Cubrir** tus necesidades básicas	• **Más difícil** salir de la relación	• Hacen posible **salir de la violencia**

Sin derechos económicos, no hay autonomía

2. Tienes derecho a la pensión de alimentos

▶ ¿Qué es la pensión de alimentos?

La pensión de alimentos es una cantidad económica que una persona debe abonar para contribuir al mantenimiento de sus hijas e hijos cuando ya no existe convivencia o tras una ruptura.

No se trata de una ayuda voluntaria ni de una decisión personal. Es un derecho de las hijas e hijos y una obligación legal de quienes tienen la responsabilidad de su cuidado.

Antes de la ruptura, los gastos de hijas e hijos forman parte de la vida cotidiana y se asumen de manera conjunta. Tras la ruptura, esa contribución económica se concreta normalmente en una pensión de alimentos fijada mediante resolución judicial o acuerdo.

¿Qué incluye la pensión de alimentos?

La pensión de alimentos cubre los gastos **ordinarios**, es decir, aquellos que son previsibles, necesarios y habituales en el día a día. Entre ellos se incluyen:

- **Alimentación**
- **Vivienda (gastos habituales del hogar y, en su caso, el alquiler)**
- **Ropa y calzado**
- **Educación básica**
- **Asistencia sanitaria**

Además, existen los llamados gastos **extraordinarios**, que no están incluidos en la pensión y deben abonarse aparte cuando se producen.

Se trata de gastos que no son previsibles o no son periódicos, como, por ejemplo:



- **Tratamientos médicos no cubiertos**
- **Determinadas actividades educativas o formativas**
- **Otros gastos necesarios que surgen de forma puntual**

Estos gastos suelen requerir acuerdo entre las partes o, en su defecto, una decisión judicial.

¿Cómo se fija la pensión de alimentos?

La cuantía de la pensión no es igual en todos los casos. Se fija teniendo en cuenta dos elementos principales:

- **Las necesidades de hijas e hijos**
- **Los recursos económicos de cada progenitor, del o de los obligados al pago**
- **Por ello, no existe una cantidad fija establecida por ley**

En la práctica, se valoran factores como:

- **Los ingresos de ambos progenitores**
- **El número de hijas e hijos**
- **El coste de vida**
- **Circunstancias especiales (por ejemplo, situaciones de enfermedad o discapacidad)**

¿Desde cuándo se paga?

La pensión se abona desde la fecha en que se presenta la demanda, aunque el procedimiento tarde en resolverse.

¿Puede modificarse?

La pensión puede modificarse cuando cambian las circunstancias económicas o las necesidades de hijas e hijos.

▶ ¿Por qué es importante?

La pensión de alimentos es fundamental para garantizar el bienestar de hijas e hijos y evitar que toda la carga económica recaiga sobre una sola persona.

Cuando no se abona o se paga de forma irregular, no solo se genera una dificultad económica. También puede producirse una situación de sobrecarga y desigualdad que afecta directamente a la vida diaria.

En muchos casos, el impago o el pago insuficiente de la pensión se convierte en una forma de violencia económica, al trasladar toda la responsabilidad económica y utilizar el dinero como mecanismo de presión o control.

▶ ¿Qué pasa cuando no se paga?

El impago de la pensión de alimentos no es un simple desacuerdo. Supone el incumplimiento de una obligación legal y afecta directamente a la cobertura de las necesidades básicas de hijas e hijos.

Puede ser total o parcial, puntual o continuado. En todos los casos tiene consecuencias económicas reales.

Además, cuando el impago es reiterado y existe capacidad económica para pagar, puede tener consecuencias legales.

▶ Diferencia clave

La pensión de alimentos cubre las necesidades de hijas e hijos.

La pensión compensatoria corrige el desequilibrio económico tras la ruptura.

▶ Pensión de alimentos: lo básico que debes saber



Concepto	Qué significa en la práctica
Pensión de alimentos	Cantidad que se paga tras la ruptura para cubrir las necesidades de hijas e hijos
Gastos ordinarios	**Gastos habituales del día a día** (comida, vivienda, ropa, educación básica, salud)
Gastos extraordinarios	**Gastos puntuales o no previsibles que se pagan aparte** (por ejemplo, tratamientos médicos no cubiertos o actividades educativas específicas)
Impago de la pensión	**Incumplimiento de una obligación legal que puede afectar al bienestar de hijas e hijos**

La pensión de alimentos no es una ayuda ni una opción. Es un derecho que protege el bienestar de hijas e hijos y una garantía para evitar situaciones de desigualdad económica tras la ruptura.

Cuando no se cumple, no solo se incumple una obligación legal. También puede estar produciéndose una forma de violencia económica.

3. Tienes derecho a tu autonomía económica

▶ ¿Qué significa tener autonomía económica?

La autonomía económica es la capacidad de disponer de recursos propios, acceder a ellos y tomar decisiones sobre la propia vida sin depender económicamente de otra persona.

No se trata solo de tener ingresos. Implica poder utilizarlos, gestionarlos y decidir libremente sobre ellos.

Tener autonomía económica permite organizar la vida cotidiana, planificar el futuro y tomar decisiones sin condicionamientos económicos impuestos.

▶ ¿Por qué es importante?

La autonomía económica es un elemento clave para vivir sin violencia.

Cuando no existe acceso real a recursos económicos o no se puede decidir sobre ellos, aumenta la dependencia y se reducen las opciones para salir de la relación.

En muchos casos, la falta de autonomía económica actúa como una barrera que dificulta la separación, el inicio de acciones legales o la construcción de una vida independiente.

Por el contrario, contar con recursos propios o con acceso a ellos facilita la toma de decisiones y permite construir alternativas reales.

▶ ¿Qué incluye tu autonomía económica?

La autonomía económica no es solo tener ingresos. Incluye una serie de derechos básicos que permiten tomar decisiones y vivir con independencia.

Entre ellos:

- **Derecho a disponer de los propios recursos**
- **Derecho a acceder a la información económica**
- **Derecho a participar en las decisiones económicas**
- **Derecho a una vivienda y a condiciones materiales dignas**
- **Derecho a trabajar o formarse**

Estos derechos son fundamentales para poder organizar la vida diaria y tomar decisiones con libertad.



¿Cómo puede verse limitada?

La autonomía económica puede verse afectada de distintas formas, muchas de ellas normalizadas:

- **No tener acceso al dinero o a las cuentas**
- **Tener que justificar cada gasto**
- **No poder trabajar o formarse**
- **Depender económicamente de la otra persona**
- **No disponer de información sobre la situación económica**

Estas situaciones no son neutras. Pueden formar parte de una dinámica de control que limita la libertad y la capacidad de decisión.

¿Qué implica reconocer este derecho?

Reconocer el derecho a la autonomía económica permite identificar estas situaciones como lo que son: limitaciones reales a la libertad y, en muchos casos, formas de violencia económica.

También permite comprender que no se trata de una falta personal, sino de una situación que tiene causas estructurales y que puede abordarse.

Otros derechos económicos que también es importante conocer

Aunque la pensión de alimentos es el derecho más visible, existen otros derechos económicos fundamentales que es importante conocer y que, con frecuencia, también se ven afectados en situaciones de violencia económica.

La pensión compensatoria

La pensión compensatoria puede reconocerse cuando, tras la ruptura, una de las personas queda en una situación de desequilibrio económico respecto de la otra.

Este desequilibrio no se refiere únicamente a tener menos ingresos en un momento concreto. Tiene que ver con cómo ha quedado la situación económica tras la relación y con las posibilidades reales de mantener una vida autónoma.

En muchos casos, este desequilibrio se produce porque la mujer ha asumido mayoritariamente las tareas de cuidado, ha reducido o interrumpido su actividad laboral o ha visto limitada su trayectoria profesional durante la relación.

Por ejemplo, cuando una mujer ha dejado de trabajar o ha trabajado de forma parcial durante años para cuidar, puede encontrarse tras la ruptura con menores ingresos, menor estabilidad laboral y menos oportunidades. La pensión compensatoria tiene como finalidad corregir ese desequilibrio.

No se reconoce automáticamente en todos los casos. Es necesario analizar las circunstancias concretas, pero es importante saber que existe y que puede solicitarse.

El derecho a la vivienda

El derecho a la vivienda no se refiere únicamente a quién reside en ella, sino también a cómo se sostiene económicamente. El impago de la hipoteca o del alquiler puede tener consecuencias

graves, como la acumulación de deuda o la pérdida de la vivienda. En la práctica, es frecuente que la mujer asuma en solitario estos pagos para evitar consecuencias mayores, lo que agrava su situación económica.

Por ejemplo, cuando él deja de pagar su parte de la hipoteca, la mujer continúa abonándola para no perder la vivienda en la que reside con sus hijas e hijos.

El derecho a no asumir deudas indebidas

En algunas situaciones pueden generarse deudas sin conocimiento o consentimiento de la mujer.

Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando se utilizan sus datos personales para contratar productos financieros, cuando se firman documentos sin información suficiente o cuando se generan obligaciones económicas en su nombre.

Estas situaciones pueden tener consecuencias prolongadas en el tiempo, afectando al acceso al crédito, a la estabilidad económica y a la posibilidad de desarrollar un proyecto de vida autónomo.

El derecho a la información económica

Conocer la situación económica es un derecho fundamental. Implica poder acceder a información sobre ingresos, cuentas, bienes o deudas.

Sin esa información, no es posible tomar decisiones informadas ni comprender la propia situación económica. La ocultación de información limita la capacidad de actuar y constituye una forma de control.

El derecho a disponer de recursos propios

Contar con ingresos propios y poder decidir sobre ellos es una condición esencial para la autonomía.

No basta con tener ingresos si no se puede disponer libremente de ellos. Cuando el acceso al dinero está limitado o condicionado, la capacidad de decisión se reduce y aumenta la dependencia.

▶ Lo que debes saber para proteger tu autonomía económica

Durante la convivencia

/ Tienes derecho a disponer de tu salario

/ Tienes derecho a acceder a las cuentas bancarias comunes

/ Puedes utilizar tus tarjetas sin control ni supervisión

/ No tienes que justificar tus gastos personales

/ Tienes derecho a conocer los ingresos de la otra persona

/ Tienes derecho a conocer las deudas que afectan a la economía familiar



Tras la ruptura

/ Puedes reclamar una pensión de alimentos adecuada

/ Puedes solicitar una pensión compensatoria si existe desequilibrio económico

/ Es importante proteger los depósitos y cuentas bancarias

/ Es importante identificar y proteger los bienes comunes

/ Informarte es clave para evitar riesgos en tu situación económica

Autonomía económica: claves para entenderla

Situación	Qué implica en la práctica
Tener autonomía económica	Poder decidir, acceder a recursos y organizar la propia vida
No tener autonomía económica	Dependencia, falta de control y dificultad para tomar decisiones
Control del dinero por otra persona	Limitación de la libertad y de la capacidad de decisión
Falta de acceso a recursos o información	Dificultad para poder salir de la relación

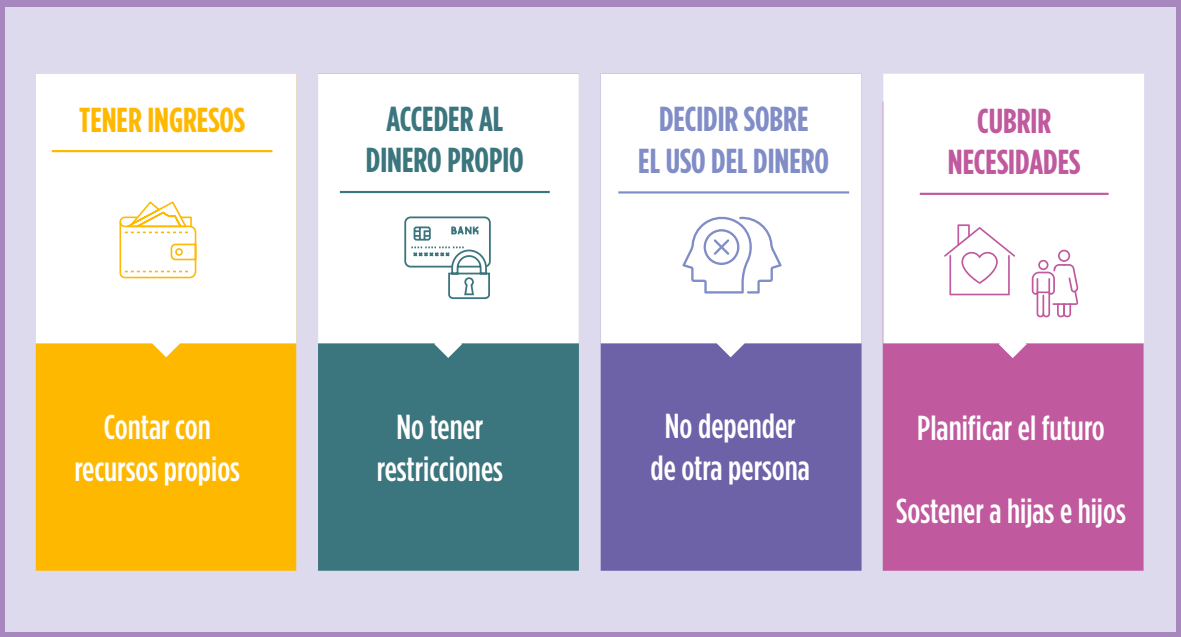


La autonomía económica no es solo una cuestión de dinero. Es una condición básica para poder decidir, vivir con libertad y salir de la violencia. Cuando esa autonomía se limita o se bloquea, no estamos ante una dificultad personal ni ante un problema de organización económica: estamos ante una forma de violencia.

Reconocerlo es fundamental. Porque ponerle nombre permite entender lo que está pasando, dejar de normalizarlo y empezar a actuar.

La autonomía económica es un derecho

No es solo tener ingresos. **Es poder decidir**



SIN AUTONOMÍA ECONÓMICA:

- Dependencia
- Falta de control
- Dificultad para salir

Conocer un derecho es importante. **Poder ejercerlo cambia la vida**

La autonomía económica no es un ideal ni una meta lejana. Es un derecho que permite tomar decisiones, construir una vida propia y salir de situaciones de violencia. Sin autonomía económica, las opciones se reducen. Con ella, se abren posibilidades reales de cambio.

Tus derechos económicos

Lo que necesitas conocer tras la ruptura

Pensión de alimentos

- Cubre las necesidades de hijas e hijos
- Es un derecho, no una opción

Pensión compensatoria

- Compensa el desequilibro económico
- Tiene en cuenta la situación económica tras la ruptura

Gastos de hijas e hijos

- Vivienda, educación, salud y actividades
- Deben asumirse de forma proporcional

Vivienda

- Es un derecho y también una carga económica
- El impago puede generar deuda o pérdida de la vivienda

Información económica

- Tienes derecho a conocer ingresos, bienes y deudas
- Sin información no hay control

Recursos propios

- Tener ingresos propios y poder utilizarlos
- Es la base de tu autonomía económica

CUANDO ESTOS DERECHOS NO SE RESPETAN:

Asumes gastos en solitario



Aumenta la carga económica



Se genera desigualdad



Puede ser violencia económica



Conocer tus derechos es el primer paso para poder reclamarlos

4. Protección frente al impago y otras formas de violencia económica

La violencia económica no es solo una realidad cotidiana. Es una forma de vulneración de derechos frente a la que la ley ofrece protección.

El ordenamiento jurídico reconoce que el dinero, los recursos económicos y el patrimonio no pueden utilizarse como herramientas de control, castigo o sometimiento. Cuando esto ocurre, no estamos ante un problema privado ni ante un simple conflicto económico, sino ante una situación que puede constituir violencia económica y que exige una respuesta.

El impago no es un conflicto privado

Una de las manifestaciones más visibles de la violencia económica es el impago de obligaciones económicas, especialmente la pensión de alimentos u otros gastos fijados judicialmente.

Cuando una persona deja de pagar lo que corresponde, no se trata únicamente de un incumplimiento. Se produce una situación que:

- **vulnera derechos previamente reconocidos;**
- **traslada la carga económica a la mujer;**
- **afecta directamente al bienestar de hijas e hijos;**
- **genera precariedad y desequilibrio;**
- **puede formar parte de una estrategia de control;**

El impago, total o parcial, así como los retrasos continuados, tienen un impacto directo en la vida cotidiana y no deben normalizarse.

La ley protege el derecho a recibir lo que corresponde

Las obligaciones económicas no son opcionales. Cuando han sido establecidas, responden a la necesidad de garantizar el sostenimiento de la vida familiar y el bienestar de hijas e hijos.

Por ello, la ley reconoce el derecho a:

- **recibir las prestaciones económicas fijadas;**
- **no asumir en solitario responsabilidades que son compartidas;**
- **contar con mecanismos de protección frente al incumplimiento;**



Este reconocimiento no depende de la situación económica de la mujer. Es un derecho que debe respetarse y garantizarse.

El daño económico también es violencia

La violencia económica no se limita al impago. También se produce cuando existen conductas dirigidas a limitar la autonomía económica o a generar dependencia. Por ejemplo:

- **controlar el dinero, las cuentas o los ingresos;**
- **impedir el acceso a recursos propios o comunes;**
- **apropiarse de ayudas, prestaciones o salarios;**
- **tomar decisiones económicas sin consentimiento;**
- **ocultar ingresos o patrimonio;**
- **generar deudas o cargas económicas de forma intencionada.**

Estas conductas no son neutras. Tienen como efecto restringir la capacidad de decisión y mantener una situación de subordinación.

Cuando el daño no es evidente

No siempre es fácil identificar estas situaciones como violencia económica.

A menudo se presentan como:

- **problemas de organización económica;**
- **desacuerdos sobre gastos;**
- **dificultades económicas tras la ruptura.**

Sin embargo, cuando estas situaciones se repiten, generan desequilibrio y afectan a la autonomía, es necesario analizarlas desde otra perspectiva.

La intencionalidad, la reiteración y el impacto permiten distinguir entre una dificultad puntual y una forma de violencia económica.

La protección no es automática, pero existe

La ley reconoce la necesidad de proteger a las mujeres frente a la violencia económica, pero esta protección no siempre se activa de forma inmediata ni automática.

En muchos casos, requiere:

- **identificar lo que está ocurriendo;**
- **reconocer que no es una situación normal ni inevitable;**
- **dar el paso de informarse y pedir ayuda.**

La falta de respuesta o la demora en la intervención no significa que no existan derechos, sino que el acceso a la protección puede encontrar obstáculos en la práctica.

La violencia económica vulnera derechos fundamentales como la autonomía económica, la vida digna y el bienestar de hijas e hijos.

El impago de obligaciones económicas, el control del dinero o la privación de recursos no son situaciones normales ni inevitables. Son formas de violencia económica frente a las que la ley reconoce protección.

Comprenderlo es esencial para dejar de normalizar el daño y avanzar hacia el ejercicio real de los derechos económicos.

La violencia económica **vulnera derechos**

No es un problema privado. La ley reconoce protección

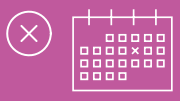
NO ES UN CONFLICTO ECONÓMICO



No es un desacuerdo



No es mala organización



No es algo puntual

Es violencia económica cuando...



Hay impagos o retrasos continuados



Se controla el dinero o los recursos



Se limita la autonomía económica



Se generan deudas o dependencia

ESTO PROVOCA



Vulneración de derechos



Carga económica sobre la mujer



Impacto en hijas e hijos



Precariedad y desequilibrio

La ley reconoce



Derecho a recibir lo que corresponde



Derecho a no asumir cargas en solitario



Derecho a protección frente al incumplimiento

Pero...



La protección no siempre es automática



Puede haber obstáculos



Es necesario identificar y pedir ayuda

El impago y el control del dinero no son situaciones normales: son violencia económica y vulneran derechos

5. Que puede hacer la ley

Cuando se produce una situación de violencia económica, es habitual preguntarse qué puede hacerse desde el punto de vista legal y hasta dónde alcanza la protección del sistema jurídico.

El ordenamiento jurídico reconoce derechos económicos y establece mecanismos para protegerlos. Permite reclamar cantidades, exigir el cumplimiento de obligaciones y, en determinados casos, sancionar conductas.

Ahora bien, es importante partir de una idea clave: la ley no actúa de forma automática.

Para que estos derechos se hagan efectivos, es necesario activarlos. Esto implica, en la mayoría de los casos, acudir a los juzgados, iniciar procedimientos y sostenerlos en el tiempo.



Reclamar y exigir el cumplimiento

Reclamar supone acudir a un juzgado (Tribunal de Instancia) para solicitar el reconocimiento o el pago de un derecho económico. Por ejemplo:

- **reclamar una pensión de alimentos o compensatoria que no se está abonando;**
- **solicitar que se fije una obligación económica cuando no existe una resolución previa que la establezca;**
- **reclamar cantidades que la mujer ha tenido que asumir en solitario y que están establecidas en sentencia, como el pago de la hipoteca o determinados gastos de hijas e hijos.**

Exigir el cumplimiento implica poner en marcha mecanismos para que un derecho ya reconocido (por ejemplo, una pensión fijada en sentencia) se haga efectivo en la práctica.

Qué implica acudir a la vía judicial

Para ello es necesario:

- **presentar una demanda;**
- **aportar documentación que acredite la deuda o justifique el gasto (sentencias, justificantes de gastos y movimientos bancarios);**
- **acreditar la existencia de la obligación y su incumplimiento (por ejemplo, mediante la sentencia que fija la obligación y los movimientos bancarios que evidencian el impago);**
- **realizar un seguimiento del procedimiento.**

Cuando se activa la vía judicial, el juzgado puede:

- **reconocer un derecho económico;**
- **fijar pensiones de alimentos y/o compensatoria;**
- **establecer o concretar obligaciones de pago (determinados gastos extraordinarios, la parte correspondiente de la cuota hipotecaria);**
- **modificar medidas económicas cuando cambian las circunstancias;**
- **condenar al obligado al pago por la comisión de un delito, lo que supone, además, el abono de las cantidades adeudadas como responsabilidad civil;**
- **acordar medidas para hacer efectivo ese pago, como embar gos o retenciones.**

Estas resoluciones tienen fuerza legal (son ejecutivas) y obligan a su cumplimiento.



Los límites de la respuesta jurídica

Es importante conocer también los límites de la respuesta jurídica. En la práctica pueden surgir dificultades como:

- **la inexistencia de bienes a nombre de la persona obligada;**
- **la ocultación de ingresos o patrimonio;**
- **la utilización de economía sumergida;**
- **la existencia de ingresos irregulares;**
- **procedimientos que se prolongan en el tiempo y requieren actuaciones reiteradas.**

Además, no todas las formas de violencia económica tienen un encaje directo en una acción judicial. Situaciones como el control del dinero o la limitación del acceso a recursos pueden ser difíciles de traducir en una reclamación concreta, aunque formen parte de la violencia económica y, en algunos casos, puedan tener relevancia jurídica o incluso penal (por ejemplo, como delito de coacciones).

Actuar es un proceso

Acudir a la vía legal no implica una solución inmediata. En muchos casos, es necesario entenderlo como un proceso que requiere tiempo, insistencia y seguimiento, en el que los resultados pueden ser progresivos o parciales.

En este contexto, la estrategia resulta fundamental.

La eficacia de la respuesta jurídica no depende solo de la existencia de derechos, sino de cómo se utilizan las herramientas disponibles, cuándo se activan y cómo se combinan.

Contar con asesoramiento jurídico especializado con perspectiva de género desde el inicio permite valorar la situación, elegir la vía adecuada y diseñar una estrategia que aumente las posibilidades de protección efectiva.

La ley puede proteger frente a la violencia económica, pero no actúa automáticamente.

Activarla, sostenerla y utilizarla con estrategia es lo que permite transformar un derecho reconocido en una protección real.



Qué puede hacer la ley

Reconoce derechos, **pero hay que activarlos**

01

LA LEY RECONOCE

- Derechos económicos
- Obligaciones de pago
- Protección frente al incumplimiento

02

PERMITE ACTUAR

- Reclamar lo que corresponde
- Exigir el cumplimiento
- Solicitar medidas

03

PARA QUE FUNCIONE

- Hay que iniciar un procedimiento
- Aportar pruebas
- Hacer seguimiento

04

QUÉ PUEDE HACER EL JUZGADO

- Reconocer derechos
- Fijar pensiones
- Condenar al pago
- Acordar embargos

05

EN LA PRÁCTICA

- Puede haber obstáculos
- No siempre es inmediato
- Requiere tiempo

06

CLAVE

- Importa cuándo actuar
- Importa cómo actuar
- Importa la estrategia

La ley puede proteger, pero no actúa sola.

Activarla y sostenerla **es lo que permite que funcione.**

6. Cómo actuar: vías civil, penal y ejecución

Cuando se produce una situación de violencia económica, una de las principales dudas es por dónde empezar y qué se puede hacer en la práctica.

No hay una única forma de actuar. Existen distintas vías legales y pueden combinarse entre sí.

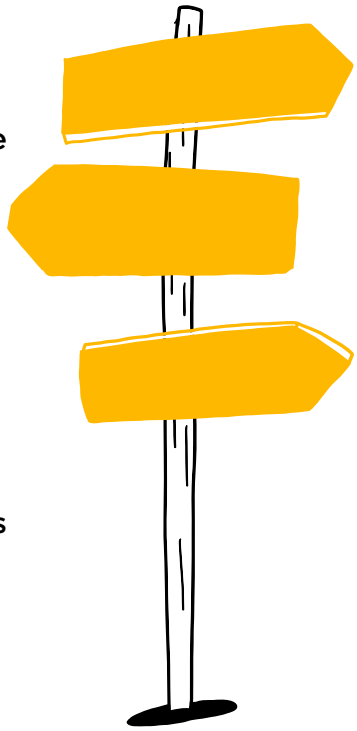
Elegir una u otra, o utilizarlas de forma conjunta, depende del tipo de violencia económica, de su gravedad y de las circunstancias concretas.

Además, es importante tener en cuenta que estos procesos no suelen resolverse de forma inmediata. En muchos casos requieren tiempo, seguimiento y constancia.

La vía civil: reclamar y ajustar derechos económicos

La vía civil es la principal herramienta, aunque no la única, para actuar frente a la mayoría de las situaciones de violencia económica. Permite:

- **reclamar el cumplimiento de obligaciones económicas;**
- **fijar medidas cuando no existen;**
- **modificar medidas cuando ya no se ajustan a la realidad.**



Se utiliza, por ejemplo, cuando:

- **no se paga la pensión de alimentos o la pensión compensatoria;**
- **no se abonan los gastos extraordinarios fijados en la resolución judicial;**
- **no se han concretado determinados gastos;**
- **no se paga la parte correspondiente de la cuota hipotecaria;**
- **es necesario modificar medidas económicas por cambios en la situación.**

▶ Qué gastos forman parte de la pensión de alimentos

Como hemos visto, es importante distinguir entre los gastos ordinarios (incluidos en la pensión de alimentos) y los gastos extraordinarios (que deben abonarse aparte).

En la práctica:

- **La hipoteca o el alquiler de la vivienda familiar debe recogerse expresamente en la resolución judicial cuando exista obliga ción de pago.**

- **Los suministros (luz, agua, gas) suelen corresponder a quien tiene atribuido el uso de la vivienda y se consideran gastos ordinarios.**

- **Los gastos escolares habituales forman parte de los gastos ordinarios, aunque algunos conceptos, como libros, uniformes o matrículas, pueden considerarse extraordinarios si así se establece. Si no se especifica, se entenderán como ordinarios.**

- **Las actividades extraescolares suelen considerarse gastos extraordinarios. No obstante, pueden variar según el criterio de cada Tribunal de Instancia, por lo que es recomendable acordarlas previamente.**

- **Los gastos médicos o farmacéuticos de hijas e hijos no cubiertos por la sanidad pública tienen la consideración de gastos extraordinarios.**

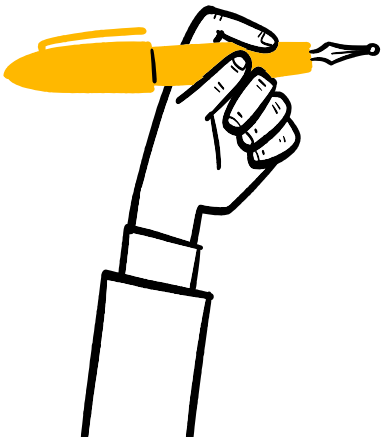
La violencia económica aparece cuando estos gastos no se asumen o se trasladan completamente a la mujer. Por ello, es importante que queden bien definidos en el convenio regulador o en la resolución judicial.

▶ Cuándo acudir a la vía civil

Para utilizar esta vía debe existir:

- **una obligación económica (ya fijada o que deba fijarse);**
- **una situación de incumplimiento o necesidad de regulación.**

Se inicia mediante la presentación de una demanda en el Tribunal de Instancia, aportando documentación y acreditando la situación



Ejemplo

*Existe una **sentencia** que **obliga a ambos progenitores** a **asumir determinados gastos** y **él deja de pagar su parte.***

*En este caso, **la mujer** puede **reclamarlos por vía civil, ejecutando la sentencia.***

Un limite importante

La vía civil permite reclamar derechos, pero no garantiza el cobro inmediato.

En muchos casos será necesario acudir después a la ejecución y, aun así, puede no llegarse a percibir lo adeudado si no existen bienes suficientes o si han sido ocultados.

La vía penal: cuando el incumplimiento es delito

La vía penal se utiliza cuando la conducta no es solo un incumplimiento, sino que puede constituir un delito.

El supuesto más habitual es el impago de pensiones. Suele utilizarse cuando la vía civil no ha sido suficiente para conseguir el cobro, aunque ambas pueden utilizarse de forma simultánea.

Cuándo existe delito

Para que exista delito deben cumplirse determinados requisitos:

- **que exista una resolución judicial previa;**
- **que el impago se mantenga en el tiempo (dos meses consecutivos o cuatro no consecutivos);**
- **que exista capacidad económica para pagar;**
- **que haya voluntad de incumplir.**

Además, pueden darse otras conductas relacionadas con la violencia económica que, en determinados casos, tienen relevancia penal, como:

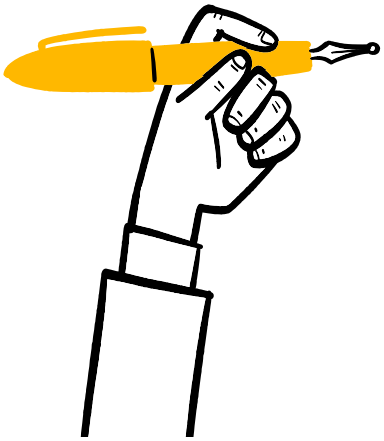
- **la ocultación de bienes o ingresos para evitar el pago;**
- **el alzamiento de bienes;**
- **estafas;**
- **apropiaciones indebidas de bienes comunes;**
- **administración desleal de los bienes comunes;**
- **coacciones, obligando o presionando a firmar acuerdos económicos;**
- **la generación de deudas de forma fraudulenta.**

Cómo se inicia

Se inicia mediante denuncia o querella. A partir de ahí se investiga la situación y, en su caso, se abre juicio oral.

Puede dar lugar a penas de prisión o multa y, además, al pago de las cantidades adeudadas como responsabilidad civil.

Es importante tener en cuenta que debe acreditarse que el impago responde a una voluntad de incumplir o a la ocultación de bienes. Si no existen recursos económicos reales, no habrá condena penal.



Ejemplo

*Se **deja de pagar la pensión** durante meses **pese** a tener **ingresos suficientes** y, además, **se oculta parte del patrimonio** para **evitar el pago.***

Qué puede y qué no puede hacer la vía penal

La vía penal puede sancionar la conducta. Sin embargo:

- **no garantiza por sí sola el cobro de las cantidades adeudadas;**
- **puede combinarse con la vía civil, pero si se cobra por esta vía, no puede reclamarse de nuevo la responsabilidad civil en el proceso penal.**

La ejecución: hacer efectivo lo reconocido

La ejecución es el mecanismo que permite hacer efectivo un derecho reconocido en una resolución judicial cuando no se cumple voluntariamente. También sirve para acreditar oficialmente que se ha intentado cobrar sin éxito.

Esto puede ser importante para acceder a determinadas ayudas públicas, como el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos. En estos casos, puede ser necesario aportar una certificación del letrado o letrada de la Administración de Justicia que acredite el resultado infructuoso de la ejecución, es decir, que no ha sido posible cobrar la cantidad reclamada.

Permite:

- **embargar cuentas bancarias;**
- **embargar salarios o pensiones;**
- **actuar sobre bienes;**
- **investigar la situación patrimonial;**
- **solicitar el pago directo de la pensión a la empresa o entidad pagadora, en su caso.**

Cómo funciona en la práctica

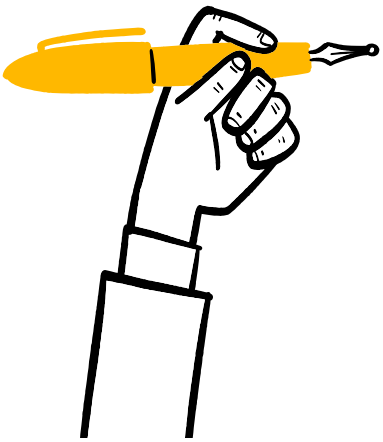
No siempre es un proceso rápido ni sencillo.

Pueden darse situaciones como:

- **cuentas sin saldo;**
- **ingresos irregulares;**
- **bienes que no están a nombre de la persona obligada.**

Esto obliga a:

- **repetir actuaciones;**
- **mantener el procedimiento en el tiempo;**
- **insistir en la investigación patrimonial.**



Ejemplo

*Existe **una sentencia** que **fija una pensión y no se paga**. Se inicia la ejecución y se acuerda **el embargo de una cuenta**, pero **no hay saldo suficiente** o incluso **se abandona el trabajo para evitar el embargo** del salario. En estos casos, es necesario **continuar** con **otras actuaciones** y, en ocasiones, **puede no llegarse a cobrar lo adeudado.***

▶ Cómo se combinan las vías

Las distintas vías pueden combinarse y, de hecho, es lo más habitual. Por ejemplo:

- **primero se acude a la vía civil;**
- **después a la ejecución si no se cumple;**
- **y, en los casos más graves, a la vía penal.**

Elegir una u otra vía, o combinarlas, depende del caso concreto:

- **existencia o no de una resolución judicial previa;**
- **gravedad del incumplimiento;**
- **recursos disponibles.**

Cómo actuar frente a la violencia económica

Tres vías que pueden combinarse

VIOLENCIA ECONÓMICA

Impagos, control del dinero, incumplimientos

¿Qué puedes hacer?

VÍA CIVIL

Reclamar derechos

PARA QUÉ SIRVE

- Reclamar pensiones
- Exigir pago de gastos
- Modificar medidas

CUÁNDO USARLA

- Hay incumplimientos
- Necesitas fijar o cambiar medidas

✓ Reconoce tu derecho
No garantiza el cobro inmediato

VÍA PENAL

Sancionar el delito

PARA QUÉ SIRVE

- Denunciar impago de pensiones
- Actuar ante ocultación de bienes

CUÁNDO USARLA

- Hay impago reiterado
- Existe capacidad de pago
- Hay voluntad de incumplir

✓ Puede sancionar
No asegura que cobres

EJECUCIÓN

Hacer que se pague

PARA QUÉ SIRVE

- Embargar cuentas
- Retener salarios
- Actuar sobre bienes

CUÁNDO USARLA

- Hay sentencia
- No se cumple voluntariamente

✓ Hace efectivo el derecho
Puede ser lento y requerir insistencia

Las vías se pueden combinar

VÍA CIVIL → EJECUCIÓN → VÍA PENAL (Si procede)

- Proceso continuo
- Requiere seguimiento
- Puede alargarse en el tiempo

ACTUAR ES UN PROCESO

No es un solo paso

Es una estrategia

- ✓ Conocer las vías
- ✓ Elegir bien
- ✓ Mantener la constancia

Permite convertir **un derecho** en una **protección real**

Actuar frente a la violencia económica no es un único paso, sino **un proceso.**

Conocer las vías disponibles, entender qué puedes esperar de cada una y utilizarlas con estrategia permite **convertir un derecho en una protección real.**



7. La importancia del asesoramiento jurídico

El ejercicio de los derechos económicos no depende solo de que la ley los reconozca. En muchos casos, para poder hacerlos efectivos, es necesario contar con asesoramiento jurídico desde el inicio.

El asesoramiento jurídico permite comprender la situación, identificar si existe violencia económica, conocer los derechos y valorar las opciones disponibles. También ayuda a elegir la vía más adecuada en cada caso y a actuar con mayor seguridad y protección.

En contextos de violencia económica, tomar decisiones sin información puede implicar renunciar a derechos, asumir cargas que no corresponden o retrasar actuaciones urgentes. Por ello, contar con orientación jurídica especializada y con perspectiva de género desde el primer momento ayuda a evitar que el daño económico se agrave.

Por qué es importante el asesoramiento con perspectiva de género

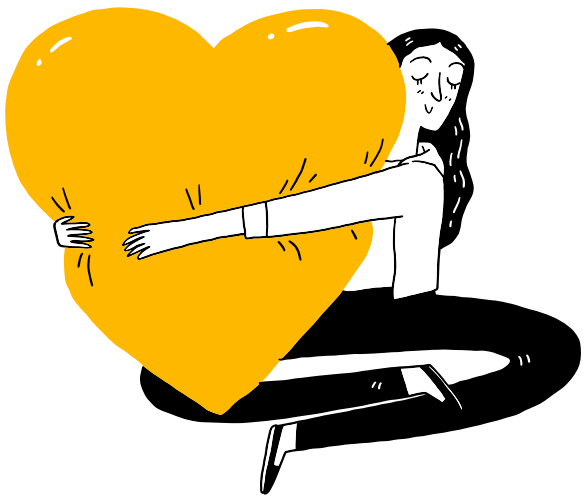
Acudir a los juzgados con asistencia letrada no solo es un requisito en muchos procedimientos.

También es una garantía para la defensa efectiva de los derechos.

La intervención profesional permite:

- **plantear correctamente las reclamaciones;**
- **aportar las pruebas necesarias;**
- **iniciar los procedimientos adecuados en cada caso;**
- **evitar situaciones de indefensión.**

En situaciones de violencia económica, es especialmente importante que este asesoramiento sea especializado y tenga perspectiva de género.



No se trata solo de aplicar la ley. Se trata de comprender el contexto en el que se produce el daño económico: las dinámicas de control, la desigualdad estructural y las dificultades reales que enfrentan las mujeres para sostener sus derechos.

Un enfoque sin perspectiva de género puede llevar a minimizar la violencia, tratarla como un conflicto económico o ignorar su impacto en la autonomía y en la vida cotidiana.

Por el contrario, un asesoramiento especializado permite identificar correctamente estas situaciones, nombrarlas como lo que son y activar respuestas jurídicas adecuadas.

▶ Asistencia jurídica gratuita: qué conviene saber

Existe el derecho a la asistencia jurídica gratuita para las personas que no disponen de recursos suficientes. Este derecho garantiza el acceso a defensa y representación legal sin coste.

Además, la legislación reconoce este derecho, con independencia de los recursos económicos, a las víctimas de violencia de género en todos aquellos procesos que estén relacionados con su situación.

¿Y en los casos de violencia económica?

Aquí es importante hacer una precisión.

Aunque la violencia económica es una realidad, todavía no está reconocida de forma específica en todas las normas como una forma autónoma de violencia de género. Esto tiene consecuencias prácticas.

No todas las víctimas de violencia económica acceden automáticamente a asistencia jurídica gratuita especializada.

En la práctica, pueden darse dos situaciones:

▷ **Cuando la mujer ha sido reconocida previamente como víctima de violencia de género.** En ese caso, la asistencia jurídica gratuita se extiende también a los procedimientos relacionados con la violencia económica y la misma profesional de la abogacía asume su defensa tanto en el ámbito civil como penal.

▷ **Cuando no existe ese reconocimiento previo,** puede solicitarse la asistencia jurídica gratuita para intervenir en un procedimiento civil o penal. En estos casos será necesario acreditar que no se disponen de recursos económicos suficientes conforme a los criterios legales establecidos.

En estos supuestos, los procedimientos pueden tramitarse en el ámbito civil (familia) o penal, según el caso.

Qué implica en la práctica

Esto significa que, en muchos casos, el acceso a una defensa especializada no es inmediato y puede depender de:

- **la existencia de un reconocimiento previo como víctima de violencia de género;**
- **la acreditación de falta de recursos económicos;**
- **el tipo de procedimiento que se vaya a iniciar.**

Además, cuando existen intereses contrapuestos entre las partes (por ejemplo, en procedimientos dirigidos contra la pareja o expareja), la situación económica puede valorarse de forma individual.

Sobre los requisitos económicos

Para acceder a la asistencia jurídica gratuita, la ley establece unos límites económicos que se calculan en función del IPREM (Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples) vigente en cada momento. Estos límites varían según la situación familiar (si se convive o no con otras personas, número de miembros, etc.).

En algunos casos, estos criterios pueden adaptarse cuando existen circunstancias especiales, como conflictos de intereses entre las partes.

Un reto pendiente

Mientras la violencia económica no se contemple de forma específica en nuestras leyes como una forma de violencia de género, seguirán existiendo obstáculos para acceder de manera inmediata a una asistencia jurídica gratuita y especializada.

La evolución normativa, impulsada por el marco internacional y las medidas del Pacto de Estado, apunta hacia ese reconocimiento. Contar con asesoramiento jurídico no es un paso secundario. Forma parte del proceso para recuperar la autonomía económica y avanzar hacia una vida libre de violencia.

El asesoramiento jurídico: clave para proteger tus derechos

No es solo información: es protección, estrategia y seguridad

01



Sin asesoramiento jurídico...

- No sabes qué derechos tienes
- Puedes renunciar sin darte cuenta
- Puedes asumir cargas que no te corresponden
- El daño económico puede aumentar

02



Con asesoramiento jurídico...

- Entiendes tu situación
- Identificas la violencia económica
- Conoces tus derechos
- Tomas decisiones con seguridad

03



Te permite actuar

- Reclamar lo que te corresponde
- Iniciar procedimientos
- Aportar pruebas
- Defender tus derechos

04



Importante: con perspectiva de género

- No es un conflicto económico
- Es violencia de género
- Se entiende el contexto de control
- Se evita la minimización del daño

05



Además, debes saber:

Tienes derecho a asistencia jurídica gratuita
(si no dispones de recursos suficientes)

El **asesoramiento jurídico no es opcional:**
es una **herramienta** para recuperar **tu autonomía** y **defender** tus **derechos.**

Para terminar

La violencia económica no es una cuestión privada ni un problema individual.

Es una forma de violencia de género que limita la autonomía, genera dependencia y condiciona la vida cotidiana de las mujeres.

Nombrarla, comprenderla y dejar de normalizarla es fundamental. Pero también lo es conocer los derechos económicos y las herramientas para ejercerlos.

El acceso a información clara, a recursos adecuados y a asesoramiento jurídico especializado con perspectiva de género permite transformar la situación: pasar de la incertidumbre a la acción, de la dependencia a la autonomía y de la vulneración de derechos a su defensa efectiva.

Porque la autonomía económica no es un privilegio. Es un derecho.



Para terminar

01

La violencia económica...

- No es un problema privado
- No es un conflicto de pareja
- Es violencia de género

02

¿Cómo funciona?

- Control del dinero
- Genera dependencia
- Limita la autonomía

03

Puede aparecer...

- Durante la relación
- Tras la ruptura
- En procesos judiciales

04

Sus efectos

- Empobrecimiento
- Sobrecarga económica
- Impacto en hijas e hijos

05

Para cambiar la situación

- Conocer tus derechos
- Acceder a recursos
- Contar con asesoramiento jurídico con perspectiva de género

La autonomía económica es un derecho, no un privilegio

La **violencia económica existe.**

Es **violencia de género.**

No es culpa tuya.

Tienes **derecho** a una vida con **autonomía económica.**





05

¿Qué puedes hacer paso a paso?

5

Dar el paso de actuar ante una situación de violencia económica no siempre es fácil. En muchos casos, no se identifica de forma inmediata ni se reconoce como tal. Puede aparecer como un problema de dinero, como un desacuerdo en la pareja o como una dificultad tras la ruptura.

Sin embargo, cuando el dinero se utiliza para controlar, limitar la autonomía o generar dependencia, no se trata de una cuestión económica aislada. Se trata de una forma de violencia que afecta directamente a la capacidad de decidir, de organizar la vida y de actuar con libertad.

El primer paso no es tomar una decisión inmediata ni tener todas las respuestas. Es comprender lo que está ocurriendo y dejar de interpretarlo como una situación normal o inevitable. Ponerle nombre permite cambiar la mirada y empezar a identificar qué opciones existen.

Desde ese momento, es posible comenzar a valorar las distintas opciones. No se trata de un proceso único ni de un único paso. Cada situación es distinta y puede requerir tiempos, apoyos y decisiones diferentes.
En algunos casos, estas dificultades pueden verse agravadas por factores como la situación administrativa, la edad, la discapacidad o la falta de redes de apoyo, como ocurre, por ejemplo, en el caso de mujeres migrantes o en situaciones de mayor vulnerabilidad.

Este capítulo recoge distintas orientaciones prácticas que pueden ayudar a entender qué hacer en cada momento, según la situación en la que se encuentre.

1. Si la situación se produce dentro de la relación

En el marco de una relación de pareja pueden surgir desacuerdos en torno a la gestión del dinero y de los recursos económicos. No todos los conflictos implican una situación de violencia. Sin embargo, es importante observar cómo se producen, cómo se gestionan y qué consecuencias tienen en la práctica.

Cuando una de las personas asume el control de las decisiones económicas, limita el acceso a la información o impone criterios sin posibilidad de participación, la situación deja de ser un desacuerdo puntual. Puede tratarse de una forma de control que afecta directamente a la autonomía económica dentro de la relación.

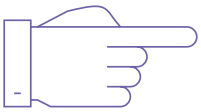
La violencia económica puede manifestarse de distintas formas. Entre ellas, el control del dinero o de las cuentas bancarias, la limitación del acceso a recursos, la obligación de justificar gastos, la imposición de decisiones económicas unilaterales o la dificultad para disponer libremente de ingresos propios. Estas situaciones no siempre se presentan de forma aislada, sino que pueden combinarse y mantenerse en el tiempo.

En muchos casos, estas dinámicas no se identifican de forma inmediata. Pueden generar dudas, confusión o una sensación progresiva de pérdida de control sobre la propia situación económica.

Comprender lo que está ocurriendo es un primer paso necesario para poder valorar la situación.

Estas situaciones no dependen del nivel de ingresos ni de quién aporta más recursos económicos. La desigualdad puede aparecer incluso cuando existen ingresos propios, especialmente cuando no se puede acceder a ellos libremente o cuando las decisiones económicas no se toman de forma compartida.

Además, en muchos casos estas dinámicas están relacionadas con un reparto desigual de las responsabilidades de cuidado y del trabajo doméstico, que condiciona la autonomía económica y las oportunidades laborales.



▶ Señales de alerta dentro de la relación

Situación		Qué puede indicar en la práctica
No tener acceso al dinero o a las cuentas	▶	Falta de control sobre la propia economía
Tener que justificar gastos de forma constante	▶	Limitación de la autonomía y control
Decisiones económicas unilaterales	▶	Desigualdad en la toma de decisiones
Falta de información sobre ingresos o deudas	▶	Ocultación y falta de transparencia
Dificultad para disponer de ingresos propios	▶	Dependencia económica
Asumir responsabilidades económicas sin acuerdo	▶	Sobrecarga y desequilibrio

En este contexto, es importante tener en cuenta algunos elementos que permiten valorar cómo evoluciona la situación:

- **La existencia de cambios reales y mantenidos en la forma de gestionar el dinero y las decisiones económicas.**
- **El acceso a la información económica, incluyendo ingresos, gastos y gestiones relacionadas con la economía familiar.**
- **La posibilidad de participar en las decisiones económicas en condiciones de igualdad. Esto incluye poder acceder a información básica sobre ingresos, gastos, cuentas o decisiones económicas compartidas.**
- **La desaparición de conductas de control, ocultación, engaño o supervisión constante relacionadas con el dinero.**

Los cambios puntuales o temporales no siempre significan que la situación haya desaparecido. Cuando las conductas de control económico se mantienen o reaparecen con el tiempo, puede seguir existiendo una situación de desigualdad o violencia económica.

El acceso a la información y a las decisiones económicas no es una cuestión secundaria. Forma parte de las condiciones básicas de igualdad en una relación de pareja.

Cuando estas condiciones no existen, no se trata únicamente de una dificultad económica o de un desacuerdo puntual. Se trata de una forma de violencia económica que afecta directamente a la autonomía y a la capacidad de decisión.

Identificar estas situaciones es un paso fundamental para dejar de normalizarlas y poder empezar a actuar.

2. Si estás planteando la ruptura

Plantear una ruptura o empezar a valorar la posibilidad de separarse puede ser uno de los momentos de mayor tensión y vulnerabilidad en situaciones de violencia económica.

Cuando el dinero y los recursos se han utilizado como forma de control durante la relación, la posibilidad de una separación puede provocar un aumento de la presión económica, de los conflictos o de las conductas de control.

En esta etapa pueden aparecer situaciones como la retirada del apoyo económico, el control más estricto del dinero, la ocultación de información económica o patrimonial, el vaciado de cuentas comunes o las amenazas relacionadas con la vivienda, los gastos o el cuidado de hijas e hijos.

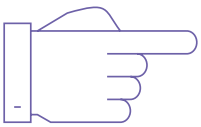
También pueden surgir dudas sobre cómo afrontar económicamente la separación, reorganizar la vida cotidiana o sostener los gastos básicos en una nueva etapa. Estas preocupaciones son frecuentes y pueden generar miedo, inseguridad o sensación de bloqueo.

En muchos casos, la dependencia económica acumulada durante la relación dificulta la toma de decisiones. La falta de ingresos suficientes, la ausencia de una red de apoyo o la incertidumbre sobre el futuro pueden hacer que la ruptura se perciba como imposible o demasiado arriesgada.

Además, determinadas situaciones pueden aumentar la vulnerabilidad y hacer más difícil afrontar este proceso, especialmente en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores, mujeres con discapacidad o mujeres con menores redes de apoyo.

Por eso, antes de dar determinados pasos, puede ser importante empezar a organizar la información económica y valorar qué apoyos existen. No siempre es posible hacerlo todo de forma inmediata, pero disponer de cierta información puede ayudar a reducir riesgos y facilitar la toma de decisiones.

En algunos casos, también puede ser importante contar con asesoramiento jurídico propio e independiente para comprender mejor las decisiones económicas y sus posibles consecuencias.



▶ Aspectos importantes antes de la ruptura

Situación	Por qué puede ser importante
Conocer la situación económica	▶ Permite entender ingresos, gastos, deudas y recursos
Tener acceso a documentación básica	▶ Facilita futuros trámites y reclamaciones
Identificar apoyos y recursos	▶ Ayuda a reducir el aislamiento y la incertidumbre
Buscar información y asesoramiento	▶ Permite valorar opciones y derechos
Evitar decisiones precipitadas bajo presión	▶ Reduce situaciones de mayor vulnerabilidad

También puede ser importante comprender bien el contenido de los acuerdos o documentos antes de firmarlos, especialmente en situaciones de presión o urgencia.

En esta fase, no siempre resulta sencillo actuar con claridad. La presión emocional, la incertidumbre económica o el miedo a las consecuencias pueden dificultar la toma de decisiones.

Por eso, es importante recordar que preparar una ruptura no significa tener todas las respuestas ni resolver la situación de inmediato. Significa empezar a identificar qué está ocurriendo, qué necesidades existen y qué apoyos pueden ser útiles para afrontar el proceso con mayor seguridad.



La violencia económica no desaparece necesariamente cuando se plantea la ruptura. En muchos casos, puede intensificarse y adoptar nuevas formas de control o presión.

Comprender este momento como una etapa de especial vulnerabilidad permite actuar con más información, buscar apoyo y empezar a tomar decisiones orientadas a proteger la autonomía económica y el bienestar propio y de hijas e hijos.

