

# redes de mujeres

## GÉNERO Y VIOLENCIA



**GOBIERNO  
FEDERAL**



**Vivir Mejor**

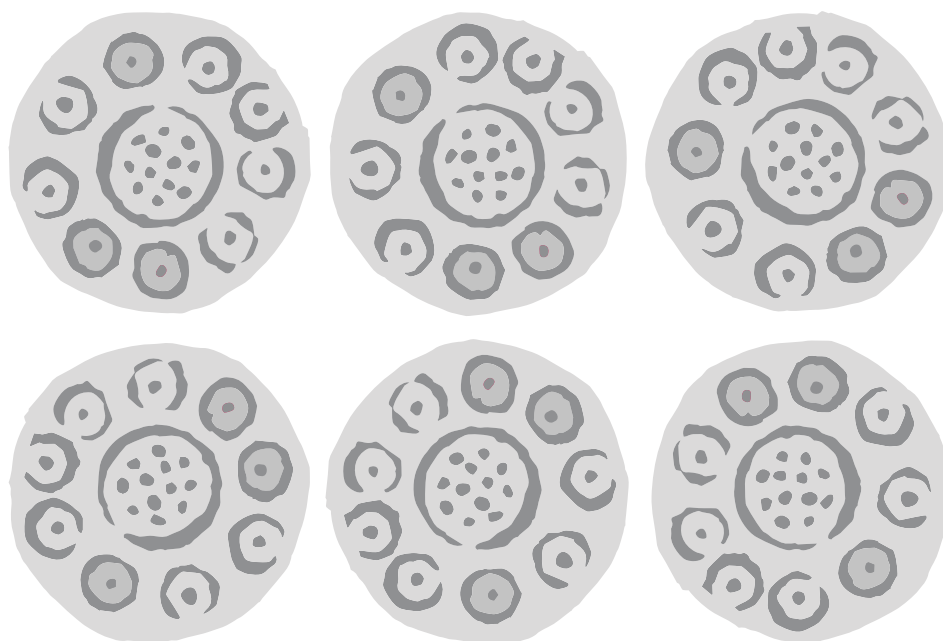
**Instituto Veracruzano  
de las Mujeres**



**VERACRUZ  
GOBIERNO DEL ESTADO**

# redes de mujeres

## GÉNERO Y VIOLENCIA



**GOBIERNO  
FEDERAL**



**Vivir Mejor**

**Instituto Veracruzano  
de las Mujeres**



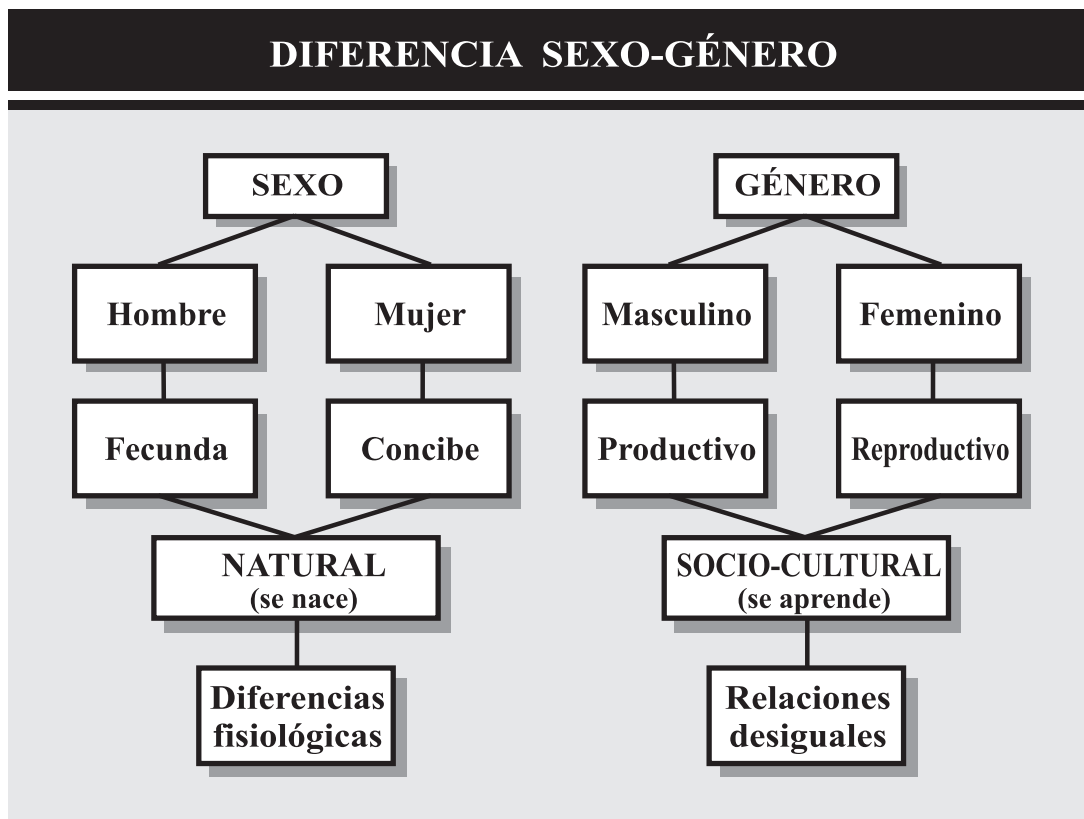
# Índice

---

GENERO	
De las diferencias a la desigualdad	3
¿Cuáles son nuestras diferencias de género?	3
EMPODERAMIENTO	5
LA VIOLENCIA	
Consecuencias de la violencia	6
Formas de violencia	8
¿Cómo detectar víctimas de violencia?	8
¿Qué podemos hacer ante casos de violencia?	9
¿A dónde acudir?	10
RED DE MUJERES CONTRA LA VIOLENCIA	
¿Quiénes podemos integrarnos en una red?	12
¿Qué necesitamos para que la red se sostenga en el tiempo?	13
Participación social, activa y multiplicativa	13
Un proceso educativo y formativo	14
Bibliografía	16

## DE LAS DIFERENCIAS BIOLÓGICAS A LA DESIGUALDAD

Cuando nacemos, hombres y mujeres venimos con diferencias biológicas. Estas características marcan nuestras diferencias sexuales. Desde ese momento, dependiendo de si es niña o niño, empezamos a recibir un trato diferente de quienes nos rodean. Se nos enseñan valores, comportamientos y creencias que según nuestro sexo debemos tener. A esto se le llama GÉNERO.



### GÉNERO

Cuando hablamos de GÉNERO, hablamos de las diferencias que **aprendemos** a lo largo de nuestra vida. No nacemos con esas características; nos educan para ser mujeres y para ser hombres. Dependiendo de la época, el lugar y la cultura, estas formas de ser “propias de la mujer” y “propias del hombre”, van cambiando. Es la sociedad quien va marcando el género de las personas y lo que se espera de ellas.



La división sexual del trabajo determinó que las actividades de las mujeres fueran ligadas a su función biológica reproductiva, y ubicó a las mujeres en el **espacio doméstico**. Son amas de casa, maestras, enfermeras, secretarias y realizan tareas obedeciendo instrucciones. Con el transcurrir del tiempo, estas actividades adquirieron sinónimo de femeninas.

En el caso de los varones, sus actividades debían ser desarrolladas hacia el exterior y así, los hombres se ubicaron en el ámbito público. Ellos se han desempeñado en trabajos fuera de casa como políticos, mecánicos, jefes y especialmente en aquellos en los que toman decisiones.

La división sexual del trabajo ha provocado que a las mujeres nos eduquen para obedecer y a los hombres para mandar. Las actividades de las mujeres están en función de las necesidades de los hombres. También aprendemos diferentes formas de pensar, sentir y comportarnos según el género.

Ejemplo de ello es la creencia de que la mujer debe ser sumisa, pasiva y cariñosa, mientras que el hombre debe ser racional y el encargado de tomar las decisiones. Es así como las mujeres han puesto sus ojos, sus deseos y fantasías en el varón. A depender de ellos, a vivir para ellos. En el fondo, sentimos que ellos valen más que nosotras.

Estas diferencias han colocado a las mujeres en una situación de desventaja; pero estas desigualdades son mayores para las mujeres de edad avanzada, las pobres, las indígenas y las discapacitadas, quienes resultan más afectadas en su desarrollo personal y económico.

### **¿Por qué no tenemos las mismas oportunidades para desarrollarnos igual que los hombres?**

La discriminación dificulta el derecho de las mujeres a participar en igualdad de condiciones en las distintas actividades: económicas, sociales, políticas y culturales.

Estas desigualdades entre mujeres y hombres construyen a su vez sociedades desiguales e inequitativas.

Para muestra basta un botón:

- ➔ En nuestro país hay más mujeres analfabetas que hombres.
- ➔ Son más los hombres que ocupan puestos de representación política.
- ➔ Las mujeres dedican mayor tiempo al trabajo doméstico aún cuando trabajan fuera del hogar.
- ➔ El trabajo de las mujeres es mal pagado.



# EMPODERAMIENTO

La desigualdad entre hombres y mujeres, se concreta en el uso y utilización del poder. En nuestra sociedad patriarcal; es decir, en donde el padre tiene la autoridad, el poder lo asumen los hombres en su conjunto y lo aplican sobre las mujeres.

El poder puede entenderse y utilizarse de varias formas:

El **poder sobre**: Un poder dominador, controlador, que impone decisiones sobre otros; es el poder más común. Ese tipo de poder no lo queremos para las mujeres, pero tampoco para los hombres.

El **poder para**: Es el que construye, activa procesos y actúa en beneficio propio o ajeno. Permite compartir el poder y favorece el apoyo mutuo. Evoca la solidaridad para el cambio. Ese poder sí lo queremos para las mujeres, porque nos permite hacer cosas, cuidarnos, ayudar, crear, imaginar, realizar sueños y deseos.

El **poder con nos**: Este poder de suma de fuerzas y voluntades, permite alcanzar logros difíciles, las mujeres necesitamos este poder para lograr el cambio que la sociedad reclama, y para sostener nuestra lucha personal tan difícil. El apoyo del grupo, de la amiga, de la otra, nos es indispensable en esta tarea.

El **poder interior o desde dentro**: El que llevamos dentro y que a las mujeres el sistema lo ha acallado constantemente, por fortuna sin lograrlo del todo porque siempre ha habido en nosotras destellos de rebeldía al costo que sea. Esa llamita interior que nos reclama movernos en cualquier sentido, hay que hacerla crecer.

El empoderamiento es un proceso de cambio en el que las mujeres reconocen la importancia de aumentar su poder para reforzar su auto-confianza en la vida y con ello la habilidad para ocupar los espacios de toma de decisiones y de usar dichos espacios de manera efectiva.

Para conseguir el **empoderamiento** necesitamos: **poder para, poder con nos, poder interior.**



Poder para  
Poder con nos  
Poder interior

# LA VIOLENCIA

## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

Las relaciones desiguales son en gran medida la causa que genera violencia.

La *Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*, publicada en el 2007, trata de la prevención y atención a la violencia. Ahí nos define que:

La violencia contra las mujeres es cualquier acto u omisión basada en el género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, tanto en el ámbito privado como en el público.

Son actos de agresión física, sexual y emocional realizados contra las mujeres y que afecta de una manera negativa el bienestar, la integridad física o psicológica, la libertad o el derecho al desarrollo completo de una mujer.

## ¿CUÁLES PUEDEN SER LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA?

### En la salud física:

- ➔ Lesiones o daños a nuestro cuerpo.
- ➔ Daño funcional, cuando afecta nuestra movilidad o nos provoca una discapacidad.
- ➔ Obesidad, cuando la persona sube de peso por comer demasiado aún sin tener hambre o en ocasiones sube de peso aunque coma poco.
- ➔ Síndromes de dolor crónico, dolores que nunca se quitan.
- ➔ Síndrome de intestino irritable, cuando nos dice el doctor que tenemos colitis.
- ➔ Trastornos gastrointestinales, sin saber por qué enfermamos de diarreas.
- ➔ Enfermedades somáticas, cuando empezamos a sentir dolores de cabeza, diarreas, parálisis en la cara, o enfermedades de todo tipo que no se curan, porque lo que las provoca está fuera de nuestro cuerpo.

## En la salud mental:

- ➔ Depresión, cuando la persona empieza con tristeza que no se le quita, a veces le dan ganas de llorar por cualquier cosa, está cansada todo el tiempo, no le dan ganas de hacer nada, casi siempre quiere estar acostada o dormida.
- ➔ Ansiedad, cuando la persona se pone nerviosa, se altera por casi todo lo que sucede.
- ➔ Pánico, se viven miedos excesivos.
- ➔ Disfunción sexual: es cuando las mujeres pierden el disfrute de las relaciones sexuales, a veces sienten dolor o no sienten nada, quisieran que sus encuentros pasaran rápido o que no las buscara su pareja.
- ➔ Baja autoestima: las mujeres sienten que los demás van a criticarlas si hacen cosas diferentes, no aceptan su cuerpo, sienten que no valen nada, creen que los esposos, parejas, hijos están primero que ellas y no cuidan su salud.
- ➔ Abuso de sustancias como el alcohol, la marihuana o drogas de otro tipo, así como la adicción al cigarro.



## En la salud reproductiva:

- ➔ Embarazo no deseado.
- ➔ Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), Síndrome de Inmunodeficiencia Humana VIH o Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida, SIDA.
- ➔ Trastornos ginecológicos.
- ➔ Aborto en condiciones de riesgo.
- ➔ Complicaciones del embarazo.



## **FORMAS DE VIOLENCIA**

**VIOLENCIA EMOCIONAL O PSICOLÓGICA**, de la que ni siquiera sabíamos que existía. Son actos u omisiones (desatenciones, olvidos, descuidos) que dañan la estabilidad psicológica, como abandono, insultos, humillaciones, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, impedimento de la autodeterminación, amenazas. Todo lo anterior puede llevar a la depresión, aislamiento, devaluación de la autoestima y hasta el suicidio.

**VIOLENCIA FÍSICA**, es un acto o actos que causan daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar (o aunque no las provoque) lesiones internas, externas o ambas.

**VIOLENCIA PATRIMONIAL**, se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades. Puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

**VIOLENCIA ECONÓMICA**, son actos u omisiones que afectan la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta por medio de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de percepciones económicas, o recibir un salario menor por igual trabajo de los varones en un mismo centro laboral.

**VIOLENCIA SEXUAL**, es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por lo tanto, atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una forma de abuso de poder de los hombres sobre las mujeres, que las denigran al tomarlas como objetos.

## **¿CÓMO DETECTAR VÍCTIMAS DE VIOLENCIA?**

Pongamos atención a lesiones físicas que no tienen una explicación lógica; heridas en distintas etapas de cicatrización; personas con pensión a accidentes, etc.

Tengamos en cuenta síntomas de origen nervioso que pueden ser producto de una situación de violencia prolongada, por ejemplo: colitis, gastritis, migraña, dermatitis.

Valoremos algunos avisos que se pueden presentar en la salud mental como la ansiedad, los ataques de pánico, desórdenes del sueño y alimentación, depresión, ideas suicidas.

Pongamos especial atención a trastornos durante el embarazo.

# ¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE CASOS DE VIOLENCIA?

## 1 Organizarnos

Podemos organizarnos varias mujeres para ayudarnos entre nosotras. Para eso necesitamos capacitarnos y estar bien informadas de nuestros derechos y así denunciar los casos de violencia.



## 2 Protegernos

También podemos pedir apoyo a personas u organizaciones de la localidad con capacidad para orientarnos sobre este problema.



## 3 Guardar bien los documentos

Cuando las mujeres han recibido muchas amenazas y se ven obligadas a ir a un refugio, conviene resguardar los documentos más importantes (actas, credenciales y documentos familiares) con una persona de confianza.

## 4 Denunciar

Las mujeres podemos acudir a denunciar el delito de violencia ante las autoridades.

# ¿A DÓNDE ACUDIR?



Si no sabes dónde o con quién acudir cuando tú o alguien conocida viven violencia, a continuación te decimos qué hacer:

**1.** Acude al **servicio médico** de urgencias del hospital o centro de salud más cercano para recibir la atención médica necesaria y solicitar que te den un **reporte médico de lesiones**. Este reporte médico lo podrás utilizar para presentar denuncia penal en contra del agresor, o para poder solicitar el divorcio. De esta forma, se puede demostrar que ha habido violencia familiar dentro del hogar.

Esto es importante señalarlo porque la mayoría de mujeres que sufren violencia en forma constante y deciden poner fin a la misma, por miedo o vergüenza, nunca solicitan atención médica ni mucho menos tienen reportes médicos de lesiones, ni tienen testigos del maltrato o cualquier tipo de prueba.

**2.** Posteriormente, acude con el **Agente Municipal** o a la **Agencia del Ministerio Público** de tu Comunidad. En caso de existir una *Agencia Especializada en Delitos Sexuales y contra la Familia*, puedes presentar ahí tu denuncia. Debes saber que todos los trámites son gratuitos y habrá una persona profesional y especializada para atenderte y asesorarte.

En ocasiones la falta de información de nuestros derechos y el miedo, nos llevan a paralizarnos. Cuando reconocemos que somos víctimas de violencia familiar o que alguien que conocemos la vive, debemos hacer todo lo posible por buscar ayuda para salir de esta situación.

## Números de emergencia en los que recibirás orientación gratuita



**075** Línea del Instituto Veracruzano de las Mujeres



**066** Línea de Emergencia de la Secretaría de Seguridad Pública



**089** Denuncias Anónimas



**018002603100** Línea de Intervención en Crisis de la Secretaría de Salud

### Agencias Especializadas en Delitos Sexuales y Contra la Familia en el Estado de Veracruz

#### REGIÓN CENTRO-VERACRUZ

**VERACRUZ:** Vendell 24 bis entre Xalapa y Orizaba, Col. Ortiz Rubio Tel. 229-9329386  
**SAN ANDRÉS TUXTLA:** Madero 1-B Despacho 201, Col. Centro Tel. 229-9329386

#### REGIÓN SUR-COATZACOALCOS

**ACAYUCAN:** Rivaplalacio 19, Col. Centro Tel. 924-2453008  
**LAS CHOAPAS:** Calle J. Carmen Soberano 104, Col. Francisco Villa Tel. 923-2374982

#### REGIÓN NORTE-TUXPAN

**TUXPAN:** Vicente Guerrero 5 6, Edificio Los Gil Tel 783-8340123  
**POZARICA:** Edificio Wong Av. 12 Norte esq. 10 Norte, Colonia Obrera Tel 783-8336021

#### REGIÓN CENTRO-XALAPA

**XALAPA:** Av. Lázaro Cárdenas 699, Col. Héroes Ferrocarrileros, Tel. 228-8141710  
**XALAPA:** Río Nautla # 8, Col. Cuauhtémoc Tel. 228-8410572

#### REGIÓN CENTRO-CÓRDOBA

**CÓRDOBA:** Calle 14 #514, Entre Avenidas 5 y 7 Tel. 271-7149669  
**ORIZABA:** Calle Sur 7 #309, Esq. Oriente 4 Tel. 271-7422003



# ¿CÓMO SE PUEDE AYUDAR A ELIMINAR LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES?

El uso del poder del hombre sobre la mujer agranda la desigualdad entre ambos, en muchos casos, la opresión se manifiesta en actitudes violentas que causan serios daños en la vida de las mujeres.

Por ello es importante que entre todas y todos busquemos soluciones y medidas de prevención que erradiquen este problema.

Sabemos que una de las mejores formas para buscar soluciones al problema de violencia es el trabajo conjunto de muchas personas. Para ello necesitamos:

- ✦ Capacitación sobre género y violencia.
- ✦ Acceso a la información sobre los derechos humanos.
- ✦ Saber cómo ayudar a otras mujeres.
- ✦ Información sobre cómo pueden cooperar entre sí diferentes organizaciones mediante la **creación de redes**.

## ¿QUIÉNES PODEMOS INTEGRARNOS EN UNA RED?

- ✦ Personas u organizaciones que estamos convencidas de la necesidad de apoyar a otras y de tener una participación activa en la transformación social.
- ✦ Mujeres y hombres que creemos que es posible un mundo donde se respeten las diferencias.
- ✦ Quienes deseamos construir otra forma de relacionarnos, con solidaridad, la no-violencia, el respeto, la autonomía, la inclusión y la diversidad de pensamientos.
- ✦ Personas que creemos en el poder de un liderazgo colectivo que construye: poder para, poder con nos y poder interno hacia una vida libre de violencia.
- ✦ Personas que buscamos caminos y respuestas colectivas.
- ✦ Quienes buscamos renovar los lazos que unen nuestras comunidades.
- ✦ Hombres y mujeres con sensibilidad y compromiso social.
- ✦ Personas que orientamos y asesoramos a nuestras compañeras y compañeros.
- ✦ Las que deseamos mejorar la calidad de vida de nuestras comunidades.

# ¿QUÉ NECESITAMOS PARA QUE LA RED SE SOSTENGA CON EL TIEMPO?

## 1 Organización autogestiva

- A la capacidad de gestión desde dentro de nuestra organización o de nuestra comunidad se le llama autogestión.
- Ser autogestivas significa unirnos para resolver nuestros problemas con solidaridad y apoyo mutuo.

## 2 Participación social activa y multiplicativa

- Las promotoras invitan a otras personas a convertirse en participantes activas, que busquen el desarrollo social y comunitario.
- Las personas que aprenden en reuniones o talleres, reproducen lo aprendido con otras personas más cercanas, familia, vecinos, vecinas, compañeras y compañeros de trabajo, escuelas.
- No promueve los liderazgos individuales, sino que reconoce los liderazgos que cada persona tiene en su interior.
- Las acciones son de común acuerdo, todas las personas participan y aportan para que se elabore un Plan Comunitario que incluye cuáles son las acciones que llevarán a cabo para resolver un problema o problemas.
- Se ponen de acuerdo para que algunas personas se ocupen de llevar a cabo las tareas y lo que se desprenda de esas tareas.

### 3 Un proceso educativo y formativo

En la participación comunitaria se da un proceso educativo y formativo que consiste en aprender-haciendo. Esto fortalece la certeza, la autonomía, la capacidad de toma de decisiones, es decir, el empoderamiento de quienes conforman las redes comunitarias y de organizaciones.

- Con este proceso se buscan espacios que permitan autorreconocernos, además de reconocer los saberes, las habilidades propias y las de otras personas.
- Las personas se informan sobre los problemas que van a resolver.
- Solicitan capacitaciones a las instituciones sociales públicas o privadas.
- Saben que en todos los aspectos de la vida, no basta con que nos den pescado, sino que debemos aprender a pescar.
- La educación nunca termina, siempre hay cosas que aprender.





# Bibliografía

---

Para la realización de este documento, se retomó el siguiente material:

Lagarde y de los Ríos, Marcela, Democracia genérica, México, D.F., Débora Publicaciones, Primavera de 2002.

Montes Castillo, María del Carmen y Ángeles González Guerra, ¿...Mujeres, Juntas ni difuntas?, México, D.F., Débora Publicaciones, Desarrollo y Paz Canadá, Otoño de 2006.

Rodríguez Zúñiga, Gabriela y Josefina Ríos Arias, Mujeres Tejiendo Redes, un camino hacia la equidad, coautoría de Construcción de Cultura Ciudadana INMUJERES, D.F., Redes Comunitarias Sociales, A.C., México, D.F., 2005.

UNICEF, CEPAL, UNIFEM, Conceptos sobre la violencia de género, taller regional “estadísticas e indicadores sobre violencia de género”, UNICEF - Oficina Regional para América Latina y el Caribe CEPAL- UNIFEM- OPS, La Paz - Bolivia, 21-23 de noviembre, 2001.



**Instituto Veracruzano  
de las Mujeres**



**GOBIERNO  
FEDERAL**



**Vivir Mejor**



**Instituto Veracruzano  
de las Mujeres**



## **Fondo para la Transversalidad de la Perspectiva de Género**

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este Programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este Programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad.