

CARTILLA DE SENSIBILIZACIÓN

VIVIR SIN
VIOLENCIA



REALIZADA POR:

Sonia Pesca Silva
Psicóloga en formación

Elvira Mieles
Dirección y acompañamiento

Bryan Sepúlveda
Ilustraciones y
diseño de avatar

En alianza con





Empoderamos a las mujeres para cerrar la brecha invisible



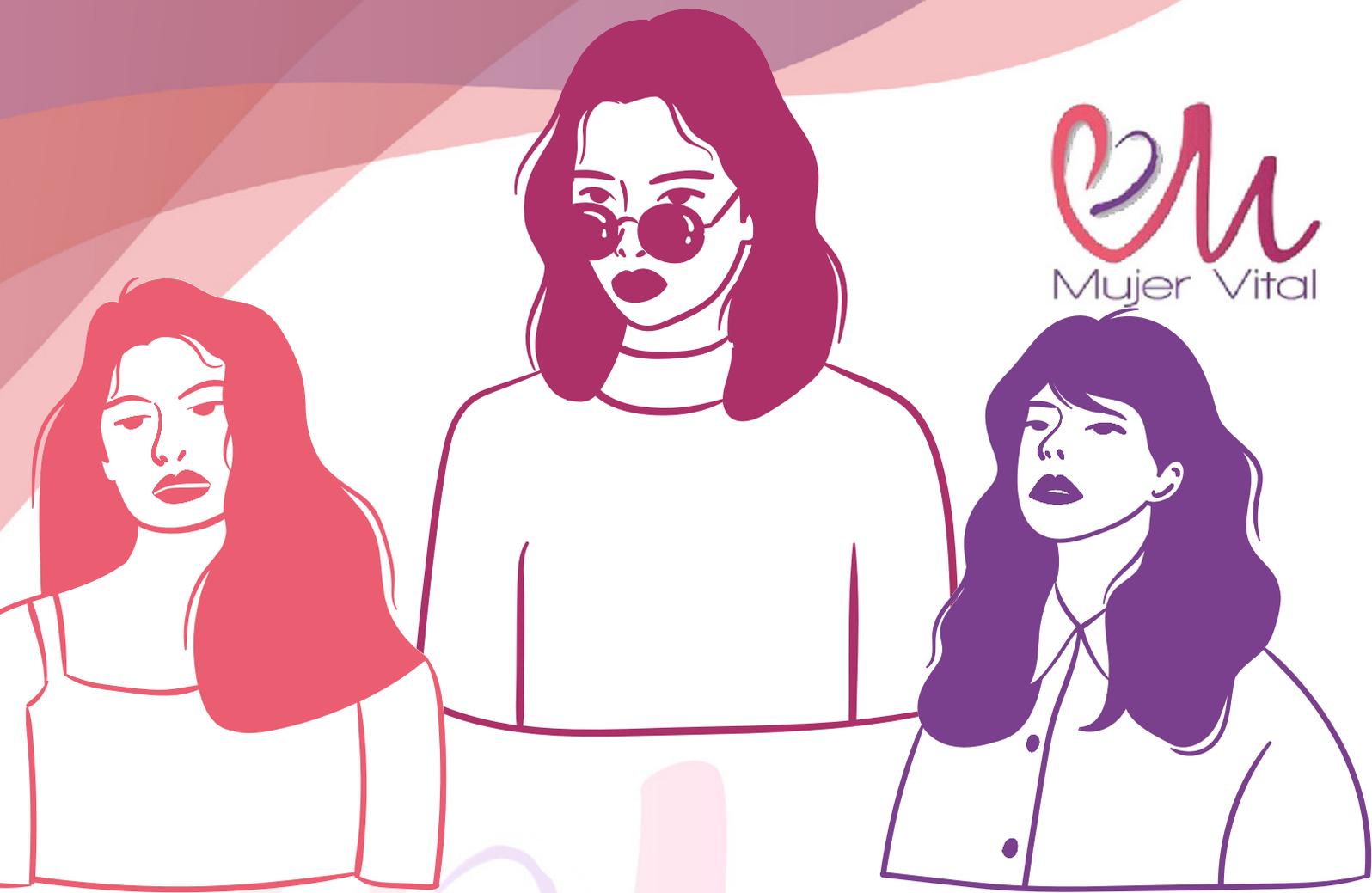
Prólogo



Este cuadernillo ofrece información a las mujeres con el fin de dar a conocer qué es violencia, cuáles son los tipos de violencia que existen y presentar la normatividad y pautas de cuidado.

Para Mujer Vital es importante brindar herramientas de sensibilización que permitan que las mujeres potencien sus saberes y puedan prevenir cualquier tipo de violencia.





Girl
power 

Tu derecho
!una vida
sin
VIOLENCIA!

Girl
power 



Acerca de Mujer Vital:

Entidad sin ánimo de lucro, legalmente constituida en junio de 2019. Nuestra misión es brindar herramientas profesionales de coaching y crear espacios de desarrollo y empoderamiento para la población vulnerable, priorizando el género femenino.

Creemos en el poder transformador de la escucha, la comunicación, la toma de conciencia y el apoyo entre los seres humanos.



FORTALECER LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL



SEMBRAR SEMILLAS DE AMOR
Y GRATITUD.

Empoderamos a las mujeres para cerrar la brecha invisible



Directora:
Elvira Mieles



¡Que tu voz se escuche!



♥ Índice ♥

- 1 Presentación
- 2 Marco normativo
- 3 Definición de Conceptos
Violencia
Tipos de violencia
Autoestima, autonomía
Empoderamiento.
- 4 Tips de cuidado



1. Presentación

La presente cartilla ha sido desarrollada por la psicóloga **Sonia Pesca Silva** en su cumplimiento con la practica II de Psicología Comunitaria de la Corporación Universitaria Minuto de Dios y nace como una necesidad de brindar herramientas que sensibilicen a las mujeres de Colombia, las concientice sobre la importancia de reconocer y prevenir las violencias y muestra el marco normativo colombiano de que les ayuda a identificar y defender sus derechos.

Gracias al apoyo de la **Fundación Mujer Vital** y su misión de empoderar a las mujeres para cerrar la brecha invisible se realizó este trabajo, cuyo objetivo principal es que sirva como material de consulta para las personas que quieran tener un acercamiento al tema y conocer las medidas más adecuadas para prevenir y adelantarse a situaciones que impliquen violencia de género.

Abordamos conceptos, legislación vigente, tipos de violencia, pautas de autocuidado, empoderamiento y compartimos el **violentómetro**, el cual es un poderoso medidor que ayuda a esta alerta y prevenir situaciones graves.

Esperamos que esta cartilla sea una herramienta de ayuda para continuar con la lucha contra la violencia de género.



2. Legislación colombiana

Tabla 1. **Marco normativo principales.**

Ley 1257 de 2008: “Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penales, de procedimiento penal, le Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones”

Decreto 0164 de 2010: Por el cual se crea una Comisión Intersectorial denominada “Mesa interinstitucional para Erradicar la Violencia contra las Mujeres”

Decreto 4796 de 2011: Por el cual se reglamentan parcialmente los artículos 8.9.13 y 19 de la Ley 1257 de 2008 y se dictan otras disposiciones.

Ley 1719 de 2014: “Por la cual se modifican algunos artículos de las leyes 599 de 2000, 906 de 2004 y se adoptan medidas para garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial la violencia sexual con ocasión de conflicto armado, y se dictan otras disposiciones”

Ley 1761 de 2005: “Por la cual se crea el tipo penal de feminicidio como delito autónomo y se dictan otras disposiciones” (Rosa Elvira Cely)

Tabla 1. Marco normativo principales. Subdirección de Gestión de Información en Justicia. 2022.



Tabla 2.

Marco normativo. Complementario

Marco normativo complementario

Ley 294 de 1996: Relacionada con la prevención y sanción de la violencia intrafamiliar.

Ley 360 de 1997: La cual modifica el código penal en lo concerniente a los delitos contra la libertad y pudor sexual.

Ley 679 de 2001: Por la cual se expide un estatuto para prevenir y contrarrestar la explotación, la pornografía y el turismo sexual con menores.

Ley 985 de 2005: Adopta las medidas contra la trata de personas y normas para la atención y protección de las víctimas de la misma.

Ley 1098 de 2006: Correspondiente al código de infancia y adolescencia.

Ley 1146 de 2007: Relacionada con las normas para la prevención de la violencia sexual y atención integral de niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente.

Ley 1251 de 2008: Dicta normas para procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.

Ley 1257 de 2008: De sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres.

Tabla 2. Marco normativo, complementario. Subdirección de Gestión de Información en Justicia. 2022.



Tabla 3.

Marco normativo. Complementario.

Marco normativo complementario

Ley 1336 de 2009: Adiciona y robustece la Ley 679 de 2001 de lucha contra la explotación, la pornografía y el turismo sexual con niños, niñas y adolescentes.

Ley 1329 de 2009: Por la cual se dictan disposiciones para contrarrestar la explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes.

Ley 1448 de 2011: Por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno.

Ley 1542 de 2012: Por la cual se busca garantizar la protección y diligencia en la investigación de los presuntos delitos de violencia contra la mujer.

Ley 1639 de 2013: Aumenta las penas para los atacantes con ácido o agentes químicos.

Ley 1719 de 2014: Por la cual se adoptan medidas para garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial la violencia sexual con ocasión del conflicto armado.

Ley 1761 de 2015: Por la cual se crea el tipo penal de feminicidio como delito autónomo.

Ley 1773 de 2016: Con la cual se modifica la ley 599 de 2000 y 906 de 2004, y crea un delito autónomo para las lesiones con ácido u otros agentes químicos.

Tabla 3. Marco normativo, complementario. Subdirección de Gestión de Información en Justicia. 2022.



3. Definición de conceptos

Violencia de género

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”. (ONU Mujeres, s.f.)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2006 se estima que el 36% de las mujeres en Latinoamérica han sufrido violencia de pareja (física o sexual) o violencia sexual efectuada por otras persona.

Es importante definir la violencia contra la mujer y los tipos de violencia que existen, como lo mencionan Larralde, S & Ugalde, Y. (2007): “Todo acto violento que tiene por motivo profundo la pertenencia al sexo femenino y que ocasiona como resultado sufrimiento y/o daño físico, psicológico o sexual, ya sea en la vida pública o en el ámbito privado. En esta clase se encuentran también las amenazas sobre tales actos, la coacción y la privación de la libertad, así como cualquier acción hacia la víctima sin su consentimiento que vaya en detrimento de su dignidad”.

Dentro de los actos que se consideran violentos hacia las mujeres también se encuentran las humillaciones, persecuciones, prohibiciones de sus derechos tales como el derecho al empleo, a decidir sus amistades, a tener contacto con sus familiares, a elegir la cantidad de hijas/os que desea tener, y en general a gozar de su libertad como ser humano. (p.132)



Tipos de violencia



Tipos de violencia

Es importante tener pleno conocimiento de los tipos de violencia, ya que permite darle visibilidad a los mismos, ayudan a prevenir y combatir las problemáticas de género implícitos en ellos. Estos conceptos se basan en las definiciones de ONU Mujeres (s.f.).

● **Violencia física**

Consiste en causar o intentar causar daño por medio de golpes, patadas, quemaduras, pellizcos, estrujones, bofetadas, mordeduras, halones de cabello. También se considera violencia física cuando se niega atención médica, se obliga a consumir alcohol o drogas y cuando se emplea cualquier otro tipo de fuerza física contra la mujer. Puede incluir daños a la propiedad.

● **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 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 institucional**

De acuerdo con Larralde, S & Ugalde, Y. (2007):

"Son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno, que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir y atender la violencia contra las mujeres". (p. 135)

● **Violencia sexual:**

"Conlleva obligar a una pareja a participar en un acto sexual sin su consentimiento". **ONU Mujeres. (s.f)** entre las agresiones se encuentran las prohibiciones en sus derechos sexuales y reproductivos.

Según Larralde, S & Ugalde, Y. (2007) "Se refiere básicamente a la libertad que tienen todos los individuos a la autodeterminación de su vida sexual y reproductiva y al derecho a la atención de la salud reproductiva". (p.46).

Entre los relatos de las mujeres algunas mencionan que sus parejas les prohíben el uso de anticonceptivos, por eso es importante tenerlos en cuenta.

● **Violencia económica**

Según ONU Mujeres. (s.f) "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"



Autonomía y autoestima



La autonomía y la autoestima son importantes dado que al desarrollarlas se puede romper con el círculo de la violencia.

La autonomía y la autoestima inciden en la prevención de la violencia, ya que la primera hace referencia a la capacidad de una persona de tomar decisiones por sí misma y no dejar, en manos de otros, elecciones relevantes. (Álvarez, s.f.) La autoestima se define como “el concepto que tenemos de nuestra valía personal, que involucra todos nuestros sentimientos, pensamientos, actitudes y experiencias que sobre nosotros mismos hemos recogido en el trayecto de nuestra vida”. (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011)

Como lo mencionan Larralde, S & Ugalde, Y. (2007), la autoestima “no es una característica de nacimiento, sino una cualidad que se va modificando a lo largo de la existencia”. De acuerdo con este concepto, es una capacidad que se debe desarrollar día a día puesto que es uno de los indicadores de empoderamiento de mujeres que han vivido en contextos en los que han sido desvalorizada y se refuerzan sentimientos de minusvalía.

El desarrollo de estas habilidades permite a las personas construir “procesos cognitivos como las atribuciones relacionadas con el logro, el juicio moral, la obtención de valores y la capacidad para considerar el punto de vista del otro y procesos afectivos como la empatía”. Alonso, D. (2017).

La autonomía es un concepto tan íntimamente ligado a la idea del empoderamiento femenino, que en algunas definiciones se les considera equivalentes. El indicador principal de la autonomía femenina es la capacidad de realizar actividades y tomar decisiones sin requerir el consentimiento de otros, especialmente de la autoridad masculina, sea el esposo, padre, los hijos o los hermanos mayores.

Un mujer que desarrolla la autonomía y la autoestima

-  Acepta quien es, con sus debilidades y fortalezas.
-  Reconoce sus propias capacidades físicas, mentales, intelectuales, emocionales.
-  Desarrolla sus talentos.
-  Se ama a sí misma.
-  Se siente valorada y aceptada por la sociedad.



3. Definición de conceptos



Empoderamiento de las mujeres

Entre los recursos personales para combatir la violencia se encuentra el empoderamiento, el cual es importante para cerrar las brechas.

La brecha es una medida estadística que muestra la distancia entre mujeres y hombres respecto a las oportunidades de acceso y control de los recursos económicos, sociales, culturales y políticos. (Larralde, S & Ugalde, Y. 2007)

Es importante manejar el autoestima y la autonomía, ya que estas permiten que la mujer tenga herramientas propias que le ayuden a ser consciente su identidad y de la forma de percibirse a sí misma; a aceptar las situaciones y tener las capacidades para enfrentarlas con fortaleza y aprender de ellas.

Rompe Obstáculos:

- Mediante saberes. Como mujeres tenemos muchos derechos, conócelos
- Cambio de mentalidad. No somos inferiores
- Rompe con los círculos de violencia: Pon límites
- Infórmate. Busca los mecanismos para trabajar y ser independiente económicamente.
- Emprende: estudia, capacítate y desarrolla tus capacidades individuales.



¡Juntas podemos empoderarnos!
¡Juntas podemos más!
¡Juntas somos Mujer Vital!

El autocuidado



Para la Fundación **Mujer Vital** es muy importante el cuidado de la población y por eso brindamos pautas que ayuden a prevenir situaciones que sobrepasan los límites y ser puedan convertir en violencia.

Por esta razón, esta cartilla contiene una herramienta importante, fácil de usar y es muy útil para la detección temprana de la violencia: **el violentómetro**.

De acuerdo con Moncada, M & Rojas, A. (2020), el Violentómetro fue creado por Martha Alicia Tronco Rosas, directora de la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género, quien elaboró y patentó este elemento gráfico, al que denominó Violentómetro como parte de su investigación en el Instituto Politécnico Nacional (México).

El Violentómetro consta de tres etapas que debes tener en cuenta para que adviertas el peligro.

1. **Alerta / Cuidado**. Se muestran conductas que parecen inofensivas; pero que realmente advierten que la violencia puede ir en aumento.
2. **Reacciona**. Busca que la víctima cree consciencia sobre el aumento de la violencia. Es el momento de tomar acción. ¡No te dejes destruir!
3. **Urgente**. En esta instancia se necesita ayuda profesional inmediata porque hay altas probabilidades de que se atente contra la vida de la víctima. (p. 21-22)



Violentómetro



ALERTA – CUIDADO



- Celar
- Mentir - Engañar
- Ignorar
- Chantajear
- Te hace bromas hirientes
- Piropos ofensivos
- Te intimida
- Controla tus amistades
- Te vigila tus redes sociales o celular

REACCIONA

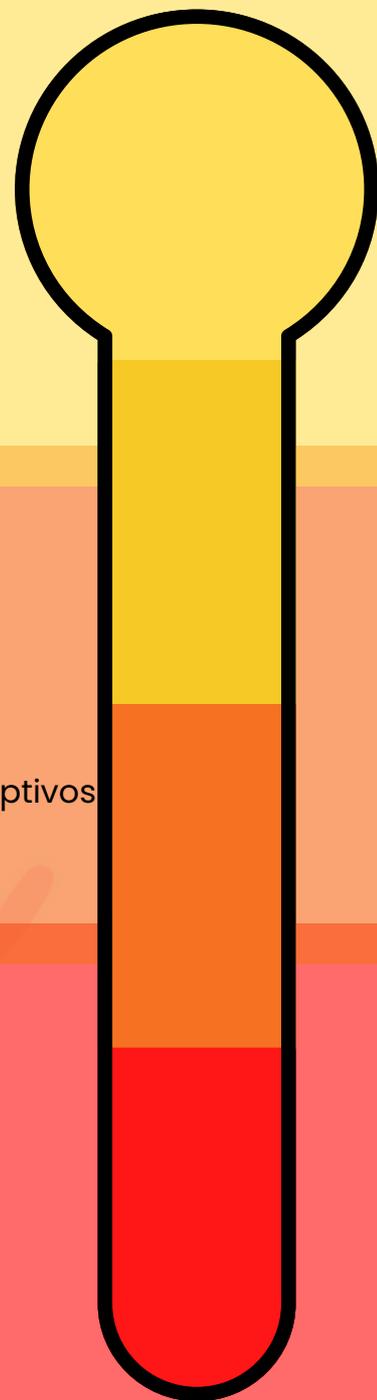


- Ofender - Humillar
- Intimidar - Amenazar
- Controlar - Prohibir
- Destruir artículos personales
- Manosea
- Dispone de tu dinero o bienes
- Prohibición de usar métodos Anticonceptivos
- Agredir "jugando"
- Golpes

URGENTE



- Encerrar, aísla de tus seres queridos
- Golpear (intentos de estrangular entre otros)
- Amenazar con objetos o armas
- Amenazar de muerte
- Tocamientos sin consentimiento
- Violar - Abuso sexual
- FEMINICIDIO



4. Tips de cuidado

♥ Es importante tener en cuenta el violentómetro porque es una herramienta que ofrece pautas de autocuidado, ya que te da señales de alerta para ayudarte a ti misma y proteger tu integridad. En ocasiones no se reconocen estos comportamientos como violentos; por eso, se le dificulta a las personas reconocerse como víctima de malos tratos, pues se suelen naturalizar ese tipo de acciones.



Pon límites



Di alto a los comentarios machistas y a los malos tratos.

♥ Trabaja a diario en el autoestima. Las falencias en el amor propio ayuda a fortalecer los miedos; por lo tanto más que ser fuerte, lo primero que debes hacer es amarte más.

♥ Sé parte de espacios para mujeres.
Ingresa a cursos, conversatorios o actividades que permitan un acercamiento a otras mujeres.

Si sufres maltrato, hablar con otras mujeres ayuda a liberarte, a entender lo que te está pasando y a saber que no estás sola. Mantener las situaciones de violencia en secreto solo naturalizan el maltrato. **Busca apoyo y protección.**

♥ Si no sufres de maltrato, aprende de las sobrevivientes. Escúchalas, créelas y aprende, te servirá como método de prevención.



♥ Busca apoyo psicológico. Si percibes que le tienes miedo a tu pareja, si comparas las acciones de tu pareja con los índices del violentómetro y, consideras, estás en peligro, busca ayuda profesional. Mereces un trato digno y lleno de respeto.

El acompañamiento, tanto emocional como psicológico, ayuda en esa desnaturalización de la violencia a la que estas sometida, además de ser una herramienta útil para manejar tu autoestima.

♥ Si tomas la decisión de denunciar, recuerda que no estas sola. Recopila todas las pruebas posibles, las evidencias de la conducta violenta y si cuentas con testigos ten en cuenta sus testimonios. No son un requisito para denunciar pero sí serán de gran ayuda y facilitarán la investigación.

♥ Se guía. Después de fortalecerte a ti misma, ayuda a otras mujeres. Enseña a tus hijos e hijas el auto cuidado, y a no violentar a otros. Borra los estigmas, estereotipos y roles de género.

Cambia paradigmas como "el azul es de niño y el rosa para las niñas".

Enseña con juegos y cambia tu propio discurso.



De esta manera construiremos una sociedad en la que las nuevas generaciones sean más fuertes y sanas, con el empoderamiento necesario para cerrar la brecha de géneros.



Referencias



Alonso, D. (2017). El desarrollo personal de las personas con diversidad funcional a través del proceso creativo. Autoestima y autonomía. ARTSEDUCA, (17), 198-223. Recuperado a partir de <http://www.e-revistas.uji.es/index.php/artseduca/article/view/2560>

Álvarez, S. (s.f.). scielo. Obtenido de <http://www.scielo.org.ar/pdf/anafil/v35n1/v35n1a02.pdf>

Coomeva. (2021). *Violentómetro*, 26 formas de violencia que seguramente no conocías. Coomeva. com.co <https://acortar.link/dKUnKC>

Larralde, S & Ugalde, Y. (2007). *Glosario de género*. Instituto Nacional de las Mujeres INMUJERES. México D.F. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf

Mejía, A., Pastrana, J., & Mejía, J. (2011). Universitat de Barcelona. Obtenido de <https://www.cite2011.com/wp-content/Comunicaciones/A+R/103.pdf>

Minjusticia (2022). Subdirección de Gestión de Información en Justicia. Colombia. [Minjusticia.gov.co. https://sej.minjusticia.gov.co/ViolenciaGenero/Paginas/Contexto.aspx](https://sej.minjusticia.gov.co/ViolenciaGenero/Paginas/Contexto.aspx)

Moncada, M & Rojas, A. (2020). *La aplicación del violentómetro en la Comisaría de Familia de Palmira como herramienta de visibilización de la violencia sexual*. Universidad Santiago de Cali. Colombia. <https://repository.usc.edu.co/bitstream/handle/20.500.12421/5191/LA%20APLICACION%20DEL%20VIOLENTOMETRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ONU Mujeres. (s.f). *Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*. Unwomen.org. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2006). *Resumen de informe. Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica*. Primeros resultados sobre la prevalencia, eventos relativos a la salud y Respuestas de las mujeres a dicha violencia. Ginebra: Autor

Mejía, A., Pastrana, J., & Mejía, J. (2011). Universitat de Barcelona. Obtenido de <https://www.cite2011.com/wp-content/Comunicaciones/A+R/103.pdf>