Si estás planteando la ruptura

La violencia económica puede intensificarse en este momento

01 Más control económico



- Supervisión del dinero
- Restricción de recursos
- Ocultación de información
- Presión económica

02 Miedo e incertidumbre



- Dudas sobre el futuro
- Preocupación por vivienda y gastos
- Sensación de bloqueo
- Preocupación por hijas e hijos

03 Qué puede ayudar



- Organizar documentación
- Buscar apoyo
- Informarse
- Solicitar asesoramiento
- Planificar con seguridad

04 No tienes que hacerlo sola



- Existen recursos
- Existen derechos
- Existen apoyos
- Hay opciones

Preparar una ruptura también puede significar **empezar a recuperar autonomía** y **capacidad de decisión**

3. Si ya te has separado

La violencia económica no siempre termina con la ruptura. En muchos casos, continúa después de la separación y adopta nuevas formas relacionadas con el dinero, los cuidados, la vivienda o el incumplimiento de obligaciones económicas.

Tras la ruptura, es frecuente que aparezcan dificultades para reorganizar la vida cotidiana y sostener económicamente las necesidades básicas. En muchas ocasiones, la carga económica y de cuidados recae de forma desproporcionada sobre la mujer, especialmente cuando existen hijas o hijos en común. En algunos casos, también pueden mantenerse determinados vínculos económicos relacionados con la vivienda, gastos compartidos o responsabilidades respecto de hijas e hijos.

Además, pueden mantenerse o intensificarse determinadas conductas de control económico, como el impago o retraso de la pensión de alimentos, la negativa a asumir gastos acordados, la ocultación de ingresos o patrimonio, el incumplimiento de pagos relacionados con la vivienda o la generación constante de conflictos económicos.

Estas situaciones no solo tienen un impacto económico. También generan desgaste emocional, inseguridad e incertidumbre, especialmente cuando las dificultades se prolongan en el tiempo o requieren iniciar procedimientos judiciales continuados para reclamar lo que corresponde.

En algunos casos, la violencia económica tras la ruptura puede traducirse en situaciones de empobrecimiento, endeudamiento o renuncia a necesidades propias para poder sostener los gastos cotidianos de hijas e hijos.

Además, determinadas circunstancias pueden aumentar la vulnerabilidad y dificultar aún más este proceso, especialmente en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores, mujeres con discapacidad o mujeres con escasas redes de apoyo.

Es importante recordar que el incumplimiento de obligaciones económicas no es una cuestión privada ni una responsabilidad que deba asumirse en solitario. Existen mecanismos legales, recursos públicos y apoyos especializados que pueden ayudar a afrontar estas situaciones.



Situaciones frecuentes tras la ruptura

Situación	Qué puede indicar en la práctica
Impago o retraso de la pensión de alimentos	Sobrecarga económica y dificultades para cubrir gastos básicos
Incumplimiento de gastos acordados	Conflictos continuos y desequilibrio económico
Ocultación de ingresos o patrimonio	Dificultad para reclamar y hacer efectivos derechos
Asumir los gastos cotidianos	Carga económica y emocional
Procedimientos judiciales prolongados	Desgaste emocional y dificultades añadidas
Amenazas o presión económica	Continuidad del control tras la ruptura

En estas situaciones, puede ser importante:

- **guardar documentación y justificantes de pagos;**
- **mantener información organizada sobre ingresos, gasto y deudas;**
- **solicitar asesoramiento jurídico con perspectiva de género;**
- **acudir a servicios sociales o recursos especializados;**
- **apoyarse en redes familiares, sociales o profesionales.**

Pedir ayuda o buscar apoyo no significa no poder afrontar la situación. Significa contar con herramientas y acompañamiento para proteger derechos y reducir el impacto de la violencia económica.

La violencia económica puede continuar tras la ruptura

El control económico no siempre termina con la separación

Impagos y desigualdad

- Retrasos o impagos de pensiones
- Gastos asumidos en solitario
- Incumplimiento de acuerdos económicos

Control y presión

- Conflictos económicos continuos
- Ocultación de información o ingresos
- Amenazas relacionadas con el dinero o la vivienda

Impacto en la vida cotidiana

- Sobrecarga económica
- Incertidumbre y desgaste
- Dificultades para reorganizar la vida

Qué puede ayudar

- Guardar documentación
- Buscar asesoramiento jurídico
- Acudir a recursos especializados
- Apoyarse en redes y servicios públicos

La **separación no siempre** pone **fin a la violencia económica.**

Conocer los derechos y **buscar apoyo** puede ayudar a **recuperar estabilidad y autonomía.**

La ruptura no siempre supone el final del control económico. En muchos casos, la violencia continúa a través del impago, la presión económica o el incumplimiento de obligaciones.

Comprender estas situaciones como parte de la violencia económica permite dejar de normalizarlas y empezar a actuar desde el conocimiento de los derechos y de los recursos disponibles.

4. No tienes que hacerlo sola

En cualquier momento del proceso -durante la relación, al plantear la separación o después de la ruptura- pueden aparecer dudas, miedo, cansancio o sensación de bloqueo.

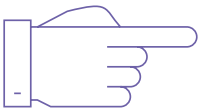
Tomar decisiones en situaciones de violencia económica no siempre es sencillo. La presión económica, la incertidumbre o el desgaste acumulado pueden dificultar la posibilidad de actuar con claridad o de valorar todas las opciones disponibles.

Contar con apoyo y acompañamiento puede ayudar a afrontar este proceso con mayor seguridad. El asesoramiento profesional, social o jurídico, así como el apoyo del entorno cercano o de recursos especializados, puede facilitar la toma de decisiones y ayudar a reducir riesgos.

Pedir ayuda no es un signo de debilidad ni significa no poder afrontar la situación. Es una forma de proteger la propia estabilidad económica, acceder a información útil y avanzar hacia una mayor autonomía.

En algunos casos, especialmente cuando existen situaciones de aislamiento, dependencia económica, barreras administrativas

o falta de redes de apoyo, contar con acompañamiento puede resultar especialmente importante. Esto puede ocurrir, por ejemplo, en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores, mujeres con discapacidad o mujeres que afrontan la situación en soledad.



Buscar apoyo también forma parte del proceso

Apoyo o recurso	Cómo puede ayudar
Asesoramiento jurídico	Permite conocer derechos y opciones
Servicios sociales	Orientan sobre ayudas y recursos disponibles
Recursos especializados	Ofrecen información, acompañamiento y apoyo
Entorno cercano de confianza	Puede ayudar a reducir el aislamiento
Asociaciones de mujeres y entidades sociales	Facilitan orientación y acompañamiento

Buscar apoyo no significa tener que tomar decisiones inmediatas ni iniciar necesariamente un procedimiento judicial. En muchos casos, simplemente permite entender mejor la situación y valorar qué pasos pueden darse con mayor seguridad.

También es importante recordar que pedir ayuda no obliga a seguir un único camino. Cada situación es diferente y los tiempos para actuar no siempre son los mismos.

No tienes que hacerlo sola

Buscar apoyo también forma parte del proceso



PUEDEN APARECER

- Dudas
- Miedo
- Cansancio
- Sensación de bloqueo



CONTAR CON APOYO PUEDE AYUDAR A

- Entender mejor la situación
- Reducir riesgos
- Tomar decisiones con más seguridad
- Acceder a información útil



QUÉ APOYOS PUEDEN EXISTIR

- Asesoramiento jurídico
- Servicios sociales
- Recursos especializados
- Redes de apoyo y entorno cercano



PEDIR AYUDA...

- No es debilidad
- No obliga a actuar de inmediato
- Puede ayudarte a recuperar autonomía

Contar con **apoyo y acompañamiento** también forma **parte del proceso** para recuperar **seguridad y autonomía.**

La violencia económica puede generar aislamiento, inseguridad y sensación de agotamiento. Por eso, contar con apoyo, información clara y acompañamiento adecuado puede marcar una diferencia importante.

No es necesario afrontar sola una situación que afecta directamente a los derechos, a la autonomía económica y al bienestar cotidiano.

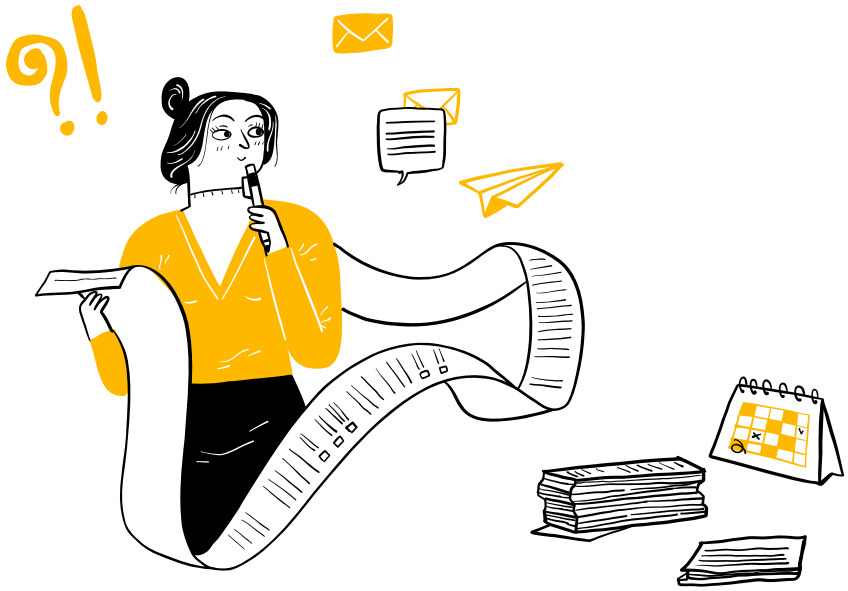
5. Qué documentos es importante guardar

En situaciones de violencia económica, conservar determinada documentación puede ayudar a comprender mejor la situación, organizar la información y proteger derechos.

Muchas veces, las dificultades económicas, los impagos, el control del dinero o la falta de información se producen de forma continuada y generan confusión o sensación de desbordamiento. Disponer de algunos documentos básicos puede facilitar la toma de decisiones y ayudar a explicar lo que está ocurriendo si más adelante necesitas información, apoyo o asesoramiento.

Guardar documentación no significa tener que iniciar inmediatamente un procedimiento judicial. También puede servir para organizar la situación económica, identificar problemas y contar con información útil si decides buscar ayuda más adelante.

No es necesario reunirlo todo de una vez ni tener toda la documentación perfectamente organizada. En muchos casos, puede ser suficiente empezar poco a poco y conservar aquello a lo que puedas acceder de forma segura.



Puede resultar útil conservar, entre otros, los siguientes documentos e información:

- **justificantes de pagos o impagos;**
- **documentación o facturas relacionadas con bienes importantes o adquisiciones relevantes;**
- **movimientos bancarios;**
- **nóminas o documentación sobre ingresos, como declaraciones de la renta;**
- **recibos relacionados con gastos habituales;**
- **documentación sobre préstamos, alquiler o hipoteca;**
- **información sobre cuentas o bienes compartidos, si existe;**
- **mensajes, correos electrónicos u otras comunicaciones relacionadas con cuestiones económicas;**
- **documentación relativa a inmuebles o propiedades, tanto compartidas como individuales;**
- **documentos judiciales o acuerdos, si existen.**

En algunos casos, acceder a esta información puede resultar difícil, especialmente cuando existe control económico, supervisión de cuentas o limitación de acceso a documentación. En estas situaciones, es importante priorizar siempre la seguridad y valorar qué puede hacerse sin aumentar el riesgo. Contar con asesoramiento jurídico con perspectiva de género también puede ayudar a organizar esta información de forma más segura y útil.

Además, determinadas circunstancias pueden generar mayores dificultades para acceder o conservar documentación, especialmente en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores, mujeres con discapacidad o mujeres con menos acceso a recursos digitales o administrativos.



Documentación que puede ser útil conservar

Documento o información	Para qué puede ayudar
Justificantes de pago o impagos	Entender y acreditar situaciones económicas
Movimientos bancarios	Identificar ingresos, gastos o retiradas de dinero
Nóminas o ingresos	Conocer la situación económica
Gastos habituales	Organizar la economía cotidiana
Información sobre vivienda o deudas	Comprender responsabilidades económicas
Mensajes o correos	Recordar acuerdos o situaciones de presión económica
Resoluciones o acuerdos	Tener identificadas obligaciones o medidas existentes

No siempre es posible acceder a toda la documentación ni conservarla fácilmente. Si esto ocurre, pedir apoyo también puede ayudar a valorar cómo organizar la información de forma segura y útil.

En algunos casos, guardar copias en lugares seguros o contar con apoyo profesional o de confianza puede facilitar este proceso.

Documentos que puede ser importante guardar

Organizar la información puede ayudarte a protegerte y a entender mejor la situación



INFORMACIÓN ECONÓMICA

- Movimientos bancarios
- Nóminas
- Información sobre ingresos



GASTOS Y PAGOS

- Recibos
- Justificantes de pagos o impagos
- Gastos habituales



VIVIENDA Y DEUDAS

- Hipoteca o alquiler
- Préstamos
- Otra documentación económica



OTRAS COMUNICACIONES

- Mensajes
- Correos electrónicos
- Acuerdos o comunicaciones sobre dinero

No necesitas tenerlo todo **organizado desde el principio.**
Guardar información poco a poco también **puede ayudarte.**

La violencia económica muchas veces genera confusión, inseguridad y sensación de pérdida de control. Poder acceder a información y conservar cierta documentación puede ayudar a comprender mejor la situación y facilitar la búsqueda de apoyo cuando sea necesario.

6. Qué puedes hacer aunque no haya sentencia

Muchas mujeres viven situaciones de violencia económica sin que exista todavía una sentencia, un convenio regulador o una resolución judicial que establezca medidas económicas.

Esto puede generar dudas, inseguridad o sensación de desprotección. Sin embargo, es importante saber que no tener una sentencia no significa que no puedas actuar ni que tengas que afrontar la situación sola.

En muchos casos, la violencia económica empieza antes de la separación formal o incluso antes de iniciar cualquier procedimiento judicial. Puede manifestarse mediante el control del dinero, la falta de acceso a recursos, la ocultación de información económica, la generación de deudas o la negativa a contribuir a los gastos familiares y de hijas e hijos.

También puede ocurrir que la ruptura todavía no se haya formalizado legalmente, que existan dificultades para iniciar procedimientos o que la situación personal, emocional o económica haga difícil tomar determinadas decisiones en ese momento.

Aun así, existen actuaciones que pueden ayudar a proteger la situación económica, organizar la información y prepararse para actuar con más seguridad cuando sea posible.

▶ ¿Qué puede ayudarte en este momento?

Aunque todavía no exista una sentencia, puede ser útil:

- **guardar documentación económica importante;**
- **recopilar información sobre ingresos, gastos, cuentas o deudas;**
- **conservar mensajes o comunicaciones relacionadas con cuestiones económicas;**
- **buscar asesoramiento jurídico especializado con perspectiva de género y orientación social, cuando sea necesario;**
- **informarte sobre recursos y ayudas disponibles;**
- **apoyarte en personas o recursos de confianza;**
- **valorar qué pasos pueden hacerse de forma segura;**
- **organizar de forma segura la gestión de ingresos, gastos y documentación económica;**
- **valorar medidas que permitan proteger la situación económica y evitar situaciones de mayor vulnerabilidad o pérdida de recursos compartidos.**

En algunos casos, también puede ser importante empezar a informarse sobre posibles procedimientos legales relacionados con medidas económicas, pensiones, vivienda o responsabilidades respecto de hijas e hijos.

Aunque no haya sentencia, puedes empezar a protegerte

Qué puede ayudarte	Para qué sirve
Guardar documentación	Organizar la información y entender la situación
Buscar asesoramiento	Conocer opciones y recursos
Informarte sobre derechos	Tomar decisiones con más seguridad
Pedir apoyo	Reducir aislamiento y bloqueo
Identificar ingresos y gastos	Comprender la situación económica real
Priorizar tu seguridad	Evitar situaciones de mayor riesgo

En algunas situaciones, dar determinados pasos puede resultar más difícil, especialmente cuando existe control económico intenso, dependencia económica, miedo, aislamiento o situaciones de especial vulnerabilidad, como en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores o mujeres con discapacidad.

Cada proceso tiene sus tiempos. No todas las decisiones pueden tomarse de inmediato ni todas las situaciones permiten actuar igual.

Por eso, pedir información, organizar poco a poco la situación y apoyarse en recursos adecuados también son formas de empezar a protegerse.

Aunque no haya sentencia

Puedes empezar a protegerte y a organizar la situación



No tener una sentencia no significa que **no puedas** empezar a **actuar.**

La violencia económica puede existir incluso antes de que haya una resolución judicial o una separación formalizada.

Informarte, pedir apoyo y empezar a organizar la situación también forman parte del proceso para recuperar autonomía y proteger tus derechos.

7. Recursos sociales y orientación jurídica que pueden ayudarte

Afrontar una situación de violencia económica puede generar dudas, miedo, inseguridad o sensación de bloqueo. En muchos casos, contar con apoyo profesional y acompañamiento puede ayudar a comprender mejor la situación y valorar qué pasos dar.

No siempre es necesario tener claro desde el principio qué hacer o qué vía utilizar. Informarse, pedir orientación y apoyarse en recursos adecuados también forma parte del proceso.

Existen recursos sociales y jurídicos que pueden ayudarte a resolver dudas, acceder a apoyos y afrontar distintas dificultades económicas relacionadas con la violencia económica.

Recursos sociales públicos

Los recursos sociales públicos ofrecen orientación y acompañamiento profesional para comprender mejor la situación económica y social antes, durante y después de la separación. También pueden ayudar a acceder a información clara, conocer ayudas disponibles y valorar posibles apoyos.

En el ámbito público existen servicios sociales municipales y/o autonómicos que ofrecen orientación, acompañamiento e información sobre ayudas y recursos disponibles. En estos espacios, profesionales del trabajo social pueden ayudar a valorar la situación económica y social y orientar sobre posibles apoyos o prestaciones.

Este acompañamiento puede resultar especialmente importante cuando existen dificultades económicas, menores a cargo, problemas de vivienda, ausencia de ingresos o falta de redes de apoyo.



Entidades y recursos especializados

Además de los recursos públicos, también existen asociaciones, entidades sociales y recursos especializados que ofrecen acompañamiento y orientación en cuestiones relacionadas con la economía cotidiana y las consecuencias prácticas de la violencia económica.

En algunos casos, puede ser útil contar con apoyo para comprender mejor situaciones relacionadas con:

- **gastos y facturas;**
- **suministros básicos del hogar (luz, agua o gas);**
- **préstamos, tarjetas o deudas;**
- **contratos y consumo;**
- **dificultades económicas derivadas de la separación;**
- **orientación laboral y búsqueda de empleo.**

Este acompañamiento puede ayudar a comprender mejor determinadas situaciones económicas y reducir la inseguridad derivada de la falta de información o del control económico ejercido por otra persona.

También existen recursos de orientación laboral que pueden ayudar en la búsqueda de empleo, la elaboración de currículum o la preparación de entrevistas, favoreciendo el acceso a ingresos propios y una mayor autonomía económica.

En algunos casos, el acompañamiento profesional también puede facilitar la organización de trámites, la comprensión de documentación económica o la búsqueda de alternativas ante situaciones de dificultad económica.

Orientación jurídica

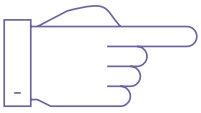
En algunas situaciones, también puede ser útil recibir orientación jurídica para resolver dudas sobre medidas económicas, pensiones, gastos o posibles vías de actuación.

Este apoyo puede obtenerse, entre otros espacios, a través de servicios de orientación jurídica, profesionales de la abogacía, asistencia jurídica gratuita o asociaciones especializadas.

Contar con asesoramiento jurídico con perspectiva de género puede ayudar a comprender mejor la situación y valorar qué opciones existen en cada caso concreto.

La importancia del asesoramiento jurídico y las principales vías legales para actuar frente a la violencia económica se explican con más detalle en el **Capítulo 4.**

La importancia del asesoramiento jurídico y las principales vías legales para actuar frente a la violencia económica se explican con más detalle en el **Capítulo 4.**



▶ Recursos que pueden ayudarte

Tipo de recurso	Qué pueden ofrecer	Dónde encontrarlos
Servicios sociales públicos	Información, orientación, ayudas y acompañamiento	Servicios sociales municipales y/o autonómicos
Asociaciones y entidades sociales	Acompañamiento y orientación especializada	Asociaciones de mujeres, entidades sociales y fundaciones
Recursos especializados	Apoyo sobre suministros, deudas, consumo o economía cotidiana	Recursos y servicios especializados
Orientación laboral	Apoyo para búsqueda de empleo y generación de ingresos propios	Servicios de empleo y orientación laboral
Orientación jurídica	Información sobre derechos y posibles vías de actuación	Servicios jurídicos, ONG y asociaciones de mujeres especializadas

Muchos de estos recursos existen en el ámbito local, municipal o autonómico y pueden variar según el territorio.

No todas las mujeres acceden a los recursos en las mismas condiciones. En algunos casos, pueden existir más dificultades para pedir ayuda, desplazarse, acceder a información o iniciar determinados trámites, especialmente cuando existen situaciones de aislamiento, dependencia económica o barreras administrativas.

Esto puede afectar especialmente a mujeres migrantes, mujeres mayores, mujeres con discapacidad o mujeres con menos redes de apoyo.

Recursos sociales y jurídicos que pueden ayudarte

Pedir orientación y apoyo también forma parte del proceso

RECURSOS SOCIALES PÚBLICOS

- Información sobre ayudas
- Orientación
- Acompañamiento
- Apoyo en gestiones



RECURSOS ESPECIALIZADOS

- Gastos y facturas
- Suministros básicos
- Deudas y contratos
- Orientación laboral



ORIENTACIÓN JURÍDICA

- Resolver dudas
- Conocer derechos
- Valorar opciones
- Recibir asesoramiento



EL APOYO PUEDE AYUDARTE A

- Entender mejor la situación
- Actuar con más seguridad
- Reducir la sensación de bloqueo
- Tomar decisiones informadas



Buscar apoyo también puede ser **una forma de proteger tu autonomía económica.**

La violencia económica puede afectar a muchos aspectos de la vida cotidiana y generar situaciones de inseguridad, aislamiento o desbordamiento.

Contar con apoyo social y jurídico puede ayudar a comprender mejor la situación, conocer recursos y afrontar el proceso con más información y acompañamiento.

La violencia económica puede generar miedo, dudas o sensación de bloqueo, especialmente en momentos de cambio o separación. Contar con información, orientación y apoyo puede ayudar a tomar decisiones con más seguridad y avanzar hacia una mayor autonomía económica.



06

Si no pagan la pensión de alimentos: el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

6

1. Si no paga la pensión de alimentos: qué significa y qué puedes hacer

Cuando una persona no paga la pensión de alimentos de sus hijos o hijas, no estamos ante un simple problema económico ni ante una cuestión privada entre personas adultas. Se trata del incumplimiento de una obligación legal que afecta directamente al bienestar de niñas, niños y adolescentes y a la cobertura de sus necesidades básicas.

La pensión de alimentos existe precisamente para garantizar aspectos esenciales de la vida cotidiana, como la alimentación, la vivienda, la educación, la ropa, el calzado o la atención sanitaria. Cuando no se paga, esas necesidades no desaparecen: se trasladan a la persona que convive con los hijos o hijas y asume su cuidado diario, generando una sobrecarga económica que, en muchos casos, recae sobre la mujer.

Además, el impago no siempre es una dificultad puntual. Puede mantenerse en el tiempo, repetirse de forma intermitente o utilizarse como una forma de presión, castigo o control tras la ruptura.

Tal y como se ha explicado en los capítulos anteriores, estas situaciones pueden formar parte de la violencia económica, especialmente cuando el dinero se convierte en una herramienta para generar dependencia, provocar empobrecimiento o dificultar la autonomía.

No pagar la pensión de alimentos:

- **implica incumplir una resolución judicial o un acuerdo aprobado por un juzgado;**
- **traslada la responsabilidad económica a quien asume el cuidado cotidiano;**
- **afecta directamente al bienestar de hijas e hijos;**
- **puede generar precariedad, estrés e incertidumbre en el día a día;**
- **puede convertirse en una forma de violencia económica cuando se utiliza para controlar, castigar o mantener la desigualdad tras la ruptura.**

Frente a esta situación, es importante tener claro que el impago no debe asumirse ni normalizarse. Existen vías para reclamar, recursos de apoyo y herramientas públicas que pueden ayudar a afrontar sus consecuencias.

Si estás en esta situación, puedes:

- **reclamar judicialmente el pago mediante la ejecución de la sentencia, como se explica en el Capítulo 4;**
- **solicitar asesoramiento jurídico con perspectiva de género;**
- **acudir a servicios sociales o a recursos especializados;**
- **valorar el acceso a ayudas públicas, como el Fondo de Garantia del Pago de Alimentos.**

En este capítulo nos centramos en esta última opción: una herramienta concreta que puede servir de apoyo cuando no se está recibiendo la pensión de alimentos reconocida judicialmente.

▶ Idea clave

No tienes que soportar el impago de la pensión de alimentos.

No es un problema privado: afecta a los derechos y al bienestar de tus hijos e hijas.

Tienes derecho a reclamarla, a pedir apoyo y a no asumir en solitario una responsabilidad que no te corresponde.



Información actualizada

El Real Decreto-ley 31/2026, de 20 de octubre, ha modificado los requisitos, las cuantías y la duración de los anticipos del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

2. El Fondo de Garantía del Pago de Alimentos: qué es y para qué sirve

El Fondo de Garantía del Pago de Alimentos es una ayuda económica del Estado, prevista en la Ley 42/2006 y desarrollada por el Real Decreto 1618/2007, pensada para proteger a los hijos e hijas cuando no se está pagando la pensión de alimentos reconocida en una resolución judicial.

En este contexto, el Fondo forma parte de los mecanismos de cobertura pública frente al incumplimiento de una obligación legal. Su finalidad es evitar que el impago tenga un impacto directo en la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes.

Cuando no se recibe la pensión de alimentos, las necesidades básicas -como la alimentación, la vivienda, la educación o la atención médica- no desaparecen. Por el contrario, deben seguir cubriéndose, lo que puede generar una situación de dificultad económica para la persona que convive con los hijos o hijas.

En estos casos, el Estado puede intervenir para ofrecer una protección mínima. En la práctica, el Fondo funciona como un anticipo: permite adelantar una parte de la pensión de alimentos para cubrir, al menos, una parte de esas necesidades mientras la situación no se resuelve.

Aunque es una ayuda limitada, puede suponer un apoyo importante en el día a día, especialmente cuando el impago se mantiene en el tiempo y genera dificultades reales para sostener la vida cotidiana.

Idea clave

El Fondo puede ayudarte cuando no se está pagando la pensión de alimentos, pero no sustituye esa obligación ni garantiza el cobro completo.

Es una medida temporal y limitada para proteger a los hijos e hijas.

Ahora bien, es importante tener claro cómo funciona y cuáles son sus límites. El Fondo no sustituye a la persona obligada a pagar la pensión ni garantiza el cobro completo de la cantidad fijada. Se trata de una medida temporal, pensada para situaciones concretas en las que el impago ya se ha producido.

Además, las cantidades que el Estado adelanta no se pierden. Posteriormente, pueden ser reclamadas a la persona que tenía la obligación de pagar y no lo hizo.

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

Qué es el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

Una ayuda pública cuando no se está pagando la pensión de alimentos

QUÉ ES

- Una ayuda económica del Estado
- Un anticipo de parte de la pensión de alimentos
- Una medida para proteger a hijos e hijas
- Un apoyo temporal en situaciones de impago

QUÉ NO ES

- No sustituye a quien debe pagar
- No cubre toda la pensión
- No es indefinido en el tiempo
- No se concede automáticamente

El Fondo ayuda, pero no sustituye el derecho a recibir la pensión completa

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

En definitiva, el Fondo es una herramienta pública que puede ayudarte cuando no se está pagando la pensión de alimentos, pero no sustituye esa obligación ni ofrece una solución completa. Su función es aliviar de forma parcial una situación de dificultad mientras se continúa reclamando lo que corresponde.

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

3. Quién puede acceder al Fondo y qué requisitos hay que cumplir

El acceso al Fondo de Garantía del Pago de Alimentos no es automático. Para poder solicitar esta ayuda, es necesario cumplir una serie de requisitos relacionados con la situación familiar, económica y jurídica.

Estos requisitos responden a la finalidad del Fondo: ofrecer apoyo en situaciones en las que el impago de la pensión de alimentos ya está generando dificultades reales y existe una necesidad de protección.

En primer lugar, pueden solicitar el Fondo las personas que tienen a su cargo a los hijos o las hijas, normalmente quien ostenta la guarda y custodia. También pueden hacerlo otras personas que convivan con las personas menores de edad y se encarguen de su cuidado.

Además, es imprescindible que exista una resolución judicial o un convenio regulador aprobado por un juzgado en el que se establezca la obligación de pagar una pensión de alimentos. Sin esta base legal, no es posible acceder al Fondo.

A ello se añade una condición fundamental: que la pensión de alimentos no se esté pagando, ya sea de forma total o parcial. No basta con retrasos puntuales o situaciones aisladas; debe existir un incumplimiento efectivo.

También es necesario haber iniciado acciones para reclamar el pago. En la práctica, esto implica haber presentado una ejecución de sentencia, lo que permite acreditar que se ha intentado cobrar la pensión sin éxito, como se explica en el Capítulo 4.

En cuanto a las personas beneficiarias, el Fondo está dirigido a:

- **personas menores de edad;**
- **personas mayores de edad con un grado de discapacidad igual o superior al 65 %.**

Además, deben ser de nacionalidad española o de un Estado miembro de la Unión Europea y residir en España. En el caso de personas menores de edad extranjeras no comunitarias, también pueden acceder si cumplen determinados requisitos de residencia legal.

Por último, el acceso al Fondo está condicionado a la situación económica de la unidad familiar. Para poder beneficiarse de esta ayuda, los ingresos no pueden superar determinados límites, que se calculan en función del Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples (IPREM) vigente y del número de hijos o hijas.

En la práctica, esto significa que el Fondo está pensado para situaciones en las que, además del impago, existe una situación económica que justifica el acceso a esta ayuda pública.

En algunos casos, cumplir estos requisitos puede resultar más difícil en la práctica, por ejemplo, cuando existen barreras de acceso a la información, falta de redes de apoyo o situaciones de especial vulnerabilidad, como en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores o mujeres con discapacidad.

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

Esto no significa que el Fondo sea inaccesible. Si tu situación cumple estos requisitos, es una herramienta que puede ofrecer un apoyo importante en un momento de necesidad. Informarse y contar con apoyo puede marcar la diferencia a la hora de acceder a esta ayuda.

Idea clave

Para acceder al Fondo es necesario que exista una pensión reconocida judicialmente, que no se esté pagando, haber intentado reclamarla y cumplir determinados requisitos económicos y familiares.



Requisitos para acceder al Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

Qué necesitas cumplir para poder solicitar esta ayuda

Pensión reconocida



- Debe existir una resolución judicial
- O un convenio aprobado por un juzgado

Impago de la pensión



- No se está pagando
- Total o parcialmente

Reclamación iniciada



- Debes haber iniciado la ejecución de sentencia
- Es necesario demostrar que has intentado cobrar

Personas beneficiarias



- Personas menores de edad
- O mayores con discapacidad ≥ 65 %

Situación económica



- Ingresos por debajo del límite establecido
- Según IPREM y número de hijos o hijas

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

No basta con que **no se pague la pensión:** es necesario **cumplir todos los requisitos**

El acceso al Fondo no es automático y exige cumplir determinados requisitos, pero eso no significa que sea inaccesible. Es una herramienta pensada precisamente para situaciones en las que el impago ya está generando dificultades reales.

Si cumples estas condiciones, puedes solicitar esta ayuda. Y si tienes dudas, es importante informarte y pedir apoyo para valorar tu situación.

Porque cuando no se paga la pensión de alimentos, no estás ante un problema privado: estás ante una situación que afecta a derechos básicos y que tiene respuesta.

Conocer los requisitos es el primer paso para poder acceder a esa protección y no asumir en solitario una responsabilidad que no te corresponde.



Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

4. Cuánto se cobra y durante cuánto tiempo

El Fondo de Garantía del Pago de Alimentos es una ayuda económica limitada, tanto en la cuantía como en la duración. No cubre el importe completo de la pensión de alimentos, sino que ofrece un apoyo parcial pensado para situaciones de impago.

En cuanto a la cantidad, el Fondo permite percibir hasta un máximo de 100 euros al mes por cada hijo o hija. Esta cuantía se fija con independencia de lo que se haya establecido en la resolución judicial, por lo que, en la mayoría de los casos, no cubrirá el total de la pensión.

Esto significa que, aunque la pensión reconocida sea superior, el Fondo solo adelantará una parte. Aun así, puede contribuir a cubrir algunos gastos básicos del día a día y aliviar, al menos parcialmente, la carga económica cuando el impago se mantiene en el tiempo.

Además, esta ayuda tiene una duración limitada. Puede percibirse durante un máximo de 18 meses, siempre que se mantengan los requisitos exigidos para su concesión.

En algunos casos, especialmente cuando la persona que tiene la guarda y custodia es víctima de violencia de género, el procedimiento puede tramitarse por vía de urgencia, lo que reduce los plazos de resolución y permite acceder antes a la ayuda.

En todo caso, es importante tener en cuenta que el Fondo no es una solución definitiva, sino una medida temporal que forma parte de las herramientas disponibles para afrontar una situación de impago.

▶ Idea clave

- ☑ **Hasta 100 € al mes por cada hijo o hija;**
- ☑ **durante un máximo de 18 meses;**
- ☑ **no cubre toda la pensión de alimentos, pero puede servir de apoyo en una situación de dificultad.**



Cuánto se cobra y durante cuánto tiempo

Qué puedes recibir del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

01 CUANTO SE COBRA

Hasta 100 € al mes
por **cada hijo o hija**



- ☑ Es una cantidad fija
- ☑ No depende de la pensión reconocida

02 DURACIÓN

Máximo 18 meses



- ☑ Siempre que se mantengan los requisitos
- ☑ No es una ayuda indefinida

IMPORTANTE

- No cubre toda la pensión
- Es un apoyo parcial
- No sustituye la obligación de pago

El Fondo ayuda, pero **no sustituye** tu derecho a recibir **la pensión completa**

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

El Fondo puede aliviar una situación de impago, pero no sustituye la pensión de alimentos ni garantiza una solución completa a largo plazo. Es una ayuda puntual que forma parte de las herramientas disponibles para afrontar estas situaciones. Aun así, puede suponer un apoyo importante en el día a día, especialmente cuando el impago se mantiene en el tiempo y es necesario cubrir gastos básicos mientras se siguen reclamando las cantidades correspondientes por otras vías.

Por eso, es importante entenderlo como una medida de apoyo que puede combinarse con otras actuaciones, y no como la única respuesta frente al impago.

5. Cómo solicitar el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

Solicitar el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos es un trámite administrativo que permite acceder a una ayuda pública cuando la pensión de alimentos no se está pagando.

Puede parecer un proceso complejo, pero en la práctica consiste en completar un formulario oficial y aportar la documentación necesaria para acreditar la situación. Conocer de antemano qué te van a pedir y cómo organizarlo puede facilitar mucho el procedimiento.



El formulario: qué es y para qué sirve

La solicitud se realiza a través de un documento oficial del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, disponible en el portal de Clases Pasivas del sistema público de pensiones.

↗ **Puedes acceder al formulario y a la información actualizada a través del portal de Clases Pasivas del sistema público de pensiones**

En este documento se recoge la información necesaria para valorar tu situación y comprobar si cumples los requisitos. No es solo un trámite formal: es la forma en la que la Administración puede entender qué está ocurriendo y decidir si corresponde conceder la ayuda.

La solicitud incluye distintos apartados que permiten identificar:

- **quién solicita la ayuda y en qué condición lo hace;**
- **quiénes son las personas con derecho a alimentos;**
- **quién es la persona obligada al pago;**
- **cuál es la situación económica de la unidad familiar;**
- **qué ha ocurrido en el procedimiento judicial;**
- **qué cantidades no se han abonado.**

Revisarlo antes de empezar puede ayudarte a reunir la información con más seguridad y evitar errores o retrasos.

▶ Cómo y dónde presentar la solicitud

La solicitud del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos puede presentarse por distintas vías.

Puedes hacerlo:

- **de forma presencial, en registros de la Administración General del Estado, como las Delegaciones de Economía y Hacienda o cualquier registro público habilitado;**
- **por vía electrónica, a través del portal de Clases Pasivas del sistema público de pensiones, si dispones de certificado digital, DNI electrónico o sistema Cl@ve.**

En ambos casos, la solicitud se dirige al órgano competente en materia de Clases Pasivas.

También es importante saber que no tienes que hacerlo sola. Puedes contar con apoyo para preparar y presentar la solicitud, por ejemplo, a través de:

- **servicios sociales;**
- **oficinas de atención a mujeres;**
- **asociaciones especializadas;**
- **profesionales de la abogacía.**

Contar con acompañamiento puede facilitar el proceso, especialmente si tienes dudas sobre la documentación o los pasos a seguir. Solicitar ayuda no es un paso menor: puede ayudarte a entender mejor el procedimiento y a evitar dificultades.

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

▶ Qué necesitas acreditar

Para poder acceder al Fondo, es necesario acreditar tres cuestiones fundamentales. En primer lugar, que existe una pensión de alimentos reconocida judicialmente.

En segundo lugar, que esa pensión no se está pagando, ya sea total o parcialmente.

Y, por último, cuál es la situación económica de la unidad familiar.

Estas tres ideas están en la base de toda la solicitud y explican por qué es necesario aportar determinada documentación.

▶ Qué documentación tendrás que aportar

La documentación que se solicita responde directamente a lo anterior.

Por un lado, es necesario aportar documentación personal y familiar, que permita identificar a la persona solicitante y a los hijos o hijas con derecho a alimentos.

Por otro, es imprescindible aportar la resolución judicial en la que se reconoce la pensión de alimentos, así como la documentación que acredite el impago. En la práctica, esto implica haber iniciado la ejecución judicial y poder demostrar que se ha intentado cobrar sin éxito (como se explica en el Capítulo 4).

Además, será necesario declarar los ingresos de la unidad familiar. Esta información permite valorar si se cumplen los requisitos económicos para acceder a la ayuda.

El formulario también recoge la información relativa a las cantidades impagadas y los datos bancarios en los que, en su caso, se realizará el abono.

En función de la situación concreta, puede ser necesario aportar documentación adicional, como certificados de discapacidad, acreditación de la situación de violencia de género o documentación de residencia.

Preparar toda esta documentación con antelación puede evitar retrasos y facilitar la tramitación.

En algunos casos, este proceso puede resultar más difícil en la práctica, especialmente cuando existen barreras de acceso a la información, dificultades administrativas o situaciones de especial vulnerabilidad, como en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores o mujeres con discapacidad. En estos supuestos, contar con apoyo puede resultar especialmente importante.

▶ Qué ocurre después de presentar la solicitud

Una vez presentada, la Administración revisará la solicitud y comprobará si se cumplen los requisitos.



Este proceso puede tardar varios meses. En algunos casos, como en situaciones de violencia de género, puede tramitarse por vía de urgencia, lo que reduce los plazos.

Si la ayuda se concede, el abono se realizará de forma mensual en la cuenta indicada.

¿Cómo solicitar el Fondo de Garantía de Alimentos?

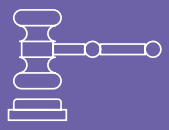
01

Tienes que tener una sentencia

Debe existir una resolución judicial o convenio aprobado que diga cuánto debe pagar la otra persona.



Tienes que reclamar el impago



Debes iniciar un procedimiento de ejecución de sentencia con abogado/a y procurador/a.

02

03

Tienes que preparar la documentación

Necesitarás:

- DNI o NIE
- Libro de familia
- Sentencia judicial
- Justificante del impago (ejecución judicial)
- Documentación de ingresos





Tienes que presentar la solicitud

Puedes hacerlo:

En oficinas de la Administración

Por internet (certificado digital o Cl@ve)

Con ayuda de servicios sociales, abogacía o asociaciones

04

05

Tienes que esperar la resolución

Puede tardar varios meses

Si te la conceden, recibirás el dinero mensualmente



Mientras tanto...



Solicita ayudas sociales complementarias

Consulta el estado de tu solicitud



Pedir esta ayuda **es un derecho**

▶ Idea clave

Para solicitar el Fondo es necesario:

- ☑ **completar el formulario oficial;**
- ☑ **acreditar la existencia de la pensión y su impago;**
- ☑ **aportar la documentación necesaria;**
- ☑ **y declarar la situación económica.**

Preparar bien la solicitud facilita el proceso y puede evitar retrasos



Solicitar el Fondo no es solo un trámite. Es una forma de activar un derecho cuando la pensión de alimentos no se está cumpliendo.

Puede requerir tiempo y organización, pero contar con la información adecuada y apoyo durante el proceso puede marcar la diferencia.

Dar este paso es también una manera de proteger el bienestar de tus hijos e hijas y de no asumir en solitario una responsabilidad que no te corresponde.

6. Mientras se tramita la solicitud: qué puedes hacer

El proceso para que te concedan el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos no es inmediato. Puede tardar varios meses.

Durante ese tiempo, es habitual que continúen las dificultades económicas, especialmente si no estás recibiendo la pensión de alimentos.

Pero hay algo importante: no tienes que quedarte esperando sin más. Existen acciones y apoyos que pueden ayudarte mientras se resuelve la solicitud.

▶ Mantén la reclamación del impago

Si ya has iniciado la reclamación judicial (ejecución de sentencia), es fundamental que continúes con ella.

El Fondo no sustituye este proceso. Seguir adelante puede permitirte recuperar las cantidades que te deben.

Es una vía clave para que la obligación de pago se haga efectiva.

Acude a servicios sociales

Puedes dirigirte a los servicios sociales de tu ayuntamiento o comunidad autónoma.

Allí pueden:

- **informarte sobre ayudas económicas disponibles;**
- **orientarte sobre prestaciones a las que puedes acceder;**
- **derivarte a otros recursos de apoyo.**

No es solo información: pueden facilitarte a sostener la situación en este momento.

Busca apoyo en recursos especializados

También puedes acudir a:

- **oficinas de atención a mujeres;**
- **centros de igualdad;**
- **asociaciones especializadas.**

Estos recursos pueden:

- **acompañarte en los trámites;**
- **ayudarte a organizar la documentación;**
- **orientarte sobre otras opciones disponibles.**

No tienes que hacerlo sola. El acompañamiento puede marcar la diferencia.

Solicita asesoramiento jurídico

Contar con asesoramiento jurídico con perspectiva de género puede ayudarte a:

- **revisar tu situación concreta;**
- **valorar otras vías de actuación;**
- **diseñar una estrategia adecuada.**

No se trata solo de reclamar, sino de hacerlo de la forma más eficaz posible.

Mientras tanto... pequeñas claves prácticas

- **solicita otras ayudas compatibles, cuando sea posible;**
- **consulta el estado de tu solicitud;**
- **guarda toda la documentación y justificantes;**
- **apóyate en tu red (familiar, social o profesional).**

En algunos casos, sostener este proceso puede ser más difícil, especialmente cuando existen menos recursos económicos, falta de redes de apoyo o situaciones de especial vulnerabilidad, como en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores o mujeres con discapacidad. En estas situaciones, contar con apoyo puede resultar especialmente importante.

Idea clave

Mientras se tramita la solicitud:

- ☑ **puedes seguir reclamando el impago;**
- ☑ **puedes acudir a servicios sociales;**
- ☑ **puedes apoyarte en recursos especializados;**
- ☑ **puedes contar con asesoramiento jurídico con perspectiva de género.**

El tiempo de espera no es un tiempo perdido. Es un momento en el que puedes activar apoyos, proteger tu situación y seguir avanzando.



7. Dificultades frecuentes y cómo afrontarlas

Al solicitar el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos pueden surgir dificultades. Es algo habitual y no significa que no puedas acceder a la ayuda.

En la mayoría de los casos, estas dificultades tienen solución si sabes cómo actuar. Identificarlas a tiempo puede ayudarte a evitar bloqueos y a avanzar en el proceso.

▶ No tienes la sentencia o resolución judicial

Para solicitar el Fondo es imprescindible que exista una resolución judicial en la que se reconozca la pensión de alimentos.

Si no dispones de ella, puedes solicitar una copia en el juzgado donde se tramitó el procedimiento o contactar con la persona profesional que llevó tu caso.

▶ No existe una pensión de alimentos reconocida

Si no hay una sentencia o convenio aprobado que establezca la pensión, no es posible solicitar el Fondo.

En ese caso, será necesario iniciar el procedimiento correspondiente (divorcio, medidas paternofiliales, filiación u otro) para que esa obligación quede fijada legalmente.

Contar con asesoramiento jurídico puede ayudarte a iniciar este proceso y valorar la mejor vía en tu situación.

▶ No puedes acreditar el impago

No basta con que la pensión no se esté pagando: es necesario poder demostrarlo.

Para ello, hay que haber iniciado un procedimiento de ejecución de sentencia. Este paso permite acreditar que se ha intentado cobrar sin éxito (como se explica en el Capítulo 4). Además, suele ser necesario aportar una certificación del letrado o letrada de la Administración de Justicia que acredite el resultado infructuoso de la ejecución, es decir, que no ha sido posible cobrar la cantidad reclamada.

Si aún no lo has hecho, es recomendable valorarlo con asesoramiento jurídico con perspectiva de género.

No tienes toda la documentación

Otra dificultad frecuente es no disponer de todos los documentos necesarios en el momento de solicitar la ayuda. En estos casos, es importante saber que puedes obtenerlos en distintos organismos:

- **en el juzgado: resoluciones judiciales o certificados;**
- **en el Registro Civil: libro de familia o certificados de nacimiento;**
- **en la Seguridad Social u otros organismos: certificados de prestaciones o ingresos.**

Organizar la documentación con tiempo puede facilitar mucho el proceso.

Los plazos son largos

El procedimiento puede tardar varios meses, lo que puede generar incertidumbre y dificultar la situación económica.

Es importante tener en cuenta que esta demora forma parte del funcionamiento del sistema. Mientras tanto, puedes apoyarte en otros recursos, como servicios sociales, ayudas complementarias o asesoramiento especializado.

En algunos casos, estas dificultades pueden ser mayores, especialmente cuando existen barreras administrativas, falta de redes de apoyo o situaciones de especial vulnerabilidad, como en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores o mujeres con discapacidad. En estos supuestos, contar con apoyo puede resultar especialmente importante.

▶ Idea clave

Si surge una dificultad:

☑ identifica qué falta (sentencia, documentación, acreditación del impago...);

☑ busca dónde puedes conseguirlo;

☑ apóyate en profesionales o recursos públicos.

La mayoría de los problemas tienen solución si sabes cómo actuar.



Dificultades frecuentes y cómo afrontarlas

Qué puede pasar y qué puedes hacer

Situación	Qué hacer
No tienes la sentencia	Solicita una copia en el juzgado o contacta con tu abogado/a
No existe pensión de alimentos	Inicia el procedimiento judicial para que se reconozca
No puedes acreditar el impago	Inicia la ejecución de sentencia Es necesario demostrar que has intentado cobrar
No tienes toda la documentación	Solicítala en: • Juzgado • Registro Civil • Seguridad Social
El proceso tarda	Apóyate en servicios sociales y recursos disponibles

Las dificultades son habituales y, en la mayoría de los casos, **tienen solución**

Encontrar estas dificultades no significa que no puedas acceder a la ayuda. Forman parte del proceso y, en la mayoría de los casos, pueden resolverse.

Contar con información clara, apoyo y una estrategia puede ayudarte a superar estos obstáculos y avanzar en el acceso a la ayuda.

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

8. Límites importantes del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

El Fondo de Garantía del Pago de Alimentos puede ser una ayuda útil, pero es importante tener claro desde el principio qué puede hacer y qué no.

No es una solución completa al impago de la pensión. Es una medida de apoyo que tiene límites claros y que forma parte de las herramientas disponibles para afrontar esta situación.

En la práctica, esto significa que, aunque se conceda la ayuda, es posible que no cubra todas las necesidades económicas. La cantidad que se recibe es limitada y, en muchos casos, no alcanza el importe total de la pensión fijada.

Aun así, puede contribuir a sostener parte de los gastos básicos y aliviar la situación mientras se siguen utilizando otras vías para reclamar lo que corresponde.

Además, es una ayuda temporal. Está pensada para un periodo concreto, no para sostener la situación a largo plazo.

También hay que tener en cuenta que no todas las personas pueden acceder.

Idea clave

☑ El Fondo puede ayudarte, pero no cubre toda la situación;

☑ es una ayuda temporal y limitada;

☑ tiene requisitos económicos;

☑ puede ser incompatible con otras ayudas;

☑ y no sustituye reclamar el impago.

El Fondo está dirigido a situaciones en las que existen dificultades económicas, por lo que se exige cumplir determinados límites de ingresos.

Estos límites se calculan en función del Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples (IPREM), una referencia que utiliza la Administración para determinar si se puede acceder a ayudas públicas según los ingresos de la unidad familiar.

Otro aspecto importante es que esta ayuda puede ser incompatible con otras prestaciones similares. En algunos casos, no es posible cobrar varias ayudas públicas por el mismo concepto, por lo que puede ser necesario valorar cuál resulta más adecuada en cada situación.

Por último, el Fondo no sustituye la obligación de la persona que debe pagar la pensión. La deuda sigue existiendo, y reclamar el impago sigue siendo necesario.

Conocer estos límites es importante para tomar decisiones informadas y evitar generar expectativas que luego no se cumplen.

El Fondo puede aliviar una situación difícil, pero funciona mejor cuando se entiende como parte de un conjunto de medidas.

Utilizarlo junto a otras vías de actuación permite afrontar el impago con más herramientas y mayor capacidad de respuesta.

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

9. Ejemplo práctico

Para entender cómo funciona el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos, puede ayudar verlo en una situación que se da con frecuencia.

▷ María se separó hace dos años y tiene dos hijos menores de edad. Existe una sentencia que establece que el padre debe pagar una pensión de alimentos de 300 euros al mes por cada hijo.

Desde hace varios meses, sin embargo, no está recibiendo ningún pago. Esta situación le está generando dificultades para hacer frente a los gastos del día a día.

Ante esta situación, María ha iniciado la reclamación judicial del impago y ha reunido la documentación necesaria. Además, sus ingresos están dentro de los límites exigidos para poder acceder a esta ayuda.

En este caso, María sí podría solicitar el Fondo.

Ahora bien, es importante tener en cuenta cómo funciona en la práctica.

Aunque la pensión fijada es de 300 euros por hijo o hija, el Fondo permite percibir hasta 100 euros al mes por cada uno, durante un máximo de 18 meses.

Esto significa que no cubrirá el importe completo de la pensión. Aun así, puede ayudar a hacer frente a parte de los gastos cotidianos mientras se sigue reclamando el pago por otras vías.

También es importante recordar que esta ayuda no sustituye la obligación de pago. La deuda sigue existiendo, y María puede continuar reclamando las cantidades pendientes por la vía judicial.

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

Este ejemplo permite ver de forma clara cuándo se puede acceder al Fondo y qué implica en la práctica.

En algunos casos, la situación puede ser más compleja. Por ejemplo, cuando existen mayores dificultades económicas, falta de redes de apoyo o situaciones de especial vulnerabilidad, como en el caso de mujeres migrantes, mujeres mayores o mujeres con discapacidad. En estos supuestos, pueden existir apoyos adicionales o procedimientos más ágiles, por lo que es especialmente importante informarse y acceder a los recursos disponibles.

▶ Idea clave

- ☑ Puedes solicitar el Fondo si hay sentencia, impago y reclamación;
- ☑ la ayuda es limitada (hasta 100 € por hijo o hija y máximo 18 meses);
- ☑ no sustituye reclamar lo que te deben;
- ☑ y puede servir de apoyo mientras utilizas otras vías de actuación.

Aviso de actualización

Parte de la información de esta página ha cambiado.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

Este ejemplo permite ver de forma clara cuándo se puede acceder al Fondo y qué implica en la práctica. Puede ayudarte a identificar qué opciones tienes y qué pasos puedes dar para afrontar el impago.

Conocer estos pasos y recursos es una forma de tomar decisiones informadas y de no asumir en solitario una situación que no te corresponde.

10. Recursos y enlaces útiles

En situaciones de impago de la pensión de alimentos, contar con información clara y con apoyo puede facilitar los trámites y ayudar a tomar decisiones.

Existen distintos recursos, tanto públicos como especializados, que pueden orientar, acompañar y facilitar el acceso a esta ayuda y a otras medidas disponibles.

▶ Información oficial sobre el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

La información actualizada sobre el funcionamiento del Fondo, los requisitos y los procedimientos de solicitud se encuentra disponible en el portal de Clases Pasivas del sistema público de pensiones.

↗ **Portal de Clases Pasivas - anticipos por impago de pensiones alimenticias**

En este portal también se puede acceder a los formularios y a la tramitación de la solicitud, tanto en formato presencial como electrónico.

Servicios públicos cercanos

Los servicios públicos de proximidad constituyen un primer punto de acceso fundamental.

Entre ellos:

- **servicios sociales de los ayuntamientos y de la comunidad autónoma;**
- **oficinas de atención a la mujer y espacios de igualdad;**
- **puntos de atención a víctimas de violencia de género.**

Estos recursos pueden proporcionar información sobre ayudas disponibles, orientación sobre los trámites y derivación a otros servicios especializados.

Asesoramiento jurídico

El asesoramiento jurídico permite analizar la situación concreta, conocer las opciones disponibles y valorar las vías de actuación más adecuadas.

Puede obtenerse a través de:

- **turno de oficio (asistencia jurídica gratuita);**
- **colegios de la abogacía;**
- **servicios de orientación jurídica;**
- **asociaciones de mujeres y entidades especializadas que cuentan con servicios de asesoramiento jurídico.**

Contar con asesoramiento jurídico con perspectiva de género resulta especialmente relevante en este tipo de situaciones.

▶ Apoyo y acompañamiento

Además de los recursos institucionales, existen entidades que ofrecen apoyo cercano y acompañamiento durante el proceso.

Entre ellas:

- **asociaciones de mujeres de ámbito local, autonómico y estatal;**
- **entidades sociales especializadas en violencia de género.**

Estos espacios pueden contribuir a comprender mejor la situación, facilitar el acceso a recursos y sostener el proceso.

▶ Idea clave

☑ **Existen recursos públicos que informan y orientan;**

☑ **el asesoramiento jurídico con perspectiva de género permite tomar decisiones informadas;**

☑ **y las entidades especializadas ofrecen apoyo y acompañamiento.**

Disponer de información y saber a qué recursos acudir permite afrontar la situación con mayor claridad.

Acceder a estos apoyos es un paso importante para avanzar en el ejercicio de los derechos y no asumir en solitario una situación que no te corresponde.

Para terminar

El impago de la pensión de alimentos no es una situación que deba asumirse como normal ni inevitable. Supone el incumplimiento de una obligación legal y tiene un impacto directo en el bienestar de hijas e hijos y en la situación económica de quien asume su cuidado.

En muchos casos, además, el impago no es un hecho aislado. Puede formar parte de dinámicas de control, presión o castigo y, en ese contexto, constituir una forma de violencia económica.

El Fondo de Garantía del Pago de Alimentos es una herramienta pública que puede ayudar en estos casos, pero no sustituye la obligación de pago ni resuelve por sí solo todas las dificultades.

Existen vías para actuar, recursos a los que acudir y derechos que pueden ejercerse. Conocerlos, utilizarlos y combinarlos es clave para afrontar estas situaciones y avanzar en la protección de los derechos económicos.

No tienes que asumir el impago.

Existen derechos, recursos y vías para actuar.

Y no tienes que hacerlo sola.





07

¿Dónde pedir ayuda?

7

Cuando una persona no paga la pensión de alimentos de sus hijos o hijas, no estamos ante un simple problema económico ni ante una cuestión privada entre personas adultas. Se trata del incumplimiento de una obligación legal que afecta directamente al bienestar de niñas, niños y adolescentes y a la cobertura de sus necesidades básicas.

La pensión de alimentos existe precisamente para garantizar aspectos esenciales de la vida cotidiana, como la alimentación, la vivienda, la educación, la ropa, el calzado o la atención sanitaria. Cuando no se paga, esas necesidades no desaparecen: se trasladan a la persona que convive con los hijos o hijas y asume su cuidado diario, generando una sobrecarga económica que, en muchos casos, recae sobre la mujer.

Además, el impago no siempre es una dificultad puntual. Puede mantenerse en el tiempo, repetirse de forma intermitente o utilizarse como una forma de presión, castigo o control tras la ruptura.

1. Pedir ayuda: por dónde empezar

Reconocer una situación de violencia económica puede generar dudas, miedo, inseguridad o sensación de bloqueo. En muchos casos, además, el control del dinero se normaliza dentro de la relación y resulta difícil identificar lo que está ocurriendo.

Buscar información y pedir ayuda también forma parte del proceso para comprender la situación, dejar de normalizar determinadas conductas y recuperar autonomía.

La violencia económica puede aparecer junto a otras formas de violencia de género, como amenazas, agresiones físicas, violencia psicológica, violencia sexual, control coercitivo o aislamiento. Estas situaciones pueden afectar a la seguridad, la estabilidad económica, la salud emocional y la capacidad de tomar decisiones.

Contar con apoyo profesional puede ayudar a comprender mejor la situación, conocer derechos, resolver dudas y acceder a información, ayudas o recursos especializados. Pedir ayuda no exige tener todas las decisiones tomadas ni iniciar inmediatamente un procedimiento judicial. También puede servir para recibir orientación, valorar opciones y actuar con mayor seguridad.



No todas las mujeres acceden a los recursos en las mismas condiciones. Algunas pueden encontrar más dificultades para desplazarse, acceder a la información, iniciar trámites o pedir ayuda, especialmente cuando existen situaciones de aislamiento, dependencia económica, barreras administrativas o falta de redes de apoyo.

Estas dificultades pueden afectar especialmente a mujeres migrantes, mujeres mayores, mujeres con discapacidad, mujeres del medio rural o mujeres con responsabilidades de cuidado no compartidas. Precisamente por ello, existen recursos especializados y servicios adaptados a distintas situaciones y necesidades.

En España, estos recursos son gestionados por distintas administraciones públicas (municipales, autonómicas y estatales), aunque los servicios disponibles pueden variar según el territorio.

Pedir ayuda no significa exagerar ni obliga a tomar decisiones inmediatas. Informarse, recibir acompañamiento o acudir a un recurso especializado también puede ser una forma de empezar a protegerse, recuperar autonomía y afrontar la situación con mayor apoyo y seguridad.

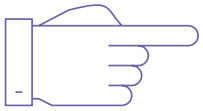
2. Situaciones en las que puede ser importante buscar apoyo

En muchas ocasiones, la violencia económica se mantiene durante años y acaba normalizándose dentro de la relación. Esto puede dificultar identificar la situación o reconocer que existe un problema. Además, la violencia económica no siempre aparece de forma evidente. A veces se manifiesta mediante pequeñas conductas de control, limitaciones económicas o decisiones impuestas que terminan afectando a la autonomía, la estabilidad y el bienestar cotidiano.

Puede ser especialmente importante buscar orientación, apoyo o acompañamiento cuando existen dificultades para acceder o gestionar recursos económicos, situaciones de control del dinero, impagos, problemas relacionados con la vivienda o las deudas, dificultades para afrontar gastos básicos, dependencia económica o incertidumbre tras una separación o divorcio.

También puede resultar útil cuando existen dudas sobre derechos, ayudas o recursos disponibles, o cuando la situación genera miedo, inseguridad, bloqueo o dificultades para tomar decisiones.

La violencia económica afecta a muchos aspectos de la vida cotidiana y puede generar inseguridad, dependencia económica, aislamiento o sensación de desbordamiento. En muchos casos, acceder a información clara y contar con apoyo profesional ayuda a comprender mejor la situación, dejar de normalizar determinadas conductas y valorar las opciones y los recursos disponibles.



El apoyo puede ayudarte a...

Apoyo que ofrecen	Para qué puede servir
Información y orientación	Comprender la situación y conocer derechos
Acompañamiento profesional	Reducir la sensación de bloqueo o aislamiento
Ayuda en trámites	Solicitar prestaciones, ayudas o documentación
Asesoramiento jurídico	Resolver dudas sobre separación, vivienda o deudas
Atención social	Valorar necesidades económicas y familiares
Orientación psicológica	Obtener herramientas para afrontar el impacto emocional
Derivación a otros recursos	Acceder a recursos especializados de apoyo económico, financiero, energético o social

Buscar apoyo no obliga a denunciar ni a tomar decisiones inmediatas. Cada mujer tiene sus propios tiempos y circunstancias. Recibir orientación y acompañamiento también puede ser una forma de empezar a recuperar seguridad, autonomía y apoyo.

3. Servicios sociales y recursos públicos de atención

Los servicios sociales públicos y los recursos especializados de atención a mujeres ofrecen orientación, acompañamiento y apoyo antes, durante y después de una situación de violencia económica o de una separación. En muchos casos, estos recursos son uno de los primeros espacios a los que acudir para recibir información, apoyo y orientación profesional.

Profesionales del trabajo social, la educación social, la psicología o el ámbito jurídico pueden ayudar a valorar la situación económica y social, identificar necesidades y orientar sobre ayudas disponibles, prestaciones, vivienda, empleo o acceso a otros recursos especializados.

Este acompañamiento puede resultar especialmente importante cuando existen dificultades económicas, menores a cargo, problemas de vivienda, ausencia de ingresos propios o falta de apoyo familiar o social.

▶ Servicios sociales municipales y recursos de proximidad

Estos recursos pueden recibir distintos nombres según el territorio, como Centros de Servicios Sociales, Servicios Sociales Comunitarios, Centros de Acción Social (CEAS), Unidades de Trabajo Social (UTS), Centros de Servicios Sociais o Gizarte Zerbitzuak.

Estos servicios dependen habitualmente de los ayuntamientos, diputaciones u otras entidades locales y pueden ayudar en gestiones, acceso a ayudas económicas, prestaciones, vivienda o derivación a otros recursos especializados.

En muchos casos, lo habitual es solicitar una primera cita en el centro correspondiente al lugar de residencia o empadronamiento. Si no se conoce cuál es el recurso correspondiente, el propio ayuntamiento puede facilitar esta información.

▶ Recursos de atención a mujeres e igualdad

Todas las comunidades autónomas cuentan con recursos especializados de atención a mujeres y violencia de género, aunque los nombres y la organización de los servicios pueden variar según el territorio.

Estos recursos pueden recibir distintos nombres, como centros de atención a mujeres, centros de igualdad, recursos de atención integral, institutos de la mujer o servicios especializados de violencia de género.

En estos espacios se puede recibir atención social, psicológica y jurídica, así como orientación profesional, acompañamiento y derivación a otros apoyos especializados.

También pueden existir recursos específicos para mujeres migrantes, mujeres con discapacidad, mujeres mayores, mujeres del medio rural o mujeres en situaciones de especial vulnerabilidad económica o social.

Recursos estatales y orientación general

Además de los recursos autonómicos y municipales, existen servicios estatales de información, orientación y derivación.

El **teléfono 016** ofrece información, orientación jurídica y atención relacionada con situaciones de violencia contra las mujeres.

Es un servicio gratuito y confidencial disponible las **24 horas del día y los 365 días del año.** No deja rastro en la factura telefónica, aunque conviene revisar el registro de llamadas en algunos dispositivos. Además de la atención telefónica, el servicio **016** dispone de otros canales de contacto:

- **correo electrónico: 016-online@igualdad.gob.es;**
- **chat online disponible a través de la página web del 016;**
- **WhatsApp: 600 000 016 (solo mensajes).**

La **Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género** ofrece información, campañas y recursos relacionados con la prevención y atención frente a las distintas formas de violencia contra las mujeres.

↗ **Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género**

Además, dispone de la web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia contra las mujeres (WRAP), que permite localizar recursos de atención y apoyo en todo el territorio.

↗ **WRAP Recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia contra las mujeres**

Por otra parte, las Delegaciones y Subdelegaciones del Gobierno cuentan con Unidades de Coordinación contra la Violencia sobre la Mujer y Unidades de Violencia sobre la Mujer, encargadas de impulsar y coordinar recursos y actuaciones frente a las distintas formas de violencia contra las mujeres.



A través de la página web de las **Delegaciones del Gobierno** es posible localizar los datos de contacto de estas unidades según la comunidad autónoma y la provincia.

↗ **Delegaciones y Subdelegaciones del Gobierno**

En algunas comunidades autónomas, el **teléfono 012** también ofrece información y atención ciudadana sobre recursos públicos, servicios sociales y trámites administrativos.

El **Instituto de las Mujeres** reúne información y recursos de ámbito estatal y autonómico relacionados con igualdad, violencia de género y atención a mujeres. Además, ofrece información y orientación sobre recursos, derechos y servicios de apoyo para mujeres.

↗ **Instituto de las Mujeres - Servicio de información**
Teléfono de información gratuito **900 19 10 10**

↗ **Instituto de las Mujeres – Recursos de ámbito estatal y autonómico**

También existen **Oficinas de Asistencia a las Víctimas**, dependientes del Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes o, en su caso, de las comunidades autónomas con competencias transferidas. Estas oficinas ofrecen información, orientación y acompañamiento a las víctimas, así como derivación a otros recursos especializados. Su funcionamiento y recursos se desarrollan con mayor detalle en el **apartado 4** de este capítulo.

▶ Recursos policiales y de apoyo institucional

Las **Fuerzas y Cuerpos de Seguridad** también cuentan con unidades especializadas en violencia de género y atención a víctimas.

La **Policía Nacional** dispone de las **Unidades de Atención a la Familia y Mujer (UFAM)**, especializadas en violencia de género, violencia sexual y protección de víctimas. En caso de emergencia o necesidad de ayuda inmediata, puede llamarse al teléfono **091**. También puede acudirse a la comisaría de Policía Nacional más cercana para presentar una denuncia o recibir información y atención especializada.

↗ **UFAM – Policía Nacional**

La **Guardia Civil** dispone de los **Equipos Mujer-Menor (EMUME),** especializados en la investigación de delitos cometidos contra mujeres y menores de edad. Al igual que en el caso de la Policía Nacional, puede acudirse al puesto o comandancia más cercana para presentar una denuncia o solicitar información y atención especializada.

↗ **EMUME Guardia Civil**

Asimismo, las **policías autonómicas** que cuentan con competencias en materia de seguridad también disponen de unidades especializadas para la atención y protección de mujeres víctimas de violencia de género.

En distintos municipios y espacios públicos también existen **Puntos Violeta**, destinados a informar, sensibilizar, orientar y derivar ante situaciones de violencia contra las mujeres.

↗ **Punto Violeta - Ministerio de Igualdad**

▶ Otros recursos de orientación y apoyo

En algunas situaciones también puede ser útil acudir a oficinas municipales o autonómicas de información al consumo y atención a personas consumidoras. Estos recursos pueden orientar sobre suministros básicos, facturas, contratos, reclamaciones, deudas, préstamos o servicios financieros. También pueden ofrecer información sobre derechos de las personas consumidoras y sobre las vías existentes para presentar reclamaciones o solicitar ayuda ante determinadas dificultades económicas. También existen iniciativas públicas relacionadas con la información y orientación frente a situaciones de violencia económica y dificultades económicas derivadas de la violencia de género.



La **Agencia Tributaria cuenta con Puntos Violeta**, espacios de sensibilización e información frente a la violencia contra las mujeres, y distribuye materiales informativos dirigidos a mujeres afectadas por situaciones de violencia económica. Estos materiales abordan cuestiones relacionadas con declaraciones conjuntas de la renta, deudas y responsabilidades económicas, titularidades, riesgos fiscales, identificación electrónica o posibles situaciones de control económico y patrimonial.

↗ **Puntos Violeta - Agencia Tributaria**

Recursos públicos de apoyo y orientación

Recurso	Qué puede ofrecer
Servicios sociales municipales	Información, orientación, ayudas y acompañamiento
Centros de atención a mujeres e igualdad	Atención especializada social, psicológica y jurídica
Recursos autonómicos especializados	Información, derivación y atención integral
016	Información, orientación jurídica y atención inmediata
WRAP web de recursos de apoyo y prevención	Localización de recursos de atención y apoyo
Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género	Información y recursos especializados
Delegaciones y Subdelegaciones del Gobierno	Información y coordinación territorial de recursos
UFAM	Atención policial especializada y protección a víctimas
Puntos Violeta	Información, orientación inicial y derivación
Oficinas de consumo	Orientación sobre suministros, contratos, deudas, reclamaciones o consumo

Los recursos y servicios disponibles pueden variar según el territorio. En muchos casos, acudir a un recurso de proximidad puede ser un primer paso importante para recibir orientación, conocer apoyos disponibles y acceder a otros servicios especializados

4. Recursos jurídicos y acceso a asesoramiento legal

La violencia económica puede generar dudas jurídicas y dificultades prácticas relacionadas con separaciones, pensiones, vivienda, deudas o responsabilidades económicas compartidas.

Contar con orientación jurídica puede ayudar a comprender mejor la situación, conocer los derechos y valorar qué opciones existen en cada caso.

El asesoramiento jurídico no siempre implica iniciar inmediatamente un procedimiento judicial. En muchos casos, también puede servir para resolver dudas, recibir información clara, preparar documentación o conocer posibles vías de actuación.

▶ Servicios de orientación jurídica y asistencia jurídica gratuita

Los **Colegios de la Abogacía** cuentan con **Servicios de Orientación Jurídica (SOJ)**, donde se ofrece información y orientación legal sobre distintas cuestiones jurídicas.

Además, las mujeres víctimas de violencia de género tienen reconocido el derecho a asistencia jurídica gratuita en los términos previstos por la legislación vigente. Este derecho puede incluir orientación jurídica previa, defensa y representación jurídica. En situaciones de violencia de género, es importante saber que el acceso a la orientación jurídica es gratuito.

Para más información sobre derechos económicos, asistencia jurídica gratuita y posibles vías de actuación jurídica, puede consultarse también el capítulo 4 de esta guía.

↗ **Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes - Asistencia jurídica gratuita**

En muchos territorios también existen servicios jurídicos especializados en violencia de género dentro de centros de atención a mujeres, recursos autonómicos o entidades especializadas.

Contar con profesionales con formación y perspectiva de género puede resultar especialmente importante en situaciones de violencia económica, ya que permite comprender mejor las dinámicas de control, dependencia y abuso económico que pueden existir detrás de determinados conflictos económicos o familiares.

El **Consejo General de la Abogacía Española** dispone de un **directorio de Colegios y Consejos de la Abogacía** que permite localizar los datos de contacto según la provincia o comunidad autónoma.

↗ **Consejo General de la Abogacía Española - Colegios y Consejos de la Abogacía**

▶ Oficinas de Asistencia a las Víctimas

Las **Oficinas de Asistencia a las Víctimas** están presentes en todas las comunidades autónomas y en la práctica totalidad de las capitales de provincia, además de en otras ciudades y municipios. En ellas puede recibirse información, orientación y acompañamiento relacionados con procedimientos judiciales, derechos de las víctimas y acceso a recursos especializados.

Estas oficinas ofrecen atención interdisciplinar y pueden coordinarse con otros recursos sociales, psicológicos y jurídicos. Habitualmente están situadas en las sedes judiciales **(Tribunales de Instancia)** y, en algunas comunidades autónomas, existen además equipos itinerantes que facilitan la atención en distintos municipios o territorios.

El **Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes** dispone de información sobre recursos de atención y asistencia a víctimas.

↗ **Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes - Atención a víctimas**

También puede localizarse la oficina más cercana a través del buscador del Ministerio.

↗ **Buscador de oficinas y recursos de atención a víctimas**

El asesoramiento jurídico puede ayudar a...

Situación	Qué puede aportar
Separación o divorcio	Información sobre derechos, medidas y procedimientos
Impago de pensiones	Orientación sobre reclamaciones y vías de actuación
Vivienda y bienes comunes	Información sobre uso de la vivienda, titularidades o reparto de bienes
Deudas o responsabilidades económicas	Orientación sobre obligaciones económicas y posibles riesgos
Procedimientos judiciales	Información y acompañamiento jurídico
Acceso a recursos y ayudas	Orientación sobre derechos y recursos disponibles

Contar con información clara y apoyo jurídico puede ayudar a tomar decisiones con mayor seguridad, reducir la incertidumbre y proteger la autonomía económica.

5. Asociaciones, organizaciones y entidades feministas especializadas en violencia económica

Además de los servicios sociales y jurídicos públicos, existen asociaciones, entidades sociales y organizaciones especializadas que ofrecen acompañamiento ante situaciones de violencia económica.

Estos espacios pueden proporcionar orientación jurídica, psicológica, social, laboral y económica, así como acompañamiento en trámites y atención personalizada en un entorno seguro.

Este acompañamiento ayuda a identificar situaciones que muchas veces se han normalizado o que generan inseguridad, dependencia económica o aislamiento.

También puede facilitar la comprensión de dificultades económicas que resultan difíciles de afrontar sin apoyo, especialmente después de una situación de control económico o tras una separación. Entre las cuestiones sobre las que puede ofrecerse orientación se encuentran:

- **gastos y facturas del hogar;**
- **suministros básicos como luz, agua o gas;**
- **préstamos, tarjetas de crédito y deudas;**
- **contratos y derechos de consumo;**
- **dificultades económicas derivadas de la separación;**
- **acceso a ayudas y recursos sociales;**
- **orientación laboral y búsqueda activa de empleo.**

El acompañamiento profesional también puede ayudar a organizar documentación, comprender contratos o facturas y buscar alternativas ante dificultades económicas.

Las entidades sociales especializadas en materia energética pueden informar sobre tarifas, ayudas disponibles o posibles situaciones de vulnerabilidad relacionadas con los suministros básicos. Del mismo modo, las entidades bancarias pueden facilitar información clara sobre productos financieros, deudas y opciones para reorganizar pagos.

Además, los servicios de orientación laboral pueden apoyar en la búsqueda activa de empleo, la elaboración de currículum o la preparación de entrevistas. El acceso a ingresos propios favorece una mayor autonomía económica y puede contribuir a reducir situaciones de dependencia.

El acceso a estos recursos suele realizarse mediante cita previa. Durante la atención, puede analizarse la situación económica de forma global, teniendo en cuenta ingresos, gastos, deudas y cambios derivados de una separación u otras circunstancias personales.

Este proceso permite identificar dificultades concretas y valorar posibles alternativas.



El siguiente cuadro recoge algunas entidades y organizaciones especializadas que trabajan en la prevención de la violencia económica y en el apoyo a mujeres que atraviesan estas situaciones. Los recursos y servicios disponibles pueden variar con el tiempo, por lo que se recomienda consultar la información actualizada a través de sus páginas web o canales de contacto.

▶ Algunas entidades y organizaciones especializadas en violencia económica

ENTIDAD	ESPECIALIZACIÓN PRINCIPAL	ÁMBITO DE ACTUACIÓN	TELÉFONO	PÁGINA WEB
Asociación de Mujeres Juristas Themis	Orientación y asesoramiento jurídico especializado y gratuito en violencia económica, violencia de género y derechos de las mujeres	Estatal	915 219 264	https://mujeresjuristasthemis.org
Fundación Mujeres	Recuperación integral, empleo y autonomía económica	Estatal	915 912 420	https://fundacionmujeres.es
Federación de Mujeres Progresistas	Autonomía económica, economía feminista, orientación laboral y educación financiera	Estatal	915 390 238	https://fmujeresprogresistas.org
Fundación CERMI Mujeres	Atención especializada a mujeres con discapacidad	Estatal	915 907 351	https://fundacioncermimujeres.es
Fundación Isadora Duncan	Prevención de la violencia económica, asesoramiento jurídico, psicológico y social, orientación económica y financiera y formación para profesionales	Estatal	987 261 449	https://isadoraduncan.es/ https://prevencionviolencia.org
Fundación Nantik Lum	Inclusión financiera y formación sobre violencia económica	Estatal	910 755 714	https://nantiklum.org
Asociación ASUFIN	Orientación jurídica, financiera y social para la protección de las personas usuarias	Estatal	914 836 102	https://asufin.com
Economistas sin Fronteras	Economía feminista y educación financiera con enfoque social	Estatal	915 497 279	https://ecosfron.org
Asociación de Mujeres Separadas y Divorciadas Carmen García Castellón	Orientación jurídica especializada en violencia económica, separación y divorcio	Estatal	915 704 428 / 646 620 712	https://asociacioncgc.es
Asociación Alanna	Inserción laboral y acompañamiento integral	Comunidad Valenciana	963 393 877	https://alanna.org
Asociación Por Ti Mujer	Atención especializada a mujeres migrantes	Comunidad Valenciana	963 476 774	https://asociacionportimujer.org
Asociación Violant	Economía feminista, emprendimiento y prevención de la violencia económica	Cataluña	603 170 200	https://violant.org
Asociación AICEC-ADICAE	Acompañamiento y orientación a personas consumidoras financieras	Cataluña	933 425 044	https://aicec-adicae.es
Asociación ADECUADAS	Orientación social a cuidadoras y prevención de la violencia económica	Andalucía	623 282 333	https://adecuadas.es

Nota:
El ámbito de actuación indicado es orientativo. Algunas entidades desarrollan actividades presenciales en determinados territorios y ofrecen información, orientación o recursos accesibles desde otras comunidades autónomas a través de distintos canales de atención.

Pedir apoyo no significa tener todas las decisiones tomadas ni iniciar necesariamente un procedimiento judicial. Informarse, recibir acompañamiento y conocer los recursos disponibles también forma parte del proceso para recuperar autonomía económica y tomar decisiones con mayor seguridad.

6. Tu derecho a una atención sin juicios ni culpabilización

La violencia económica afecta directamente a la autonomía, la seguridad y la vida cotidiana de las mujeres que la sufren. En estos procesos es importante recordar que la responsabilidad de la violencia recae siempre en quien ejerce el control, el abuso o la privación económica, nunca en quien la padece. Lo que ocurre no tiene que ver con una mala gestión económica. Tiene que ver con dinámicas de control, manipulación y abuso que limitan progresivamente la autonomía económica, generan dependencia y afectan a la capacidad para tomar decisiones en libertad.

Hablar de situaciones relacionadas con el control del dinero, las deudas impuestas, la dependencia económica o las dificultades para acceder a recursos básicos puede generar vergüenza, culpa, miedo o inseguridad. Estos sentimientos son frecuentes, especialmente cuando la violencia se ha mantenido durante mucho tiempo, cuando existen hijas e hijos a cargo o cuando la mujer depende económicamente de la persona agresora. Sin embargo, ninguna de estas circunstancias justifica la violencia ni convierte a la víctima en responsable de lo ocurrido.

Explicar una situación personal difícil requiere un entorno seguro, confidencial y libre de juicios. Por ello, la atención profesional debe basarse en la escucha, el respeto a los tiempos de cada mujer y el acompañamiento en la toma de decisiones. Las personas profesionales tienen la responsabilidad de ofrecer información clara, orientación y apoyo adaptados a cada situación.

Todas las mujeres tienen derecho a recibir atención, información y acompañamiento sin discriminación ni presión para tomar decisiones o continuar determinados procesos. La edad, el origen, la situación administrativa, la discapacidad, la orientación sexual, el nivel económico o la situación familiar no deben constituir obstáculos para acceder a apoyo y protección.

Los servicios públicos y las entidades especializadas deben garantizar una atención accesible, comprensible y adaptada a las distintas realidades y necesidades de las mujeres. Esto resulta especialmente importante cuando existen barreras económicas, administrativas, territoriales, lingüísticas o relacionadas con la discapacidad.

La atención profesional también debe respetar los tiempos y decisiones de cada mujer. Recibir apoyo no obliga a denunciar, separarse o adoptar decisiones inmediatas. Cada situación es diferente y cada proceso evoluciona a un ritmo distinto. Poder resolver dudas, conocer derechos y comprender las opciones disponibles permite tomar decisiones con mayor seguridad y autonomía.

En muchas ocasiones, la violencia económica se normaliza y algunas mujeres llegan a pensar que determinadas situaciones forman parte de la convivencia o de las obligaciones familiares. Identificar estas conductas como manifestaciones de violencia económica puede resultar difícil, especialmente cuando se producen de forma gradual o se combinan con otras formas de control.

Contar con apoyo profesional adecuado ayuda a reconocer el daño, dejar de minimizarlo y comprender que existen derechos, recursos y alternativas para afrontar la situación.

Recibir apoyo no significa ser responsable de lo ocurrido ni tener todas las decisiones tomadas. Significa acceder a información, orientación y acompañamiento para afrontar una situación que nunca debería haberse producido. Existen recursos, profesionales y entidades que pueden ayudarte a recuperar seguridad, autonomía y confianza.

Tienes derecho a...



Recibir apoyo, información y acompañamiento con respeto y sin juicios



La **violencia económica nunca es responsabilidad** de quien la sufre.
Pedir apoyo es **un derecho.**



08

Cuando existen dificultades añadidas

8

Todas las mujeres pueden sufrir violencia económica. Sin embargo, algunas circunstancias, como la edad, la residencia en entornos rurales, la discapacidad o el proceso migratorio, pueden generar barreras añadidas para identificar la violencia económica, acceder a recursos de apoyo o ejercer sus derechos.

Estas circunstancias no son la causa de la violencia económica, pero pueden agravar sus consecuencias y dificultar el acceso a la información, a los recursos disponibles o a la autonomía económica. En algunos casos, también pueden complicar pedir ayuda, tomar decisiones económicas o abandonar una situación de violencia.

Por este motivo, es importante que la atención y los recursos tengan en cuenta las circunstancias concretas de cada mujer. Una respuesta adaptada ayuda a eliminar barreras, facilita el acceso a los derechos y permite ofrecer apoyos adecuados a cada situación.

En ocasiones, varias circunstancias pueden coincidir al mismo tiempo. Esta realidad se conoce como interseccionalidad y ayuda a comprender cómo distintos factores pueden combinarse y aumentar el impacto de la violencia económica.

CUANDO EXISTEN DIFICULTADES AÑADIDAS

Todas las mujeres pueden **sufrir violencia económica.**

Sin embargo, **determinadas circunstancias** pueden generar **barreras añadidas.**

DETERMINADAS CIRCUNSTANCIAS PUEDEN HACER MÁS DIFÍCIL:

Identificar la violencia económica.

Acceder a información y recursos.

Ejercer los propios derechos.

Alcanzar la autonomía económica.

PERO NUNCA CAMBIAN UNA REALIDAD: TODAS LAS MUJERES TIENEN DERECHO A:

Recibir información clara y accesible.

Tomar decisiones sobre su propia economía.

Acceder a recursos y apoyos especializados.

Ejercer sus derechos en igualdad de condiciones



CADA SITUACIÓN ES DIFERENTE

La edad, vivir en un entorno rural, la discapacidad, el proceso migratorio u otras circunstancias pueden generar barreras añadidas.

Por eso es importante que la atención y los recursos se adapten a las necesidades concretas de cada mujer.



Ninguna circunstancia **justifica la violencia económica. Todas las mujeres** tienen **derechos.**

1. Mujeres mayores

La violencia económica en mujeres mayores se relaciona con situaciones que, en muchos casos, se han mantenido durante años dentro del entorno familiar. No siempre se percibe como violencia porque se ha normalizado la falta de control sobre el dinero o la dependencia económica. En muchas trayectorias vitales, especialmente en generaciones anteriores, era habitual que los hombres gestionaran los ingresos y las decisiones económicas del hogar, y esto ha provocado que muchas mujeres lleguen a etapas avanzadas de la vida sin cuentas bancarias propias, sin información completa del patrimonio familiar o sin experiencia en la toma de decisiones económicas.

Esta situación no es una cuestión individual, sino el resultado de un reparto desigual del poder económico dentro de la pareja.

Algunas situaciones habituales que pueden indicar la existencia de violencia económica en la vida de las mujeres mayores son:

- **No tener acceso a cuentas bancarias o a la pensión propia.**
- **Tener que pedir permiso o justificar cualquier gasto.**
- **No disponer de información sobre bienes, deudas o ingresos familiares.**
- **Ser excluida de decisiones sobre la vivienda o el patrimonio.**
- **El uso del dinero como forma de presión emocional o chantaje.**
- **Dificultades o imposibilidad de gestionar trámites digitales.**

En esta etapa de la vida, la violencia económica puede ser más intensa cuando coinciden varios factores:

Causa	Consecuencia
Dependencia económica de la pareja o de la familia	Reduce la capacidad de decidir o de salir de la situación
Falta de ingresos propios o pensión baja	Limita la independencia material
Desconocimiento del patrimonio familiar	Impide detectar abusos o irregularidades
Aislamiento social o geográfico	Dificulta pedir ayuda o contrastar información
Brecha digital	Complica el acceso a la banca online, los trámites administrativos y la solicitud de ayudas
Miedo a perder cuidados o apoyos	Favorece la permanencia en la situación

La violencia económica en mujeres mayores se relaciona con situaciones que, en muchos casos, se han mantenido durante años dentro del entorno familiar. No siempre se percibe como violencia porque se ha normalizado la falta de control sobre el dinero o la dependencia económica. En muchas trayectorias vitales, especialmente en generaciones anteriores, era habitual que los hombres gestionaran los ingresos y las decisiones económicas del hogar, y esto ha provocado que muchas mujeres lleguen a etapas avanzadas de la vida sin cuentas bancarias propias, sin información completa del patrimonio familiar o sin experiencia en la toma de decisiones económicas.

Esta situación no es una cuestión individual, sino el resultado de un reparto desigual del poder económico dentro de la pareja.

Algunas situaciones habituales que pueden indicar la existencia de violencia económica en la vida de las mujeres mayores son:

- **No tener acceso a cuentas bancarias o a la pensión propia.**
- **Tener que pedir permiso o justificar cualquier gasto.**
- **No disponer de información sobre bienes, deudas o ingresos familiares.**
- **Ser excluida de decisiones sobre la vivienda o el patrimonio.**
- **El uso del dinero como forma de presión emocional o chantaje.**
- **Dificultades o imposibilidad de gestionar trámites digitales.**

Además, la violencia económica no solo afecta al dinero disponible, sino que tiene consecuencias directas en la autonomía y en la calidad de vida:

- **Reduce la capacidad de tomar decisiones sobre la propia vida y el futuro.**
- **Genera inseguridad para cubrir necesidades básicas.**

- **Limita el acceso a recursos sanitarios, sociales o legales.**
- **Produce dependencia material y emocional.**
- **Dificulta la posibilidad de pedir ayuda o denunciar.**

En muchos casos, las mujeres mayores no identifican estas situaciones como formas de violencia económica, porque se trata de dinámicas que se han mantenido durante años y han acabado percibiéndose como algo habitual. Estas situaciones pueden darse cuando, aunque cobran una pensión, otra persona administra de forma íntegra la cuenta sin ofrecer explicaciones claras; cuando deben justificar cada gasto, incluso los relacionados con necesidades básicas como la alimentación o los medicamentos; cuando no tienen acceso a las claves bancarias ni conocen el estado de las cuentas compartidas; o cuando no pueden realizar trámites administrativos de manera autónoma porque dependen exclusivamente de medios digitales gestionados por otra persona.



La violencia económica puede ser más difícil de identificar cuando se ha vivido durante años o se ha llegado a normalizar como parte de la vida cotidiana. En las mujeres mayores no siempre aparece como un episodio puntual, sino como un proceso sostenido de pérdida de control sobre los propios recursos y decisiones económicas.

Por eso es fundamental que sepan que existen recursos especializados, confidenciales y adaptados a sus necesidades. Reconocer estas situaciones permite cuestionar su normalización y acceder a apoyos que incluyan información sobre derechos económicos, acompañamiento en trámites, orientación jurídica y apoyo social para fortalecer su independencia.

Además de los recursos y servicios de apoyo recogidos en el **capítulo 7**, a continuación, se incluyen algunas entidades que trabajan especialmente con mujeres mayores o en situación de vulnerabilidad económica y social:

ENTIDAD	ÁMBITO DE ACTUACIÓN	TELÉFONO	PÁGINA WEB
CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores)	Estatal	915 572 556	https://ceoma.org/
HelpAge España	Estatal	915 766 366/ 654 617 334	https://www.helpage.es/



2. Mujeres rurales

Las mujeres que viven en entornos rurales pueden encontrar dificultades específicas para acceder a recursos, servicios y oportunidades económicas. Estas circunstancias no son la causa de la violencia económica, pero pueden aumentar sus consecuencias y dificultar el acceso a apoyos especializados.

En algunos casos, persisten modelos familiares y sociales en los que los hombres asumen el control de las decisiones económicas, de las cuentas bancarias, de las explotaciones agrarias o del patrimonio familiar. Cuando una mujer no participa en estas decisiones, no dispone de información suficiente sobre la situación económica de la familia o ve limitada su capacidad de gestionar sus propios recursos, puede encontrarse en una situación de violencia económica.

Además, muchas mujeres han trabajado durante años en explotaciones agrarias familiares, negocios o actividades económicas sin recibir una remuneración propia, sin figurar como titulares de la actividad o sin generar derechos económicos equivalentes.

En algunos casos, esta situación se mantiene durante décadas y puede traducirse en la ausencia de cotizaciones propias suficientes, dificultades para acceder a prestaciones o pensiones y una mayor dependencia económica.

A estas circunstancias pueden sumarse otras barreras, como la distancia a determinados servicios, la reducción de oficinas bancarias, las dificultades de transporte, la brecha digital o el menor acceso a recursos especializados. En municipios pequeños, algunas mujeres pueden encontrar también mayores dificultades para pedir ayuda por miedo a la falta de privacidad o al impacto que la situación pueda tener en su entorno más cercano.

Algunas situaciones que pueden indicar la existencia de violencia económica en entornos rurales son:

- **No participar en las decisiones sobre la explotación agraria, el negocio familiar o el patrimonio común.**
- **Trabajar de forma habitual en actividades familiares sin ingresos propios ni reconocimiento económico.**
- **No disponer de acceso a cuentas bancarias, documentación económica o información sobre ingresos y gastos familiares.**
- **Tener que pedir dinero para cubrir necesidades básicas o justificar cualquier gasto.**
- **Desconocer la situación económica real de la familia o la existencia de bienes, deudas o ayudas.**
- **Encontrar dificultades para realizar trámites bancarios, administrativos o relacionados con ayudas y prestaciones.**
- **Depender de otras personas para desplazarse o acceder a determinados servicios.**

En las mujeres que viven en entornos rurales, determinadas circunstancias pueden aumentar el impacto de la violencia económica:

Circunstancia		Posible consecuencia
Dependencia económica derivada del trabajo familiar no remunerado	▶	Dificulta disponer de ingresos propios y autonomía económica
Falta de cotización o reconocimiento del trabajo realizado	▶	Puede limitar el acceso a prestaciones y pensiones
Gestión exclusiva de los recursos económicos por parte de la pareja	▶	Reduce la capacidad de decisión sobre el dinero y el patrimonio
Brecha digital	▶	Dificulta realizar trámites, acceder a ayudas o utilizar servicios bancarios
Distancia a recursos y servicios especializados	▶	Puede retrasar la búsqueda de información y apoyo
Aislamiento geográfico o social	▶	Favorece la permanencia en situaciones de control o dependencia

La violencia económica puede afectar de forma importante a la autonomía y a la calidad de vida de las mujeres rurales. También puede dificultar el acceso al empleo, a la formación, a los recursos especializados o a la información necesaria para ejercer sus derechos.

Reconocer estas situaciones es un paso importante para prevenir la dependencia económica y acceder a los apoyos disponibles.

Existen recursos especializados, servicios de orientación y entidades que pueden ofrecer información, acompañamiento y apoyo para afrontar estas situaciones.

Además de los recursos y servicios de apoyo recogidos en el **Capítulo 7,** a continuación, se incluyen algunas entidades que pueden ofrecer información, orientación y apoyo a mujeres rurales:



ENTIDAD	ÁMBITO DE ACTUACIÓN	TELÉFONO	PÁGINA WEB
AFAMMER (Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural)	Estatal	926 232 798	https://www.afammer.es/
FADEMUR (Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales)	Estatal	915 985 698	https://www.fademur.es/
CERES Confederación de Asociaciones de Mujeres del Mundo Rural	Estatal	915 346 391	https://www.ceres.org.es/
AMFAR (Federación de Mujeres y Familias del Ámbito Rural)	Estatal	926 273 226	https://amfar.com/
AMCAE (Asociación de Mujeres de Cooperativas Agroalimentarias de España)	Estatal	915 351 035	https://www.agro-alimentarias.coop/igualdad

3. Mujeres migrantes

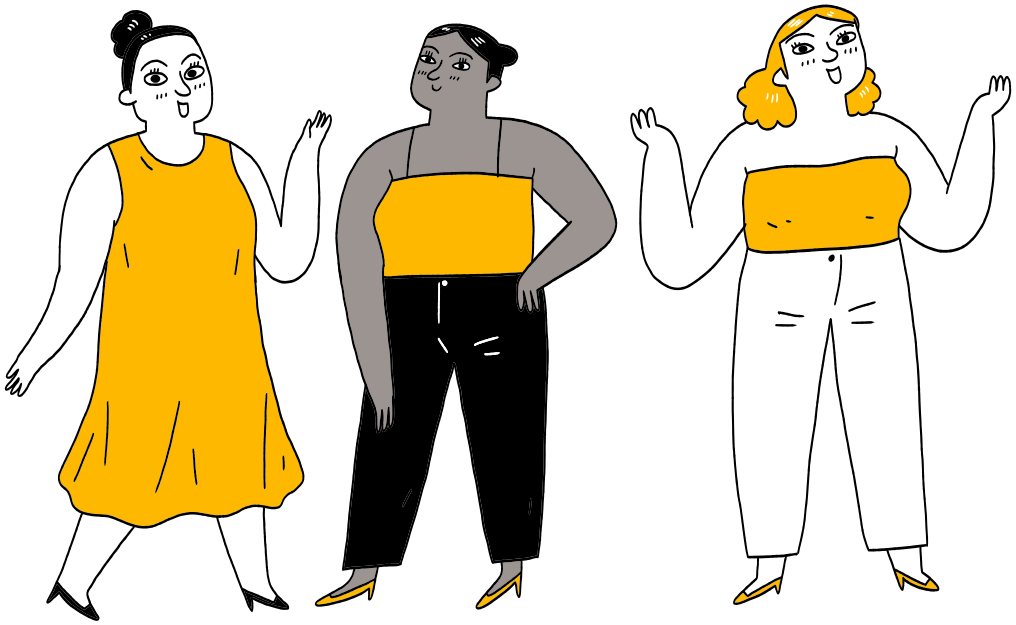
Las mujeres migrantes pueden enfrentarse a circunstancias que aumentan el riesgo de sufrir violencia económica y dificultan la búsqueda de ayuda. A las desigualdades que les afectan se suman también barreras relacionadas con el proceso migratorio, como las dificultades con el idioma, el desconocimiento de los recursos disponibles, la ausencia de redes familiares o sociales cercanas o la incertidumbre sobre la situación administrativa. Estas circunstancias pueden ser utilizadas por la pareja para ejercer control y reforzar la dependencia. Conviene señalar que las situaciones de vulnerabilidad que pueden afectar a algunas mujeres migrantes no están relacionadas con su origen, sino con la acumulación de obstáculos sociales, económicos e institucionales que favorecen situaciones de dependencia y desigualdad.

La violencia económica no aparece siempre de forma aislada. Con frecuencia se combina con otras formas de violencia, como el aislamiento social, el control psicológico o las amenazas. En el caso de las mujeres migrantes, el agresor puede aprovechar la falta de información sobre derechos, recursos o procedimientos administrativos para aumentar su poder dentro de la relación.

Además, muchas mujeres que llegan a España encuentran dificultades para acceder a empleos estables, bien remunerados o acordes a su formación. Algunas trabajan en sectores especialmente precarizados o tienen empleos informales que no les ofrecen protección laboral, puesto que no están dadas de alta en la Seguridad Social y no se les garantiza un salario justo. Esta situación limita su autonomía económica y dificulta la posibilidad de disponer de ingresos propios suficientes para tomar decisiones o abandonar una relación violenta.

La dependencia económica se intensifica cuando la pareja controla los recursos del hogar o utiliza la situación migratoria como una herramienta de presión. Algunas mujeres pueden temer perder el apoyo económico necesario para cubrir necesidades básicas, quedarse sin vivienda o enfrentarse solas a trámites administrativos complejos. En estas situaciones, la violencia económica se convierte en un mecanismo que limita la libertad y dificulta la salida de la violencia.

Algunas conductas pueden parecer formas de protección, ayuda o gestión familiar. Sin embargo, cuando tienen como finalidad controlar, limitar la autonomía o generar dependencia, constituyen violencia económica.



Situación	Cómo se manifiesta	Consecuencia
Impedir el aprendizaje del idioma	Desanimar o prohibir asistir a cursos, dificultar el contacto con otras personas o impedir la participación en actividades comunitarias	Aislamiento social; dificulta pedir ayuda o contrastar información
Controlar la documentación personal	Guardar pasaportes, permisos de residencia, tarjetas bancarias o documentación laboral	Pérdida de autonomía y necesidad de pedir permiso para cualquier trámite
Restringir el acceso al dinero	Decidir de forma individual sobre los gastos, entregar cantidades insuficientes o exigir explicaciones sobre las compras	Uso del dinero como forma de chantaje y castigo
Utilizar la situación administrativa como amenaza	Generar miedo respecto a trámites de residencia, renovaciones o acceso a derechos	Dificulta pedir ayuda y genera miedo a los servicios jurídicos, sociales y policiales
Impedir el acceso al empleo	Oponerse a que la mujer trabaje, estudie o participe en actividades	Refuerza la dependencia económica
Apropiarse de los ingresos de la mujer	Gestionar o quedarse con el salario o las ayudas sin permitir que ella decida sobre su uso	Pérdida de capacidad de decisión sobre los propios ingresos
Amenazar con retirar el apoyo económico	Utilizar el dinero, la vivienda o la manutención como una forma de presión para mantener el control	Genera miedo a pedir ayuda y dificulta la salida de la violencia

La violencia económica tiene efectos que van mucho más allá de la falta de dinero, porque dificulta el acceso a una vivienda, a la formación, al empleo o a servicios básicos. También genera aislamiento, inseguridad, estrés constante y una sensación de incapacidad para tomar decisiones sobre la propia vida.

En el siguiente cuadro se recogen algunos mitos frecuentes que aumentan la dependencia de las mujeres migrantes y situaciones que ayudan a identificar la violencia económica.

Mito	Realidad
«Si no tengo la documentación en regla, no puedo pedir ayuda»	Las mujeres víctimas de violencia de género tienen derecho a recibir protección especializada con independencia de su situación administrativa
«Si denuncio, perderé a mis hijas o hijos»	La protección de la infancia forma parte de la intervención. Buscar ayuda no implica perder la custodia
«Si dejo la relación no podré mantenerme económicamente»	La violencia económica busca generar dependencia, pero existen recursos de apoyo económico, social, jurídico y psicológico que facilitan la salida
«Es normal que mi pareja gestione el dinero porque conoce mejor el país»	Gestionar conjuntamente los recursos no es lo mismo que controlar el dinero; puede dar consejos, pero no tomar decisiones unilaterales que afecten a ambas personas
«Mi pareja guarda la documentación para ayudarme con los trámites»	Retener pasaportes, permisos de residencia o documentación laboral es una forma de control
«No tengo a quién acudir porque mi familia no está aquí»	Existen asociaciones, entidades y redes comunitarias que ofrecen apoyo, acompañamiento e información especializada
«Si trabajo, debo entregar todo el salario a mi pareja»	Cada persona tiene derecho a decidir sobre sus propios ingresos

«Lo que ocurre en mi casa es un problema privado»

La violencia de género es un problema social y público. Siempre se puede pedir apoyo externo



La falta de información sobre el funcionamiento de los recursos, los derechos o los trámites administrativos puede hacer que algunas prácticas abusivas parezcan normales o inevitables. Sin embargo, controlar el dinero, impedir las relaciones sociales o utilizar la situación migratoria para ejercer poder son formas de violencia. Ninguna mujer pierde sus derechos por ser migrante. Existen recursos que ofrecen información, orientación y acompañamiento para afrontar estas situaciones.

Tener información es una herramienta de protección, y conocer los derechos, recursos y servicios disponibles ayuda a reducir la dependencia y facilita la salida de una situación de violencia. Además de los mencionados en el **capítulo 7**, hay algunos recursos que trabajan de forma específica con mujeres migrantes:

ENTIDAD	ÁMBITO DE ACTUACIÓN	TELÉFONO	PÁGINA WEB
CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)	Estatal	915 980 535	https://www.cear.es/
Fundación CEPAIM	Estatal	915 483 165	https://cepaim.org/
ACCEM	Estatal	915 312 312	https://www.accem.es/
Asociación Rumiñahui	Estatal	915 308 735	https://www.ruminahui.org/
Asociación Mujeres Opañel	Estatal	914 729 540/ 926 270 087	https://mujeresmigrantesyvg.amo.org.es/
Fundación Isadora Duncan Punto de Apoyo Integral a Mujeres Migrantes	Estatal	987 261 449	https://redormiga.org/
Asociación Movilidad Humana	Galicia	881 932 069/ 698 130 998	https://mhumana.org/

3. Mujeres con discapacidad

Las mujeres con discapacidad se enfrentan a un mayor riesgo de sufrir violencia económica y otras formas de violencia de género. Esta situación no se produce por la discapacidad en sí misma, sino por las desigualdades, las dependencias y las barreras sociales que pueden afectar a su vida cotidiana.

La violencia económica puede aprovechar las propias barreras que encuentran muchas mujeres con discapacidad para dificultar la toma de decisiones y limitar su autonomía. La necesidad de apoyo para realizar determinadas gestiones, desplazarse, acceder a la información o comunicarse con las administraciones públicas o las entidades bancarias puede ser aprovechada para controlar el dinero, supervisar los gastos, impedir que la mujer tome sus propias decisiones o dificultar el acceso a recursos económicos.

En muchos casos, estas conductas pasan desapercibidas porque se presentan como actos de ayuda, protección o cuidado. Sin embargo, ayudar no significa sustituir las decisiones de una mujer ni apropiarse de sus recursos económicos.

Todas las mujeres tienen derecho a participar en las decisiones que afectan a su economía y a recibir la información necesaria en formatos comprensibles y accesibles para ejercer ese derecho.

La violencia económica puede manifestarse de formas muy diversas, especialmente en el ámbito familiar o de los cuidados, donde resulta más difícil identificar determinadas situaciones.

Algunos ejemplos habituales son:

- **Una mujer recibe una prestación por discapacidad, pero nunca decide cómo se utiliza ese dinero.**
- **Un familiar o una persona cuidadora gestiona todas las cuentas bancarias y no informa sobre los movimientos o los gastos.**
- **Se le transmite la idea de que los asuntos económicos son demasiado complejos para ella y que debe dejar las decisiones en manos de otras personas.**
- **Se utilizan sus datos personales para realizar compras, contratar servicios, solicitar ayudas o gestionar productos financieros sin explicarle las consecuencias ni solicitar su consentimiento informado.**
- **Se le impide acudir sola a entidades bancarias, administraciones públicas o servicios de asesoramiento.**
- **Se dificulta el acceso a documentación económica, contratos, extractos bancarios o información relacionada con sus prestaciones.**
- **Se ejerce presión para firmar documentos que no comprende plenamente o para autorizar operaciones que no ha decidido libremente.**

Conviene prestar atención a situaciones de suplantación de identidad, contratación de préstamos o productos financieros sin consentimiento, utilización indebida de cuentas bancarias o apropiación de prestaciones económicas destinadas a cubrir las necesidades personales de la mujer.

Cuando estas situaciones se mantienen en el tiempo, pueden generar una fuerte dependencia económica, limitar la autonomía personal y dificultar la toma de decisiones sobre aspectos fundamentales de su propia vida. Sus consecuencias van más allá de la pérdida de recursos económicos. La violencia económica afecta al bienestar emocional, reduce las oportunidades de participación social, dificulta el acceso al empleo o a la formación y aumenta el riesgo de aislamiento y exclusión.

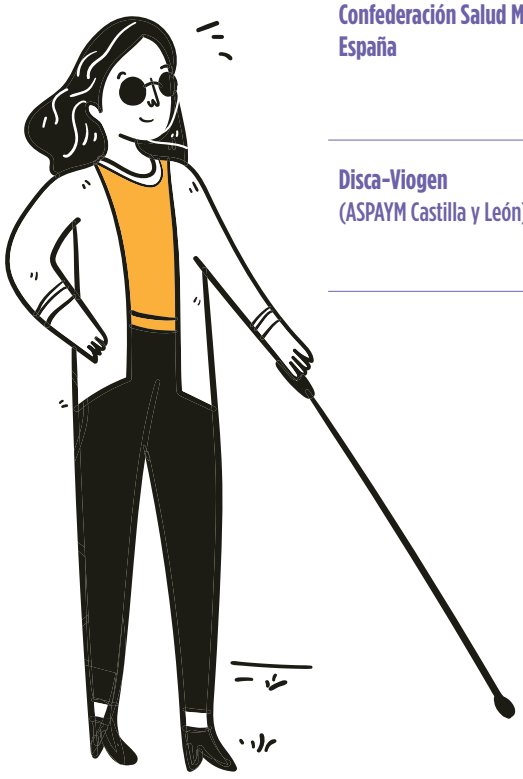
La discapacidad nunca justifica que otras personas decidan sobre los recursos económicos de una mujer sin su participación. Tampoco justifica limitar su acceso a la información, impedir que tome decisiones o asumir el control sobre su patrimonio, ayudas o prestaciones. Todas las mujeres tienen derecho a recibir información comprensible, expresar sus preferencias, participar en las decisiones económicas que les afectan y acceder a apoyos que respeten su autonomía.



Reconocer estas situaciones puede ser el primer paso para recuperar el control sobre la propia economía y acceder a los apoyos disponibles.

Además de los recursos y servicios de apoyo recogidos en el **capítulo 7**, a continuación, se incluyen algunas entidades que ofrecen información, orientación y apoyo especializado a mujeres con discapacidad:

ENTIDAD	ÁMBITO DE ACTUACIÓN	TELÉFONO	PÁGINA WEB
Fundación CERMI Mujeres	Estatal	915 907 351	https://fundacioncermimujeres.es/
CEMUDIS (Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad)	Estatal	647 58 81 86/ 722 79 38 27	https://www.cemudis.org/
COCEMFE	Estatal	917 443 600	https://www.cocemfe.es/
Fundación ONCE	Estatal	915 068 888/ 915 068 918	https://www.fundacionONCE.es/
Plena inclusión España	Estatal	917 245 790	https://www.plenainclusion.org/
Confederación Salud Mental España	Estatal	915 079 248	https://consaludmental.org/
Disca-Viogen (ASPAYM Castilla y León)	Estatal	987 463 718	https://discaviogen.es/



Para terminar

Cuando la violencia económica se combina con otras circunstancias que pueden dificultar el acceso a recursos o el ejercicio de derechos, la atención especializada resulta especialmente importante. Los recursos específicos para cada situación pueden ofrecer:

- **Información accesible y adaptada.**
- **Asesoramiento jurídico, social y psicológico especializado.**
- **Orientación laboral y económica adaptada a las circunstancias de cada mujer.**
- **Acompañamiento en trámites administrativos.**
- **Servicios de interpretación o mediación intercultural.**
- **Atención adaptada a los distintos tipos de discapacidad.**
- **Apoyo para superar barreras relacionadas con la situación administrativa, la edad, el aislamiento o la dependencia de terceras personas.**
- **Información sobre ayudas, prestaciones y recursos de apoyo económico disponibles.**

En algunos casos, determinadas circunstancias pueden aumentar las dificultades para identificar, afrontar o salir de una situación de violencia económica:

- **Las mujeres mayores pueden haber normalizado situaciones de violencia económica y encontrar mayores dificultades para salir de ellas debido al aislamiento, la brecha digital o la dependencia económica mantenida durante años.**



- **Las mujeres que viven en entornos rurales pueden encontrar mayores dificultades para acceder a recursos especializados debido a la distancia, la reducción de servicios, las dificultades de transporte o la brecha digital.**

- **Las mujeres migrantes pueden afrontar barreras relacionadas con el desconocimiento de los recursos disponibles, las dificultades con el idioma o el temor a que su situación administrativa influya en la búsqueda de ayuda.**

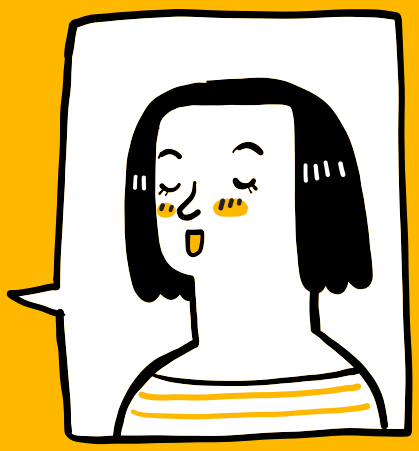
- **Las mujeres con discapacidad pueden enfrentarse a mayores dificultades para acceder a información comprensible, participar en la toma de decisiones o ejercer el control sobre sus propios recursos económicos.**

Por ello, es fundamental que la atención tenga en cuenta las circunstancias concretas de cada mujer y elimine las barreras que puedan dificultar el ejercicio de sus derechos y su autonomía económica.

Pedir ayuda no significa necesariamente interponer una denuncia. En muchas ocasiones supone recibir información, comprender mejor la situación, conocer las opciones disponibles y tomar decisiones informadas. Reconocer que existe un problema y buscar orientación ya es un paso importante.

Ninguna mujer tiene que afrontar sola una situación de violencia económica. Existen profesionales, recursos y servicios preparados para ofrecer información, orientación y acompañamiento, respetando las necesidades, las circunstancias y los tiempos de cada mujer.

Recuperar la autonomía económica es un proceso que puede requerir tiempo, apoyo e información. Dar el primer paso, por pequeño que parezca, es el comienzo del camino hacia una vida más libre, segura y con mayor capacidad para decidir sobre su presente y su futuro.



09

Preguntas frecuentes sobre violencia económica

9

1. Cómo identificar la violencia económica

▶ ¿La violencia económica es violencia de género?

Sí. La violencia económica es una forma de violencia de género cuando el dinero, los recursos o las obligaciones económicas se utilizan para controlar, generar dependencia, limitar la autonomía o mantener una situación de desigualdad y poder sobre la mujer.

▶ ¿Qué formas puede adoptar la violencia económica?

La violencia económica puede manifestarse de muchas formas: control del dinero, supervisión constante de los gastos, retirada de recursos, impago de pensiones, ocultación de ingresos o bienes, generación de deudas, limitación para trabajar o estudiar, o utilización del dinero como forma de presión, control o castigo.

▶ ¿La violencia económica puede aparecer en cualquier momento de la relación?

Sí. Puede comenzar durante la convivencia, intensificarse tras la ruptura y mantenerse incluso durante los procesos judiciales. En muchos casos, el control económico no desaparece con la separación.

▶ ¿La violencia económica puede existir aunque yo tenga trabajo?

Sí. La violencia económica no depende solo de tener o no ingresos propios. También existe cuando otra persona controla tu dinero, limita tus decisiones económicas, supervisa tus gastos o utiliza los recursos económicos para generar dependencia o desigualdad.

▶ ¿La violencia económica es solo un problema de dinero?

No. La violencia económica afecta también a la autonomía, al bienestar emocional, a la capacidad de decidir y al proyecto de vida. El dinero se utiliza como herramienta de control, presión o dependencia.

▶ ¿Es normal tener que justificar constantemente mis gastos?

No. Tener que dar explicaciones continuas sobre compras cotidianas, sentir miedo al hablar de dinero o necesitar permiso

para utilizar tus propios recursos puede formar parte de una situación de control económico.

▶ ¿Y si controla el acceso al dinero o supervisa mis gastos?

Controlar el acceso al dinero, limitar el uso de cuentas o supervisar de forma constante los gastos son formas habituales de violencia económica. Estas conductas reducen la autonomía y aumentan la dependencia económica.

▶ ¿Puede ser violencia económica impedirme trabajar o estudiar?

Sí. Dificultar el acceso al empleo, poner obstáculos a la formación o limitar la independencia económica son formas frecuentes de violencia económica. Estas conductas favorecen una situación de dependencia económica y limitan la capacidad de decidir con libertad.

▶ ¿La violencia económica también afecta a hijas e hijos?

Sí. Los impagos, la inestabilidad económica o los conflictos constantes relacionados con el dinero también afectan a su bienestar emocional, a sus oportunidades y a su vida cotidiana.

▶ ¿Por qué puede resultarme tan difícil identificar esta situación?

Porque muchas conductas aparecen de forma progresiva y se normalizan con el tiempo. Además, la violencia económica suele ir acompañada de miedo, inseguridad, desgaste emocional o dependencia económica.

▶ ¿Y si me hace sentir culpable por el dinero o por pedir ayuda?

La violencia económica suele utilizar la culpa, el miedo y la inseguridad como formas de control. Nada de eso significa que la situación sea culpa tuya ni que tengas que afrontarla sola.

2. Control económico, deudas y presión económica

▶ ¿Puede ser violencia económica controlar todo lo que gasto?

Sí. Supervisar constantemente los gastos, exigir explicaciones continuas o decidir unilateralmente sobre el dinero son formas de control económico que limitan la autonomía.

▶ ¿Y si tengo que pedir dinero incluso para necesidades básicas?

Obligar a pedir dinero para cuestiones cotidianas o limitar el acceso a recursos básicos puede generar dependencia económica y puede constituir una manifestación de violencia económica.

▶ ¿Puede ser violencia económica dejarme sola con todos los gastos familiares?

Sí. Asumir en solitario de forma continuada los gastos familiares o de hijas e hijos puede generar sobrecarga económica, dependencia y situaciones de desigualdad.

▶ ¿Y si utiliza el dinero para amenazarme, presionarme o castigarme?

El dinero no debe utilizarse como forma de control. Amenazar con dejar de pagar gastos, retirar apoyo económico o generar miedo relacionado con el dinero puede formar parte de la violencia económica.

▶ ¿Puede impedirme trabajar, estudiar o mejorar laboralmente?

No. Impedir o dificultar que trabajes, estudies o mejores profesionalmente es una forma de limitar tu autonomía económica y aumentar tu dependencia. Estas conductas pueden constituir una manifestación de violencia económica.

▶ ¿Qué pasa si controla mis cuentas, tarjetas o claves bancarias?

Controlar el acceso a cuentas, tarjetas, aplicaciones bancarias o claves personales reduce la autonomía económica y puede impedir que tomes decisiones libremente sobre tus recursos.

▶ ¿Qué ocurre si utiliza mis tarjetas, mis claves bancarias o mi firma sin permiso?

Utilizar cuentas, tarjetas, claves o firmas sin consentimiento puede tener consecuencias económicas graves y, en algunos casos, constituir un delito. Es importante guardar pruebas y buscar asesoramiento jurídico.

▶ ¿Y si firma préstamos o genera deudas a mi nombre?

Generar deudas utilizando tus datos personales, contratar productos financieros sin tu consentimiento o falsificar tu firma puede afectar gravemente a tu situación económica presente y futura. Además, algunas de estas conductas pueden constituir delito.

▶ ¿Y si me obliga a firmar documentos que no entiendo o con los que no estoy de acuerdo?

Nadie debe presionarte o coaccionarte para firmar préstamos, acuerdos o documentos económicos. Si ha existido engaño, presión o violencia, es importante buscar ayuda jurídica especializada, ya que algunas de estas conductas pueden constituir delito.

▶ ¿Qué pasa si oculta bienes, ingresos o cuentas bancarias?

Ocultar bienes, ingresos, dinero o información económica puede utilizarse para dificultar reclamaciones, generar una situación de desigualdad o mantener el control económico. Además, estas conductas pueden tener consecuencias legales. Si sospechas que se están ocultando bienes o ingresos, es importante buscar asesoramiento jurídico cuanto antes.

▶ ¿Qué ocurre si pone bienes o cuentas a nombre de otras personas para aparentar que no tiene dinero?

Ocultar bienes o aparentar insolvencia para evitar responsabilidades económicas puede tener consecuencias legales y dificultar las reclamaciones económicas.

▶ ¿Puede ser violencia económica impedirme acceder a información sobre el dinero familiar?

Sí. Desconocer cuentas, ingresos, deudas o decisiones económicas importantes limita la capacidad de decidir y favorece situaciones de dependencia y desigualdad.

▶ ¿Y si amenaza con dejar de pagar la hipoteca o los gastos para obligarme a aceptar acuerdos?

Utilizar el miedo a perder la vivienda o la estabilidad económica para presionarte o forzarte a aceptar determinados acuerdos también es una forma de violencia económica y, en determinados casos, podría ser constitutivo de delito.

▶ ¿Y si me controla constantemente en mi trabajo o utiliza mi empleo para acosarme?

Presentarse en tu lugar de trabajo, llamarte de forma continuada, vigilarte o generar conflictos relacionados con tu empleo también puede formar parte de una estrategia de control y de violencia de género. Cuando estas conductas buscan dificultar tu trabajo, limitar tu autonomía económica o poner en riesgo tu estabilidad laboral, pueden constituir una manifestación de violencia económica.

▶ ¿Qué hago si siento que dependo económicamente de él y no puedo decidir con libertad?

La dependencia económica puede dificultar mucho la toma de decisiones y la salida de la violencia. Buscar apoyo, información y orientación especializada puede ser un primer paso importante.

3. Pensiones, impagos y reclamaciones

▶ ¿Qué puedo hacer si no paga la pensión de alimentos?

Puedes reclamar judicialmente las cantidades impagadas. Esto puede hacerse por vía civil y, en algunos casos, también por vía penal. Es importante guardar justificantes y buscar asesoramiento jurídico.

▶ ¿Puedo reclamar al mismo tiempo por la vía civil y la vía penal?

Sí. Ambas vías son compatibles. La vía civil busca reclamar y ejecutar el pago de las cantidades adeudadas, mientras que la vía penal puede sancionar el impago cuando cumple determinados requisitos legales.

▶ ¿Cuándo puede ser delito el impago de la pensión?

Puede ser delito cuando existe una resolución judicial que obliga al pago y se dejan de abonar dos mensualidades consecutivas o cuatro no consecutivas.

▶ ¿Y si todavía no tengo sentencia?

Para reclamar judicialmente el impago es necesario que exista una resolución judicial que establezca la obligación de pago. Si aún no hay sentencia, en algunos casos pueden solicitarse medidas provisionales, que deberán ser acordadas judicialmente

▶ ¿Qué mensualidades puedo reclamar?

Puedes reclamar las cantidades impagadas reconocidas en la resolución judicial correspondiente.

▶ ¿Y si lo que me debe es la pensión compensatoria?

También puedes reclamarla judicialmente, tanto por vía civil como, en determinados casos, por vía penal si se cumplen los requisitos legales.

▶ ¿Qué pasa si no paga los gastos extraordinarios de hijas e hijos?

Pueden reclamarse judicialmente cuando exista una resolución que los reconozca y estén determinados.

Información actualizada

El Real Decreto-ley 31/2026, de 20 de octubre, ha modificado los requisitos, las cuantías y la duración de los anticipos del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos.

Consulta el anexo de actualización normativa incluido al final de esta guía

Si no están expresamente previstos, puede ser necesario solicitar previamente que se declare su carácter de gasto extraordinario.

▶ ¿Puedo reclamar las cuotas hipotecarias impagadas?

Sí, siempre que exista una resolución judicial o acuerdo que establezca la obligación de asumir esos pagos.

▶ ¿Qué ocurre si el obligado al pago parece insolvente?

Si no es posible cobrar tras iniciar la reclamación judicial, puede solicitarse el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos, siempre que se cumplan los requisitos legales.

▶ ¿Qué es el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos?

Es una ayuda pública dirigida a familias que no están recibiendo la pensión de alimentos reconocida judicialmente. Tiene límites económicos y de duración.

▶ ¿Qué necesito para solicitar el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos?

Además de la resolución judicial que reconozca la pensión de alimentos, normalmente necesitarás un certificado del Letrado o Letrada de la Administración de Justicia que acredite el impago tras la ejecución. También deberán cumplirse los requisitos económicos previstos legalmente.

▶ ¿Puede embargarse una nómina, pensión o prestación?

Sí. En el procedimiento de ejecución, el juzgado puede acordar el embargo de salarios, prestaciones, pensiones, cuentas bancarias u otros bienes para reclamar las cantidades impagadas. Cuando los incumplimientos son reiterados, también puede solicitarse al Tribunal de Instancia o al juzgado que haya conocido del asunto que la empresa o la entidad correspondiente ingrese directamente la cuantía de la pensión en la cuenta de quien deba recibirla.

▶ ¿Qué pasa si oculta bienes o ingresos para no pagar?

Ocultar bienes o aparentar insolvencia para evitar el pago puede tener consecuencias legales y dificultar el cobro de las cantidades adeudadas.

▶ ¿Puedo reclamar una indemnización por daños y perjuicios?

En algunos casos, sí. Puede reclamarse una indemnización cuando el impago ha provocado daños económicos o emocionales acreditables.

▶ ¿Puede perder la patria potestad por incumplir el pago de alimentos?

El impago reiterado puede valorarse judicialmente junto con otros incumplimientos graves relacionados con hijas e hijos. Cada caso debe analizarse de forma individual.

▶ ¿Y si tengo miedo de reclamar porque puede empeorar la situación?

Es frecuente sentir miedo, agotamiento o inseguridad ante reclamaciones económicas o procesos judiciales. Buscar apoyo jurídico y especializado puede ayudarte a valorar opciones y tomar decisiones con más información y seguridad.

4. Ayuda, protección y recursos

▶ ¿Dónde puedo pedir ayuda si estoy viviendo una situación de violencia económica?

Puedes acudir a servicios especializados en violencia de género, servicios sociales, asesoramiento jurídico, atención psicológica o entidades y asociaciones de apoyo a mujeres. Pedir información y apoyo puede ser un primer paso importante.

▶ ¿Necesito denunciar para recibir ayuda?

No siempre. Existen recursos y servicios de orientación, apoyo psicológico, atención social y asesoramiento jurídico a los que puedes acceder, aunque no hayas presentado denuncia.

▶ ¿Puedo pedir ayuda, aunque siga viviendo con él?

Sí. No es necesario haber abandonado la relación para pedir información, apoyo o asesoramiento.

▶ ¿Puedo pedir ayuda, aunque no esté segura de que lo que vivo sea violencia económica?

Sí. No necesitas tenerlo todo claro para buscar información, orientación o apoyo. Hablar con profesionales especializados puede ayudarte a comprender la situación y conocer tus derechos.

▶ ¿Qué hago si no sé por dónde empezar?

Buscar información y hablar con un servicio especializado puede ayudarte a comprender la situación, conocer tus derechos y valorar posibles opciones.

▶ ¿Es importante orientarme o buscar asesoramiento antes de tomar decisiones?

Sí. Contar con información y orientación especializada puede ayudarte a comprender mejor la situación, valorar opciones y tomar decisiones con más seguridad y apoyo.

▶ ¿Es importante contar con asesoramiento jurídico con perspectiva de género?

Sí. Contar con profesionales que comprendan cómo funciona la violencia de género y la violencia económica puede ayudarte a recibir una orientación más adecuada, evitar la minimización de lo que estás viviendo y conocer mejor tus derechos y opciones.

▶ ¿Y si no tengo dinero para pagar una abogada o abogado?

En muchos casos puedes solicitar asistencia jurídica gratuita si cumples los requisitos legales. Los servicios especializados y determinadas asociaciones también pueden orientarte sobre los recursos disponibles.

▶ ¿Y si tengo miedo de no poder mantenerme económicamente?

El miedo al empobrecimiento o a no poder sostener la vida cotidiana es frecuente en situaciones de violencia económica. Existen recursos, ayudas, medidas de apoyo y programas de inserción laboral que pueden ayudarte a recuperar autonomía y seguridad.

▶ ¿Puedo pedir ayuda, aunque lleve muchos años en esta situación?

Sí. Muchas mujeres tardan tiempo en identificar la violencia económica o en poder pedir ayuda. Nunca es tarde para buscar apoyo e información.

▶ ¿Y si dependo económicamente porque llevo años dedicada a los cuidados o fuera del mercado laboral?

Muchas mujeres han asumido durante años tareas de cuidados y trabajo doméstico no remunerado. Esto puede generar dependencia económica y dificultar la salida de situaciones de violencia. Por ello, es importante pedir ayuda para acceder a recursos de orientación, formación y empleo que favorezcan la recuperación de la autonomía económica.

▶ ¿Algunas mujeres pueden encontrar más dificultades para pedir ayuda o ejercer sus derechos?

Sí. Factores como la edad, la discapacidad, la situación administrativa, vivir en un entorno rural o la falta de redes de apoyo pueden generar dificultades añadidas.

▶ ¿Existen recursos especializados si, además de la violencia económica, concurren otras circunstancias que dificultan pedir ayuda?

Sí. Existen recursos y entidades que ofrecen atención especializada a mujeres mayores, mujeres migrantes, mujeres con discapacidad o mujeres que viven en entornos rurales, entre otras situaciones. Estos recursos pueden proporcionar información adaptada, acompañamiento y orientación para facilitar el acceso a los derechos y a los apoyos disponibles. En el capítulo 8 de esta guía encontrarás información más detallada sobre estas circunstancias y algunos recursos específicos.

▶ ¿Y si siento que, por mis circunstancias personales, me resulta más difícil pedir ayuda?

Es frecuente que determinadas circunstancias, como la edad, la discapacidad, vivir en un entorno rural, el proceso migratorio o la falta de redes de apoyo, hagan más difícil identificar la violencia económica o acceder a los recursos disponibles. Eso no significa que tengas menos derechos ni que debas afrontar esta situación sola. Existen recursos y apoyos especializados que pueden adaptarse a tus necesidades y ayudarte a ejercer tus derechos.

5. Procesos judiciales y protección

▶ ¿Tengo que esperar a que la sentencia sea firme para reclamar?

No siempre. En determinados casos, las resoluciones judiciales en materia de familia pueden ejecutarse, aunque hayan sido recurridas.

▶ ¿Qué ocurre si incumple de forma continuada las resoluciones judiciales?

Los incumplimientos reiterados pueden reclamarse judicialmente y tener consecuencias legales, especialmente cuando afectan a pensiones, medidas económicas o derechos de hijas e hijos.

▶ ¿Qué hago si vende bienes o los pone a nombre de otras personas para no pagar?

Estas conductas pueden dificultar el cobro de las cantidades adeudadas y, en algunos casos, tener consecuencias legales. Es importante buscar asesoramiento jurídico cuanto antes.

▶ ¿Qué hago si me obliga a firmar acuerdos o documentos mediante presión o amenazas?

Nadie debe ser obligada a firmar documentos mediante miedo, presión o coacciones. Buscar asesoramiento jurídico puede ayudarte a valorar la situación y proteger tus derechos, ya que algunas de estas conductas pueden constituir delito.

▶ ¿Qué hago si aparecen préstamos o contratos con mi firma que yo no he autorizado?

Es importante buscar ayuda jurídica lo antes posible para valorar las medidas necesarias y proteger tus derechos económicos. Además, algunas de estas conductas pueden constituir delito.

▶ ¿Qué puedo hacer si me acosa, me vigila o me controla de forma constante?

Las amenazas, la vigilancia, las llamadas continuadas o las conductas de control pueden denunciarse. Siempre que sea posible, es importante guardar mensajes, pruebas o testigos.

▶ ¿Qué puedo hacer si utiliza denuncias, reclamaciones o procedimientos para seguir controlándome o desgastándome?

En algunos casos, los procedimientos judiciales pueden utilizarse para mantener el control o generar desgaste emocional y económico. Contar con apoyo jurídico y especializado puede ayudarte a afrontar la situación con mayor información y protección.

▶ ¿Puedo pedir medidas de protección, aunque la violencia sea principalmente económica?

Sí. La violencia económica forma parte de la violencia de género y puede ir acompañada de otras formas de violencia y control. Cada situación debe valorarse de manera individual, por eso es tan importante buscar asesoramiento jurídico especializado y con perspectiva de género.



10

Glosario y referencias de interés

10

1. Glosario de términos

A

Aislamiento social
Situación en la que una mujer pierde o reduce el contacto con personas o redes de apoyo, aumentando su vulnerabilidad.

Alzamiento de bienes
Ocultación o desaparición de bienes para evitar el pago de deudas u obligaciones económicas.

Asistencia jurídica gratuita
Derecho a recibir asesoramiento, defensa y representación jurídica sin coste en los casos previstos por la ley.

Autonomía económica
Capacidad de disponer de recursos propios y tomar decisiones económicas con libertad e independencia.

Ayudas públicas
Prestaciones, subvenciones o apoyos económicos concedidos por las administraciones públicas para atender determinadas necesidades o situaciones.

B

Bien privativo
Bien que pertenece exclusivamente a una persona y no forma parte del patrimonio común.

Brecha digital
Dificultades para acceder o utilizar herramientas digitales, internet o servicios electrónicos, que pueden limitar el acceso a información, recursos y derechos.

Brecha de pensiones
Diferencia entre las pensiones que reciben mujeres y hombres, generalmente en perjuicio de las mujeres.

Brecha salarial
Diferencia de ingresos entre mujeres y hombres relacionada con desigualdades de género.

C

Carga mental económica
Preocupación constante por gestionar gastos, recursos y responsabilidades económicas.

Control económico
Uso del dinero o de los recursos para limitar, vigilar o condicionar la vida de una mujer.

Control de gastos
Supervisión o exigencia de justificar cada gasto, limitando la autonomía económica de una mujer.

Convenio regulador
Documento que recoge los acuerdos familiares y económicos alcanzados tras una separación, un divorcio o en un procedimiento de medidas paterno-filiales.

Corresponsabilidad
Reparto equilibrado de las tareas domésticas, los cuidados y las responsabilidades familiares.

D

Daño económico
Perjuicio causado por conductas que limitan, controlan o reducen los recursos, los ingresos o los derechos económicos de una persona.

Dependencia económica forzada
Situación en la que una mujer depende económicamente de otra persona porque sus recursos están limitados o controlados.

Desigualdad estructural
Situación de desventaja que afecta a las mujeres por causas sociales, económicas y culturales persistentes.

E

Economía sumergida
Actividad económica no declarada oficialmente ni sometida a las obligaciones legales y fiscales correspondientes.

Embargo
Retención de dinero o bienes para garantizar el pago de una deuda u obligación económica.

Empobrecimiento
Pérdida progresiva de recursos económicos que reduce la autonomía y las condiciones de vida.

Empoderamiento económico
Proceso mediante el cual una mujer fortalece su autonomía económica y su capacidad de decisión.

Endeudamiento
Acumulación de deudas o cargas económicas que dificultan la estabilidad financiera.

Ejecución de sentencia
Procedimiento judicial para exigir el cumplimiento de una resolución judicial.

Exclusión financiera
Situación en la que se impide o limita el acceso de una mujer a cuentas, tarjetas, claves bancarias u otros recursos financieros.

Exclusión social
Situación de desventaja que dificulta el acceso a recursos, derechos, servicios y oportunidades.

F

Feminización de la pobreza
Mayor riesgo de pobreza y precariedad económica que afecta especialmente a las mujeres.

Fondo de Garantía del Pago de Alimentos
Ayuda pública destinada a anticipar determinadas pensiones de alimentos impagadas.

G

Gaslighting (luz de gas)
Forma de manipulación psicológica que lleva a una persona a dudar de su percepción, de sus recuerdos o de su propio criterio.

Gastos extraordinarios
Gastos necesarios que no son habituales ni previsibles y que surgen de forma puntual.

Gastos ordinarios
Gastos habituales y previsibles necesarios para cubrir las necesidades cotidianas.

I

Impago de pensión de alimentos
Incumplimiento de la obligación de abonar la pensión destinada al mantenimiento de hijas e hijos.

Interseccionalidad
Situación en la que distintas circunstancias, como la edad, la discapacidad, el origen o el lugar de residencia, pueden combinarse y aumentar las dificultades para acceder a recursos, ejercer derechos o salir de una situación de violencia.

IPREM
Indicador económico utilizado en España para determinar el acceso a determinadas ayudas, prestaciones y derechos.

J

Jurisprudencia
Conjunto de resoluciones judiciales que ayudan a interpretar y aplicar las leyes.

L

Liquidación de gananciales
Proceso de reparto de los bienes, derechos y deudas comunes tras una separación o divorcio.

M

Manipulación psicológica
Conductas dirigidas a generar inseguridad, culpa, miedo o dependencia en otra persona

Monomarentalidad
Situación en la que una mujer asume en solitario la crianza y el cuidado de sus hijas e hijos.

O

Ocultación patrimonial
Acción de esconder bienes, ingresos o patrimonio para evitar compartirlos o cumplir obligaciones económicas.

P

Patrimonio común
Conjunto de bienes, derechos y obligaciones que pertenecen conjuntamente a ambos miembros de la pareja o matrimonio.

Pensión compensatoria
Cantidad económica que puede reconocerse a una de las partes cuando la ruptura le provoca un desequilibrio económico.

Pensión de alimentos
Cantidad destinada a cubrir las necesidades de hijas e hijos tras una separación, divorcio o extinción de una pareja de hecho.

Perspectiva de género
Forma de analizar la realidad teniendo en cuenta las desigualdades y discriminaciones que afectan a las mujeres.

Precariedad económica
Situación de inestabilidad o insuficiencia de recursos para cubrir las necesidades básicas.

Prestación económica
Ayuda o cantidad de dinero reconocida por una administración pública o entidad competente.

Prestación social
Medida de apoyo destinada a cubrir necesidades económicas o sociales de personas o familias.

Procedimiento civil
Proceso judicial utilizado para resolver conflictos relacionados con derechos familiares, económicos o patrimoniales.

Procedimiento penal
Proceso judicial destinado a investigar y sancionar conductas que pueden constituir delito.

R

Recursos especializados
Servicios y entidades que ofrecen información, orientación, asesoramiento o apoyo específico ante situaciones de violencia contra las mujeres.

Red de apoyo
Conjunto de personas, recursos o servicios que ofrecen ayuda, acompañamiento o protección.

Régimen económico del matrimonio
Sistema que regula cómo se gestionan los bienes, ingresos y deudas dentro del matrimonio.

Reparación del daño económico
Medidas dirigidas a compensar o corregir las consecuencias económicas derivadas de una situación de violencia.

Revictimización institucional
Situación en la que la actuación de una institución genera más daño, desgaste o desprotección a la víctima.

S

Separación de bienes
Régimen económico matrimonial en el que cada persona conserva la propiedad y administración de sus bienes e ingresos.

Sociedad de gananciales
Régimen económico matrimonial en el que, con carácter general, los bienes, ingresos y deudas generados durante el matrimonio pertenecen a ambas partes.

Sobrecarga de cuidados
Asunción desproporcionada de tareas domésticas y de cuidado que limita el tiempo y las oportunidades de una persona.

Sobrecarga económica
Situación en la que una persona asume sola gastos o responsabilidades económicas que deberían ser compartidos.

Sobrecarga emocional
Acumulación de preocupación, estrés o desgaste psicológico derivado de situaciones de presión o dificultad continuadas.

V

Violencia de género
Violencia ejercida contra las mujeres por el hecho de ser mujeres y basada en relaciones de desigualdad y poder.

Violencia económica
Forma de violencia de género que utiliza el dinero, los recursos o el patrimonio para controlar, limitar o generar dependencia.

Violencia institucional
Actuaciones u omisiones de las instituciones que dificultan el acceso a derechos, protección o reparación.

Violencia patrimonial
Daño, control, apropiación u ocultación de bienes, dinero, documentos o recursos económicos.

Violencia psicológica
Conductas de control, humillación, manipulación o amenaza que afectan al bienestar emocional y a la autonomía.

Violencia vicaria
Violencia ejercida a través de hijas, hijos u otras personas queridas para causar daño a una mujer.

Vulnerabilidad económica
Situación de fragilidad económica que dificulta cubrir necesidades básicas o afrontar gastos imprevistos.

2. Normativa de referencia

La normativa citada puede consultarse a través del Boletín Oficial del Estado (BOE), del Diario Oficial de la Unión Europea (DOUE) y de los boletines oficiales de las comunidades autónomas.

Ámbito internacional

- Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica (Convenio de Estambul).
- Recomendación General nº 35 del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW), sobre la violencia por razón de género contra la mujer.

Ámbito europeo

- Directiva (UE) 2024/1385 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 14 de mayo de 2024, sobre la lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica.

Ámbito estatal

- Constitución Española.
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Medidas de renovación del Pacto de Estado contra la Violencia de Género (2025).
- Código Civil, especialmente en materia de separación, divorcio, pensión de alimentos, pensión compensatoria y regímenes económicos matrimoniales.

- Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, especialmente en materia de impago de prestaciones económicas familiares.

- Ley 1/1996, de 10 de enero, de Asistencia Jurídica Gratuita.

- Ley 1/2000, de 7 de enero, de Enjuiciamiento Civil.

Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

- Ley 42/2006, de 28 de diciembre, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2007.

- Real Decreto 1618/2007, de 7 de diciembre, sobre organización y funcionamiento del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos.

Normativa autonómica

- Las comunidades autónomas cuentan con normativa propia en materia de violencia contra las mujeres que complementa la protección prevista en la legislación estatal y puede reconocer recursos, derechos y medidas específicas de protección.

3. Resoluciones judiciales relevantes

Los tribunales han contribuido de forma decisiva al reconocimiento y protección de los derechos económicos de las mujeres y de sus hijas e hijos.

Algunas resoluciones relevantes son las siguientes:

- **Sentencia del Tribunal Constitucional 2/2024, de 15 de enero.**
  Recuerda que las pensiones de alimentos deben fijarse mediante criterios claros y cuantificables que garanticen la protección de niñas, niños y adolescentes.

- **Sentencia del Tribunal Supremo 832/2025, de 29 de septiembre (Sala de lo Social).**
  Considera que el impago de pensiones de alimentos puede constituir una forma de violencia económica y no debe perjudicar el acceso a determinadas prestaciones sociales.

- **Sentencia del Tribunal Supremo 382/2025, de 30 de abril (Sala de lo Penal).**
  Precisa que para apreciar responsabilidad penal por impago de pensiones es necesario valorar las circunstancias económicas reales de la persona obligada al pago y la existencia de voluntad de incumplimiento.

- **Sentencia del Tribunal Supremo 914/2021, de 17 de marzo (Sala de lo Penal).**
  Confirma la condena por impago de pensiones y ocultación de bienes para evitar el cumplimiento de obligaciones económicas familiares.

- **Sentencia de la Audiencia Provincial de Málaga 409/2025, de 27 de marzo.**
  Reconoce una compensación económica a una mujer por su dedicación exclusiva al hogar durante el matrimonio bajo régimen de separación de bienes.

- **Sentencia de la Audiencia Provincial de Guipúzcoa 293/2023, de 27 de noviembre.**
  Desarrolla el concepto de violencia económica y analiza algunas de sus manifestaciones más frecuentes.

- **Sentencia del Juzgado de lo Penal n.º 2 de Mataró, de 2021.**
  Reconoce expresamente el impago continuado de pensiones como una manifestación de violencia económica ejercida contra las mujeres y sus hijas e hijos.

Estas resoluciones muestran una sensibilidad de los tribunales hacia las consecuencias económicas de la violencia contra las mujeres y refuerzan la protección de sus derechos y de los de sus hijas e hijos.

4. Bibliografía

Álvarez García, M., Sánchez Alías, A. M., Bojó Ballester, P., Zelaiaran Miranda, K., Aseguinolaza Chopitea, A., Azanza Azanza, M. T., & Caballero Tena, S. (2016). Manual de atención psicológica a víctimas de maltrato machista. Colegio Oficial de la Psicología de Gipuzkoa.

Asociación de Mujeres Juristas Themis. (2003). Guía de los derechos de la mujer ante la violencia económico-patrimonial. Manual para la defensa de las mujeres y recursos ante el impago de pensiones en el ámbito familiar. Asociación de Mujeres Juristas Themis. Publicación subvencionada por el Instituto de la Mujer del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Asociación de Mujeres Juristas Themis. (2004). Violencia económica de género: El impago de pensiones en Andalucía. Asociación de Mujeres Juristas Themis. Publicación subvencionada por el Instituto Andaluz de la Mujer.

Asociación de Mujeres Juristas Themis. (2022). Guía de la violencia económico-patrimonial. Asociación de Mujeres Juristas Themis. Publicación subvencionada por la Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.

Consejo de Europa. (2011). Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica (Convenio de Estambul).

Cruz Roja Española, con el apoyo de la Universidad Carlos III de Madrid. (2019). Estudio sobre las mujeres mayores de 65 años víctimas de violencia de género. Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad.

Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (2024). Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2024. Ministerio de Igualdad.

Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (2025). Mujeres especialmente vulnerables a la violencia en la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2024. Ministerio de Igualdad.

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR). (2020). Mujeres víctimas de violencia de género en el mundo rural. Ministerio de Igualdad.

Federación de Mujeres Progresistas. (2020). Mujer, discapacidad y violencia de género. Ministerio de Igualdad.

Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan. (2025). Guía actualizada de prevención de la violencia económica contra las mujeres. Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan. Publicación financiada por el Ministerio de Igualdad.

Lorenzo Morillas Fernández, D., Patró Fernández, R. M.ª, & Aguilar Cárceles, M. M.ª (2014). Victimología: Un estudio sobre la víctima y los procesos de victimización (2.ª ed. ampliada y actualizada). Dykinson.

Naciones Unidas. Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW). (2017). Recomendación general núm. 35 sobre la violencia por razón de género contra la mujer, por la que se actualiza la Recomendación general núm. 19.

Red2Red Consultores, S. L. (2023). Violencia económica contra las mujeres en sus relaciones de pareja o expareja. Ministerio de Igualdad.

Yugueros Gutiérrez, T. (2026). Violencia económica contra las mujeres, una manifestación invisibilizada de la violencia de género. **En D. T. Kahale Carrillo (Dir.),** Violencia de género y mujeres en riesgos de exclusión social: Congreso Internacional «Violencia de género y mujeres en riesgos de exclusión social» (pp. 315-327). Laborum.

5. Fuentes documentales consultadas

Durante la elaboración de esta guía se han consultado, entre otras, las siguientes fuentes documentales, organismos públicos, entidades especializadas y recursos institucionales:

- ACCEM.
- Agencia Estatal de Administración Tributaria (AEAT).
- AFAMMER. Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural.
- ASPAYM. Programa DiscaViogen.
- Asociación ASUFIN.
- Asociación de Mujeres Juristas Themis.
- Asociación de Mujeres Separadas y Divorciadas Carmen García Castellón.
- Asociación Movilidad Humana.
- Asociación Por Ti Mujer.
- Boletín Oficial del Estado (BOE).
- Centro de Documentación Judicial (CENDOJ).
- CEOMA. Confederación Española de Organizaciones de Mayores.
- CERMI Mujeres.
- Consejo General de la Abogacía Española.
- Consejo General del Notariado.
- Consejo General del Poder Judicial (CGPJ).
- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.
- Diario Oficial de la Unión Europea (DOUE).
- Economistas sin Fronteras.
- FAEMA.
- Federación de Mujeres Progresistas.
- Fundación CERMI Mujeres.

- Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan.
- Fundación Mujeres.
- Fundación Nantik Lum.
- Fundación ONCE.
- Guardia Civil. Equipos Mujer-Menor (EMUME).
- HelpAge España.
- Instituto de las Mujeres.
- Instituto Nacional de Estadística (INE).
- Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.
- Ministerio de Igualdad.
- Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes.
- Mujeres Opañel.
- Policía Nacional. Unidades de Atención a la Familia y Mujer (UFAM).
- Portal de la Administración de Justicia.
- Seguridad Social.
- Tribunal Constitucional.
- Tribunal Supremo.
- WRAP. Recursos de apoyo y prevención ante la violencia contra las mujeres.

Anexo de actualización normativa

Cambios en el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

▶ Real Decreto-ley 31/2026, de 20 de octubre

El 21 de octubre de 2026, el Boletín Oficial del Estado (BOE) publicó el Real Decreto-ley 31/2026, de 20 de octubre, que introduce cambios importantes en la regulación del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos.

La reforma afecta a algunos requisitos de acceso, los límites económicos, la cuantía y la duración de los anticipos. En este anexo te explicamos las principales novedades y cómo pueden afectar a tu situación, tanto si estás pensando en solicitar un anticipo del Fondo como si ya lo recibes.

¿Cuándo entró en vigor?

El real decreto-ley entró en vigor el 21 de octubre de 2026, el mismo día de su publicación. No obstante, la nueva cuantía máxima de los anticipos del Fondo se aplica desde el 1 de noviembre de 2026.

¿Qué ocurre con la aprobación definitiva de la norma?

La norma está pendiente de que la Diputación Permanente del Congreso de los Diputados decida si la mantiene o la deroga. Tiene un plazo de 30 días desde su promulgación para hacerlo.

La Diputación Permanente asume determinadas funciones del Congreso cuando las Cortes están disueltas por la convocatoria de elecciones. Mientras tanto, el real decreto-ley sigue vigente.

Actualización: octubre de 2026.

1. ¿Qué ha cambiado en el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos?

En el capítulo 6 de esta guía te explicamos qué es el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos, para qué sirve y cómo solicitar sus anticipos cuando se produce el impago de una pensión de alimentos reconocida judicialmente.

Ahora, su regulación ha cambiado.

La reforma modifica algunos requisitos de acceso, entre ellos los límites económicos, la composición de la unidad familiar y determinadas condiciones de residencia. También introduce novedades en el cálculo de los ingresos y del patrimonio familiar.

Otros cambios afectan a la cuantía y la duración de los anticipos, así como a la gestión del Fondo. Además, se establecen reglas para aplicar las nuevas cuantías a quienes ya reciben un anticipo o tienen una solicitud pendiente.

▶ ¿Quién gestiona el Fondo?

La gestión del Fondo corresponde al ministerio competente en materia de Seguridad Social, actualmente el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, a través de la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social.

Por eso, si consultas las páginas de la guía dedicadas al Fondo, es importante que tengas en cuenta esta actualización.

A continuación, te explicamos las modificaciones y cómo pueden afectar a tu situación.

2. ¿Qué requisitos económicos debes cumplir para acceder al Fondo?

Una de las principales novedades de la reforma afecta a los límites de ingresos que debe cumplir la unidad familiar para acceder a los anticipos del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos.

▶ El salario mínimo sustituye al IPREM.

Hasta ahora, los límites económicos se calculaban tomando como referencia el indicador público de renta de efectos múltiples (IPREM). Con la nueva regulación, se utiliza el salario mínimo interprofesional (SMI) vigente en el momento de presentar la solicitud. Este cambio modifica la referencia utilizada para determinar qué familias pueden acceder al Fondo.

En 2026, el SMI está fijado en 1.221 euros brutos mensuales, en 14 pagas, equivalentes a 17.094 euros anuales.

El límite de ingresos se calcula multiplicando el SMI anual por una cifra que varía según el número de hijas e hijos menores de edad de la unidad familiar. Esa cifra se denomina coeficiente. Límites de ingresos anuales en 2026:

- **Una hija o un hijo menor: coeficiente de 1,75. Límite de 29.914,50 euros anuales.**
- **Dos hijas o hijos menores: coeficiente de 2. Límite de 34.188 euros anuales.**
- **Tres hijas o hijos menores: coeficiente de 2,25. Límite de 38.461,50 euros anuales.**
- **Cuatro hijas o hijos menores: coeficiente de 2,50. Límite de 42.735 euros anuales.**

Por cada hija o hijo menor adicional, el coeficiente aumenta en 0,25.

Estos importes se han calculado tomando como referencia el SMI de 2026. Si solicitas el anticipo en otro año, deberás comprobar el salario mínimo vigente en ese momento.

▶ ¿Qué significa esto en la práctica?

Imagina que tienes dos hijas menores de edad que forman parte de tu unidad familiar. Con el SMI de 2026, el límite de ingresos anuales sería de 34.188 euros. Para cumplir este requisito, los ingresos que se tengan en cuenta de tu unidad familiar no podrán superar esa cantidad.

Importante: no se suman necesariamente los ingresos de todas las personas que viven en el mismo domicilio. La normativa del Fondo establece quiénes forman parte de la unidad familiar. Te lo explicamos en el siguiente apartado.

3. ¿Quiénes forman parte de la unidad familiar y qué requisitos de residencia se exigen?

La reforma modifica la definición de unidad familiar y algunas condiciones de residencia para acceder al Fondo de Garantía del Pago de Alimentos.

▶ ¿Quiénes forman parte de la unidad familiar?

A efectos del Fondo, no todas las personas que viven en una misma vivienda forman parte necesariamente de la unidad familiar.

La normativa considera que está formada por:

- **La madre o el padre y sus hijas e hijos menores a cargo que tengan reconocida judicialmente una pensión de alimentos que no se esté pagando.**
- **Otras hijas e hijos menores de esa madre o padre que convivan en el domicilio, cuando no esté determinada su filiación respecto del otro progenitor.**
- **Los menores anteriores y la persona que los tenga a su cargo, cuando esta tenga atribuida su guarda y custodia.**

Esta definición determina qué ingresos se tienen en cuenta para comprobar si se cumplen los límites económicos.

Por ejemplo: si vives con tus dos hijas menores y con tu madre, los ingresos de esta última no se suman automáticamente a los tuyos por compartir domicilio.

¿Qué requisitos de residencia se exigen?

La reforma también modifica las condiciones aplicables a niñas y niños extranjeros que no tienen la nacionalidad de un país de la Unión Europea.

Como norma general, deben residir legalmente en España y haberlo hecho durante los dos años inmediatamente anteriores a la solicitud.

Existen dos excepciones:

- **Menores de dos años: el requisito de residencia previa se exige a quien tenga atribuida su guarda y custodia.**

- **Cuando quien tiene atribuida la guarda y custodia tiene nacionalidad española: basta con que la niña o el niño resida legalmente en España al presentar la solicitud, sin necesidad de acreditar dos años de residencia previa.**

En todos los casos deben cumplirse también los demás requisitos establecidos para acceder al Fondo.

4. ¿Cuánto puedes recibir y durante cuánto tiempo?

La reforma introduce dos cambios importantes: aumenta la cantidad máxima que puede adelantar el Fondo de Garantía del Pago de Alimentos y elimina el anterior límite de 18 meses.

▶ ¿Cuánto dinero puedes recibir?

Desde el 1 de noviembre de 2026, el Fondo puede anticipar **hasta 300 euros mensuales por cada hija o hijo beneficiario**, frente a los 100 euros anteriores.

Esto no significa que todas las personas beneficiarias reciban 300 euros. El anticipo depende de la pensión de alimentos reconocida judicialmente y no puede superar su importe.

Por ejemplo:

- **Si la pensión fijada judicialmente es de 200 euros mensuales por una hija, el Fondo podrá anticipar hasta 200 euros.**
- **Si la pensión es de 400 euros mensuales por un hijo, el Fondo podrá anticipar hasta 300 euros mensuales por ese hijo.**
- **Si tienes dos hijas con derecho al anticipo, el límite de 300 euros se aplica a cada una de ellas.**

Recuerda: el Fondo no sustituye la obligación de pagar la pensión de alimentos. La persona obligada sigue siendo responsable de su pago.

▶ ¿Durante cuánto tiempo puedes recibir el anticipo?

Hasta ahora, los anticipos podían percibirse durante un máximo de 18 meses.

La reforma elimina ese límite.

Con la nueva regulación, puedes recibirlos mientras exista la obligación de pagar la pensión de alimentos y sigas cumpliendo los requisitos establecidos.

Esto no significa que el derecho sea indefinido. El anticipo puede dejar de percibirse por las causas previstas en la normativa del Fondo.

Por tanto, ya no existe el límite general de 18 meses, pero es necesario que se mantengan las condiciones que permiten recibir la ayuda.

▶ ¿Y qué ocurre con el ejemplo de María que aparece en la guía?

En las páginas 196 y 197 contamos el caso de María, que tiene dos hijos menores y una pensión de alimentos de 300 euros mensuales reconocida judicialmente para cada uno.

Con la nueva regulación, si cumple todos los requisitos, el Fondo podría anticiparle 300 euros mensuales por cada hijo, es decir, 600 euros al mes en total.

Además, ya no se aplica el anterior límite de 18 meses. María podría seguir recibiendo los anticipos mientras exista la obligación de pagar las pensiones y se mantengan las condiciones exigidas por la normativa.

En el siguiente apartado te explicamos cómo se aplican estas novedades a los anticipos ya reconocidos y a las solicitudes pendientes de resolución.

5. ¿Qué ocurre si ya recibes un anticipo o tienes una solicitud pendiente?

La reforma también beneficia a quienes ya reciben anticipos del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos y a quienes habían presentado una solicitud antes de su entrada en vigor.

▶ Si ya recibes un anticipo

No tienes que presentar una nueva solicitud para que se revise su cuantía.

La Administración revisará automáticamente los anticipos que estuvieran vigentes el 21 de octubre de 2026, teniendo en cuenta el nuevo máximo de 300 euros mensuales por cada hija o hijo beneficiario.

La nueva cuantía se aplica desde el 1 de noviembre de 2026.

Esto no significa que todos los anticipos aumenten hasta los 300 euros. El importe seguirá dependiendo de la pensión de alimentos reconocida judicialmente.

▶ Si presentaste una solicitud y todavía no tienes respuesta

Si tu solicitud se presentó antes del 21 de octubre de 2026 y seguía pendiente de resolución cuando entró en vigor la reforma, la Administración deberá resolverla aplicando el nuevo límite máximo de 300 euros mensuales por cada hija o hijo beneficiario.

No necesitas presentar otra solicitud únicamente por este cambio.

▶ ¿Y si vas a solicitar el anticipo ahora?

Si presentas una nueva solicitud, se aplicarán los requisitos establecidos por la normativa reformada.

Recuerda: el aumento de la cuantía máxima no supone que se concedan automáticamente 300 euros. Es necesario cumplir las condiciones de acceso al Fondo y tener reconocida judicialmente una pensión de alimentos que no se esté pagando.

6. ¿Qué debes tener en cuenta antes de solicitar un anticipo ?

Aunque la reforma mejora las condiciones de acceso al Fondo de Garantía del Pago de Alimentos, hay aspectos que no han cambiado.

Para solicitar un anticipo, sigue siendo necesario que exista una pensión de alimentos reconocida judicialmente y que no se esté pagando. También debes acreditar el impago y cumplir los requisitos establecidos.

Ten en cuenta lo siguiente:

- **El anticipo no se concede automáticamente.** Es necesario presentar una solicitud y aportar la documentación correspondiente.
- **El Fondo no paga toda la deuda acumulada.** Adelanta una cantidad mensual, dentro de los límites previstos en la normativa.
- **La persona obligada a pagar la pensión sigue siendo responsable de hacerlo.** Que recibas un anticipo no significa que su deuda desaparezca.
- **Si cambian tus circunstancias, debes comunicarlo.** Determinados cambios pueden afectar al derecho a seguir recibiendo los anticipos.

En el capítulo 6 de esta guía encontrarás información sobre la solicitud, la documentación necesaria y el funcionamiento del Fondo. Recuerda consultar también las modificaciones recogidas en este anexo.

Si tienes dudas sobre tu situación, te recomendamos buscar asesoramiento jurídico especializado y con perspectiva de género, que tenga en cuenta las circunstancias de violencia económica que puedas estar viviendo.

No tienes que afrontar sola las dificultades derivadas del impago de una pensión de alimentos.

Requisitos para acceder al Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

Qué necesitas cumplir para poder solicitar esta ayuda

Pensión reconocida



- Debe existir una resolución judicial
- O un convenio aprobado por un juzgado

Impago de la pensión



- No se está pagando
- Total o parcialmente

Reclamación iniciada



- Debes haber iniciado la ejecución de sentencia
- Es necesario demostrar que has intentado cobrar

Personas beneficiarias



- Personas menores de edad
- O mayores con discapacidad ≥ 65 %

Situación económica



- Ingresos dentro de los límites establecidos
- Según el SMI vigente en el momento de presentar la solicitud y el núm. de hijas e hijos menores de la unidad familiar.

(Límites de ingresos anuales en 2026: 1 menor, 29.914,50 €; 2 menores, 34.188 €; 3 menores, 38.461,50 €; 4 menores, 42.735 €)

Por cada menor adicional, aumenta el límite de ingresos.

No basta con que **no se pague la pensión:** es necesario **cumplir todos los requisitos**

Cuánto se cobra y durante cuánto tiempo

Qué puedes recibir del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos

01 CUANTO SE COBRA

Hasta 300 € al mes por cada hija o hijo beneficiario.

(Nueva cuantía máxima aplicable desde el 1 de noviembre de 2026)



- ☑ No es una cantidad fija
- ☑ No puede superar la pensión de alimentos reconocida judicialmente.

02 DURACIÓN

Se elimina el límite de 18 meses.



- ☑ Mientras exista la obligación de pagar la pensión de alimentos.
- ☑ Siempre que se mantengan los requisitos y no concurra una causa de extinción.

IMPORTANTE

- No cubre toda la pensión
- Es un apoyo parcial
- No sustituye la obligación de pago

El Fondo ayuda, pero **no sustituye** tu derecho a recibir **la pensión completa**

Themis

Asociación de Mujeres Juristas

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL