



Cuadernos de Protección

No. 4

**PROTEGIENDO TU VIDA,
MI VIDA, NUESTRA VIDA**



DICIEMBRE 2012



UDEFEGUA
G u a t e m a l a

Cuadernos de Protección

No. 4

**PROTEGIENDO TU VIDA,
MI VIDA, NUESTRA VIDA**



Dedicado a las millones de mujeres que históricamente y en la actualidad luchan en sus comunidades, ciudades y países, ya sea desde el hogar, el trabajo o las organizaciones sociales. Sin ellas la defensa de los derechos humanos no se podría dar.



PRIMERA EDICIÓN: GUATEMALA, DICIEMBRE 2012



CUADERNOS DE PROTECCIÓN No. 4

Protegiendo tu vida, mi vida, nuestra vida

Guatemala, diciembre de 2012.

Publicado por Protection International (PI) y Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos - Guatemala (UDEFEUGA).

Copyright © 2012 Protection International y UDEFEGUA. Este cuaderno se ha producido para beneficio de los defensores de derechos humanos y se puede citar y fotocopiar con fines no comerciales, siempre y cuando se citen la fuente y los autores. Para incluirlo en otras publicaciones o para otros usos, pídanos por favor autorización.

Protection International

11 Rue de la Linierie

B-1060 Bruselas, Bélgica

Tel: +32 (0) 2 609 44 05 / +32 (0) 2 609 44 07

Fax: +32 (0) 2 609 44 07

pi@protectioninternational.org

www.protectioninternational.org

UDEFEUGA

Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos - Guatemala
1a calle 7-45 zona 1 Guatemala. Guatemala, C.A.

Telfax: (502) 2254 5840

(502) 2254 4496

udefegua@udefegua.org

www.udefegua.org

PARTICIPARON EN LA ELABORACIÓN DE ESTE CUADERNO:

Coordinación general:

Claudia Virginia Samayoa (UDEFEUGA) - Enrique Eguren (Protection International)

Coordinación de trabajos y edición del cuaderno : Equipo Aj Noj Protection Desk
Guatemala

Coordinador del Aj Noj Protection Desk: Xabier Zabala (Protection international)

Facilitadoras/es de procesos: Elena Caal, Joaquín Raymundo, Ángela Méndez,
Gilda Lemus e Iliaria Tosello.

Colaboración: María Martín, Edda Gaviola, Makrina Gudiel y Lisa Chaulón

Agradecimiento a: Médicos Descalzos Chinique, Lorena Cabnal, Norma Cruz.

Diagramación: Byron H. García

Ilustraciones: Byron H. García

ISBN: 78-2-930539-27-0



Estimada lectora y lector:

Tienes entre tus manos el Cuaderno de Protección número 4, dedicado a las Defensoras, de esta serie publicada por UDEFEGUA y Protección Internacional. El Cuaderno se centra en el trabajo y la protección de las mujeres Defensoras de derechos humanos y es el fruto de reflexiones y testimonios que ellas nos han compartido en estos años de experiencia.

Las mujeres que defienden los derechos humanos afrontan una carga doble, o triple, en comparación con sus compañeros hombres. Además de tratar con los múltiples abusos de derechos que son el motivo de su trabajo, han de confrontar también los abusos y presiones que nuestras sociedades profundamente sexistas y patriarcales imponen contra las mujeres que levantan su voz. Y, lo que es peor, en muchas ocasiones esa discriminación y esos abusos, por activa o por pasiva, provienen de los defensores mismos de derechos humanos.

Por todo ello el contenido claro y crítico de este Cuaderno es aún más necesario. Tenemos un enorme reto: desarrollar una mirada crítica y reflexiva hacia nosotros y nosotras, mirada que ha de conducirnos hacia una acción clara y decidida para mostrar y superar este reto. Esperamos que este nuevo Cuaderno sea al menos un pequeño paso en este intenso camino que, especialmente como hombres y defensores, debemos recorrer.

Luis Enrique Eguren

Director de la Unidad de Investigación, Formación y Políticas de Protección Internacional

En el año 2009, la Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos - Guatemala (UDEFEGUA) inició con las organizaciones que hoy conformamos la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (Asociadas por lo Justo -JASS, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, Asociación para los Derechos de la Mujer y el Desarrollo -AWID-, Unidad de Protección a Defensores y Defensoras de Derechos Humanos Guatemala -UDEFEGUA-, la Colectiva Feminista para el Desarrollo Local de El Salvador y el Fondo Centroamericano para las Mujeres -FCAM-), un proceso de reflexión sobre la violencia en contra de defensoras de derechos humanos, los daños que inflige en ellas y en los movimientos y los mecanismos de protección disponibles. Hoy, cuatro años después, hemos avanzado en la comprensión del fenómeno de la violencia en contra de las defensoras de derechos humanos y el análisis de los mecanismos de protección que efectiva y pertinentemente pueden ayudarnos a afrontar la violencia y a prevenirla. A finales del 2012, producimos como UDEFEGUA la "Herramienta para la Protección de Defensoras de Derechos Humanos" con el apoyo de María Martín y compañeras de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos y de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala. Por otra parte, a lo largo de los últimos tres años, las defensoras guatemaltecas se han reunido sistemáticamente para analizar su situación y plantear medidas de protección. De la aplicación de las herramientas y de la reflexión colectiva hemos elaborado este Cuaderno de Protección No 4 "Protegiendo tu vida, mi vida, nuestra vida" en conjunto con Protection International. Esperamos que no solo sea una herramienta práctica para las defensoras de derechos humanos y aquellos defensores de derechos humanos que en organizaciones mixtas se comprometan con la seguridad de las defensoras. Asimismo, esperamos que apoye a seguir nutriendo la búsqueda en la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos y las redes nacionales de la región por las medidas de protección más adecuadas para cada una de las formas de violencia que aquejan a las defensoras.

Claudia Samayoa

Coordinadora general de la Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos - Guatemala (UDEFEGUA)

CONTENIDO





presentación

Q'anil, la semilla del maíz, nos va a guiar por todo el cuaderno mostrándonos las dificultades que tenemos las mujeres para desarrollar nuestra actividad de defensa de derechos en nuestras sociedades machistas y las amenazas a las que estamos expuestas en ellas por el solo hecho de ser mujeres. También veremos estrategias y medidas de seguridad o reacción en caso de que nos ataquen.

Q'anil nos acompaña en la defensa de los derechos humanos, es la semilla que todas las personas defensoras estamos sembrando en la sociedad. Es la semilla desde la que germina la democracia y la justicia, para hombres y mujeres, es la participación ciudadana en defensa de los derechos fundamentales. Esta defensa debe incluir, sin dudas, la lucha por la equidad de género, que permita ir derrotando el patriarcado dominante y que estos derechos se hagan realidad.

Nuestra cosecha esperada es un mundo con justicia social, donde los derechos humanos sean plenamente vigentes para todas y todos, en igualdad de oportunidades y donde hombres y mujeres sean parte de la red de la vida, junto a la naturaleza y la tierra que nos acogen.

Yo también
defiendo
los Derechos
Humanos



Q'anil nos ofrece herramientas para protegernos como defensoras de derechos humanos. Protegernos de malas hierbas, de plagas, de malos vientos o tormentas provocados por los diferentes tipos de violencia contra las mujeres y en general por el sistema patriarcal. También para protegernos de los intereses de quienes, obsesionados en un beneficio particular e inmediato, no entienden que el futuro depende de una cosecha colectiva, los derechos humanos.



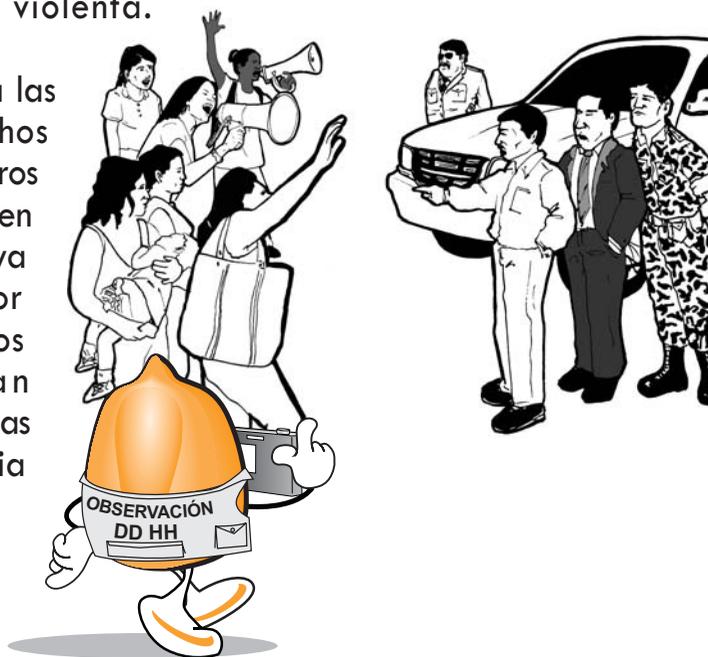


¿Por qué este cuaderno?

Las defensoras nos contraponemos a intereses de actores poderosos

Ser una persona que toma la responsabilidad de defender derechos no es algo fácil. Habitualmente los derechos humanos se contraponen a los intereses particulares de actores poderosos e influyentes, que no dudan en actuar de forma violenta.

Ello puede colocarnos a las defensoras de derechos humanos, junto con nuestros compañeros de lucha, en situaciones de peligro, ya que con nuestra labor pretendemos que estos derechos no sean vulnerados y que las normas colectivas de convivencia estén por encima del beneficio particular.



Estamos expuestas a un sistema político, social y económico patriarcal

Muchas de las personas que nos comprometemos a la defensa de los derechos humanos somos mujeres. Al luchar en la defensa de una vida digna y justa en general, muchas veces estamos expuestas a los poderes de gobiernos neoliberales, antidemocráticos, con poderes fácticos y/o ocultos, así como a los ataques patriarcales, por el solo hecho de ser mujeres. Ataques y amenazas que son diferentes a los que reciben los hombres y es habitual que quienes quieren detener nuestra acción de defensa de derechos utilicen formas distintas de violencia en el marco del patriarcado para lograr su objetivo. La difamación, el acoso y agresión sexual, la discriminación u otras son expresiones de la violencia contra la mujer.





Las compañeras lesbianas y transexuales suman a todo lo anterior ataques y discriminación por sus identidades u orientaciones sexuales.

Podemos vivir un contexto hostil dentro de nuestra propia familia y comunidad

El ambiente familiar y de la comunidad son los primeros espacios de protección y apoyo para muchas personas que defendemos los derechos humanos, sin embargo esto no siempre es cierto para las defensoras. Es frecuente para nosotras tener que enfrentarnos también a ataques de nuestras familias y vecinas/os y, sobretodo, de nuestra pareja hombre cuando ellos no están de acuerdo con nuestra acción de defensa y utilizan la violencia para obligarnos a renunciar a ella.



Muchas compañeras viven con parejas hombres machistas y conservadores que intentan justificar sus ataques culpabilizándonos por nuestra acción de defensa (lo que hacemos, como, donde y con quien). Vamos a desarrollar este punto en el apartado: “Formas de violencia en el espacio privado”.

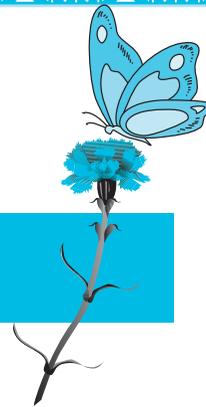
Enfrentamos incoherencia política y abuso de poder en las propias organizaciones

A veces, las defensoras tenemos que afrontar casos de persecución, acoso o marginación en nuestras propias organizaciones por parte de compañeros e incluso compañeras que de forma incoherente reproducen el abuso de poder. Es decir que utilizan las atribuciones que tienen por su posición, cargo y género para sacar provecho personal.





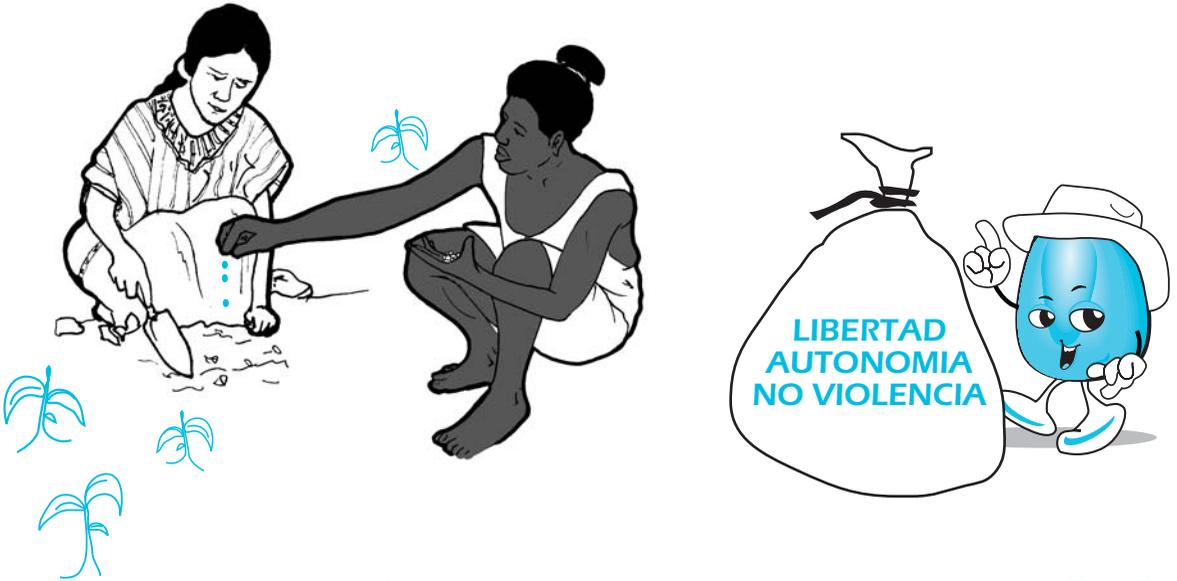
1 unidad



LAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS ANTE UNA SOCIEDAD PATRIARCAL Y VIOLENTA

El patriarcado es un sistema de relaciones sociales, políticas, económicas y culturales que se basa en la supuesta superioridad de los hombres. Construye privilegios y permite el dominio masculino sobre las mujeres. Su objetivo es el mantenimiento de la subordinación, opresión y sumisión de las mujeres en todos los ámbitos de la vida. Junto al racismo y a la cuestión de clase, configura un sistema de opresiones y dominación, desde el mundo de los afectos hasta el ámbito del Estado y sus poderes, que afecta gravemente a las mujeres.





Aportes de las luchas feministas a la protección de las defensoras

Millones de mujeres, en todo el mundo y todos los tiempos, han sido rebeldes al sistema dominante. Ellas han resistido frente a las opresiones y han buscado la autonomía para sus vidas pero sus historias han sido invisibilizadas por la historia oficial. Gran parte de ellas se denominan feministas.

El feminismo es un movimiento mundial de carácter político y filosófico, con muchas corrientes de pensamiento en su interior. Se basa en la necesidad de construir nuevas formas de relación humana desde lo íntimo hasta lo público, en todos los espacios en que nos movemos. Entonces, el feminismo promueve la necesidad de la autonomía de las mujeres y el libre pensamiento, el derecho a decidir sobre nuestro propio cuerpo, a una vida libre de violencias. Promueve la relación entre lo personal y lo político para sacar de la invisibilidad los graves problemas que afectan a las mujeres en el ámbito jurídico, político, económico, social y cultural.





El feminismo nos protege cuando nos recuerda que la violencia es el principal mecanismo de sometimiento de las mujeres, por lo tanto aunque una mujer la viva en soledad, es un problema colectivo que nos afecta a todas. De ahí, la necesidad de unirnos con otras, desarrollar procesos de autoconciencia y colectivizar nuestros problemas en espacios propios y autónomos donde podemos compartir nuestras experiencias con otras iguales.



Necesitamos politizar nuestra lucha con otras mujeres en el ámbito de lo público, al interior de nuestras organizaciones, generando redes de apoyo con otras mujeres, en la movilización social y en la creación de propuestas para la sociedad.



¿Quién es una defensora de derechos humanos?

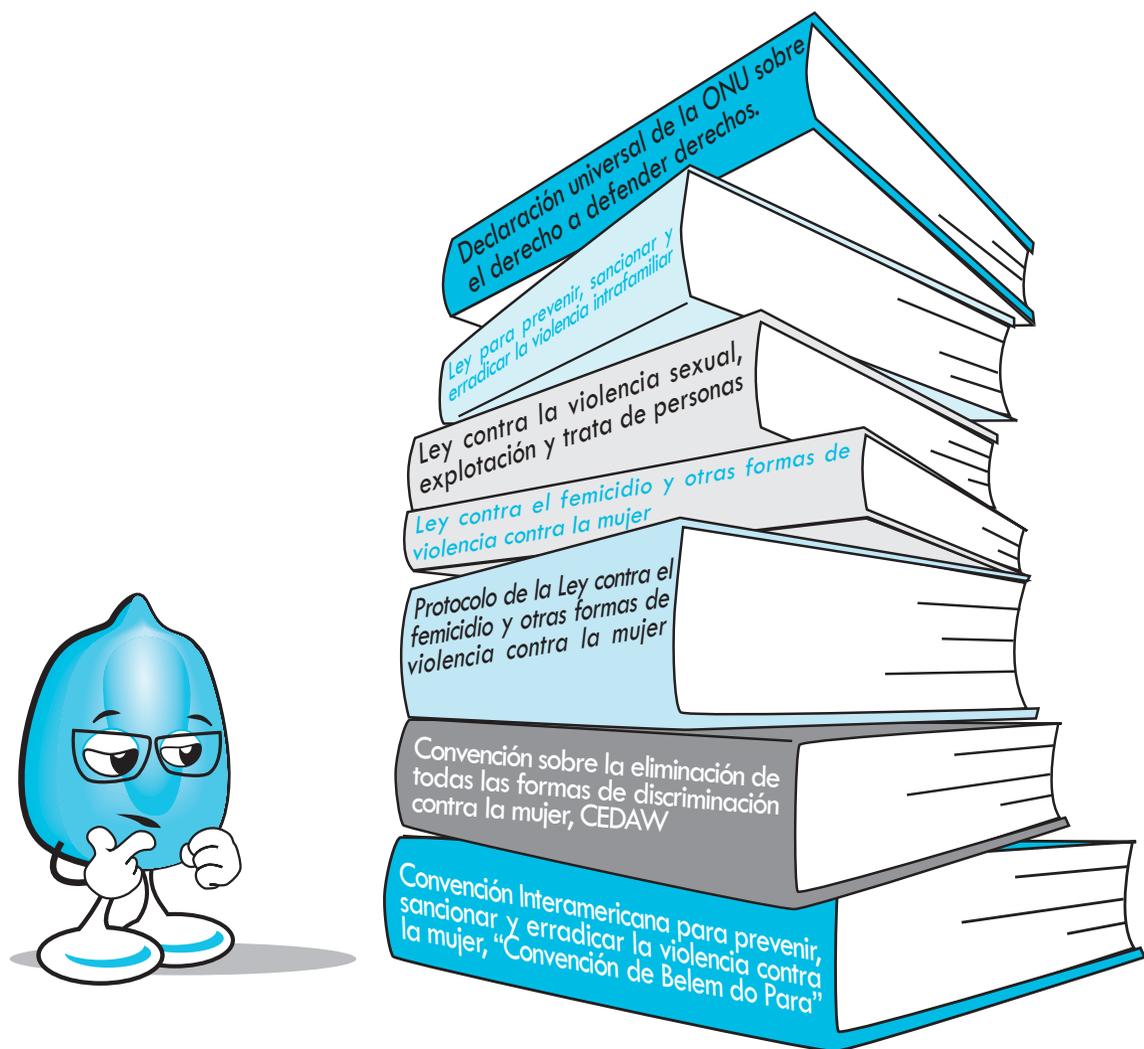
Es cada mujer, en sus diferentes expresiones de identidad u orientación sexual, que promueve y defiende uno o varios de los derechos humanos o libertades universalmente reconocidas desde una práctica no violenta.

De modo que somos defensoras todas las mujeres que, de forma individual u organizada, defendemos el derecho (a una vida sin violencia, los derechos

sexuales y reproductivos memoria histórica, la tierra y el territorio y muchos más derechos) Y ello aunque, a veces, no nos reconocemos a nosotras mismas como defensoras.



Algunas de las herramientas y mecanismos legales nacionales e internacionales que pueden ser de utilidad para las defensoras de derechos humanos:



A pesar de contar con un marco legal nacional e internacional, defensoras y defensores seguimos enfrentando riesgos.





Elementos para analizar nuestro riesgo

Empezaremos por identificar algunas palabras claves:

Riesgo: es la posibilidad de que nos suceda algo que nos produzca un daño.



Protección: es la capacidad que tenemos de cuidarnos frente a los peligros o las amenazas. Para conseguir la protección debemos hacer esfuerzos individuales y colectivos.

Amenaza: la posibilidad de que alguien dañe la integridad física, moral, psicológica o económica de otra persona mediante una acción intencionada y a menudo violenta.

Vulnerabilidades: son las debilidades individuales y colectivas que tenemos ante una amenaza, tanto en el entorno de trabajo como en nuestra vida privada.

Capacidades: son las fortalezas y recursos que tenemos individual y colectivamente para conseguir un grado razonable de seguridad.

Incidente: cualquier hecho o suceso que pensamos puede provocarnos un daño físico, material, psicológico, moral o sexual. Todos los incidentes de seguridad no representan una amenaza, en cambio todas las amenazas son incidentes de seguridad.

Para tener un plan de seguridad que se ajuste a nuestras necesidades, tenemos que valorar bien el riesgo que enfrentamos, para ellos analizaremos en detalle tres elementos fundamentales: **amenaza, vulnerabilidades y capacidades**, teniendo en cuenta que como mujeres tenemos algunas especificidades. Sabemos que nuestro riesgo es menor o disminuye cuantas más capacidades tenemos o desarrollemos frente a las amenazas y vulnerabilidades.

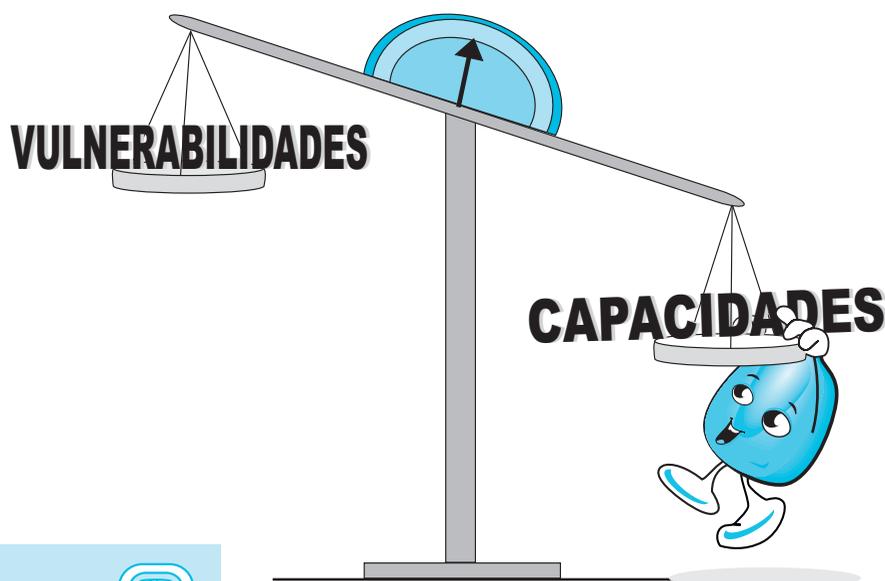


Para analizar la amenaza tendremos que recopilar información sobre **los incidentes de seguridad** que estamos teniendo y analizarlos. Posibles incidentes de seguridad son: la vigilancia, la intimidación, los ataques, la difamación, criminalización, etc... Su análisis nos permitirá encontrar patrones de actuación o amenazas específicas sobre las que tomaremos nuestras medidas de protección.

También recopilaremos toda la información posible sobre las personas o grupos que se oponen o se ven afectados por nuestra acción de defensa de derechos, y quienes de ellos pueden ser los que actúan en nuestra contra y nos están generando los incidentes de seguridad (**agresores**).

En el análisis de los agresores, algunas veces, hace falta diferenciar entre el **actor principal** (el actor intelectual y beneficiario de la agresión contra nuestra acción de defensa de derechos humanos) y sus **actores aliados o cooptados** para conseguir el objetivo de dañarnos y condicionar nuestra labor de defensa.

Finalmente, cuando evaluamos nuestras **vulnerabilidades** y **capacidades** pondremos atención en nuestra propia persona, en el entorno familiar y en la organización o comunidad con sus debilidades y fortalezas para afrontar la amenaza. Del análisis de ambas, extraeremos acciones para mejorar nuestra capacidad para enfrentar el riesgo.





2 unidad



La violencia contra las defensoras¹

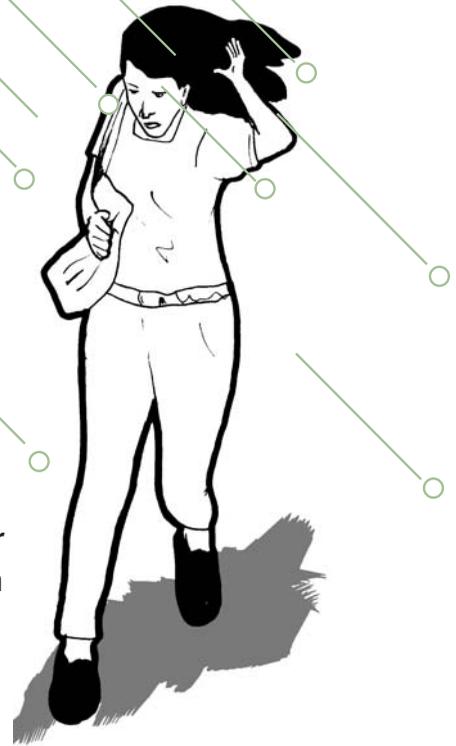
(...) Violencia contra la mujer es toda acción u omisión basada en la pertenencia al sexo mujer que cause sufrimiento físico, sexual, económico, psicológico o la privación arbitraria de su libertad, ya sea en el ámbito público como en el privado.

Como ya hemos visto las defensoras corremos peligros por ser mujeres que no corren nuestros compañeros de lucha. También, corremos peligros por nuestra labor de defensa de los derechos humanos que, aunque compartimos con nuestros compañeros, se pueden manifestar de forma diferente para mujeres y hombres. La violencia se manifiesta tanto en los espacios públicos como en los privados.

¹ Las definiciones de violencia contra la mujer y de los tipos de violencia están basados en el Artículo 3.j del Decreto n° 22-2008 del Congreso de la República de Guatemala. Ley contra el femicidio y otras formas de violencia contra la mujer.



Es posible que en la realidad no resulte tan clara la diferencia del objetivo de los ataques, es decir entender si vienen por nuestro trabajo o por ser mujer. Lo que facilita a quienes quieren esconder el verdadero objetivo de ellos para desvirtuar la labor de defensa.



Hay compañeras que han sido atacadas por su trabajo de defensa, pero quienes les han atacado han intentado hacer creer que ha sido violencia intrafamiliar, rivalidad entre mujeres, problemas con vecinas/os o violencia común. Lamentablemente, a veces, el sistema de justicia parece preferir estas últimas teorías en lugar de buscar la verdad.

Puede ocurrir lo contrario: que las defensoras enfrentemos actos de violencia dentro de nuestro hogar, especialmente por parejas hombres, que utilizan nuestra labor de defensa de derechos para intentar justificar sus ataques debidos a los celos, frustraciones, presiones de la comunidad, etc. Desde las instituciones validan este sistema de opresión e invisibilizan las agresiones que sufren las mujeres en el ámbito privado por el hecho de defender derechos. Ver capítulo **“Formas en las que somos atacadas las defensoras en el espacio privado”**.

El objetivo de la violencia contra las defensoras que se basa en nuestra labor de defensa es condicionar u obligarnos a abandonar la lucha. Pero también atacar, a través de nosotras, a nuestra organización o comunidad. Para lograr este objetivo, buscan aislarnos ya que solas somos más vulnerables e intentan romper nuestras convicciones y determinaciones.

Formas de violencia que se utilizan contra las mujeres:





Violencia física: comprende acciones que pueden producir daño, sufrimiento físico, lesiones o enfermedad, a través de la fuerza física, armas, objetos o sustancias. Las lesiones no son necesariamente visibles.

Femicidio: la muerte violenta de una mujer, ocasionada en el contexto de las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres. Se refiere a los asesinatos realizados por odio a mujeres cometidos por hombres. Constituye una de las formas extremas de violencia contra las mujeres.

Violencia psicológica o emocional: comprende las acciones que producen daño o sufrimiento psicológico. Estas pueden ser amenazas o violencia contra la víctima o su familia, intimidaciones o control, debilitando su salud mental.

Violencia sexual: comprende las acciones de violencia física o psicológica cuya finalidad es dañar la libertad sexual, incluyendo la humillación sexual, la prostitución forzada, la negación del derecho a métodos de planificación familiar tanto naturales como químicos, o a adoptar medidas de protección contra enfermedades de transmisión sexual.

Violencia económica: comprende las acciones u omisiones que repercuten negativamente en el uso, goce, o disponibilidad del dinero y otros bienes materiales. Asimismo, también se considera violencia económica someter a la víctima por medio del abuso económico, al no cubrir sus necesidades básicas ni las de sus hijas e hijos.

Todas las formas de violencia se traducen en los distintos tipos de agresiones que sufren las defensoras, tanto en el espacio público como en el ámbito privado.





Formas en las que somos atacadas las defensoras en el espacio público

Basado en: Martín, M. "Herramienta para la protección de Defensoras de Derechos Humanos", Guatemala: UDEFEGUA, 2012.

Estigmatización y difamación:

Son las calumnias, señalamientos y campañas de desprestigio y difamación que se organizan en contra de las defensoras de derechos humanos, su objetivo principal es desacreditar a la defensora y desvalorizar su trabajo.

A las personas que defendemos los derechos humanos es habitual que nos acusen de ser "delincuentes" o "terroristas" y de ser generadoras de focos de ingobernabilidad, de oponernos al desarrollo de nuestro país o querer dividirlo.

Además, las defensoras, por ser mujeres, enfrentamos otros como: "brujas", "putas", "malas madres", "marimachas", "chismosas", "locas", entre otras. Sobre todo cuando transgredimos los patrones de sumisión y obediencia establecidos en la identidad asignada por el sistema patriarcal.





Discriminación:

Es la agresión mediante la distinción, exclusión, restricción que se da por ser mujer. A esa fuente de agresión se le pueden sumar otras: por etnia, idioma, edad, religión, situación económica, enfermedad, discapacidad, estado civil y opción sexual u otras que impiden o dificultan a una persona, grupo o asociaciones, el ejercicio de un derecho de conformidad con la Constitución Política de la República y los tratados internacionales en materia de derecho.

Criminalización:

Se refiere a la aplicación arbitraria de la ley o la amenaza de su aplicación de manera extrema. Esto se concreta en la elaboración de leyes, denuncias, órdenes de captura y sentencias que no respetan el debido proceso y la imparcialidad de la justicia. Es llevada a cabo por instituciones públicas (Congreso de la República, policía, fiscales, jueces).

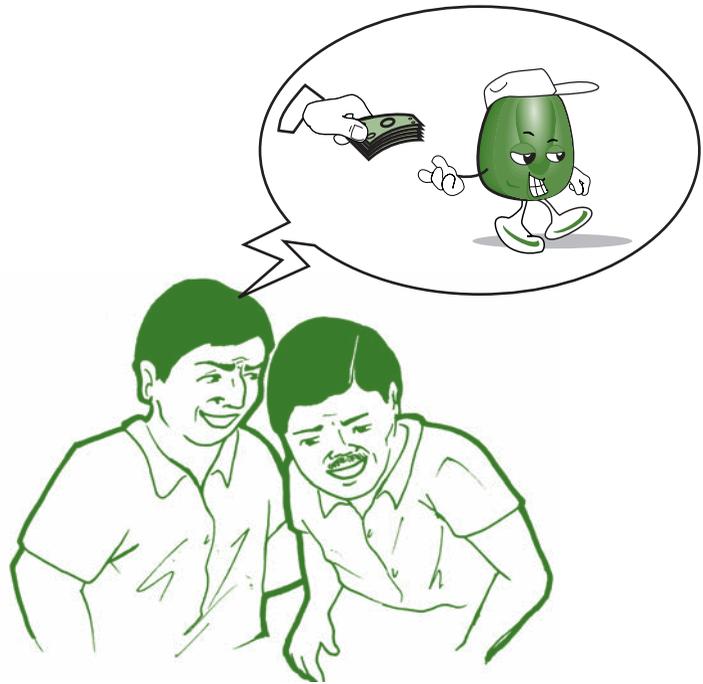
También, está condicionada por el poder que ejercen otros actores con intereses económicos y políticos que colocan en la opinión pública ciertos estereotipos (clasistas, racistas, de edad, de género, nacionalidad) para estigmatizar a las defensoras de derechos humanos y facilitar su criminalización.





Rumores:

Generados por personas que pretenden dañar a la defensora o la organización, provocando o difundiendo un chisme sobre la defensora o su trabajo. Pueden ser externos o provenir de los propios compañeros o compañeras.



Amenazas:

Es el anuncio o advertencia de un ataque directo a nosotras o a nuestras familias, (llegando hasta la amenaza de muerte). Pueden hacerse mediante llamadas, cartas anónimas o personas cercanas. Es frecuente que a las defensoras nos amenacen con ser violadas o con que se hará daño a nuestras hijas e hijos.

Intimidaciones:

Es una forma utilizada para atacar mediante el miedo. Nos recuerda que nos puede pasar algo malo mediante acciones muy diversas como llamadas de teléfono sin respuesta, vigilancias muy obvias para que nos demos cuenta de ellas, declaraciones, miradas, signos y muchas más.

Vigilancia:

Consiste en recopilar información del entorno sobre nuestra vida privada, nuestro trabajo como defensoras o nuestra organización, con la intención de evaluar un posible ataque o simplemente de acumular información para investigarnos. La vigilancia puede traer implícita una amenaza o intimidación. Generalmente, indica que nos están haciendo “inteligencia”.





Abuso de poder por parte de funcionarias y funcionarios públicos:

Son todas aquellas acciones en que personas que trabajan como autoridades y funcionarias públicas realizan fuera de su misión establecida, minimizan los hechos de violencia, delegitiman nuestras reivindicaciones de derechos o, incluso, nos agreden. Puede darse por parte del personal de centros de salud, hospitales públicos, del sistema judicial y de seguridad, magisterio u otros servicios.

En el día a día de las defensoras esto ocurre con cierta frecuencia especialmente en tribunales, en retenes de policía o fuerzas combinadas con el ejército. Se manifiesta en el trato discriminatorio a las mujeres, por parte de las y los operadores de justicia y miembros de las fuerzas de seguridad donde nos ridiculizan, no toman en cuenta lo que planteamos, emiten juicio moral, desacreditan o ignoran a las mujeres que actúan en calidad de sobreviviente, testigo, perito, abogada etc.

Pueden ser fiscales que no admiten nuestra denuncia, juzgados que favorecen a los hombres, sólo por el hecho de serlo, hostigamiento machista por parte de miembros de la PNC y del Ejército, etc.



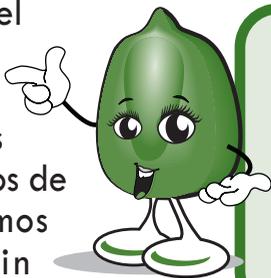


Formas en las que somos atacadas las defensoras en el espacio privado



En el ámbito privado, la violencia contra la mujer se manifiesta mediante el daño físico, sexual, psicológico o económico por parte de familiares, pareja o ex-parejas.

Las defensoras rompemos el rol de mujer sumisa asignado por el patriarcado: participamos en el espacio público, salimos de nuestro hogar y conocemos nuestros derechos. Sin embargo, muchas veces, se nos dificulta exigirlos en nuestro entorno cercano, pues nuestra pareja y/o familiares a veces no aceptan este hecho y se vuelven nuestros primeros agresores para reafirmar las relaciones desiguales de poder y forzarnos como mujeres a regresar al trabajo doméstico y el cuidado de la familia.



La agresión es un ejercicio de poder y control en la relación, que se evidencia especialmente en las relaciones afectivas entre hombres y mujeres.

Además, los rumores y chismes sobre nuestra vida alimentan el intento de los hombres para obligarnos a renunciar a nuestra labor, intentando justificar las culpas y violencias hacia nosotras.

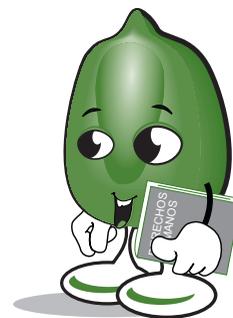




Sin embargo, hay parejas que logran llegar a un acuerdo y tener un discurso común para protegerse de las presiones externas, de los chismes y rumores de la familia o comunidad.



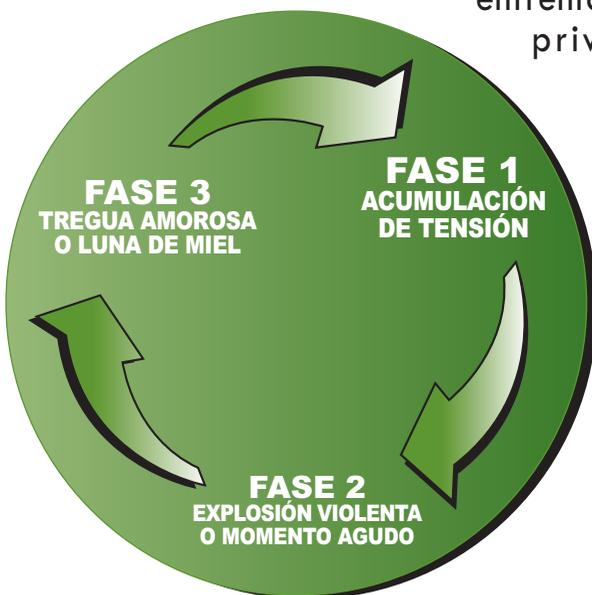
¡JUNTOS
DEFENDEMOS
LOS DERECHOS
HUMANOS!



Fases del ciclo de violencia

Cuando se da la violencia dentro del ámbito privado, la dinámica que ésta va tomando es cíclica, continuada y compleja, a no ser que la persona agredida pida ayuda y salga del círculo de mentiras y agresiones.

A pesar de nuestras fortalezas y convicciones en nosotras mismas y en nuestro trabajo, ya hemos visto que las defensoras podemos enfrentarnos a la violencia en el espacio privado por diferentes causas.



También, muchas de nosotras ayudan directamente o son un referente importante en la comunidad para otras mujeres, así que entender el desarrollo del ciclo de la violencia y como se presentan sus etapas podemos reconocer en qué etapa del ciclo se encuentra la persona agresora y qué nivel de riesgo puede estar viviendo la persona afectada.





Fase 1: Acumulación de tensión



En esta fase, se va acumulando la tensión mediante pequeños pleitos, reclamos, insultos y enojos que se irán convirtiendo poco a poco en situaciones de mayor intensidad.

La persona agredida, por un lado, quiere calmar al agresor y evitar que el problema se agrave. Por el otro, busca estrategias para sobrevivir e intentar comprender lo que le está pasando. En este sentido, intenta negar y esconder los sentimientos y la realidad de maltrato que está sufriendo, se culpa de lo que ocurre, mostrando características compasivas hacia el agresor.

Fase 2: Explosión violenta o momento agudo

Esta fase se caracteriza por una fuerte e incontrolable descarga de violencia física, emocional o sexual. Las personas agredidas viven esta etapa de formas muy distintas, puede que se sientan atrapadas e incapaces de huir, que no tengan ninguna posibilidad de resistirse o que se limiten a tratar de no provocar al agresor, con el fin de que se le pase la explosión de ira. A menudo, les invade un sentimiento de incredulidad ante los hechos y evitan buscar ayuda externa, a no ser que se encuentren gravemente heridas. Por lo general, es la misma persona agresora u otros familiares los que le curan las lesiones o trasladan al hospital.





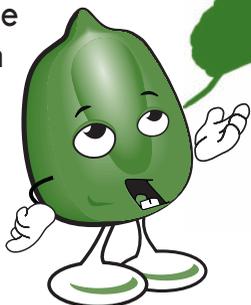
Calmado el momento de violencia aguda o de explosión, se produce un distanciamiento entre la persona afectada y el agresor. En ese intervalo, la agredida tiene la oportunidad de tomar alguna decisión al respecto: salir a buscar ayuda o marcharse de la casa, aislarse dentro del hogar a causa del pánico, sentir impotencia o depresión (con posibilidad de suicidio) o no hacer nada.

Fase 3: Tregua amorosa o luna de miel

Tras el período de la agresión violenta, viene la fase de la calma que se caracteriza por un comportamiento cariñoso y de arrepentimiento del agresor, que pide disculpas y ofrece regalos y promete no volver a cometer la agresión, con el fin de conseguir el perdón de la persona agredida. El agresor intenta, y a menudo logra, convencer a la víctima de que ella es la culpable de sus enojos y acciones.

La persona agredida se encuentra desconcertada, ya que recibir el comportamiento cariñoso y de cuidado que siempre añoró después de los episodios de violencia conlleva profundos estados de confusión. Si la víctima decide no perdonar, el agresor construye alianzas con otras personas para que la presionen y lo termine perdonando. Estas le dicen que las personas que se aman logran superarlo todo e intentan hacerle responsable de lo que le pase al ofensor, el cual utiliza el chantaje emocional (“si no vuelves, me suicido”, “nadie te va amar como yo”)

Esta tercera fase puede durar horas, días, semanas y meses; pero hay que tener en cuenta que el ciclo se vuelve a repetir una y otra vez, y que la violencia volverá a aparecer convirtiéndose la agresión cada vez mayor que en el ciclo anterior.





La vida de las mujeres y los mitos

Nos referimos a aquellos mitos que son agresiones a las mujeres y afectan tanto el espacio público como privado. Se ejercen desde interpretaciones interesadas de las religiones u otras formas de fe, imponiendo y legitimando normas sociales que oprimen a las mujeres y que supuestamente están basadas en mandatos divinos. Su objetivo es mantener la situación de poder que ostenta el hombre.

Los mitos deben ser considerados una forma de violencia pues desvirtúan la verdadera gravedad de las actitudes y prácticas sociales que permiten que la violencia contra las mujeres y privación de libertad se considere algo normal. Los mitos no son sólo historias que provocan acciones sociales y políticas, también son resignación ante la desigualdad.

Los mitos religiosos y culturales dan lugar a estructuras sociales que han limitado durante la historia el acceso y goce de los derechos fundamentales de las mujeres a una vida digna (educación, salud, trabajo, recreación, placer) sometiéndolas a cumplir con roles específicos y relegándolas a vivir en el ámbito privado. Además de convertirlas en objetos sexuales al servicio de los hombres.

Cuando hablamos de mitos religiosos nos referimos a afirmaciones que violentan la vida de las mujeres. Si bien, cada quien es libre de escoger la forma de vida espiritual, religiosa o atea que quiere llevar, debe hacerlo consciente de vivirla sin oprimir sus derechos como mujer y defensora de derechos humanos.

Por ejemplo, el mito de que la mujer nace de la costilla de un hombre, abona la base de ciertas estructuras patriarcales en la sociedad, determinando una línea de quién “debe” gobernar o liderar y quien someterse.

Algunos mitos comunes en nuestras sociedades religiosas y patriarcales

Algunos de los mitos más comunes en nuestras sociedades religiosas y patriarcales son:





Mitos hablando de fe y oración:

- Las mujeres que practican la espiritualidad ancestral son brujas.
- Si tienes fe en dios, ora y todo va a salir bien. Con esta idea, las personas descuidan su atención personal (salud, autoestima, seguridad, etc.) ya que todo viene designado por dios, olvidando que también hay que accionar para solucionar los problemas.



Mitos hablando de la mujer sometida al hombre:

- La culpable de cualquier desgracia es siempre la mujer.
- La mujer debe tener los hijos que dios le mande porque son una bendición. Ellas son las responsables de sus hijas e hijos. Si no lo hacen son malas madres.
- Las mujeres están para servir a sus maridos, aunque eso suponga aguantar golpes, falta de alimentos y otros malos tratos sin reclamos, sin exigencia de derechos, "hasta que la muerte les separe" porque el matrimonio es único e indisoluble. Si opta por la separación será una pecadora.
- Las "buenas mujeres" que son de su casa van a la iglesia y no salen solas a las calles.
- Las mujeres decentes no pueden visitar médicos hombres porque las tocan, abusan y ya no son dignas de regresar con sus esposos.



También se pueden encontrar algunas interpretaciones interesadas de las cosmovisiones, según el cual el hombre está en una posición superior y la mujer en una inferior.



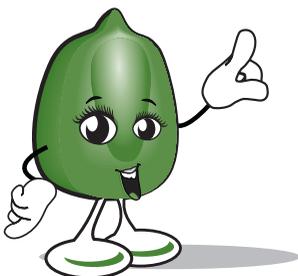


Uno de los retos más difíciles en relación a los mitos es superar la interiorización que se hace de ellos en la sociedad y las limitaciones que esto puede generar en la realización y plenitud de la vida de las mujeres, pues no son historias alejadas de la persona, sino que funcionan como un acuerdo.

En este sentido, debemos tomar en cuenta que lo que está escrito en la biblia, fue escrito por hombres influenciados por una época histórica y un sistema político y social patriarcal a conveniencia. En consecuencia gran parte de estas escrituras y su interpretación religiosa están impregnadas de actitudes de sometimiento de las mujeres al hombre, de culpabilidad de la mujer por incitar al hombre al pecado, del dolor y sufrimiento que le corresponde a la mujer por el pecado original, de moralismos y tabús respecto a la sexualidad por ser vista como algo sucio, etc. Esta situación genera que también se agreda a las mujeres considerándolas herejes y brujas cuando se cuestionan las incoherencias de los hombres en la religión y atribuyendo prácticas satánicas a cualquier otra forma de vivir la espiritualidad que no esté ligada a una religión oficial.

Hay que tener en cuenta que la misma religión adopta posiciones diferenciadas en los países según hayan evolucionado las propias luchas de las mujeres. Muchos de los mitos que conocemos en Guatemala serían inadmisibles para las mismas iglesias en otros países. Incluso dentro de nuestro país, podemos encontrar reacciones muy distintas según quien sea la persona encargada de la religión correspondiente. Lo que demuestra que este tipo de mitos no corresponden a la propia espiritualidad sino a intereses corporativos y del sistema patriarcal.

**¡Infórmate,
decide, protégete
y disfruta!**



**¿...y ENTONCES,
ME VAS A DAR LA
PRUEBA DE
AMOR?**

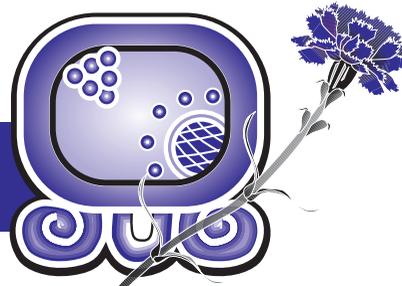


¡PROHIBIDO!





3 unidad



DEFENSORAS PROTEGIÉNDONOS DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



Protección colectiva

“La represión política va encaminada a romper tanto las convicciones personales de cada uno, cuando éstas son contrarias al poder establecido, como a romper los procesos de unidad y las experiencias comunitarias de la gente que tiene unas mismas necesidades y unos mismos ideales que quieren llevar a la práctica en un proceso común. Para quebrar las convicciones contrarias de cada persona y lograr la individualización y la ruptura de la comunidad o colectivo, el poder no escatima métodos.”

(Carlos Martín Beristain y Francesc Riera, “Afirmación y Resistencia: La Comunidad Como Apoyo” 1992.)





Entendemos que el poder necesita individualizarnos, aislarnos y romper nuestra comunidad o colectivo porque precisamente son estos procesos colectivos los que mejor pueden darnos protección ante su intención de dominarnos.

*“Desde las experiencias y el conocimiento de la realidad en la que interactuamos y la que compartimos con organizaciones de defensoras y defensores de derechos humanos hemos aprendido que **para que la protección sea efectiva debe ser abordada desde el ámbito colectivo, desde la organización, desde la comunidad**”.*

(Enrique Eguren, extracto de la ponencia “Desafíos de la Protección Colectiva” en el seminario “Protegiéndonos ante la amenazas del siglo XXI” Guatemala, diciembre de 2008.)

En esa línea, la protección de defensoras de derechos humanos depende esencialmente de la protección colectiva que a través de todo tipo de formas organizativas enfrenten la amenaza permanente del machismo, además de las amenazas propias derivadas de su identidad de defensora de derechos humanos.

Podemos establecer tres niveles de actuación de la protección colectiva:

En un **primer nivel** de actuación son muy importantes los lazos que se hayan creado en la comunidad donde reside la defensora. La acción de otras mujeres que se movilizan ante una agresión de género: familiares, vecinas, comadronas y otras mujeres con las que comparten espacios en actividades propias de la comunidad (centros de salud, iglesias, grupos de desarrollo y de mujeres). En este nivel es importante la concurrencia también de hombres de la comunidad que son conscientes ante la amenaza de la violencia contra las mujeres, y de autoridades locales como alcaldes auxiliares o indígenas, líderes religiosos y otros que deban comprometerse con la seguridad de las mujeres. Son fundamentales en este nivel de actuación los “grupos de autoayuda”.





Grupo de autoayuda:

"Son espacios de reflexión, encuentro y solidaridad para las mujeres, con el objetivo de detener la violencia que enfrentan. Las participantes logran empoderarse y mejorar las condiciones de vida, lo que les permite enfrentar su situación utilizando sus fortalezas. Es facilitado de forma rotativa por las integrantes del grupo, no utilizan ninguna metodología, ni secuencia en temas y son abiertos".

(Grupo Guatemalteco de Mujeres GGM, 2000)

En un **segundo nivel** de actuación están las organizaciones donde participa la defensora o las organizaciones o redes de apoyo a defensoras que puedan actuar en su protección respondiendo al llamado de solidaridad y apoyo que realice la defensoras o su círculo cercano de relación. También en este nivel está la atención primaria que para casos de violencia contra las mujeres tiene el Estado. En este espacio resultan de especial importancia los "grupos de apoyo". También suelen hacerlo de forma indirecta, a través de la organización de comadronas en la cual se plantean, analizan y proponen ideas para proteger el trabajo y derechos de las mujeres ante las nuevas formas de agresión que enfrentan las defensoras día a día en un contexto de criminalización de la lucha social, aumento de los femicidios, militarización, represión, entre otros.

Grupo de apoyo:

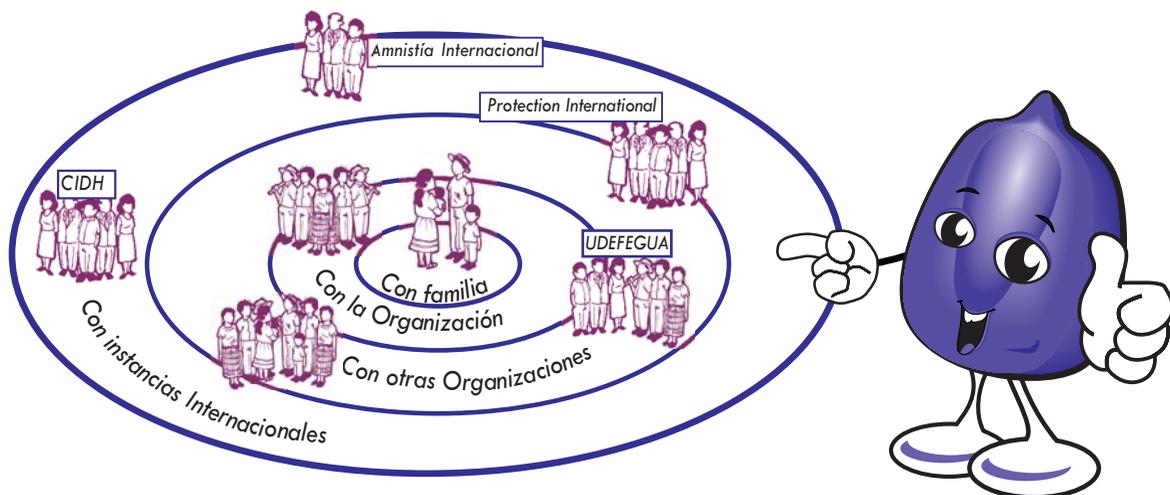
"Son espacios de reflexión, encuentro y solidaridad, donde se reúnen mujeres con el fin de buscar alternativas para enfrentar las distintas formas de violencia, facilitado por una especialista en la problemática. Los grupos pueden ser cerrados o abiertos, es decir; los grupo cerrados, son grupos que ya están compuestos por mujeres, que llevan un proceso conjunto y continuo. No se puede acceder a ellos, pues el grupo una vez que se ha creado no puede entrar nadie más. Mientras que en el abierto, las mujeres pueden llegar sin ningún problema".

(Grupo Guatemalteco de Mujeres GGM, 2000)





Por último, el **tercer nivel** donde actúan otras organizaciones nacionales e internacionales de derechos humanos y el sistema de justicia que tiene que asegurar la reparación digna y efectiva de la víctima así como la lucha contra la impunidad, exigiendo que ninguna agresión quede sin castigo.



Desde las **redes de protección** de defensoras, mixtas (de mujeres y hombres) o de comunidades se aborda la acción colectiva para la protección accionando la alerta inmediata (acción urgente) y la alerta temprana (acción preventiva). Las redes de protección pueden articular esfuerzos en los tres niveles de acción de la protección antes descritos.

La protección de las defensoras en sus propias organizaciones cuando son mixtas de mujeres y hombres

Exigir la protección de las defensoras en nuestras propias organizaciones o redes de defensa de los derechos humanos es fundamental para la coherencia con nuestro ideario de defensa de derechos humanos. Reconocer que las defensoras tenemos nuestros propios riesgos por ser mujeres conlleva un compromiso colectivo para una protección específica.

La organización o red mixta, compuesta por hombres y mujeres, debe tener una serie de premisas que tiendan a generar condiciones de igualdad en la protección de ambos en el quehacer de la organización. Por ejemplo:





DECLARACIÓN EXPLICITA INSTITUCIONAL

- Una política clara de “cero tolerancia” a la violencia contra la mujer y a la impunidad, que se debe reflejar en la práctica coherente tanto en la vida privada de cada miembro como en el trabajo y en la vida pública.
- Declaración explícita institucional de no aceptación de discriminación de ningún tipo contra la mujer dentro de su organización. Por la igualdad de oportunidades para todas las personas que componen el colectivo tanto en el acceso a puestos de responsabilidad como en la toma de decisiones.
- Declaración explícita institucional de no aceptar la violencia sexual (en ninguna de sus manifestaciones: desde acoso verbal a violación física) dentro de su organización.
- Declaración explícita institucional de compromiso con las mujeres, personas indígenas, de la diversidad sexual y otras, que hayan sido agredidas por su condición. Tomar medidas de acompañamiento en la denuncia, seguimiento de los casos y apoyo a las víctimas.





Otras acciones a seguir:

- Política institucional clara contra los chismes y rumores.
- Capacitaciones de toda la organización en temas de género, interculturalidad y diversidad sexual. Que todas las personas conozcan las características de los ataques específicos por género, identidad étnica, orientación sexual u otras para que no se minimice la repercusión de los ataques.
- Favorecer los espacios propios de mujeres, personas indígenas, de la diversidad sexual para mejorar la confianza y poder aportar desde sus potencialidades.
- Cuidar la comunicación en todas sus expresiones (verbal, gestual, etc) que puedan ofender a otras personas.
- Fomentar actividades para fortalecer las relaciones sanas y equitativas de las personas que participan en la institución y sus familias favoreciendo la participación de las mujeres.
- Buscar alianzas con profesionales en materia legal, acompañamiento psicosocial que puedan apoyar en casos concretos.
- Reconocer las necesidades específicas de las mujeres respecto a los horarios de viaje y reuniones.
- Promover espacios de reflexión sobre el machismo naturalizado y la participación de hombres que brinden un ejemplo de masculinidad positiva.



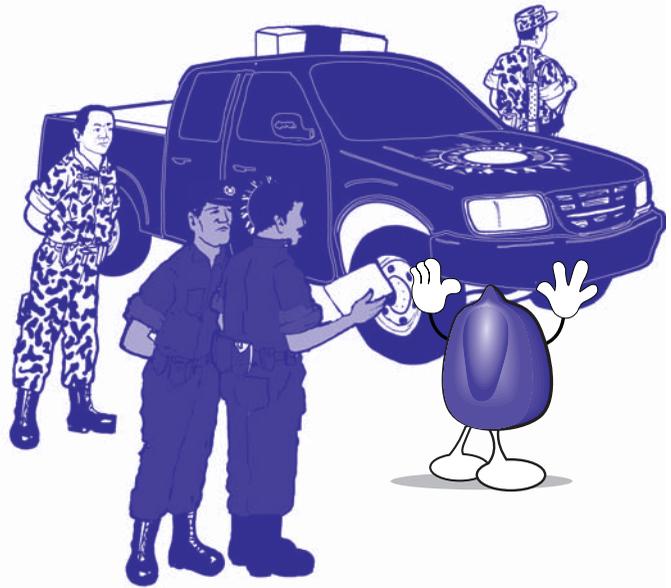


Cómo protegernos de abuso de poder de autoridades estatales en retenes policiales/militares

Algunas medidas para protegernos de forma individual:

- Anotar el número de placa de vehículo (patrulla, motocicleta u otra), el nombre del agente que registra o agrede, la hora y lugar del retén.
- Recordar que una mujer puede ser registrada sólo por una mujer.
- Tener un mensaje de emergencia grabado en el teléfono para dar aviso a familiares o amistades cercanas, si es posible hablar por teléfono indicar la ubicación del retén o lugar de registro.
- Llevar por lo menos Q5.00 de saldo en el teléfono.
- Si viajamos en pareja o grupo unificar criterios sobre la información que daremos.
- Evaluar si el caso de pasar desapercibidas sobre el trabajo que hacemos o identificarnos como defensoras.
- Si hay abuso de poder por parte de un elemento pedir hablar con el que está a cargo del puesto de registro.
- Mostrar documentos de identificación originales o autenticados.





Algunas medidas para protegernos de forma colectiva:

En caso de abuso de poder de autoridades o fuerzas de “seguridad” a defensoras, podemos actuar colectivamente desde nuestras organizaciones o casas:

- Tener a mano un listado de números de teléfono de comisarias u autoridades locales, regionales y nacionales para verificar el puesto de registro y/o presionar para que dejen de ejercer el registro a la defensora.
- Desplazarnos al lugar del registro para brindar apoyo.
- Enviar saldo telefónico a la defensora en caso de no contar con suficiente.
- Monitoreo del recorrido hasta que se encuentre en un lugar seguro.
- En caso necesario avisar a la familia.





Cómo protegernos de los mitos religiosos y patriarcales

Si estamos conscientes de la intención de los mitos y de su función de limitar nuestras libertades como mujeres, nos protegeremos de ellos vengan de donde vengan y no dejaremos que violenten nuestra vida. Algunas formas de protección pueden ser:

- Denunciar los fundamentalismos religiosos y culturales que pretenden mantener a las mujeres en la sumisión, obediencia y exclusión. Promover la información y el estudio sistemático de la historia de las mujeres.
- Debatir entre nosotras cual es el verdadero mensaje de nuestra religión y cosmovisión y si los mitos son coherentes con ella.
- Reconocer el verdadero sentido que tiene la naturaleza y el hecho de que tenemos un cuerpo que puede gozar y reproducir si nosotras lo decidimos.
- No aceptar que nos impongan relaciones de sometimiento en base una espiritualidad condicionada a preceptos del patriarcado.
- NO reproducir los mitos y NO aceptarlos. Si alguien nos quiere atacar mediante algún mito para desacreditar el trabajo que realizamos como defensoras, aclarar la situación en el ámbito familiar y comunitario para contribuir a erradicarlos.

Protección espiritual

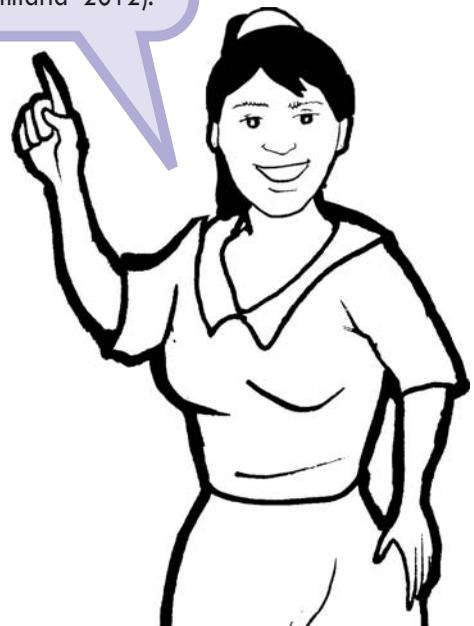
La espiritualidad puede ser una medida de cuidado individual y colectivo para las mujeres defensoras. Puede convertirse en una herramienta de protección cuando se inserta en una política de seguridad integral y coherente que debe pasar por tres niveles: íntimo, privado e institucional. (Entrevista a Defensora 2012)





La protección espiritual, también, se entiende como la protección que se consigue mediante la utilización de energías, símbolos, lugares y elementos de la naturaleza con los que algunas defensoras se identifican y se llenan de energía protectora que les acompaña en su labor de defensa de derechos humanos.

Cada una de nosotras podemos sintonizarnos con la energía del momento, estar juntas creando, es decir, dialogar con nosotras mismas (nuestra energía en medio de un entorno natural) y el universo. Si escuchamos ese diálogo, la energía y los procesos de las demás transcurren hacia armonías.
(Entrevista a Defensora/Feminista Comunitaria 2012).





A la vez, algunas defensoras reconocen que la espiritualidad protege de los mitos de la religión y del sistema patriarcal, los cuales se ha naturalizado desde las creencias religiosas y los discursos que le restan importancia a la verdadera gravedad de las actitudes y manifestaciones de una sociedad machista.

Hay mujeres defensoras que han percibido protección haciendo estas prácticas:

De manera individual:

- **El uso del temascal:** este espacio energético permite generar confianza entre las mujeres.
- **Bebidas calientes:** relajan o llenan de energía cuando una persona se siente indignada, enojada, nerviosa, asustada.
- **Baños con hierbas para armonizar nuestra energía:** se pueden usar hierbas aromáticas, amargas o dulces. Esta práctica puede darse antes o después de asistir a actividades donde se muevan energías fuertes (negativas, agresivas, indecisas, destructivas).
- **Vestir con colores que den fuerza o disminuyan intensidad:** los colores de las prendas aumentan o disminuyen las emociones que se sienten o se quieren potenciar. Por ejemplo, vestirse de rojo demuestra seguridad y fuerza, el azul ayuda a la comunicación y el verde suave baja la intensidad.
- **Convocar a las ancestras:** para pedir fuerza, orientación, sabiduría en el trabajo que las defensoras realizan.
- **Convocar la energía del universo y la madre naturaleza:** convocar a los volcanes, cerros, agua, aire, permite bajar la ansiedad de todas aquellas actitudes y acciones que no aportan al objetivo que buscamos.





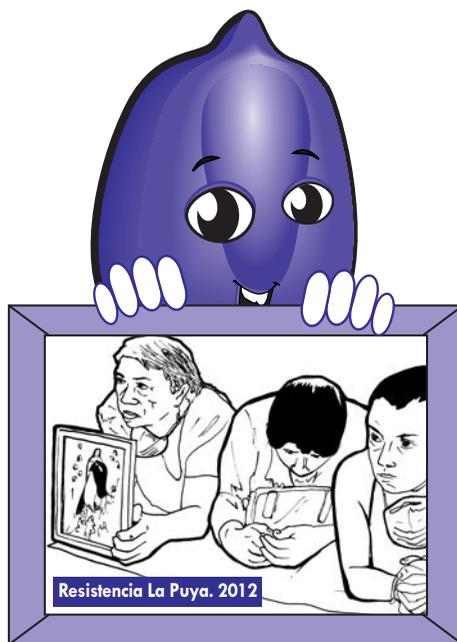
- **Armonización del territorio cuerpo:** las prácticas de masajes, auto masaje, música de relajación, meditación, terapias energéticas para comunicar sentimientos, puede ser a través de la risa, lágrimas, las expresiones de miedos, rabias, permite abrir canales energéticos intencionando formas de alerta intuitiva y corporal.
- **Lectura y reflexión de cada energía del calendario maya:** permite invocar u ofrendar a la energía del día, previendo las situaciones que puedan complicarse.
- **Orientación de guías espirituales:** la asesoría que brindan las y los guías espirituales comprometidos con la emancipación personal basada en su sabiduría ancestral, puede ayudar a equilibrar o reorientar el accionar individual de las defensoras. También las y los guías espirituales pueden orientar en el uso de objetos de protección (piedras, hilos, pulsera, collares, entre otros) favorables a la energía.
- **Visita a comadronas comprometidas:** quienes asumen un papel de orientadoras y curanderas para armonizar la vida de las mujeres. Generalmente lo hacen mediante el diálogo de confidencialidad, la escucha y la comprensión de los sentimientos (miedos, vergüenza, enojos) orientándolas para tomar decisiones.
- **Interpretación de las señales:** la naturaleza brinda señales para tomar precauciones. Al armonizar la energía con la sabiduría de los abuelos y abuelas, estas señales del tiempo tienen un significado para el diario vivir y para el trabajo que las defensoras desempeñan.





De manera colectiva.

- **Agruparnos físicamente:** juntarse con otras mujeres como símbolo de protección corporal que implica la autonomía y la energía del territorio cuerpo.
- **Lectura y reflexión colectiva de cada energía del calendario maya:** permite prever escenarios y favorecer el trabajo de defensa de los DH y de las mujeres. También ayuda a elegir el día propicio para la planificación o presentación de propuestas y demandas.
- **Acompañamiento espiritual con intencionalidad política:** consiste en una conexión energética hacia una persona o grupo en actividades complejas. Es símbolo de respaldo y fortaleza sin estar presente en cuerpo o palabra. Puede hacerse encendiendo una vela o intencionado un pensamiento positivo.
- **Sistematizar formas, experiencias de lucha y emancipación:** implica compartir indignaciones y recuperar fuerza y energía desde la colectividad para no sentirse solas. A la vez, analizar y reflexionar sobre las lecciones aprendidas en la historia territorial y comunitaria.
- **Práctica de las ceremonias:** implica prepararse y ofrendar para pedir protección. También, pueden hacerse para favorecer la búsqueda de soluciones a través del diálogo entre las partes (pareja, familiares, vecinos, comunidad, organizaciones).
- **Sistematización de los conocimientos:** con la intención de resguardar la sabiduría de las abuelas y abuelos, y de las guías espirituales como forma de defensa. A la vez, permite identificar normas de convivencia familiar y comunitaria en la historia de los pueblos para fomentar el respeto hacia las mujeres.





El autocuidado y la sanación como herramientas políticas y de protección

Si la violencia que las defensoras recibimos tiene como fin político condicionar o obligarnos a renunciar a nuestra labor de defensa de los derechos humanos, entonces resistir ante esta violencia es también una acción política. En este sentido, el autocuidado y la sanación hacen parte de nuestras formas de resistencia y deben incluirse en toda estrategia de protección integral. Ésta nos permite mantener un nivel de bienestar personal en la medida que preservamos nuestra salud, física, mental y emocional y hace posible también mantener la sostenibilidad de nuestros espacios de defensa de los derechos humanos.

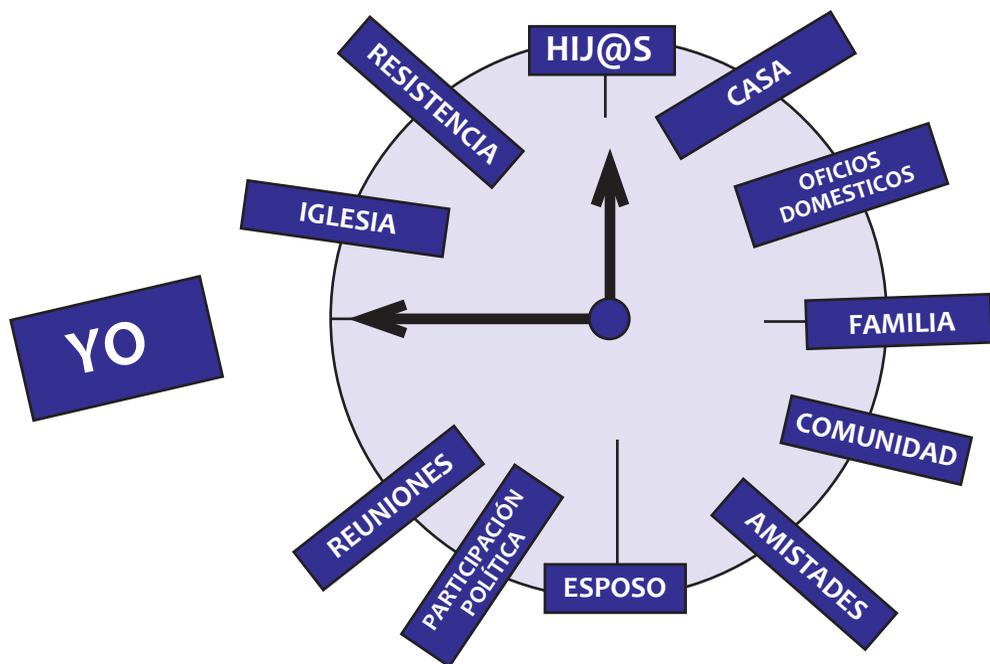
Cuidándonos reducimos nuestra vulnerabilidad a la violencia y al desgaste físico y emocional. Y ello porque estamos más conscientes de cómo afecta a nuestro ser integral y a nuestro entorno el exceso de trabajo para no enfermarnos o agotarnos.

En definitiva, una estrategia de autocuidado nos ayuda a prevenir y afrontar los impactos negativos de nuestro trabajo y de las agresiones o ataques continuados, a nivel psicológico y físico. En este sentido, el autocuidado es tanto una responsabilidad individual como colectiva.

A la vez, el autocuidado es un elemento de ruptura con el patriarcado. Las defensoras reconocemos que, consciente o inconscientemente, “reproducimos uno de los roles más poderosos asignados para las mujeres: ser para las otras personas. Por ello, aún ante el cansancio, el estrés, el hambre, el sueño y demás seguimos trabajando. Es más, tenemos tan interiorizado este mandamiento que hasta las feministas más radicales admiramos a aquellas defensoras de nuestros derechos que dan su propia vida para nuestra causa y criticamos aquellas que ponen límites”².

2 (Foro Virtual sobre Autocuidado, Consorcio para el Diálogo Permanente y la Equidad Oaxaca A.C., octubre 2012).





¿Cómo nos podemos cuidar?

Una buena estrategia de autocuidado y sanación es la que responde a nuestras necesidades y que cuenta con los recursos más cercano a nosotras en el espacio y por cultura. A continuación unos ejemplos:

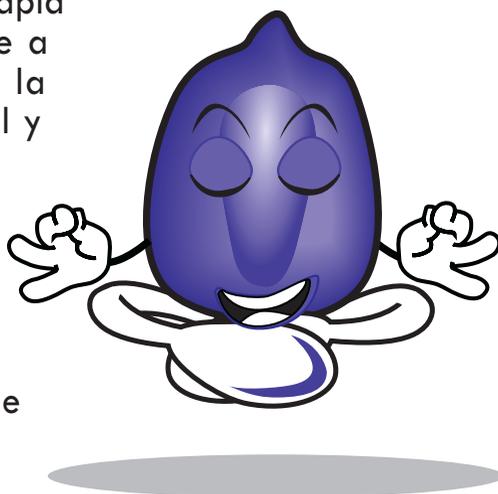
A nivel individual:

- Concienciarnos de que tenemos la responsabilidad de cuidar nuestro bienestar, tanto por nosotras como por nuestra lucha y compartir esta reflexión con nuestras compañeras y compañeros.
- Identificar cuándo tendemos a caer en la victimización hacia nosotras mismas u otras compañeras y cambiar esos pensamientos y comportamientos.
- Renunciar a actitudes y comportamientos de “activista heroica o mártir” y no exigírselas a las demás.
- Hablar, escuchar y respetar nuestro cuerpo para estar atentas a sus necesidades, límites y fortalezas.
- Pedir apoyo y delegar responsabilidades





- Cuando se necesite empezar una terapia psicosocial, de sanación o acercarse a técnicas como el reiki³, el yoga⁴, la meditación, etc. y la curación natural y tradicional según nuestras afinidades y necesidades.
- Estar en contacto con la naturaleza.
- Pasar tiempo con las personas que queremos y disfrutar de que nos cuiden.
- Guardar un tiempo para realizar actividades que nos den placer, por muy frívolas que nos parezcan o que nos las juzguen de ese modo las demás personas.
- Realizar ejercicios físicos y comer sano.
- Tejer, pintar, bailar, escuchar música...



A nivel colectivo:

- Promover la solidaridad entre compañeras y entre organizaciones para apoyarse mutuamente y compartir conocimientos y técnicas de autocuidado.
- Brindar apoyo a las compañeras y compañeros que necesitan un descanso: manifestarles que pueden tomarse un tiempo de descanso y compartir sus responsabilidades.

3. Técnica de sanación a través de las manos.

4. Técnica oriental que trabaja integralmente cuerpo mente y espíritu con posturas y ejercicios de respiración y concentración.





- Tener una política de autocuidado a nivel organizacional o del movimiento. Realizar un plan, preferiblemente a principio de año, e intentar mantenerlo pese a las emergencias o el trabajo que podamos tener.
- Promover los espacios de convivencia dentro de la organización y movimiento para compartir las ocasiones especiales, tanto las tristes como alegres.
- Realizar terapias psicológicas o de supervisión de equipo si es necesario para favorecer la dinámica de trabajo de grupo.
- En las organizaciones mixtas, buscar espacios de autocuidado específicos para mujeres.





Recuperación y defensa del territorio-cuerpo-tierra

Todas y todos estamos concienciados y unidos en la lucha para la recuperación y defensa del territorio-tierra. Para las feministas comunitarias el primer territorio a defender es nuestro cuerpo.

A partir de sus vivencias, reflexiones teóricas y compromiso político ellas conciben una relación cósmica de respeto de los cuerpos con la tierra. Nos enseñan que si el cuerpo está con dolor la tierra no puede estar en armonía y equilibrio.

La defensa del territorio-cuerpo requiere:

- Que reconozcamos la necesidad de defender nuestro cuerpo y expresar lo que nuestro cuerpo refleja.
- Un proceso de sanación porque con la lucha se instalan los miedos, el terror y el pánico en la memoria corporal.
- Visibilizar, confiar y respetar cuando nuestro cuerpo siente desasosiego, inseguridad, sentimiento de que algo va suceder.

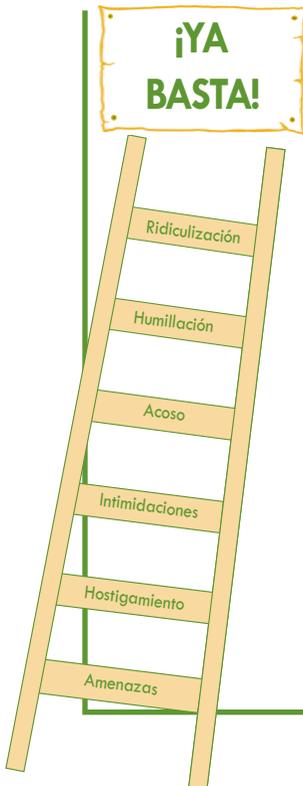




4 unidad

PROTEGERNOS DE LA VIOLENCIA SEXUAL

Con violencia sexual entendemos el hostigamiento, amenazas e intimidaciones de contenido sexual, acoso, humillación y ridiculización sexual, desnudez forzada, forzarnos a llevar a cabo determinados actos sexuales y violación.



Contrariamente a lo que se suele pensar, la violencia sexual no nace de un instinto sexual sino que es un acto de agresión motivado por el deseo de poder y control.

En tiempos de guerra, se utiliza para demostrar la dominación de fuerzas o grupos armados sobre las comunidades, utilizando al cuerpo de las mujeres como botín de guerra.

Puede ocurrir desde la infancia hasta la vejez, y mujeres y hombres pueden ser víctimas y agresores. Sin embargo es más frecuente que sean mujeres las que estén viviendo estas agresiones.





El o la agresor/a puede ser una persona desconocida, aunque es más frecuente que sea una persona conocida: familiar, amigos o del entorno organizativo.

Cuidado:

las relaciones sexuales dentro de nuestra pareja sin consentimiento son violación.



1. Algunas medidas de protección frente a la violencia sexual:

No se puede decir como evitar las agresiones sexuales, pero sí hay algunas estrategias que han usado las mujeres con buenos resultados de disuasión del agresor y disminución de los riesgos y las consecuencias de este tipo de violencia:

Si Usted está en un lugar de alto riesgo es mejor mantener el pelo recogido de una manera que el agresor no lo pueda agarrar fácilmente, por ejemplo escondiéndolo debajo de un gorro.



Portar un objeto en la mano, sombrilla o una botella puede disuadir al agresor.

Al caminar se debe mantener firmeza en el cuerpo, demostrando confianza y seguridad. Es mejor no caminar distraídas ni hablando por teléfono. Mantener siempre la atención en el entorno.



Tener especial cuidado con las bebidas, objetos o sustancias que ofrezcan personas desconocidas por muy seguras e inofensivas que parezcan, pues pueden llevar alguna droga o sustancia que adormecen para poder asaltar o violar a las mujeres.





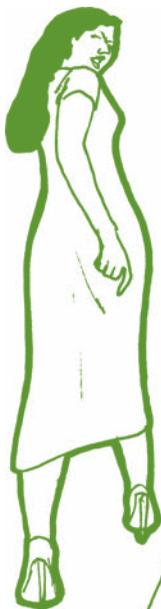
Si alguien le hace una pregunta desde un automóvil no se acerque, puede tratarse de un asalto o secuestro.



En las paradas de buses, estar atentas si un carro se detiene en la parada y/o si alguien desciende del vehículo. Mantener siempre una distancia preventiva. Si caminamos en la calle atención a carros que se acerquen despacio, tomar una distancia preventiva y prever un lugar de refugio.

1. Agresión por parte de una persona conocida⁵

Es muy importante confiar en sus presentimientos o intuiciones. Tenga cuidado si tiene una sensación de que algo anda mal o está en algún lugar y siente temor o siente que quiere irse. Evitar ir a algún lugar con alguien que la haga sentir incómoda o que no conozca bien. Siempre tenga preparada alguna manera de llegar a casa si decide irse.



Si los comentarios o las sugerencias de un hombre la hacen sentirse incómoda, o la desagrada la forma en que él la toca, comuníquesele claramente y pídale que deje de hacerlo. Si él no cambia su manera de actuar, apartase de él tan pronto como pueda.

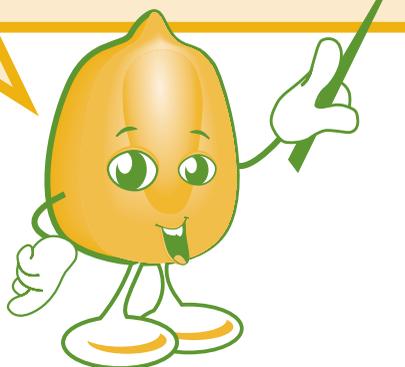
5. Basado en el libro "Dónde no hay doctor para mujeres". Cap. 19: "La Violación y el Asalto Sexual."





Si un hombre está tratando de abusar del poder que tiene (por ejemplo en el espacio de trabajo, organizativo, escolar o médico), demuéstrele que no está asustada. Es menos probable que él la trate mal (por ejemplo, que la despida, que se rehúse a darle atención médica o que rechace su petición) si logra que deje de molestarla antes de que él haga algo que lo haga verse como un tonto.

Hable acerca de la situación con otras mujeres. Es probable que no sea la única a quien el agresor ha molestado. Si tiene que seguir tratándolo, siempre intente llevar a otra persona consigo para nunca estar sola con él. Advierta a otras mujeres que tengan cuidado.





2. En caso de ataque

Es imposible saber cómo reaccionará una persona si alguien trata de violarla. Algunas mujeres se enfurecen y sienten una fuerza que no sabían que tenían. Otras sienten que no pueden moverse.

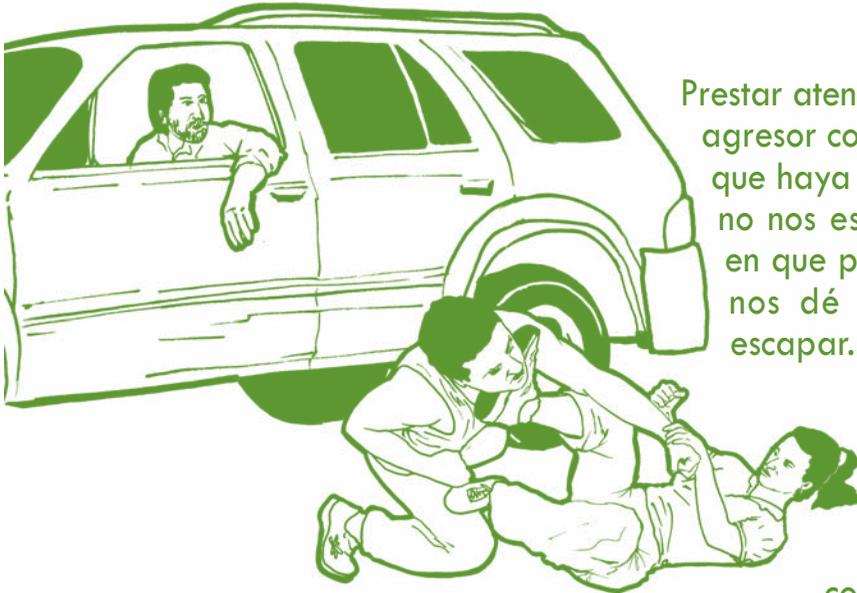
En caso de intento de violación sexual o ataque directo gritar ¡FUEGO!, esto atraerá más la atención de las personas cercanas.

Puede controlar el pánico respirando profundamente (tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca).

Muchas mujeres cuando sienten rabia producen adrenalina y esto aumenta su fuerza física.

Llorar y suplicar generalmente no sirven de nada. Dependiendo de lo bien que conocemos al agresor, cuánto miedo tengamos y de cuánto peligro sintamos podemos probar varias cosas: patear, gritar, hacer tratos, engañar. Se trata de hacer todo lo que se nos ocurra para hacer que se dé cuenta de que no somos una víctima fácil.





Prestar atención y observar al agresor con cuidado, puede que haya momentos en que no nos esté observando o en que pierda el control y nos dé una opción de escapar.

Si intentan introducirnos en un carro, evitar esta circunstancia como sea, tirarse al

suelo, patear, etc. Si entramos en el carro ya no tendremos muchas oportunidades de huir.

Si el agresor está armado, debemos evaluar su intención de hacer uso del arma y evitar daños severos o muerte.

Todos los detalles físicos del agresor que logremos retener en la memoria nos ayudarán si queremos poner una denuncia.

3. Después de una agresión

Recordemos: Si una mujer es agredida NO es por su culpa ni porque ella haya fracasado en defenderse.

Algunas acciones posteriores que pueden ayudar a disminuir el trauma de la violencia sexual son:

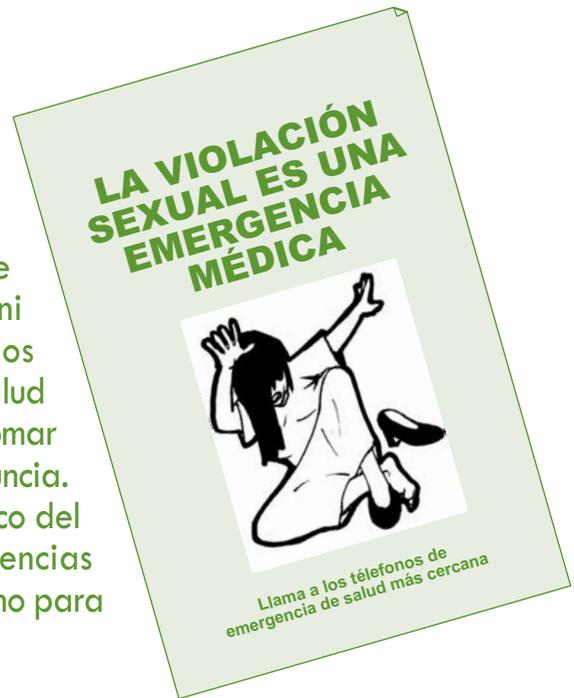
Intentar no quedarse a solas ni guardar silencio. Hablar nos ayuda y, recordemos que el silencio y el secreto son una ventaja para el agresor.





Es fundamental recibir atención médica justo después de la agresión. Por eso, en la medida de lo posible, intentar no lavarse, ni cambiarse de ropa y busquemos apoyo inmediato en el centro de salud más cercano para que se puedan tomar los datos necesario para una denuncia.

También podemos llamar al médico del INACIF (Instituto Nacional de Ciencias Forenses de Guatemala) más cercano para que llegue a nuestro hogar.

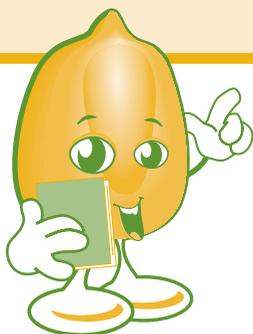


La atención médica tienen que incluir el Kit de Emergencia que se toma dentro de las primeras 72 horas: esto contiene medicamentos para la anticoncepción de emergencia (para evitar embarazos no deseados), antibióticos para infecciones de transmisión sexual y contra VIH/SIDA.

Si no puede recibir atención médica justo después de la agresión, no hay que renunciar a ella. Puede guardar los vestidos y la ropa interior dentro de una bolsa de papel. Sacar fotos de moratones y daños físicos. Estos van a ser una prueba de la agresión vivida.

Es importante poner la denuncia respectiva, tenemos derecho a un acompañamiento legal y psicológico.

Esta información se amplía en el apartado dedicado al Protocolo de Atención a Víctimas de Violencia contra la Mujer.





4. Lo que se puede hacer en la comunidad

La violencia afecta a todos los miembros de una comunidad y es también su responsabilidad crear un ambiente sin riesgo y donde las mujeres no tengan miedo.

Así como no hay una víctima típica, desde el punto de vista social o comunitario, tampoco hay una reacción típica a la violencia sexual. Las consecuencias sociales pueden ser diversas; variando considerablemente de persona a persona, limitando el desarrollo integral como persona, familia y sociedad.

Es importante dar a las personas que trabajan en temas de salud la capacitación necesaria para atender a las mujeres que han sido violadas. Ellas/os deben poder proporcionar pruebas para las infecciones de transmisión sexual y métodos de planificación familiar de emergencia. También deben aprender a brindar el primer apoyo psicológico necesario y el acompañamiento para poner una denuncia si la víctima lo decide.

También se recomienda compartir con varias personas de la comunidad las leyes que protegen a las mujeres y compartir la información con otras personas





Dar información a las y los jóvenes sobre el sexo y la sexualidad. Hay que enseñar a los muchachos a preguntar a las jóvenes qué desean y a respetar lo que ellas digan y hay que enseñar a las jóvenes a expresar sus deseos sin miedos.

Protocolo de atención a víctimas de la violencia ejercida contra las mujeres

Ante la violencia tenemos derecho a recibir una atención integral: atención médica, psicológica, social y legal. Esta atención debe brindarse atendiendo los criterios de pertinencia cultural, cosmogónica y lingüística.

La atención integral incluye:

- **Atención Médica:** con esto nos referimos a recibir información sobre los derechos sexuales y reproductivos, cubrir emergencias médicas o los exámenes físicos que pueda necesitar la mujer violentada y sus hijas e hijos.
- **Apoyo Psicológico:** es la ayuda emocional e intervención en crisis. Así como el apoyo a largo plazo para acompañar todo el proceso de superación de la violencia. Son muy importantes los grupos de autoayuda con otras mujeres sobrevivientes de violencia. Este apoyo, también lo



pueden recibir las víctimas secundarias (hijas/os, madres, padres, parejas, abuelas, etc.).

- **Asesoría Legal:** la cual incluye brindar información a la víctima de las garantías a las que tiene derecho y las obligaciones en el proceso. Hay que mantener una sensibilidad especial durante todo el proceso legal, aclarándole a la víctima la terminología legal para hacérsela comprensible y siendo consciente de la dificultad y dureza de momentos como el enfrentamiento directo con el agresor o la repetición de la dolorosa experiencia.
- **Apoyo social:** referido a la gestión de albergues, el acompañamiento y/o visitas domiciliarias.

Atención médica específica en caso de violación sexual

Al hablar de violación sexual, debemos considerar que generalmente la primera institución en tener contacto con la víctima es un centro de salud u hospital. Este personal tiene la responsabilidad de referir la víctima al Ministerio Público (MP) o bien poner la denuncia respectiva. Por ello, su formación profesional y su actitud personal es fundamental para un trato justo y digno hacia las personas que atienden.

Veamos algunos puntos importantes:

- La consulta por violencia sexual **debe considerarse una urgencia**, los servicios de salud deberán estar organizados de tal manera que ofrezcan una respuesta inmediata y organizada, con atención de calidad y calidez.
- Tienen que practicar actitudes de empatía, sensibilidad, confidencialidad y de apoyo para no empeorar la situación y revictimizar a la mujer.





- El personal de servicios de salud tiene la **obligación legal de reportar** el ataque ante las instancias correspondientes.
- Tiene el **deber de documentar las lesiones y el tratamiento**. Éstas sirven como evidencia legal del abuso cuando se denuncia.

Si acudimos a un centro después de una violación, tenemos derecho a:

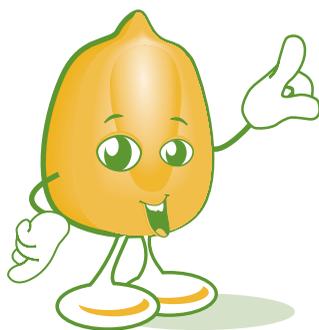
1. **Ser informadas de los riesgos a nuestra salud sexual y reproductiva.** Así como de las opciones médicas al alcance y las posibles consecuencias de la agresión.
2. **Ser informadas sobre las características del procedimiento que se llevará a cabo** y de lo que sucederá en cada fase, respetando la decisión de aceptación o rechazo por parte de la víctima.
3. **Decidir si se acepta o rechaza la revisión médica.** Si la víctima acepta, se le pedirá que firme una hoja donde expresa su consentimiento informado para realizar la evaluación física y para que se tomen muestras de laboratorio que incluyen el análisis para el VIH/SIDA. También, deberán responder preguntas muy personales (bajo estricta confidencialidad) sobre su historia médica y sexual.
4. **Un examen físico cuidadoso del cuerpo,** que incluye boca y faringe para constatar la gravedad de las lesiones. También incluye una visita ginecológica.
5. **Llamar a una persona cercana para que nos acompañe en todo el trámite.** Sin embargo, el personal de salud debe valorar esta situación en caso de poner en riesgo la protección de





LO QUE NO PUEDE PASAR en caso de sufrir violencia sexual

1. El personal médico NO deben emitir juicio alguno mediante su tono de voz, actitudes o gestos.
2. NO se nos debe responsabilizar por no haber detenido el abuso.
3. NO se nos debe presionar para presentar denuncia legal contra el agresor.
4. NO se nos debe practicar exámenes médicos sin nuestro consentimiento. Para hacerlo nosotras debemos completa y firmar un formulario específico.





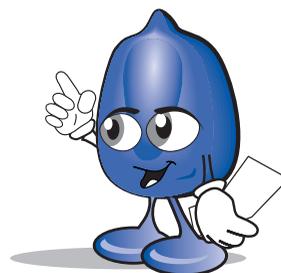
5 unidad



EN CASO DE VIVIR VIOLENCIA EN EL ÁMBITO PRIVADO



Quando estamos siendo víctimas de violencia en el espacio íntimo y privado, las defensoras podemos romper el silencio compartiendo lo que nos está ocurriendo a amigas, vecinas y compañeras de confianza de las organizaciones y pedirles apoyo. Mejor si podemos recurrir a un grupo de autoayuda. Esto también nos ayuda a sacar emociones y sentimientos para retomar confianza y valor para defendernos y no permitir que nos sigan agrediendo.





¿Qué podemos hacer a nivel individual?

- Tomar la decisión de si debemos continuar o no nuestra relación de pareja.
- Denunciar la violencia, lo cual es sumamente importante para evitar que el agresor siga abusando de nosotras. Para esto es recomendable tener a mano:
 - Documentos personales de nuestra pareja o ex-pareja.
 - Documentos de nuestras hijas e hijos.
 - Fotocopia de la escritura de la casa u otros bienes.
 - Datos del lugar de trabajo de nuestra pareja o ex-pareja, entre otros.
- Al denunciar la agresión, pedir que se nos otorguen medidas de protección que garanticen nuestra vida y la de nuestra familia. (Posteriormente se notifica al agresor quien se da cuenta que la denuncia fue efectiva y que ya no puede seguir agrediéndonos).
- Tener presente que si un hombre no logra controlar a una mujer mediante la violencia sexual, puede que trate de controlarla de otras maneras.
- Buscar apoyo inmediato en el centro de salud más cercano.
- Contar con un directorio de instituciones públicas, defensorías y organizaciones sociales que nos puedan ayudar para llamar inmediatamente e indicarles lo que nos está ocurriendo y que nos apoyen de alguna forma.
- Buscar apoyo psicosocial profesional o participar en grupos de auto ayuda para recobrar nuestro equilibrio emocional.



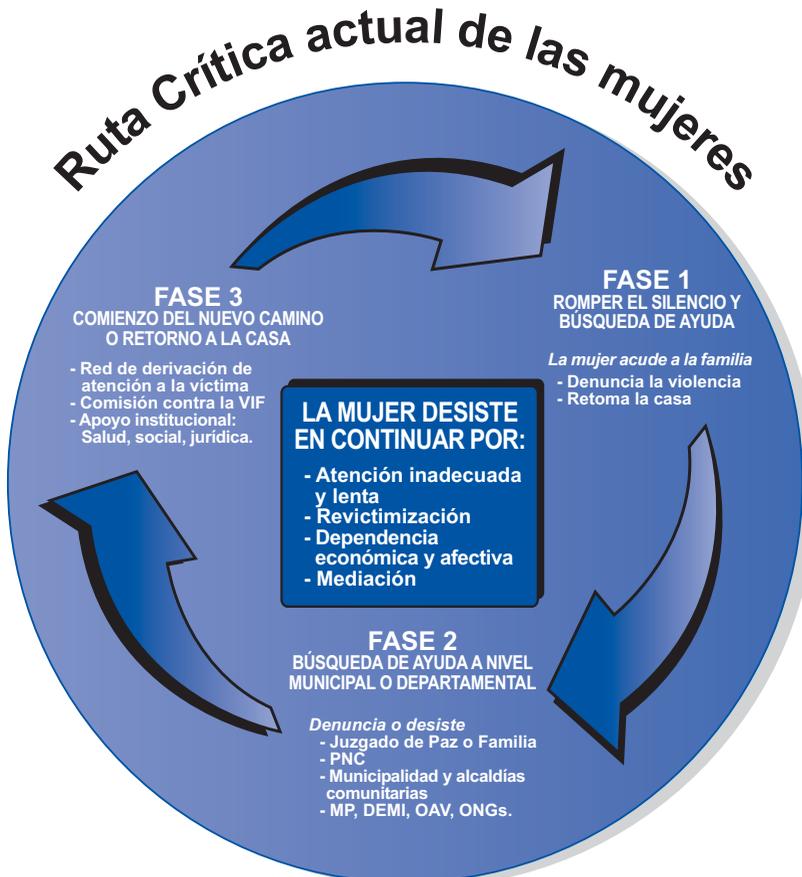


¿Qué podemos hacer a nivel legal?

Después de la agresión, la propia sobreviviente o las personas que tengan conocimiento de los hechos pueden denunciar a las autoridades lo ocurrido. Lo recomendable es poner la denuncia lo antes posible para hacer constar ante la ley la situación y poder evidenciar la gravedad de los hechos.

Debemos estar conscientes que poner una denuncia puede provocar reacciones negativas y violentas de la pareja y/o del entorno cercano, pero que también hay medidas de seguridad que se pueden solicitar intentando prevenir ataques.

La ruta crítica es un proceso que se construye a partir de la secuencia de decisiones tomadas y acciones ejecutadas por las defensoras mujeres agredidas.





¿Quién hace la denuncia?

- La propia víctima, sea cual sea su edad, un familiar o cualquier persona que haya tengan conocimiento de los hechos.
- Cualquier persona, cuando la víctima tenga una incapacidad física o mental.
- Cualquier persona cuando la víctima sea menor de edad.
- Personas trabajadoras en servicios de salud, educación, que traten a la víctima están obligadas a denunciar, según el Decreto 51-92 del Congreso de La República de Guatemala.
- Organizaciones No Gubernamentales y sociales que trabajen con la mujer, infancia o adolescencia.



¿Cómo se hace?

Puede hacerse verbalmente o por escrito. No se necesita de la asistencia de una abogada o abogado para presentarla.

Quién toma la denuncia debe remitirla al Juzgado de Familia o de Paz antes de 24 horas, solicitando medidas de protección para la persona agredida, en caso de ser necesario.



¿Dónde se hace la denuncia?

- Ministerio Público; a través de su Oficina de Atención Permanente, Oficina de Atención a la Víctima o la Fiscalía de la Mujer.
- Procuraduría General de La Nación, a través de la Unidad de Protección de los Derechos de la Mujer.
- Policía Nacional Civil (PNC).
- Juzgados de Familia o Juzgados de Paz.
- Defensoría de la Mujer, Procuraduría de Derechos Humanos (PDH).
- Bufetes Populares.



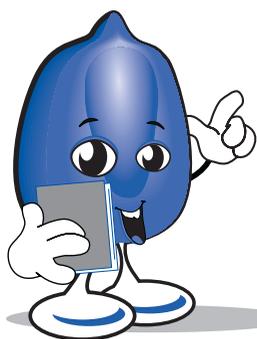


¿Qué ayuda podemos encontrar a nivel comunitario y/o nacional?

Desde la labor de las comadronas comprometidas

Las comadronas que están comprometidas con los derechos de las mujeres, valiéndose del respeto ganado ante la comunidad, asumen un papel de orientadoras, curanderas y de apoyo emocional para armonizar la vida de las mujeres. Esta orientación la suelen hacer tanto en apoyo emocional como en lo referido a consejo sobre la alimentación y bebidas de mayor beneficio para las mujeres en función de la situación que viven las mujeres en el momento de acudir a ellas.

También pueden brindar ayuda directa mediante el diálogo de confidencialidad, escuchando a las mujeres y comprendiendo sus sentimientos (miedos, vergüenza, enojos) en base a la cultura ancestral, orientándolas para tomar decisiones.



Desde las organizaciones sociales que velan por los derechos de las mujeres y las defensoras

Nos pueden acompañar a proteger nuestra vida mediante la ruta de denuncia, además de darnos fuerza para no abandonar el proceso.

Las instancias locales (alcaldías auxiliares, lideresas y líderes comunitarios, comadronas, promotoras/es y promotoras de salud, Comisiones de la Mujer), nos pueden orientar y apoyar en el proceso que se acaba de iniciar, ofreciéndonos ayuda e informándonos sobre las diferentes posibilidades.



Las personas que atienden estas entidades nos pueden ayudar a abordar la problemática de la violencia y brindar asesoría pertinente pues son personas especializadas en la materia.



Tabla 1. Organizaciones y contactos de emergencia nacionales

Entidades Nacionales	Contacto
Fundación Sobrevivientes	12 calle 11-63 zona 1, ciudad de Guatemala. Tel: 2245 3000 Correo electrónico: sobrevivientes@yahoo.es Sitio Web: www.sobrevivientes.org
GGM - Grupo Guatemalteco de Mujeres y Centros De Apoyo Integral Para Mujeres Sobrevivientes (CAIMUS)	2 Calle 8-28 zona 1 Edificio Los Cedros 3er Nivel, Ciudad de Guatemala. Tel: 2250 0235
MTM - Mujeres Transformando el Mundo	11 calle 17-57 zona 1, Barrio Gerona, Ciudad de Guatemala. Tel: 2221 3030 Correo electrónico: mujerestransformandoelmundo@gmail.com
Red de Defensoras de Derechos Humanos de Guatemala	reddefensorasguatemala@gmail.com
TIERRA VIVA	6 Av 2-12 zona 2, Ciudad de Guatemala Tel: 2238 0575 - 2232 9918 Correo electrónico: tierraviva@guate.net.gt Sitio Web: www.tierra-viva.org
UDEFEGUA - Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos - Guatemala	1 calle 7-45 zona 1 Ciudad de Guatemala. Tel: 2254 5840 Correo electrónico: udefegua@udefegua.org
UNAMG - Unión Nacional de Mujeres Guatemaltecas	3 Av. 2-23 zona 1, Ciudad de Guatemala Tel: 2230 4851 - 2230 6049 Correo electrónico: unamg.guatemala@gmail.com Sitio web: www.unamg.es.tl

Fuente: *Elaboración propia*





Tabla 2. Organizaciones y contactos de emergencia internacionales

Entidades Internacionales	Contacto
Amnistía Internacional	1 Easton Street. Londres, Reino Unido. WC1X 0DW, UK Tel:+44-20-741 35500 Sitio web: www.amnesty.org/es
Asociadas por lo Justo – JASS Mesoamérica	Tlaxcala 69 Colonia Roma Sur. Delegación Cuauhtémoc México D.F., C.P. 06760 Tel: +52 55 5212 0696 Sitio web: www.justassociates.org
Comisión Interamericana de Mujeres (CIM)	1889 F Street NW, Washington, DC, 20006, Estados Unidos Tel: 1-202-458-6084, Fax: 1-202-458-6094 Correo electrónico: cim@oas.org - Sitio Web: www.oas.org/cim
Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidad para la Mujer (UNIFEM)	5 Av. 5-55, Zona 15 Torre 4 Nivel 12 Ciudad Guatemala. Tel: 2369 4628 y 29
Frontline Defenders	Dublín, Irlanda Tel de emergencia: +353 (0) 1 21 00 489 Sitio web: www.frontlinedefenders.org/es
Fundación de Justicia y Género	www.fundacionjyg.org/ www.observatoriojusticiaygenero.gob.do/
Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos	imdefensoras@gmail.com

Fuente: *Elaboración propia*

Desde las instituciones y/o autoridades públicas:

El Ministerio Público, la Policía Nacional Civil, la Procuraduría de Derechos Humanos, la Defensoría de la Mujer, los Juzgados de Paz y familia, entre otros, son instancias que nos pueden ayudar a que se nos asignen medidas de seguridad como víctimas. Entre las que se pueden lograr están:

- Salida inmediata del agresor de la residencia común. Es decir, prohibir el acceso del agresor al domicilio, lugar de trabajo o estudio de la víctima, temporal o permanentemente.
- Allanar la vivienda cuando haya riesgos.
- Decomisar armas al presunto agresor, aún cuando tenga licencia de portación y prohibirlas en la casa.
- Suspender provisionalmente la guardia y custodia de hijos e hijas menores de edad al agresor.





- En caso de agresión sexual a menores suspender el derecho de visita a los hijos e hijas.
- Prohibir que perturbe o intimide a cualquier integrante del grupo familiar.

Tabla 3. Organizaciones y contactos de emergencia

Entidad	Contacto
Bomberos Voluntarios	Emergencia: 122 Departamento del Programa TUM (Técnicos Urgencias Médicas) Dr. Byron González Mendoza - Director Tel: 2422-1470 Ext. 122 Mariana Ventura - Secretaria del Programa TUM Tel: 2422-1470 Ext. 122 Correo electrónico: programatum@yahoo.com
CICAM- Centro De Investigación, Capacitación y Apoyo a La Mujer	7ª. Ave. , 2ª calle 2-59, Zona 1. Ciudad de Guatemala Tel: 22281746 - 23381798 cicam@cicam.org.gt , cicam@itelgua.com
CONAPREVI - Coordinadora Nacional Para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar y contra las Mujeres	Oficinas Centrales: 6ta calle 10-36 Zona 2 Ciudad de Guatemala Tel: 2310 1600
DEMI - Defensoría de la Mujer Indígena	15 calle, 6-59 zona 1, Ciudad de Guatemala. Tel: 2250 0140/ 2232 9916/ 2232 2429/ 2232 3491
Defensoría De La Mujer: Procuraduría De Los Derechos Humanos	12 Av. 12-54 Zona 1, Ciudad de Guatemala Tel: 2424 1717, Callcenter: 1555
Instituto De La Defensa Pública Penal	7a. Avenida 10-35 Zona 1, PBX: 25015757
Juzgados de Paz o Juzgados de familia	Organismo Judicial de la República de Guatemala Tel: 2426 7000 - 2248 7000
Ministerio Público	15 Av. 15-16 Zona 1, Barrio Gerona, Ciudad de Guatemala Tel: 2411 9191, extensiones 1000, 1001, 1156, 2000, 3001 y 3002, de 08:00 a 16:00 horas Fax: (502) 2411-9191
Policia Nacional Civil	Teléfono de Emergencia: 110
Secretarías de la Mujer	6ª avenida 1-27 zona 4 Edificio Mini, 4to Nivel, Ala Sur Ciudad de Guatemala

Fuente: *Elaboración propia*





anexos



El Estado de Guatemala tiene la obligación de proteger y tutelar el acceso a la justicia de las mujeres sobrevivientes de la violencia.

A continuación una versión resumida de algunos artículos de la Ley contra el Femicidio y otras formas de Violencia contra la Mujer – Decreto Número 22-2008 del Congreso de la República, adaptados según el Protocolo correspondiente.

(...) Las mujeres guatemaltecas “tienen derecho al reconocimiento, goce, ejercicio y protección de todos los derechos humanos y las libertades consagradas en la Constitución Política de la República e Instrumentos internacionales en materia de derechos humanos.” (...)

Art. 1. (...) El fin de la Ley es “promover e implementar disposiciones orientadas a la erradicación de la violencia física, psicológica, sexual, económica o cualquier tipo de coacción en contra de las mujeres, garantizándoles una vida libre de violencia” (...)

Art. 2. La ley se aplica “cuando sea vulnerado el derecho de la mujer a una vida libre de violencia en sus diferentes manifestaciones, tanto en el ámbito público como en el privado.”

Art. 5. Los delitos de femicidio y otras formas de violencia contra la mujer “son de acción pública”, es decir que pueden ser perseguidos por la autoridad sin necesidad de que se ponga una denuncia.

Art. 6. Femicidio: es la expresión máxima de violencia contra las mujeres y constituye la muerte violenta de una mujer, ocasionada en el contexto de las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres tanto en el ámbito privado (relaciones familiares, conyugales, de intimidad,



noviazgo, amistad, etc.) como el público (relación laboral, religiosa, educativa, etc.). En el delito de femicidio se considera también la tentativa, es decir en los casos donde no se ha dado por razones ajenas a la voluntad del victimario no se ha ocasionado muerte a la mujer pero se demuestra que los hechos denunciado iban inequívocamente dirigidos hacia ella.

- Art. 7. Violencia contra la mujer:** comete el delito de violencia contra la mujer quien, en el ámbito público o privado, actúe con el objetivo de producir dolor, por insignificante que puede ser considerado, abarcando hasta la producción de lesiones o enfermedades de cualquier naturaleza a la mujer, derivadas de los actos de violencia física, psicológica y sexual.
- Art. 9.** Las violaciones de los derechos humanos de las mujeres no se pueden perpetrar, justificar, aceptar o tolerar como una costumbre ni tradición cultural o religiosa.
- Art. 11.** (...) La mujer tiene derecho a una reparación “proporcional al daño causado”. (...)
- Art. 12.** (...) El Estado es “responsable por la acción u omisión en que incurran las funcionarias y funcionarios públicos que obstaculicen, retarden o nieguen el cumplimiento de las sanciones penales previstas” (...)
- Art. 13.** El Estado tiene la obligación de garantizar que se cumpla el derecho de la mujer al acceso a la información (sobre medidas de la ley, medidas relativas a su seguridad y protección, lugares que brinden atención de emergencia y apoyo integral) y el derecho a la asistencia integral (atención médica y psicológica, apoyo social, seguimiento legal, apoyo a la formación e inserción laboral, asistencia de un/a intérprete)
- Art. 19.** “El Estado tiene la obligación de brindar asistencia legal gratuita a la víctima o a sus familiares”, a través de los servicios de un/a abogado/a defensor/a público/a. (...)





bibliografía

Protección:

BERISTAIN Carlos Martín y RIERA Francesc. *Afirmación y resistencia: la comunidad como apoyo*. El Salvador: Virus Editorial, 1992.

EGUREN, Enrique. "Desafíos de la protección colectiva". Ponencia en seminario: "Protegiéndonos ante las amenazas del siglo XXI" Guatemala, 2008.

EGUREN Enrique y CARAJ Marie. *Nuevo manual de protección para los defensores de derechos humanos*. Bruselas: Protection International, 2009

MARTÍN, María. *Herramientas para la protección de defensoras de derechos humanos*. Guatemala: UDEFEGUA, 2012.

MEDINA ROSAS, Andrea. *Defensoras de derechos humanos en México. Diagnóstico 2010-2011 sobre las condiciones y riesgos que enfrentan en el ejercicio de su trabajo*. México: Asociadas por lo Justo, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C. y Red Mesa de Mujeres de Ciudad Juárez A.C., 2012.

Violencia contra las mujeres:

Alianza Política Sector de Mujeres. *Instrumento para el abordaje de la problemática de la violencia contra las mujeres*. Guatemala: Sector de Mujeres, 2009.

Asociación de Mujeres en Solidaridad, AMES. *Protocolo de atención a víctimas sobrevivientes de violencia sexual*. Guatemala: AMES y OXFAM, 2010.





Asociación Nuevos Horizontes. *Recursos institucionales y organizacionales para enfrentar la violencia contra la mujer en el departamento de Sololá*. Guatemala: Asociación Nuevos Horizontes, 2007.

Autores varios. "Cap. 19 La violencia y el asalto sexual." En: *Donde no hay doctor para mujeres*. Estados Unidos: Fundación Hesperian, 1999. p. 326 - 339.

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Guatemala. *Protocolo de atención a víctimas de violencia sexual*. Guatemala, 2008.

Legislación:

Ley contra el femicidio y otras formas de violencia contra la mujer. Decreto Número 22-2008 del Congreso de la República.

Protocolo de la ley contra el femicidio y otras formas de violencia contra la mujer. Decreto Número 22-2008 del Congreso de la República.





Publicaciones sobre protección de defensores y defensoras de derechos humanos

PUBLICACIONES PI

NUEVO MANUAL DE PROTECCIÓN PARA DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS (PRIMERA EDICIÓN)

20 MARZO 2010 / Por Enrique Eguren, Marie Caraj.
Protection International, Unidad de Investigación y Formación
Protection International, 2009, 230 páginas

El propósito de este manual es ofrecer a las y los defensores de derechos humanos una serie de nociones y herramientas útiles que les ayuden a mejorar su comprensión de los temas de protección y seguridad. Pensado como herramienta para los cursos de formación en el tema de seguridad y protección, se espera que les ayude a evaluar los riesgos que corren y a establecer reglas y medidas de seguridad adecuadas a las situaciones concretas que les toca vivir.

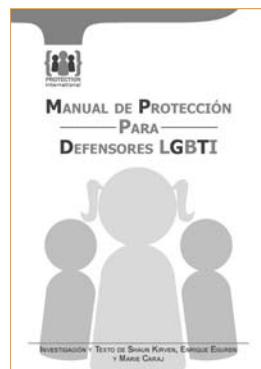


<http://protectioninternational.org/publication/protection-international-catalogue-of-publications-and-dvd/>

MANUAL DE PROTECCIÓN PARA DEFENSORES LGBTI PRIMERA EDICIÓN

08 MARZO 2010 / Por Enrique Eguren, Marie Caraj, Shaun Kirven.

Protection International en este manual da más espacio que en otros manuales de seguridad para defensores de derechos humanos a los temas y obstáculos específicos que los sistemas legales y valores dominantes de la sociedad plantean a los defensores LGBTI.



<http://protectioninternational.org/publication/protection-international-catalogue-of-publications-and-dvd/>





PROTECCIÓN DE DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS: BUENAS PRÁCTICAS Y LECCIONES A PARTIR DE LA EXPERIENCIA.

08 MARZO 2011 / Por MARÍA MARTÍN

Protection International Unidad de Investigación y Formación Investigación y texto de Enrique Eguren Fernández y María Martín Quintana Protección de defensores de derechos humanos: [...]

<http://protectioninternational.org/publication/protection-international-catalogue-of-publications-and-dvd/>



PUBLICACIONES AJ NOJ PROTECTION DESK - UDEFEGUA Y PI



PROTEGIÉNDONOS ANTE LAS AMENAZAS DEL SIGLO XXI (SEGUNDA EDICIÓN)

22 ABRIL 2010 / Por AJ NOJ – PROTECTION DESK GUATEMALA

75 páginas 1ª edición: Publicada en Guatemala, en enero 2009

Una reflexión conjunta sobre el impacto de las actividades del crimen organizado en el trabajo de los defensores/as de derechos humanos y las alternativas de protección que hay ante sus agresiones, inspirándose en la luz de la experiencia internacional. Para ello convocó a 40 defensoras y defensores que en su trabajo diario se ven sometidos a las amenazas que diversas expresiones del crimen organizado a un

programa que contó con la participación de un panelista de Colombia y la ponencia presentada por Protection International.

<http://protectioninternational.org/publication/protection-international-catalogue-of-publications-and-dvd/>





DEFENSORAS Y DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS ANTE LA CRIMINALIZACIÓN

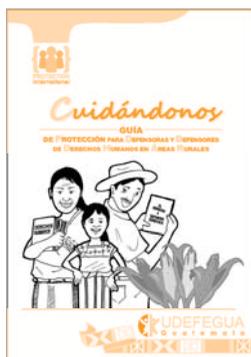
22 ABRIL 2010 / Por AJ NOJ – PROTECTION DESK GUATEMALA (agotada)

Sistematización del seminario Internacional sobre Criminalización en contra de Defensoras y Defensores de Derechos Humanos

UDEFEGUA, a través del programa **Aj Noj Protection Desk**, en alianza con **Protection Intenational**, tiene el gusto de presentar la Guía para Defensoras y Defensores de los Derechos Humanos ante la Criminalización, que es producto del Seminario Internacional "Criminalización en contra de Defensores y Defensoras de Derechos Humanos", realizado en noviembre de 2009.

El documento que ahora ponemos en sus manos rescata prácticas y mecanismos útiles para enfrentar los procesos encaminados en contra de defensores, defensoras y sus organizaciones y comunidades, en diferentes niveles de su quehacer.

<http://protectioninternational.org/publication/protection-international-catalogue-of-publications-and-dvd/>



GUÍA DE PROTECCIÓN "CUIDÁNDONOS" PARA DEFENSORAS Y DEFENSORES DE DERECHOS HUMANOS EN ÁREAS RURALES

DICIEMBRE 2009 / Por AJ NOJ – PROTECTION DESK GUATEMALA

Esta nueva guía, fruto de la colaboración de **Protection International**, **Aj Noj - Protection Desk Guatemala** y **UDEFEGUA**, quiere llenar el vacío existente en el ámbito de la protección a defensoras y defensores: las herramientas y metodologías propuestas normalmente responden parcialmente a las necesidades de las defensoras y defensores que viven y desarrollan su trabajo de defensa o promoción de los derechos humanos, en las **áreas rurales**.

<http://protectioninternational.org/publication/protection-international-catalogue-of-publications-and-dvd/>



CUADERNO DE PROTECCIÓN -NÚMERO 1-: La experiencia del Comité Pro Seguridad y Desarrollo de Santiago Atitlán.

JUNIO 2011 / Por AJ NOJ – PROTECTION DESK GUATEMALA

Publicación que recoge la experiencia en protección colectiva del Comité Pro Seguridad y Desarrollo de Santiago Atitlán y su articulación con entidades del estado para aportar seguridad a la población del municipio.

<http://protectioninternational.org/publication/protection-international-catalogue-of-publications-and-dvd/>



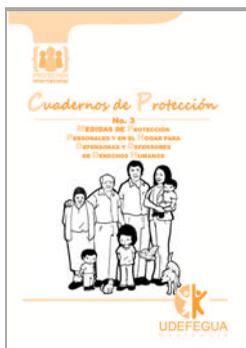


CUADERNO DE PROTECCIÓN -NÚMERO 2-: Vigilancia y contravigilancia para organizaciones defensoras de derechos humanos.

DICIEMBRE 2011 / Por AJ NOJ – PROTECTION DESK GUATEMALA

En este cuaderno se aborda de forma sencilla la vigilancia y contravigilancia y medidas de protección que podemos adoptar para afrontar el problema de ser vigilados por nuestra labor de defensa de derechos humanos.

<http://protectioninternational.org/publication/protection-international-catalogue-of-publications-and-dvd/>



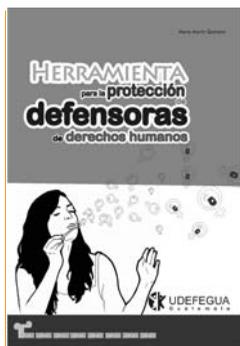
CUADERNO DE PROTECCIÓN -NÚMERO 3-: Medidas de protección personales y en el hogar para defensoras y defensores de derechos humanos

DICIEMBRE 2011 / Por AJ NOJ – PROTECTION DESK GUATEMALA

Cuaderno dedicado a las medidas de protección que podemos adoptar para protegernos en el ámbito privado, el hogar y la familia como defensoras y defensores de derechos humanos.

<http://protectioninternational.org/publication/protection-international-catalogue-of-publications-and-dvd/>

PUBLICACIONES UDEFEGUA



HERRAMIENTA PARA LA PROTECCIÓN DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

2012 / Por María Martín

Publicación que describe las amenazas específicas que enfrentan las defensoras por el hecho de ser mujeres, la aplicación del análisis de riesgo con perspectiva de género y cómo generar capacidades de afrontamiento.

<http://www.udefegua.org/index.php/investigaciones-especiales/86-herra>



AJ NOJ / PROTECTION DESK

La Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos - Guatemala -UDEFEGUA-, en convenio con Protection International, impulsa Aj Noj – Protection Desk, un programa diseñado para fortalecer las capacidades de protección ante amenazas a las que se ven sujetas las Defensoras y Defensores de Derechos Humanos en Guatemala (DDH) y otros países de la región Mesoamericana.

El Aj Noj - Protection Desk Guatemala, forma parte del Programa Global de Protección de Defensores y Defensoras de Derechos Humanos de Protection International para el período 2012-2015.

El programa desarrolla el área de seguridad de UDEFEGUA, promoviendo las capacidades de las defensoras y defensores para protegerse y ser gestores de su propia seguridad.

Actividades principales

- Investigación en protección y seguridad para DDH.
- Capacitación en protección y seguridad para organizaciones de DDH.
- Protección en redes, cabildeo e incidencia política y realización de campañas sobre la protección de los DDHH.



Con la colaboración de:



Iniciativa
Europa para la
Democracia y los
Derechos Humanos
IEDDH



Auswärtiges Amt

i f a



Institut für Auslands-
beziehungen e. V.

UDEFEGUA. 1ª calle 7-45 zona 1 oficina 2-B 01001 Guatemala ciudad, Guatemala.

Tel: 502 2254 5840 Fax: 502 2254 4496

udefegua@udefegua.org

www.udefegua.org

Protection International, Rue de la Linierre, 11. B-1060 Bruselas (Bélgica)

Tel: +32 (0) 2 609 44 05 / +32 (0) 2 609 44 07, fax: +32 (0) 2 609 44 07

pi@protectioninternational.org

www.protectioninternational.org

Portal de internet sobre protección de defensores y defensoras de derechos humanos:

www.protectionline.org