

# PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

E- Book- Mujeres



# TABLA DE CONTENIDO

01	Bienvenida	22	Factores de riesgo
02	Historia de los actores	27	Prevención de la violencia hacia las mujeres en el ámbito laboral
06	¿Quién es Cimara Segura?	31	Violentómetro
08	Historia	32	Pausa activa
10	Poema	35	Dinámica
11	Encuadre conceptual	37	Recursos recomendados
12	Datos clave	39	Glosario
14	Tipos de violencia	43	Agradecimientos
16	Qué es la violencia de género	46	Referencias
19	Factores protectores	47	Rutas de atención



## Bienvenida

Este E-book es un recurso metodológico para las mujeres participantes del proyecto CIMA el cual permitirá tener de primera mano las memorias de los temas aprendidos en los webinars, pretendiendo así, que puedan acceder al conocimiento de manera asincrónica. En esta guía pueden encontrar técnicas, herramientas y tips sobre cómo abordar el tema.

**¡Permítete disfrutarlo!**



## Historia de actores

### Cubo Social

Cubo Social es una consultoría social que tiene como principal propósito medir y potenciar el impacto de organizaciones latinoamericanas. Trabajamos en sinergia para diseñar, construir y operar modelos, métodos y herramientas que permitan a cada organización alcanzar su pleno potencial de impacto.

Sus principales servicios son:

- Evaluación del impacto social de programas y proyectos.
- Promoción de tendencias sociales como salud mental y diversidad e inclusión empresarial.
- Fortalecimiento de los emprendedores (individuo).
- Fortalecimiento del emprendimiento (organización).



¡Junt@s somos más fuertes!



03

## The Trust for the Américas

The Trust for the Américas es una Organización sin fines de lucro afiliada a la Organización de Estados Americanos (OEA) cuya misión es promover alianzas para la inclusión económica y social en las Américas. Establecida en 1997, The Trust fue creado para la participación del sector público, el sector privado y las iniciativas de la sociedad civil en el desarrollo social y económico en América Latina y el Caribe.

Las iniciativas de la organización mejoran el acceso de las comunidades a oportunidades económicas, mejor seguridad ciudadana y oportunidades para la expresión democrática y la gobernabilidad. The Trust for the Américas ofrece a las organizaciones locales asociadas, instrumentos de capacitación, servicios, productos y asistencia técnica para servir mejor a las comunidades vulnerables de la región.

04



05

## Pero antes, conozcamos ¿quién es Cimara Segura?

Cimara Segura es una mujer mexicana, se reconoce así misma como perseverante y fuerte, ha desempeñado posiciones de liderazgo a lo largo de su trayectoria comunitaria y académica, es por esto, que quiere utilizar su habilidad social para ser un referente de cuidado, confianza y gestión con otras mujeres que lo necesiten. Su pañoleta es sinónimo de lucha y su chamarra es una capa de heroína para acompañar la lucha de otras mujeres.

06



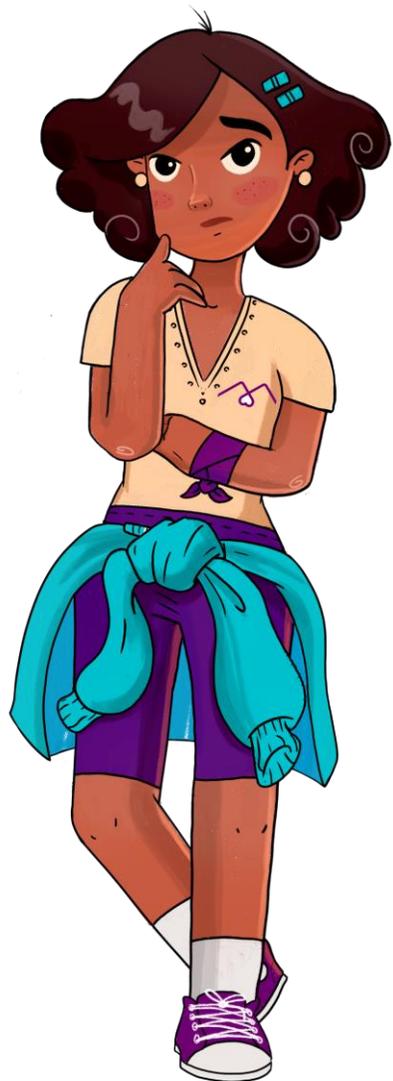
07

## Historia

Laura tiene una pareja sentimental hace 12 años y producto de esa relación hay una hija de 8 años, Ximena. Desde que la niña nació los problemas y malos entendidos con su pareja han aumentado, ella dice que solo quiere trabajar y no dedica tiempo a la familia, sumado a problemas económicos. Laura ha pensado en separarse de su pareja y lo ha conversado con él llegando a un consenso para separarse por mutuo acuerdo. Han pasado 6 meses desde que tuvieron esa conversación y aunque siguen conviviendo juntos de manera pacífica, la dinámica de pareja no es la misma. Laura y su pareja han recibido constante citaciones del colegio de Ximena al parecer por eventos de indisciplina y todo tipo de agresiones con Ximena, sus padres han intentado abordar la conversación en casa y Ximena les cuenta que sufre hostigamiento y acoso por parte de unos compañeros y que su escuela no ha hecho mucho para resolver esta situación. Laura y su pareja deciden exponer la situación a las autoridades del colegio a lo que estos se resisten a tomar el caso, alegando que las agresiones los ha provocado la propia Ximena.

Laura y su pareja están preocupados porque no dimensionan la situación que puede estar pasando su hija y deciden denunciar con la secretaria de educación a la institución para que tome cartas en el asunto y se abra una investigación de lo que ocurre.

08



09

## Poema

**Gioconda Belli - Y Dios me hizo mujer**

Y Dios me hizo mujer,  
de pelo largo,  
ojos,  
nariz y boca de mujer.  
Con curvas  
y pliegues  
y suaves hondonadas  
y me cavó por dentro,  
me hizo un taller de seres humanos.  
Tejió delicadamente mis nervios  
y balanceó con cuidado  
el número de mis hormonas.  
Compuso mi sangre  
y me inyectó con ella  
para que irrigara  
todo mi cuerpo;  
nacieron así las ideas,  
los sueños,  
el instinto.  
Todo lo que creó suavemente  
a martillazos de soplidos  
y taladrazos de amor,  
las mil y una cosas que me hacen mujer todos los días  
por las que me levanto orgullosa  
todas las mañanas  
y bendigo mi sexo.

10

**Tema:** Prevención de violencia contra las mujeres.

Cuestionate

- ¿Qué piensas de la violencia?
- ¿Qué crees es violencia de género?

Escribe tus respuestas en tu lugar de preferencia, para que las recuerdes más adelante...

## Encuadre conceptual

**Tiempo estimado:** 20 minutos.

Según la OPS (Organización panamericana de salud) define la violencia como el uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo.

**¿Por qué la violencia es de interés para la Salud Pública?**



La violencia tiene enormes consecuencias en lo social y en la salud. La violencia provoca muchas muertes todos los días, particularmente entre hombres jóvenes y niños. Además de este índice de muertes, un alto número de hombres, mujeres, niños y niñas sufren lesiones, discapacidad o problemas de salud como resultado de la violencia. La exposición a la violencia puede aumentar el riesgo de fumar, consumir alcohol o uso de drogas; de sufrir enfermedades mentales o tendencia al suicidio; así como enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes o cáncer; enfermedades infecciosas como el VIH y problemas sociales como el crimen o más violencia.

## Datos clave

A nivel mundial, aproximadamente 470.000 personas son víctimas de homicidio cada año

Alrededor del **38% de todos los asesinatos de mujeres son perpetrados por sus parejas íntimas.**

1 de cada 3 mujeres han experimentado violencia física y/o sexual, la mayoría por una pareja íntima

La OPS trabaja con alianzas para prevenir y responder a la violencia a través de estrategias y técnicas basadas en la evidencia.



El Plan de acción de la Organización Mundial de la Salud a nivel global para el fortalecimiento del rol del sistema de salud, a nivel nacional y de respuesta multisectorial, para abordar la violencia interpersonal, especialmente contra mujeres y niñas, y todos los niños (2016).

El Plan estratégico de acción a nivel región de OPS para el fortalecimiento del Sistema de Salud en violencia contra las mujeres (2015), como otros múltiples marcos de políticas y estrategias a nivel nacional, regional y global.

Las prioridades esenciales son:

- Crear conciencia de las necesidades de acción para reducir la violencia en la Región de las Américas.
- Identificar, sintetizar y diseminar la evidencia de lo que sí funciona para reducir la violencia.
- Proveer orientaciones técnicas y soporte a los países para el desarrollo de la prevención basada en la evidencia y la capacidad de respuesta.
- Fortalecer las alianzas entre los sectores interesados en prevención de la violencia y capacidad de respuesta. (Organización panamericana de salud , 2022).



## Tipos de violencia

Según la ONU mujeres la violencia puede estar presente en cualquier ámbito; sea en el doméstico o en el público, el lugar de trabajo, la calle, el transporte público, el colegio, etc. Ante esto, todos tenemos la responsabilidad de romper el silencio y denunciar. Para ello es importante que aprendas a diferenciar los distintos tipos de violencia que existen para poder identificarlos.

- **Física:** son todas las agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que puedan ocasionar daños físicos.
- **Psicológica o emocional:** es toda acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas por medio de intimidación, manipulación, amenaza, humillación, aislamiento, o cualquier conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica. Este tipo de violencia es de las más comunes y naturalizadas de la sociedad, por lo que es necesario aprender a reconocerla y denunciar.
- **Sexual:** en ella se incluyen todas las relaciones o actos sexuales, físicos o verbales, no deseados ni aceptados por la otra persona. La violencia sexual puede presentarse hacia hombres o mujeres utilizando la fuerza o la coacción física, psicológica o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal.

- **Económica:** ocurre cuando se utiliza el dinero como un factor para dominar o establecer relaciones de poder perjudiciales. Este tipo de violencia se puede manifestar cuando a la persona se le quita el dinero que gana, se le impide gastarlo en beneficio suyo o de su familia, o se le niega el dinero para controlar su independencia. Todas estas formas de violencia son consideradas delito y son sancionadas por la ley.
- **De género:** son los actos violentos contra una persona en razón de su sexo o preferencia sexual. En muchos casos, son actos que se ejercen contra las mujeres y están relacionados con el control que algunos hombres creen tener sobre ellas, generalmente, aprovechándose de condiciones de indefensión, desigualdad y poder. También puede ocurrir contra hombres que se salen del rol masculino culturalmente aceptado, por ejemplo, en casos de violencia homofóbica o por conductas consideradas 'femeninas', como llorar o expresar sus sentimientos (ONU Mujeres, 2022).



## Qué es la violencia de género

La violencia contra las mujeres y las niñas es una de las violaciones más generalizadas de los derechos humanos en el mundo. Se producen muchos casos cada día en todos los rincones del planeta. La violencia de género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. Si bien las mujeres y niñas sufren violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden ser blanco de ella. En ocasiones se emplea este término para describir la violencia dirigida contra las poblaciones LGBTQI+, al referirse a la violencia relacionada con las normas de masculinidad/feminidad o a las normas de género.



- **Violencia contra mujeres y niñas:** la violencia contra las mujeres y las niñas se define como todo acto de violencia basado en el género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o mental para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada. La violencia contra las mujeres y niñas abarca, con carácter no limitativo, la violencia física, sexual y psicológica que se produce en el seno de la familia o de la comunidad, así como la perpetrada o tolerada por el Estado.
- **Violencia económica:** consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela.
- **Violencia psicológica:** consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo.
- **Violencia emocional:** consiste, por ejemplo, en minar la autoestima de una persona a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros tipos de abuso verbal; en dañar la relación de una pareja con sus hijas o hijos; o en no permitir a la pareja ver a su familia ni a sus amistades.



- **Violencia física:** consiste en causar o intentar causar daño a una pareja golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.
- **Violencia sexual:** conlleva obligar a una pareja a participar en un acto sexual sin su consentimiento.
- **Violencia en línea o digital:** la violencia en línea o digital contra las mujeres es cualquier acto de violencia cometido, asistido o agravado por el uso de la tecnología de la información y las comunicaciones (teléfonos móviles, Internet, medios sociales, videojuegos, mensajes de texto, correos electrónicos, etc.) contra una mujer por el hecho de serlo.

La violencia en línea puede incluir:

- **Ciberacoso:** consiste en el envío de mensajes intimidatorios o amenazantes.
- **Sexteo o sexting:** envío de mensajes o fotos de contenido explícito sin contar con la autorización de la persona destinataria.
- **Doxing:** publicación de información privada o identificativa sobre la víctima (ONU Mujeres, 2022).



## Factores protectores

El concepto de factores protectores se refiere a las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro. En suma, son los que permiten al ser humano afrontar y superar problemas de la vida.

Entre las acciones que tanto la sociedad como las mismas mujeres pueden emprender para modificar las situaciones y reducir los riesgos de que mujeres y niñas sean víctimas de violencia figuran.

- **Educación secundaria completa para niñas:** directamente vinculada con la clase social y el nivel de ingreso, la educación es primordial en la prevención de la violencia de género. Estudios recientes de organismos mundiales muestran que niveles más altos de escolarización, especialmente de educación secundaria completa para niños y niñas, están asociados con una reducción en las tasas de violencia de género en varios países.
- **Retardar la edad de matrimonio hasta los 18 años:** el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) informó de que la mayoría de las contrayentes del matrimonio antes de los 18 años viven en países en desarrollo, tienen un nivel de educación bajo, viven en zonas rurales y en condiciones de extrema pobreza.



- **Lograr autonomía económica de las mujeres y acceso a entrenamiento de sus capacidades, crédito y empleo:** estudios en diferentes países han mostrado cómo el acceso de las mujeres a opciones de autonomía económica, como programas de microcrédito, se ha asociado con niveles más bajos de violencia doméstica. Esto gracias tanto a la canalización de los recursos a las familias pobres a través de las mujeres, como a la participación de éstas en reuniones periódicas y acceso a relaciones y contactos sociales.
- **Impulsar normas sociales que promuevan la equidad de género:** según el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, la violencia contra las mujeres está profundamente arraigada en la discriminación y en las desigualdades de género. Una mejora en la igualdad de género implicaría una menor prevalencia de la violencia contra las mujeres. Los datos disponibles muestran una relación inversa entre la igualdad de género y la violencia doméstica. Este hecho se confirma en el caso tanto de malos tratos físicos como sexuales. Por tanto, es necesario invertir en procesos sociales que promuevan la equidad, particularmente en educación, salud y derechos reproductivos; así como en el empoderamiento político y económico de la mujer, lo que podría contribuir en buena medida a la reducción de la pobreza y al desarrollo en general.

- **Mejorar los servicios institucionales:** los países que han avanzado en el fortalecimiento de servicios institucionales en materia de salud y derechos reproductivos para las mujeres reflejan menores niveles de violencia contra éstas. El llamado es a instaurar servicios que articulen respuestas con calidad (servicios judiciales, de seguridad/protección, sociales y de salud) con dotación de personal con conocimientos, capacitación y entrenamiento adecuado.
- **Acceso a grupos de ayuda y fortalecimiento de redes sociales:** las intervenciones que promueven el apoyo mutuo, la pertenencia a grupos, el apoyo de una red social y familiar, y el fortalecimiento de factores de resiliencia han mostrado efectos positivos en la reducción de factores de riesgo relacionados con eventos de violencia contra las mujeres (Coomeva, 2022).

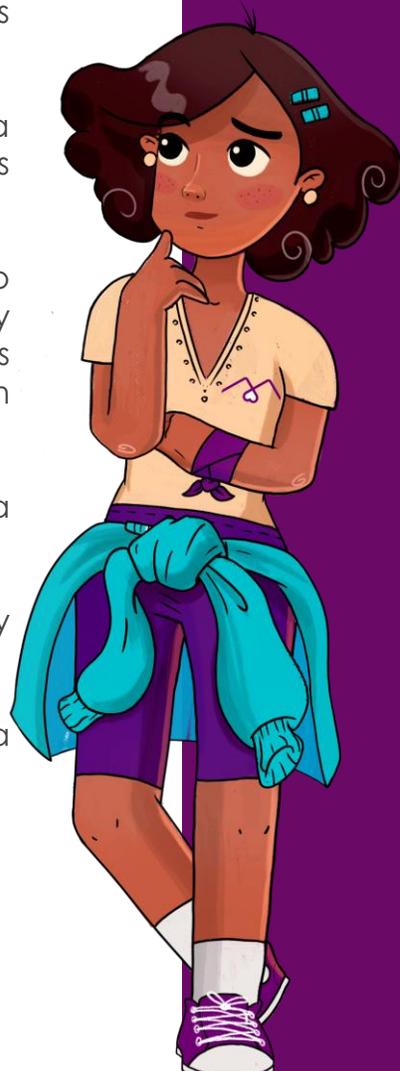


## Factores de riesgo

Una variedad de factores a nivel individual, de relaciones, de comunidad y de la sociedad (incluyendo los niveles institucionales/estatales) se intersecan para aumentar el riesgo de que mujeres y niñas sufran violencia. Estos factores, representados en el modelo ecológico son:

- Atestiguar o experimentar abuso desde la infancia (lo que está asociado a que en el futuro los niños sean perpetradores de violencia mientras las niñas experimenten violencia contra ellas).
- Abuso de sustancias (incluyendo alcohol), asociado a una mayor incidencia de la violencia.
- Pertenencia de las mujeres a grupos marginados o excluidos.
- Limitadas oportunidades económicas (factor agravante para la existencia de hombres desempleados o subempleados, asociado con la perpetuación de la violencia; y es un factor de riesgo para mujeres y niñas, de abuso doméstico, matrimonios forzados, matrimonios precoces, la explotación sexual y trata).
- La presencia de disparidades económicas, educativas y laborales entre hombres y mujeres al interior de una relación íntima.

- Conflicto y tensión dentro de una relación íntima de pareja o de matrimonio.
- El acceso inseguro de las mujeres al control de derechos de propiedad y de tierras.
- Control masculino en la toma de decisiones y respecto a los bienes.
- Actitudes y prácticas que refuerzan la subordinación femenina y toleran la violencia masculina (por ejemplo, la dote, pagos por la novia, matrimonio precoz).
- Falta de espacios para mujeres y niñas, espacios físicos o virtuales de encuentro que permitan su libre expresión y comunicación; un lugar para desarrollar amistades y redes sociales, vincularse a asesores y buscar consejos en un ambiente de apoyo.
- Uso generalizado de la violencia dentro de la familia o la sociedad para enfrentar los conflictos.
- Un limitado marco legislativo y de políticas para prevenir y hacer frente ante la violencia.
- Falta de sanción (impunidad) para perpetradores de la violencia.



- Bajos niveles de concientización por parte de los proveedores de servicios, así como de los actores judiciales y los encargados de hacer cumplir la ley (Asamblea General de las Naciones Unidas, 2006; Bott, et al., 2005).

## Prevención de la violencia hacia las mujeres

La experiencia y los estudios de investigación realizados muestran claramente que es posible prevenir la violencia y disminuir sus efectos, de la misma manera en que las medidas de salud pública han logrado prevenir y disminuir en muchas partes del mundo las complicaciones relacionadas con el embarazo, las lesiones en el lugar de trabajo, las enfermedades infecciosas y las afecciones resultantes del consumo de alimentos y agua contaminados.

### ¿Cómo ayudar desde nuestra posición y no ser parte del problema?

- **Escucha a quién haya sufrido de violencia**

Ofrécele un espacio seguro en el que pueda hablar con confianza y se sienta escuchada, libre de prejuicios y culpas. Toda forma de violencia debe ser denunciada, porque no debe quedar impune, aquí, es muy importante recordarle que la culpa no es suya, ni de la ropa que llevaba, de su edad o del lugar donde estaba al momento del ataque. Haz frente a la idea de que las mujeres deben evitar situaciones que se perciban como “peligrosas” o limitar su estilo de vida para evitar ser violentadas.



- **Educa a tu comunidad y familiares**

Lamentablemente, no muchas personas son conscientes de las imposiciones machistas que persisten en nuestra sociedad hoy. Una excelente manera de ayudar a prevenir la violencia es la educación, por eso puedes empezar con tus familiares para luego llegar a más personas dentro de tu comunidad.

Hablar sobre el consentimiento, el impacto de la violencia y cómo intervenir de manera segura, son algunos de los puntos más importantes que puedes abordar. ONU Mujeres recomienda “iniciar conversaciones sobre los roles de género a una edad temprana y cuestionar las características tradicionales asignadas a hombres y mujeres.

- **Exige respuestas y servicios adecuados para quién sufre este tipo de violencia**

Existen líneas telefónicas e instituciones que atienden los casos de violencia contra la mujer, muchas veces su respuesta no es inmediata. Es nuestro deber como ciudadanxs exigir que se destine el presupuesto adecuado a estos servicios y que se garantice la atención igualitaria a todas las sobrevivientes de violencia que lo necesiten, sin importar su nacionalidad, clase social o religión.

- **Reconocer las señales de violencia**

Aprender a identificar las señales es importante para ayudar a esa amiga, conocida o familiar a salir de este tipo de situaciones, sin poner en riesgo su integridad.



Es importante reconocer estas situaciones como violencia y no justificarlas con la esperanza de que la persona que ejerce la violencia cambie. **(Remitirse al violentómetro).**

- **Crea un plan de intervención**

Desarrolla tu propio plan personal para reaccionar de forma inmediata ante posibles casos de violencia o mensajes de auxilio de una víctima. Debes tener los números de contacto necesarios de la policía local, la línea nacional de ayuda contra la violencia de género (Consultar líneas en el país correspondiente) y cualquier otra institución u organización que pueda atender y mantener a salvo a la persona afectada.

- **Dona, ayuda o identifica las ONG en tu país o localidad que luche contra la violencia de género**

Existen ONGs e instituciones que luchan diariamente contra los diferentes tipos de violencia. Organizaciones que se enfocan en “empoderar de manera individual a todas las niñas y adolescentes, al mismo tiempo que trabajan con la familia y la comunidad. Esto facilita el acceso a la información, para que se tengan las herramientas necesarias para ejercer los derechos y dar a conocer las necesidades y expectativas de las jóvenes y mujeres”.

## Prevención de la violencia hacia las mujeres en el ambiente laboral

¿Es posible actuar dentro del lugar de trabajo para evitar actos de esta naturaleza?

- **Prácticas empresariales:** visibilizar el costo económico de la violencia de género es importante para generar respuestas desde el lado empresarial; también lo es la promoción de estas respuestas, como lo demuestran las empresas que han sido reconocidas con el “Sello empresa segura libre de violencia y discriminación contra la mujer”, que confiere el Ministerio de la Mujer a aquellas empresas que se esfuerzan por promover la no discriminación y no violencia contra la mujer.
- **Campañas de concientización dirigidas a los colaboradores:** en que se muestren palabras y actitudes que pueden contribuir a la violencia, o lo contrario.
- **Charlas orientativas dirigidas a los colaboradores y sus familias:** que permitan conocer cómo detectar situaciones de violencia contra los miembros de su hogar o al interior de este, y cómo actuar ante dichas situaciones.
- **Protocolo de atención ante la denuncia de violencia de género:** el cual podría incluirse en el Reglamento Interno de Trabajo o en el Código de Conducta.



## Violentómetro

Existen diferentes acciones que pueden alertar sobre si puede existir violencia, aquí te indicamos de una manera muy sencilla las acciones y el grado de intensidad en el que pueden estar.

### 1° Grado

A vertical thermometer graphic with a blue-to-green gradient, showing a level of approximately 10% filled. To its right is a list of 12 actions.

- Te hace bromas hirientes
- Te ha chantajeado
- Te ha engañado
- Te ha mentido
- Te ha ignorado
- Te ha hecho escenas de celos con amigos/as
- Te ha culpado injustamente
- Te ha descalificado
- Te ha ofendido
- Te ha ridiculizado
- Te ha humillado en público
- Te ha amenazado



### 2° Grado



- Te ha intimidado
- Te ha prohibido realizar o hacer algo que tú quieras
- Controla tus acciones
- Te ha perseguido o espiado
- Te ha restringido el uso del dinero
- Ha destruido tus artículos personales o documentos
- Le sientes miedo tienes miedo a tu pareja
- Te ha manoseado sin tu consentimiento
- Te ha acariciado agresivamente
- Te ha golpeado jugando
- Te ha pellizcado o arañado
- Te ha empujado o jaloneado
- Te ha pegado bofetadas

### 3° Grado



- Te ha pateado
- Te ha dejado encerrado/a
- Te ha amenazado con objetos o armas
- Te ha prohibido usar métodos anticonceptivos incluyendo el condón
- Te ha presionado para que quedes embarazada
- Te ha obligado a llevar a cabo prácticas sexuales con las que no te sientes cómoda/o
- Te ha amenazado de muerte
- Te ha obligado a tener relaciones sexuales
- Ha abusado sexualmente de ti
- Te ha violado
- Te ha intentado asesinar

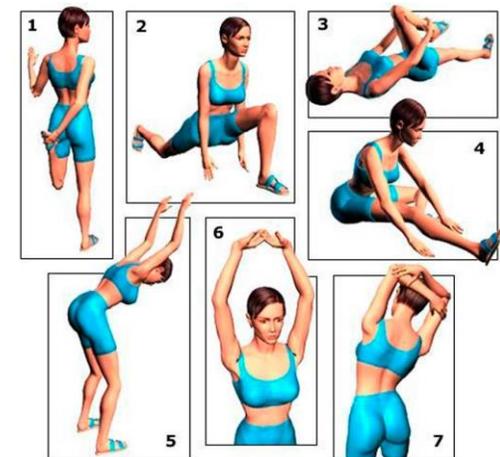




## Pausa activa

Si llegaste hasta acá, detente un minuto y haz una pausa activa corta, busca algo de tomar, mueve las manos, la cabeza, ponte de pie y estira un poco el cuerpo para que se active. Luego de la pausa activa, continúa aprendiendo y disfruta de la guía.

### Estiramientos:



Reconocer estas acciones y el nivel de peligrosidad que pueden representar en tu vida, te va a ayudar a identificar de manera temprana situaciones de abuso y alarmas sobre cualquier la situación.



## Dinámica

Con este esquema esperamos que las personas puedan reconocer en sus los mitos sobre personas violentas y quienes viven la violencia.

Vas a dibujar el siguiente esquema en tu cuaderno:

Tenemos 3 personajes:

- Víctima 1
- Tú
- Agresor

En el cuadro que dice "Tú", vas a responder las preguntas en la parte superior según tu situación actual, para al final reconocer **sensaciones**, **pensamientos** y **creencias** que tenemos frente a posibles situaciones de violencia.

Responder las preguntas según las experiencias personales.



	¿Qué siento sobre mí mismo/a?	¿Qué creo piensan los demás?	¿Cómo creo que debería funcionar el mundo?	¿Cómo justifico mis actos frente a los demás y al mundo?
<b>Víctima</b>	Baja autoestima	Temor de lo que vayan a opinar las personas	Cree fuertemente en la unión de la familia	Acepta la responsabilidad de los actos de maltrato
<b>Tú</b>				
<b>Agresor/a</b>	Tiene dos caras opuestas en su personalidad	Cree que nadie podrá ayudarlo/a	Padece fuertes sentimientos de culpa por lo ocurrido	Padece de celos patológicos y se entromete y ejerce control sobre otras personas

## Recursos recomendado

### • Película

**Título:** Flor del desierto (2009).

**Autor:** John C. Maxwell.

**Sinopsis:** Waris nace en una familia de nómadas en el desierto de Somalia. A los doce años decide huir de un matrimonio concertado, llegando a Mogadiscio y de allí a Londres, donde el famoso fotógrafo Terence Donovan la descubre mientras ella limpia suelos en un McDonald's. Waris no tiene pasaporte ni permiso de residencia, no habla nada de inglés y ni siquiera sabe leer o escribir, pero aun así consigue convertirse en una top-model. No obstante, una parte de su alma sigue en África, a pesar de que allí tuviera que soportar el más terrible sufrimiento al someterse a la ablación a los cinco años. Ahora Waris rompe con su silencio en un artículo para la revista Marie Claire después de todos estos años; es así como Kofi Anan, Secretario General de las Naciones Unidas, la nombra embajadora especial de las Naciones Unidas para liderar la lucha contra la mutilación genital femenina, un brutal ritual al que aún se somete a 6000 niñas de todo el mundo todos los días.



### • Libro

**Nombre:** Prevención de la violencia de género.

**Autor:** María Gracia Peña Ruiz, María del Rosario Tercero Cotillas y Belén Labián Fernández.

**Resumen:** sensibilizar acerca de la violencia que se ejerce sobre las mujeres y los menores a su cargo, identificar las medidas de intervención preventiva, el marco de la intervención preventiva y resaltar la importancia de la intervención en prevención de la violencia de género en los diferentes ámbitos profesionales.

**Enlace:**



### • Canción

**Nombre:** Canción sin miedo

**Autora:** Vivir Quintana.

**Duración:** 3:38 minutos.

Es una canción del género regional mexicano de la compositora Vivir Quintana que habla sobre la violencia que viven las mujeres, se ha convertido en un himno en las protestas feministas. La canción se ha interpretado en diferentes partes del mundo, como: Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, España, Honduras, Perú, Francia, entre otros, para erradicar la violencia de género. Para marzo de 2021, el video en el canal de la compositora llevaba 8 millones de reproducciones.

**Plataforma:** YouTube.



## Glosario

A continuación, encontrarás una pequeña sopa de letras donde deberás buscar palabras claves:

A	F	G	H	J	K	K	E	R	V	F	J	K	L
C	O	N	S	E	N	T	I	M	I	E	N	T	O
A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	M	Y	N	T
Z	C	N	E	I	U	G	B	N	D	I	E	N	P
X	B	O	A	E	I	O	U	G	Q	N	C	G	E
G	T	I	S	S	E	A	M	O	E	I	H	V	C
N	J	C	E	O	S	U	S	L	S	C	U	G	N
I	Z	A	U	R	L	N	I	G	C	I	J	N	O
T	A	L	G	O	R	A	I	N	N	D	I	I	C
H	G	O	E	R	N	V	B	I	H	I	L	H	O
G	A	I	D	I	O	P	R	O	D	O	P	S	T
I	H	V	O	D	N	D	A	Q	R	Y	Ñ	I	U
L	I	M	I	A	C	A	F	E	U	A	U	F	A
S	T	H	K	D	L	W	B	H	K	Ñ	L	T	W
A	B	U	S	O	E	M	O	C	I	O	N	A	L
G	Ñ	Y	O	L	M	N	U	U	P	K	Y	C	R
Z	Z	W	V	G	H	R	H	E	A	N	D	B	C

- **Acoso laboral:** la acción de un hostigador u hostigadores conducente a producir miedo, terror, desprecio o desánimo en el trabajador afectado hacia su trabajo, como el efecto o la enfermedad que produce en el trabajador.
- **Violación:** es un delito que consiste en tener relaciones sexuales con una persona sin su consentimiento o con un consentimiento obtenido mediante la violencia o la amenaza.
- **Consentimiento:** es un concepto jurídico que hace referencia a la exteriorización de la voluntad entre dos o varias personas para aceptar y permitir algo.
- **Feminicidio:** se define como el «homicidio intencional de una mujer a manos de un hombre por machismo o misoginia».



- **Sororidad:** solidaridad entre mujeres, especialmente ante situaciones de discriminación sexual y actitudes y comportamientos machistas.
- **Abuso emocional:** también conocida como abuso mental o psicológico, puede darse en una multitud de formas, como, por ejemplo: atemorizar, aterrorizar, amenazar, explotar, rechazar, aislar, ignorar, insultar, humillar o ridiculizar a una persona.

- **Gaslighting:** un tipo de manipulación en la que se hace a alguien cuestionar su propia realidad; es una forma de abuso psicológico que consiste en negar la realidad, dar por sucedido algo que nunca ocurrió o presentar información falsa con el fin de hacer dudar a la víctima de su memoria, de su percepción o de su cordura.
- **Catfishing:** es una actividad engañosa en la que una persona se crea una cuenta de usuario fítere o un perfil falso en un servicio de red social normalmente con el objetivo de estafar o abusar de una víctima en concreto.
- **Autoconcepto:** es la idea que tenemos de nosotros mismos y está relacionado con la autoestima, pero son cuestiones diferentes. Incluye desde la identidad a la imagen física y condiciona nuestros comportamientos, decisiones y actitudes ante las vicisitudes de la vida
- **Autoestima:** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos.



## Agradecimientos

Agradecemos a las mujeres beneficiarias del proyecto **CIMA** por creer en los espacios de capacitación y disponerse a nutrir sus conocimientos para luego aplicarlos en el campo laboral y personal.



“Lo maravilloso de aprender algo,  
es que nadie puede  
arrebatárnoslo”.

- B. B. King (1925-2015).



## Referencias

Coomeva . (22 de Marzo de 2022). Coomeva. Obtenido de Coomeva:

[https://www.coomeva.com.co/en\\_equidad/publicaciones/48010/factores-protectores-frente-a-la-violencia-contra-la-mujer/](https://www.coomeva.com.co/en_equidad/publicaciones/48010/factores-protectores-frente-a-la-violencia-contra-la-mujer/)

Espinoza, A., Pernas, I., & González, R. (2018 ). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del. *Humanidades médicas* , 697-717.

Onu Mujeres . (22 de Marzo de 2022). Unwomen. Obtenido de Unwomen: <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>

Organización panamericana de salud . (22 de Marzo de 2022). PAHO. Obtenido de PAHO : <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>

Velásquez, F. (junio de 2012). *Manual actitud en el servicio y sentido de responsabilidad*. Obtenido de <http://www.cmicvictoria.org/wp-content/uploads/2012/06/Manual-Actitud-en-el-servicio-y-sentido-de-responsabilidad.pdf>

## Rutas de atención

¡Hola soy Cimara! Quiero dejarte por aquí dos QR que puedes escanear y así conocer las rutas de atención para mujeres en México.

