



DRAWING THE LINE.

MANUAL PARA ACABAR CON EL ACOSO SEXUAL CONTRA LAS MUJERES MIGRANTES

MANUAL FORMATIVO PARA LÍDERES DE EQUIPO Y
PROFESIONALES



DRAW THE LINE

MANUAL PARA ACABAR
CON EL ACOSO SEXUAL
CONTRA LAS MUJERES
INMIGRANTES

MANUAL FORMATIVO PARA LÍDERES
DE EQUIPO Y PROFESIONALES

Las siguientes entidades y personas han sido parte de este partenariado y han contribuido al desarrollo de este Manual.

Organización	Persona Responsable
European Institute for Local Development (EILD) Dirección: Tesalónica, Grecia Web: www.eurolocaldevelopment.org Email: info@eurolocaldevelopment.org	Christina Irene Karvouna
Feminoteka Dirección: Varsovia, Polonia Web: www.feminoteka.pl Email: jolantag@feminoteka.pl	Jolanta Gawęda
IKWRO Dirección: Londres, Reino Unido Web: www.ikwro.org.uk Email: Nazira.Mehmari@ikwro.org.uk	Nazira Mehmari
Centre Nadja Dirección: 166, Knjaz Boris I Str, Bélgica Web: www.centrenadja.org Email: centrenadja@abv.bg	Rosssi Venelinova
OMEGA – Centro Transcultural para la salud y la integración psíquica y física. Dirección: Albert-Schweitzer-Gasse 22, 8020 Graz, Austria Web: https://www.omega-graz.at/eu-projekte/draw-the-line Email: office@omega-graz.at	Bettinas Sorko Magdalena Matschek Usha Sundaresan Barbara Kuss
Secretaría Xeral da Igualdade Dirección: España Web: www.igualdade.xunta.gal Email: maria.belen.liste.lazara@xunta.gal	Belén Liste Lázara Fe Alvedro Riveiro

Este Manual refleja las opiniones de los autores únicamente, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1-9
1 MÓDULO I: EJERCICIO DE DERECHOS DE LAS MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO, ATENCIÓN A LOS RECURSOS A SU DISPOSICIÓN.	1-12
1.1 DERECHOS ESPECÍFICOS DE LAS VÍCTIMAS	1-12
1.1.1 COMO SE ACREDITA UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO	1-12
1.2 ENUMERACIÓN DE DERECHOS	1-13
1.2.1 DERECHO A LA INFORMACIÓN	1-14
1.2.2 DERECHO A LA ASISTENCIA SOCIAL INTEGRAL.....	1-18
1.2.3 DERECHO A LA ASISTENCIA JURÍDICA GRATUITA, INMEDIATA Y ESPECIALIZADA .	1-24
1.2.4 DERECHOS LABORALES	1-26
1.2.5 DERECHOS EN MATERIA DE SEGURIDAD SOCIAL	1-28
1.2.6 DERECHOS EN MATERIA DE PROTECCIÓN DE EMPLEO Y PARA LA INSERCIÓN LABORAL	1-30
1.2.7 DERECHOS DE LAS FUNCIONARIAS PÚBLICAS	1-31
1.2.8 DERECHOS ECONÓMICOS	1-33
1.2.9 DERECHO A LA ESCOLARIZACIÓN INMEDIATA.	1-36
1.3 DERECHOS DE LAS MUJERES EXTRANJERAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO.....	1-38
1.3.1 PROTECCIÓN DE LAS MUJERES EXTRANJERAS EN SITUACIÓN IRREGULAR VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO	1-38
1.3.2 DERECHO DE ASILO	1-39
1.3.3 PROGRAMAS DE RETORNO VOLUNTARIO DE INMIGRANTES	1-39
1.4 DERECHOS DE LAS VÍCTIMAS DEL DELITO DE LOS QUE TAMBIÉN SON TITULARES LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO	1-41
1.4.1 DERECHO A FORMULAR DENUNCIA	1-41
1.4.2 DERECHO A SOLICITAR UNA ORDEN DE PROTECCIÓN	1-41

1.4.3	DERECHO A SER PARTE EN EL PROCEDIMIENTO PENAL: OFERTA DE ACCIONES	1-42
1.4.4	DERECHO A LA RESTITUCIÓN DE LA COSA, REPARACIÓN DEL DAÑO E INDEMNIZACIÓN DEL PERJUICIO CAUSADO	1-43
1.4.5	DERECHO A RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE LAS ACTUACIONES JUDICIALES	1-44
1.4.6	DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LA INTIMIDAD DE LA VÍCTIMA EN EL MARCO DE LOS PROCESOS RELACIONADOS CON LA VIOLENCIA DE GÉNERO	1-44
1.4.7	AYUDAS A LAS VÍCTIMAS DE DELITOS	1-45
2	MÓDULO 2 (UK): MUJERES MIGRANTES Y VIOLENCIA BASADA EN EL GÉNERO.....	2:47
2.1	ANTECEDENTES GENERALES	2:47
2.1.1	¿QUÉ ES EL ABUSO BASADO EN EL GÉNERO?	2:47
2.1.2	EL SIGNIFICADO DE “HONOR”	2:47
2.1.3	ABUSO DOMÉSTICO / MATRIMONIO FORZADO / VIOLENCIA BASADA EN EL HONOR	2:48
2.2	M2/EJERCICIOS	2:54
2.2.1	M2/ EJERCICIO 1: INTRODUCCIÓN A LA TEMÁTICA, CALENTAMIENTO	2:54
2.2.2	M2/ EJERCICIO 2: SIGNIFICADO Y RIESGOS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y LA VIOLENCIA BASADA EN EL “HONOR”	2:54
2.2.3	M2/ EJERCICIO 3: CASOS DE ESTUDIO	2:55
2.2.4	M2/ EJERCICIO 4: FACTORES A CONSIDERAR, PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN	2:57
2.2.5	M2/ EJERCICIO 5: DISCUSIONES	2:58
3	MÓDULO 3: ESTEREOTIPOS DE GÉNERO	3:61
3.1	ANTECEDENTES	3:61
3.1.1	DEFINICIÓN DE ESTEREOTIPO	3:61
3.1.2	DIFERENCIAS ENTRE SEXO Y GÉNERO	3:62
3.1.3	CONSECUENCIAS DE LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO	3:62
3.2	M3/ EJERCICIOS	3:64
3.2.1	M3/ EJERCICIO 1: EJERCICIO: “ME ENCANTA PLANCHAR Y CONDUCIR COCHES RÁPIDOS”	3:64

3.2.2	M3/ EJERCICIO 2: PENSAMIENTO ESTEREOTIPADO	3:65
3.2.3	M3/ EJERCICIO 3: MECANISMOS DE CREACIÓN DE ESTEREOTIPOS	3:65
3.2.4	M3/ EJERCICIO 4: TAREAS Y DEBERES	3:66
3.2.5	M3/ EJERCICIO 5: INFORMACIÓN	3:66
3.2.6	M3/ EJERCICIO 6: "TENGO PODER!"	3:67
3.2.7	M3/ EJERCICIO 7: "OVILLO DE LANA!" (CONNECTADAS POR UN HILO)	3:67
4	MÓDULO 4: AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN	4:75
4.1	ANTECEDENTES	4:75
4.1.1	LA FINALIDAD DE LA AUTOESTIMA	4:75
4.1.2	MANIFESTACIÓN DE SU AUTOESTIMA	4:76
4.1.3	ESTRATEGIAS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA	4:76
4.1.4	COMUNICACIÓN	4:77
4.1.5	DISCRIMINACIÓN POR EL IDIOMA, EL LENGUAJE CORPORAL O EL COMPORTAMIENTO	4:81
4.1.6	COMPORTAMIENTOS	4:81
4.2	EJERCICIOS	4:82
4.2.1	M4/ EJERCICIO 1: COFRE DEL TESORO	4:82
4.2.2	M4/ EJERCICIO 2: LOS ROLES EN EL COFRE DEL TESORO	4:82
4.2.3	M4/ EJERCICIO 3: INCREMENTANDO LA AUTOESTIMA	4:83
4.2.4	M4/ EJERCICIO 4: CARTA DE AMOR	4:83
4.2.5	M4/ EJERCICIO 5: COMUNICACIÓN EN UN CONTEXTO CULTURAL	4:84
4.2.6	M4/ EJERCICIO 6: COMUNICACIÓN NO VIOLENTA	4:84
5	MÓDULO 5: ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y MÉDICOS DE LA VIOLENCIA SEXUAL	5:86
5.1	ANTECEDENTES	5:86
5.1.1	CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS	5:86
5.1.2	DEPRESIÓN	5:86
5.1.3	ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS):	5:89

5.1.4	M5/ EJERCICIO 1: CONSECUENCIAS Y SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	5:91
5.1.5	M5/ EJERCICIO 2: ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS) 1	5:91
6	MÓDULO 6: ESPACIO PERSONAL (O LÍMITES PERSONALES)	6:94
6.1	ANTECEDENTES	6:94
6.1.1	CONCEPTO DE “ESPACIO PERSONAL” (O LÍMITES PERSONALES)	6:94
6.1.2	TIPOS DE LÍMITES	6:95
6.1.3	EMPODERAMIENTO DE LA MUJER PARA EL MANEJO DE POSIBLES VIOLACIONES DE LÍMITES	6:97
6.1.4	POSTURA DE LAS VÍCTIMAS Y DE LOS AGRESORES	6:98
6.1.5	CONSEJOS Y TRUCOS PARA LA AUTODEFENSA.....	6:98
6.1.6	BÚSQUEDA DE MÉTODOS PARA SALIR DE SITUACIONES DESAGRADABLES O PELIGROSAS	6:99
6.1.7	EJEMPLOS REPRESENTATIVOS.....	6:100
6.2	CINCO CONSEJOS PARA ESTABLECER LÍMITES CORPORALES EFICACES PARA NUESTROS HIJOS/AS	6:102
6.3	M6/ EJERCICIOS	6:105
6.3.1	M6/ EJERCICIO 1: LÍMITES PERSONALES ENTRENAMIENTO DE LA AUTOPROTECCIÓN	6:105
6.3.2	M6/ EJERCICIO 2: LÍMITES PERSONALES MÉTODOS PARA FIJARLOS.....	6:106
6.3.3	M6/ EJERCICIO 3: CASOS HABITUALES DE ACOSO SEXUAL	6:107
6.3.4	M6/ EJERCICIO 4: EDUCANDO EN LÍMITES A TUS HIJOS.....	6:108
6.3.5	M6/ EJERCICIO 5: AUTOIMAGEN	6:108
6.4	M6/ NOTAS MENTALES.....	6:110
6.4.1	M6/ NOTA MENTAL 1: CONSEJOS ACERCA DE LÍMITES	6:110
6.4.2	M6/ NOTA MENTAL 2: SEÑALES DE VIOLACIÓN DE LÍMITES	6:111
6.4.3	M6/ NOTA MENTAL 3: CONSEJOS DE CHICAS DE 12-15 AÑOS A OTRAS CHICAS DE SU EDAD	6:112

DRAW THE LINE

MANUAL PARA ACABAR CON EL ACOSO SEXUAL CONTRA LAS MUJERES INMIGRANTES

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Alcance

El Proyecto "Draw the Line (Dibuja la Línea)- Capacitación y empoderamiento de las mujeres inmigrantes para prevenir la violencia y el acoso sexual", del cual, este manual es uno de sus principales resultados, tiene como objetivo empoderar a las mujeres inmigrantes para alejarse de los estereotipos de género culturalmente determinados y ocupar su lugar en la sociedad europea como iguales, promoviendo su participación a través de la capacitación e información. El proyecto está siendo implementado por seis organizaciones socias en Austria, Bulgaria, Grecia, Polonia, España y Reino Unido. Está cofinanciado por el Programa Europeo de Derechos, Igualdad y Ciudadanía.

Contexto

La violencia sexual contra la mujer o, en otras palabras, la violencia basada en el género es un fenómeno universal que en todas sus facetas se entiende e interpreta de muchas maneras diferentes, dependiendo de los antecedentes personales, culturales y sociales. La violencia sexual no es un acto aislado sino más bien una parte de un conjunto de actitudes, patrones de creencias y acciones que toleran el abuso sexual. La literatura también muestra que hay grupos que son más vulnerables al abuso sexual. Las mujeres de minorías étnicas pueden ser vulnerables como resultado de factores de aislamiento, como las barreras del idioma, la falta de acceso a los servicios, el miedo al racismo y los problemas de inmigración. Las encuestas realizadas muestran que las mujeres inmigrantes que viven en un país europeo son víctimas de violencia y acoso sexual, sin que sean percibidas como tal.

No es posible hablar de "mujeres inmigrantes" como una sola entidad. La experiencia en este campo ha demostrado que existen grandes diferencias dependiendo de varios factores, especialmente las oportunidades educativas. Las mujeres con educación obligatoria o menor tienden a depender de sus propias comunidades étnicas para recibir asistencia y evitan el uso de servicios convencionales en la medida de lo posible. Su percepción de los roles de género tiende a ser tradicional y en la mayoría de los casos seguidos sin cuestionamientos. Este perfil de mujeres trabaja en su mayoría en el sector no calificado y, a menudo, están empleadas de manera precaria y, por lo tanto, son altamente vulnerables. Las mujeres inmigrantes que son objeto de abuso sexual o son amenazadas por ello se enfrentan no solo con una experiencia traumática sino también con presiones significativas de naturaleza social, legal y económica. Tales presiones surgen de los desafíos y temores asociados con el ajuste a una nueva cultura. La presión de la comunidad étnica a la que pertenece la mujer no alivia la situación.

Muy a menudo, las mujeres inmigrantes no son conscientes o enfrentan dificultades para acceder a servicios de apoyo. Esto se debe en parte a que las entidades públicas no cuentan con los recursos adecuados para manejar los aspectos culturales y de comunicación que se necesitan. Abordar el tema del abuso sexual requiere sensibilidad combinada con competencias culturales. Para abordar estas situaciones es necesario un conocimiento cultural apropiado para ayudar a las mujeres inmigrantes a confrontar y superar su temor a las situaciones legales y personales. En base a los aspectos mencionados, se puede concluir que las mujeres migrantes, sus necesidades y gran parte de lo que sucede dentro de su entorno necesitan una atención especial.

Enfoque

El manual se ha centrado en la violencia sexual y el acoso hacia las mujeres inmigrantes, que se produce en diferentes situaciones de violencia infligida por la pareja. Estos incluyen el lugar de trabajo, los lugares de estudio y las áreas públicas. Los términos violencia sexual y acoso en este manual están limitados a incluir normas sociales de derecho, sistemas de creencias individuales que justifican la agresión, así como la pasividad, comportamiento inapropiado en lugares públicos y encuentros físicos.

Contenido

Este Manual de capacitación es el resultado de los esfuerzos combinados de los miembros del personal del proyecto. Este documento le guía a través de ciertos temas y sirve como un manual de consulta que siempre puede y debe ser agregado por su conocimiento y experiencia. Todos los métodos y herramientas sugeridos han sido probados durante la implementación práctica de los ciclos de entrenamiento.

Estructura

El Manual está estructurado a lo largo de los siguientes seis temas respectivos módulos:

El **Módulo 1** presenta las leyes y los derechos en cada país socio. El **Módulo 2** se centra en Mujeres Migrantes y Violencia de Género, el **Módulo 3** aborda los Estereotipos de Género, el **Módulo 4**, hace referencia a la Comunicación y Autoestima, el **Módulo 5** trata sobre Aspectos Psicológicos y Médicos de la violencia sexual y el **Módulo 6** se centra en los Límites Propios. Al final del Manual, se enumeran las organizaciones nacionales que apoyan a las mujeres que son víctimas de acoso sexual de cualquier tipo.

Agradecemos a ...

Quisiéramos mencionar nuestro agradecimiento por la financiación proporcionada por el Programa de Derechos, Igualdad y Ciudadanía de la UE. La capacitación y desarrollo de capacidades a las líderes del equipo ha sido empleada a su vez por éstas para capacitar a otras mujeres dentro de su propia comunidad o idioma. También expresamos nuestro agradecimiento a las personas formadoras, líderes de grupo, personas expertas y la red de trabajo de las entidades socias que participaron activamente en la capacitación y el empoderamiento de las mujeres inmigrantes para prevenir la violencia sexual y el acoso.

DRAW THE LINE

MANUAL PARA ACABAR CON EL ACOSO SEXUAL CONTRA LAS MUJERES INMIGRANTES

MÓDULO 1

1 MÓDULO I: EJERCICIO DE DERECHOS DE LAS MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO, ATENCIÓN A LOS RECURSOS A SU DISPOSICIÓN.

1.1 DERECHOS ESPECÍFICOS DE LAS VÍCTIMAS

La Constitución española, en su artículo 14, proscribe toda discriminación por razón de sexo, y en el artículo 9.2. establece el deber de los poder públicos de promover las condiciones para que la igualdad del individuo y de las agrupaciones en las que se integran sean reales y efectivas.

La Ley orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género (BOE núm. 313, de 29 de diciembre de 2004) reconoce un hecho diferencial de género y consagra y garantiza a las mujeres que son o que sufrieron una situación de violencia de género, una serie de derechos con la finalidad de que estas puedan poner fin a la relación violenta y recuperar su proyecto de vida.

Estos derechos son universales, en el sentido de que todas las mujeres que sufrieran algún acto de violencia de género los tienen garantizados, con independencia de su origen, religión o cualquiera otra condición o circunstancia personal o social.

Por otra parte, **el artículo 4.2. del Estatuto de autonomía de Galicia** señala que:

“Les corresponde a los poder públicos de Galicia promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integran sean reales y efectivas, remover los atrancos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los gallegos en la vida política, económica, cultural y social”

Asimismo, de conformidad que el artículo 27 del Estatuto de autonomía de Galicia, la Constitución Española y con los Reales decretos de transferencia 2411/1982, de 24 de julio, y 534/1984, de 25 de enero, Galicia ostenta competencias exclusivas en materia de asistencia social.

1.1.1 COMO SE ACREDITA UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- **Ley Orgánica 1/2004**, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, en sus artículos señala:

“Con carácter general, la situación de violencia de género que da lugar al reconocimiento de los derechos correspondientes, se acredita con:

a) La sentencia condenatoria.

b) La orden de protección a favor de la víctima

c) Excepcionalmente, el informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de que la demandante es víctima de violencia de género hasta que se dicte la orden de protección.

No obstante, para el reconocimiento de algunos derechos, su normativa reguladora especifica cuáles son los medios para acreditar la situación de violencia de género”.

- **La Ley 11/2007, del 27 de julio**, gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género establece en su artículo 5:

“Para los efectos de esta ley, la situación de violencia se acreditará por cualquiera de las siguientes formas:

a) Certificación de la orden de protección o de la medida cautelar, o testimonio o copia autenticada por la secretaria o por el secretario judicial de la propia orden de protección o de la medida cautelar.

b) Sentencia de cualquier orden jurisdiccional que declare que la mujer sufrió violencia en cualquiera de las modalidades definidas en esta ley.

c) Certificación y/o informe de los servicios sociales y/o sanitarios de la Administración pública autonómica o local.

d) Certificación de los servicios de acogida de la Administración pública autonómica o local.

e) Informe del ministerio fiscal que indique la existencia de indicios de violencia.

f) Informe de la Inspección de Trabajo y de la Seguridad Social.

g) Cualquier otra que se establezca reglamentariamente”.

1.2 ENUMERACIÓN DE DERECHOS

A continuación, trataremos los derechos más salientables:

Derecho a la información

Derecho a la asistencia social integral

Derecho a la asistencia jurídica gratuita, inmediata y especializada

Derechos laborales

Derechos en materia de Seguridad Social

Derechos en materia de empleo y para la inserción laboral

Derechos de las funcionarias públicas

Derechos económicos

Derecho a la escolarización inmediata

1.2.1 DERECHO A LA INFORMACIÓN

- **Art. 18 de la Ley Orgánica 1/2004**, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género:

1. Las mujeres víctimas de violencia de género tienen derecho a recibir plena información y asesoramiento adecuado a su situación personal, a través de los servicios, organismos u oficinas que puedan disponer las Administraciones Públicas.

Dicha información comprenderá las medidas contempladas en esta Ley relativas a su protección y seguridad, y los derechos y ayudas previstos en la misma, así como la referente al lugar de prestación de los servicios de atención, emergencia, apoyo y recuperación integral.

2. Se garantizará, a través de los medios necesarios, que las mujeres con discapacidad víctimas de violencia de género tengan acceso integral a la información sobre sus derechos y sobre los recursos existentes. Esta información deberá ofrecerse en formato accesible y comprensible a las personas con discapacidad, tales como lengua de signos u otras modalidades u opciones de comunicación, incluidos los sistemas alternativos y aumentativos.

3. Asimismo, se articularán los medios necesarios para que las mujeres víctimas de violencia de género que por sus circunstancias personales y sociales puedan tener una mayor dificultad para el acceso integral a la información, hayan garantizado el ejercicio efectivo de este derecho.

- **La ley 11/2007 del 27 de julio**, gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género, recoge diversos aspectos de este derecho. Concretamente en su Capítulo II (Medidas de ámbito judicial) del Título II (Protección y asistencia frente a la violencia de género) establece en el artículo 28 lo siguiente:

1. Las mujeres en situación de violencia de género tienen derecho a recibir toda la información jurídica relacionada con la situación de violencia. El servicio 24 horas, previsto en el artículo 51 de esta ley garantizará, en todo caso, la atención jurídica permanente, todos los días y horas del año, en casos de violencia de género.

Por otra parte, en el campo de la atención especializada en materia de violencia de género, la ley recoge en su artículo 47.3. la garantía de que las mujeres con discapacidad que sufran una situación de violencia de género, tendrán acceso integral a la información sobre sus derechos y a los recursos existentes, ofertando la información en formato accesible y comprensible.

Además, en el artículo 50 de la Ley gallega se regula la Red de información a las mujeres que facilitará información, orientación, derivación, y seguimiento a las mujeres que sufren violencia de género.

RECURSOS DISPONIBLES PARA ATENDER ESTE DERECHO:

RECURSOS ESTATALES:

❖ Servicio 016 de información y de asesoramiento jurídico

Facilita:

- Información a las mujeres víctimas de violencia de género y a su entorno sobre que hacer en caso de maltrato.
- Información sobre recursos y derechos de las víctimas en materia de empleo, servicios sociales, ayudas económicas, recursos de información, asistencia y de acogida para mujeres que sufren este tipo de violencia.
- Asesoramiento jurídico.

Es accesible a las personas con discapacidad auditiva y/o del habla: a través del número 900 116 016, por medio de un teléfono móvil, una PDA, o un teléfono de texto (DTS).

Está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, y atiende en diferentes idiomas.

Los datos de las personas usuarias disfrutan de una total confidencialidad.

❖ Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de Género

Está disponible en la página web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en el Área de Igualdad:

<http://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/searchform.action>

Permite la localización sobre mapas activos de los distintos recursos (policiales, judiciales, información, atención y asesoramiento) que las administraciones públicas y las entidades sociales pusieron la disposición de la ciudadanía y de las víctimas de violencia de género.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE GALICIA:

❖ TELÉFONO DA MULLER (900 400 273).

Servicio gratuito y anónimo que funciona las 24 horas del día, desde cualquier teléfono fijo o móvil y tiene cobertura para toda la Comunidad Autónoma.

Su objetivo es informar sobre cuestiones jurídicas, psicológicas, laborales educativas, recursos y servicios para mujeres y cualquiera otra información encaminada a la consecución de la igualdad de las mujeres que de manera individualizada lo soliciten. También tiene como finalidad prestar servicios de información y asesoramiento a las mujeres sobre los recursos existentes en prevención de la violencia y ayuda integral.

❖ Oficinas de atención a las víctimas

Por otra parte, en la regulación de la creación de las oficinas de atención a las víctimas de los delitos (art. 54.1.) se especifica cómo una de sus funciones la de ofrecer las mujeres que sufren violencia de género información y apoyo para que puedan ejercer los derechos que les reconoce la legislación vigente.

Las oficinas de atención las víctimas existentes actualmente son las siguientes:

Santiago de Compostela	ciudadan-e-vitimas.santiago@justicia.es 981 540 358
A Coruña	ciudadan-e-vitimas.coruna@justicia.es 981 182 179
Ferrol	ciudadan-e-vitimas.ferrol@justicia.es 981 337 339
Lugo	ciudadan-e-vitimas.lugo@justicia.es 982 889 063
Ourense	ciudadan-e-vitimas.ourense@justicia.es 988 687 186/87
Pontevedra	ciudadan-e-vitimas.pontevedra@justicia.es 986 805 908
Vigo	ciudadan-e-vitimas.vigo@justicia.es 986 817 851

❖ Centros de Información á Muller (CIM)

Destacan los Centros de Información a la Mujer (CIM), como pertenecientes a la Red de información a las mujeres.

Se pueden consultar los CIM existentes y sus direcciones y datos de contacto en el enlace: <http://igualdade.xunta.es/es/recursos/centros-de-informacion-lanas-mujeres>

Recursos humanos: deberán contar, por lo menos, con el siguiente personal cualificado:

- a) Directora: El asesoramiento jurídico o la atención psicológica será compatible con las funciones de dirección.
- b) Psicóloga
- c) Abogada

AYUNTAMIENTOS Y MANCOMUNIDADES DOTADOS DE CIM	Laracha, A	Mondoñedo	Muíños	Moaña
	Melide	Monforte de Lemos	O Carballiño	Nigrán
A CORUÑA	Muros	Palas de Rei	Ourense	O Grove
Mancomunidad de Municipios da Comarca de Ordes	Muxía	Quiroga	Verín	Poio
Ames	Negreira	Ribadeo	Viana do Bolo	Ponte Caldelas
Ares	Noia	Sarria	Xinzo de Limia	Ponteareas
Arteixo	Ortigueira	Vilalba		Pontevedra
Arzúa	Outes	Viveiro	PONTEVEDRA	Porriño,O
As Pontes	Padrón		Mancomunidad do Salnés	Redondela
Boiro	Ribeira	OURENSE	A Estrada	Sanxenxo
Boqueixón	Santa Comba	Mancomunidad de Concellos de Santa Águeda	A Guarda	Silleda
Carballo	Santiago de Compostela	Mancomunidad Terra de Celanova	A Lama	Soutomaior
Cee	Teo	Mancomunidad Voluntaria do Ribeiro	Baiona	Valga
Coirós	Zas		Bueu	Vigo
Coruña, A	LUGO	Pobra de Trives, A	Caldas de Reis	Vilagarcía de Arousa
Culleredo	Burela	Avión	Cangas	Vilanova
Curtis	Chantada	Barco de Valdeorras, O	Gondomar	
Ferrol	Lugo	Castro Caldelas	Lalín	
		Maceda	Marín	

❖ Punto de coordinación de las órdenes de protección

En Galicia se estableció en el año 2004 el Punto de Coordinación de Ordes de Protección (PCOP) adscrito a la Secretaría General de la Igualdad, que lleva a cabo el seguimiento de las órdenes de protección de las mujeres que sufren violencia.

Desde el momento en que el PCOP recibe las órdenes de protección, o cualquiera otra medida judicial de carácter cautelar, inicia un contacto con la beneficiaria con el fin de informarla del procedimiento que se va a seguir, los recursos de que dispone y la comprobación de que las dichas órdenes o medidas se cumplen correctamente. Por tanto, una vez recibida la orden de protección, la orden de alejamiento u otra medida, se inicia el contacto con la mujer para, conociendo su situación personal y sus propias necesidades, informarla de los recursos asistenciales y de protección social existentes que puede solicitar.

El PCOP se encuentra situado en Santiago de Compostela, en el edificio administrativo de Sano Lázaro.

❖ Página web de la Secretaría Xeral da Igualdade (SXI)

La Secretaría Xeral da Igualdade pone a disposición de las mujeres en Galicia su página <http://igualdade.xunta.es>, en la que, entre otras cosas, se informa sobre normativa, ayudas, programas y recursos.

1.2.2 DERECHO A LA ASISTENCIA SOCIAL INTEGRAL

- **Art. 19 de la Ley orgánica 1/2004**, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género:

“1. Las mujeres víctimas de violencia de género tienen derecho a servicios sociales de atención, de emergencia, de apoyo y acogida y de recuperación integral. La organización disteis servicios por parte de las Comunidades Autónomas y las Corporaciones Locales, responderá a los principios de atención permanente, actuación urgente, especialización de prestaciones y multidisciplinariedad profesional.

2. La atención multidisciplinar implicará especialmente:

la) Información a las víctimas.

b) Atención psicológica.

c) Apoyo social.

d) Seguimiento de las reclamaciones de los derechos de la mujer.

e) Apoyo educativo a la unidad familiar.

f) Formación preventiva nos valores de igualdad dirigida a su desarrollo personal y a la adquisición de habilidades en la resolución no violenta de conflictos.

g) Apoyo a la formación e inserción laboral.

3. Los servicios adoptarán fórmulas organizativas que, por la especialización de su personal, por sus características de convergencia e integración de acciones, garanticen la efectividad de los indicados principios.

4. Estos servicios actuarán coordinadamente y en colaboración con los Cuerpos de Seguridad, los Jueces de Violencia sobre la Mujer, los servicios sanitarios y las instituciones encargadas de prestar asistencia jurídica a las víctimas, del ámbito geográfico corresponsal. Estos servicios podrán solicitar al Juez las medidas urgentes que consideren necesarias.

5. También tendrán derecho a la asistencia social integral a través de estos servicios sociales los/as menores que se encuentren bajo la patria potestad o guardia y custodia de la persona agredida. A estos efectos, los servicios sociales deberán contar con personal específicamente formado para atender a los menores, con el fin de prevenir y evitar de forma eficaz las situaciones que puedan comportar daños psíquicos y físicos a los menores que viven en entornos familiares donde existe violencia de género.

6. En los instrumentos y procedimientos de cooperación entre la Administración General del Estado y la Administración de las Comunidades Autónomas en las materias reguladas en este artículo, se incluirán compromisos de aportación, por parte de la Administración General del Estado, de recursos financieros referidos específicamente a la prestación de los servicios.

7. Los organismos de igualdad orientarán y valorarán los programas y acciones que lleven a cabo y emitirán recomendaciones para su mejora”

Para hacer real su derecho a la integridad física y moral, las mujeres que sufren violencia de género, y sus hijos y hijas menores, tienen derecho a servicios sociales de:

- Atención
- Emergencia
- Apoyo y acogida
- Recuperación integral

La finalidad de estos servicios es dar cobertura a las necesidades derivadas de la situación de violencia, restaurar la situación en la que se encontraba la mujer antes de padecerla o, por lo menos, paliar sus efectos.

A través de ellos se hace posible que las mujeres:

- Reciban asesoramiento sobre las actuaciones que pueden emprender y sus derechos.
- Conozcan los servicios a los que pueden dirigirse para solicitar asistencia material, médica, psicológica y social.
- Accedan a los diferentes recursos de alojamiento (emergencia, acogida temporal, centros tutelados, etc.) en los que está garantizada su seguridad y cubiertas sus necesidades básicas.
- Recuperen su salud física y/o psicológica.
- Consigan su formación, inserción o reinserción laboral, y reciban apoyo psicosocial a lo largo de todo el itinerario de recuperación integral con la finalidad de evitar la doble victimización.

El derecho a la asistencia social integral se reconoce también a las y a los menores que viven en ámbitos familiares donde existe violencia de género.

- **Art. 28 de la Ley Orgánica 1/2004**, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género:

Las mujeres víctimas de violencia de género serán consideradas colectivos prioritarios en el acceso a viviendas protegidas y residencias públicas para mayores.

La normativa que regula ese acceso es de competencia autonómica.

- **La Ley 11/2007 del 27 de julio** gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género regula en su título III la organización del sistema de protección y asistencia integral especializada frente a la violencia de género.

En su artículo 47 regula los criterios básicos:

Art. 47.1- Los centros y servicios que conforman los recursos de asistencia integral a las mujeres que sufren violencia de género, tienen como finalidad básica aportar ayuda y asistencia directa a las mujeres y las personas que de ellas dependen, y apoyarlas en la búsqueda de soluciones de los conflictos que se derivan de la violencia.

2. La Xunta de Galicia, a través del parlamento competente en materia de igualdad, garantizará que en la totalidad de los centros y servicios que conforman los recursos de asistencia integral, el trabajo se realice desde una perspectiva de género.

RECURSOS DISPONIBLES PARA ATENDER ESTE DERECHO:

RECURSOS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE GALICIA:

En la Comunidad Autónoma de Galicia existen diversos recursos dirigidos al cumplimiento de este derecho de las mujeres víctimas de violencia de género:

❖ Red Gallega de Acogida

El artículo 48 del Título III de la Ley 11/2007 del 27 de julio gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género dice:

1. Los centros de acogida son recursos especializados residenciales y temporales que ofrecen acogida, atención y recuperación a las mujeres que sufren violencia de género y a las y los menores a su cargo que requieren un espacio de protección debido a la situación de indefensión o riesgo causado por la violencia de género.

2. Pueden ser titulares del derecho de acceso a los centros de acogida de las mujeres que acrediten mediante cualquiera de los medios establecidos en el artículo 5, su situación de violencia de género.

3. Los centros de acogida estarán atendidos por equipos multidisciplinares y garantizarán un tratamiento integral de atención y/o recuperación, que abarque aspectos psicológicos, educativos, sociolaborales y jurídicos y favorezcan la normalización de la situación personal de las mujeres, de su unidad familiar y la superación de los efectos de la violencia.

4. Las normas y requisitos específicos a los que tendrán que ajustarse los centros de acogida, se establecerán reglamentariamente.

La red gallega de acogida está integrada por cinco casas y pisos de titularidad municipal (localizadas en Coruña, Culleredo, Ferrol, Lugo y Ourense) y una de titularidad autonómica (El Centro de Emergencias de Vigo-CEMVI-).

❖ **Servizo Atenpro: teleasistencia móvil**

Este servicio para mujeres que sufren violencia de género asegura una atención inmediata las 24 horas del día, los 365 días del año.

Este programa se basa en la utilización de telefonía móvil y telelocalización para que, en caso de que la mujer necesite atención inmediata, esta pueda estar permanentemente localizable y cuente con un servicio de atención ininterrumpido.

Este servicio, además, no se ve limitado sólo a la atención y demandas ocasionales; también contempla actuaciones programadas de carácter preventivo que se llevarán a cabo mediante lo contacto periódico con las afectadas.

Se solicita a través de los centros de información a la mujer (CIM) o de los servicios sociales municipales.

❖ **Atención psicológica a las víctimas de violencia de género**

Es un programa para ayudar a afrontar la situación de violencia que sufrieron las mujeres y reforzar su autoestima, además de ser un apoyo en la recuperación o adquisición de habilidades y capacidades que les permitan lograr la autonomía y la integración en la vida social y laboral.

También las y los menores y personas de ellas dependientes pueden utilizar este recurso.

TITULARIDAD MUNICIPAL

CASA DE ACOLLIDA DE A CORUÑA	Teléfono: contacto con el Ayuntamiento
CASA DE ACOLLIDA DE CULLEREDO	Teléfono: contacto con el Ayuntamiento
CASA DE ACOLLIDA DE FERROL	Teléfono: contacto con el Ayuntamiento
CASA DE ACOLLIDA DE LUGO	Teléfono: contacto con el Ayuntamiento
CASA DE ACOLLIDA DE OURENSE	Teléfono: contacto con el CIM de Ourense

TITULARIDAD AUTONÓMICA

CENTRO DE EMERGENCIA	De gestión integral por el Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar (adscrito a la Consellería de Traballo e Benestar), y con la colaboración de la Secretaría Xeral da Igualdade. Alojamiento inmediato y de corta estancia para garantizar la emergencia mientras se valora la situación y/o se efectúa una derivación a otro dispositivo más idóneo.
---------------------------------	--

Debemos mencionar que el Decreto 1/2014 del 9 de enero, por el que se regula la creación del Centro de Recuperación Integral para Mulleres que Sufren Violencia de Xénero, determina que el mismo actuará como centro de referencia y coordinador de la Red Gallega de Acogida.

❖ **Vivendas de seguridad para víctimas de explotación sexual y trata**

Las entidades que componen la red gallega de trata, tienen conveniado este tipo de viviendas.

❖ **Convenio con la Federación de Autónomos de Taxi**

En relación a esta red, se debe destacar que, a través de la colaboración establecida con la Vicepresidencia y Consellería de Presidencia, Administraciones Públicas y Justicia (Secretaría Xeral da Igualdade) y la Federación de Autónomos del Taxi de Galicia (FEGATAXI), la Secretaría Xeral da Igualdade apoya el traslado de las mujeres víctimas de violencia de género y de sus hijos y hijas a cualquiera de los centros que conforman la Red Gallega de Acogida, cuando las circunstancias especiales de la víctima, valoradas convenientemente por los servicios sociales (municipales o autonómicos) imposibiliten su traslado por otros medios.

❖ **Centro de Recuperación Integral para Mujeres víctimas de violencia de xénero (CRI)**

Tiene como finalidad desarrollar un modelo de atención integral para las mujeres que sufren violencia de género y las personas de ellas dependientes, especialmente a sus hijos y hijas menores.

En el **artículo 49 de la Ley gallega** se regula su creación:

1.La Xunta de Galicia, a través del departamento competente en materia de igualdad, garantizará la creación de un Centro de Recuperación Integral para Mujeres que Sufren Violencia de Género.

2.El Centro de Recuperación Integral para Mujeres que Sufren Violencia de Género desarrollará un modelo de atención integral, basado en un sistema coordinado de servicios, recursos y medidas de carácter social, laboral y económico.

3.El Centro de Recuperación Integral actuará como centro coordinador de la red gallega de acogimiento.

El Decreto 1/2014 regula la creación del Centro de Recuperación Integral para Mujeres que Sufren Violencia de Género, y establece al CRI como unidad adscrita a la Secretaría General de la Igualdad (Vicepresidencia y Consellería de Presidencia Administraciones Públicas y Justicia).

El dicho Decreto atribuye al CRI diversas funciones:

- Centro de referencia y coordinación de la red galega de acogimiento.
- Centro tramitador de las derivaciones de víctimas de violencia de género había sido de Galicia y receptor de las que lleguen a nuestra comunidad derivadas desde otras partes del Estado.
- Centro de formación en la lucha contra la violencia de género, tanto para profesionales, como para el voluntariado y la ciudadanía en general.
- Centro colaborador con el Punto de Coordinación de las órdenes de protección de Galicia.
- Centro impulsor de la creación de grupos de autoayuda, intervención y conocimiento entre mujeres que hayan sufrido, vivido y superado situaciones de violencia de género..

1.2.3 DERECHO A LA ASISTENCIA JURÍDICA GRATUITA, INMEDIATA Y ESPECIALIZADA

- Art. 20 de la Ley orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Ley 1/1996, del 10 de enero, de Asistencia Jurídica Gratuita.
- Real Decreto 996/2003, del 25 de julio, por lo que se aprueba el Reglamento de Asistencia Jurídica Gratuita.

Las mujeres víctimas de violencia de género tienen derecho a la asistencia jurídica gratuita, con independencia de la existencia de recursos para litigar. Esta asistencia se les prestará de inmediato, en aquellos procesos y procedimientos administrativos que tengan vinculación, deriven o sean consecuencia de su condición de víctimas.

Para los efectos de la concesión del beneficio de justicia gratuita, la condición de víctima se adquirirá cuándo se formule denuncia o querrela, o se inicie el procedimiento penitenciario, y se mantendrá mientras permanezca en vigor el procedimiento penitenciario, o cuando, tras su finalización, se había dictado sentencia condenatoria. El beneficio de justicia gratuita se perderá en caso de sentencia absolutoria firme del procedimiento penitenciario, sin deber de aboar el costo de las prestaciones disfrutadas gratuitamente hasta ese momento.

El derecho a la asistencia jurídica gratuita comprende las siguientes prestaciones:

- Asesoramiento y orientación gratuitos previos al proceso.
 - Defensa y representación gratuitas por abogado/la y procurador/a en los procesos judiciales y procedimientos administrativos.
 - Inserción gratuita de anuncios o edictos en boletines periódicos oficiales.
 - Exención del pago de las tasas judiciales, así como del pago de los depósitos necesarios para la interposición de recursos.
 - Asistencia pericial gratuita.
 - Obtención gratuita o reducción del 80% de los derechos arancelarios de los documentos notariales.
- La solicitante del derecho a la asistencia jurídica gratuita deberá indicar cuales de estas prestaciones pide que se le reconozcan. El reconocimiento del derecho a la asistencia jurídica gratuita llevará consigo en todo caso a exención del pago de las tasas y depósitos mencionados.

Reconocido el derecho a la asistencia jurídica gratuita, la defensa de los intereses de la mujer, en todos los procesos que sea necesario tramitar, se realiza por el incluso abogado perteneciente al Turno de Oficio Especial de Violencia de Género establecida por los Colegios de Abogados en sus respectivos ámbitos.

- La ley 11/2007 regula la atención jurídica y asistencia letrada en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Galicia en su capítulo II (Medidas en el ámbito judicial):
- En el artículo 28 se regula la atención jurídica:

2.- El servicio de orientación jurídica de los colegios profesionales, de la abogacía de Galicia garantizarán una información y atención jurídica especializada en materia de violencia de género. Las personas profesionales que presten estos servicios, habrán de efectuar cursos de formación específica en materia

de violencia contra las mujeres como requisito para su adscripción a esos servicios. Art. 20 da Lei orgánica 1/2004, do 28 de decembro, de Medidas de Protección Integral contra a Violencia de Xénero.

En el artículo 29 se regula la Asistencia letrada:

1. Las mujeres en situación de violencia de género, tendrán derecho a la asistencia jurídica gratuita, en la forma establecida en la Ley 1/1996, de 10 de enero, de asistencia jurídica gratuita, modificada por la ley 16/2005, de 18 de julio, y por la Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género.

2. A efectos del previsto en el artículo 3.3 de la Ley 1/1996, de 10 de enero, de asistencia jurídica gratuita, los medios económicos de las mujeres que acrediten por cualquiera de los medios previstos en el artículo 5 de la presente ley que se encuentran en situación de violencia de género, serán valorados individualmente, con los límites establecidos en la legislación aplicable.

3. La totalidad de los colegios profesionales de la abogacía de Galicia dispondrán de un turno de oficio en materia de violencia de género, debiendo superarse, para el acceso al incluso, los cursos de formación o perfeccionamiento que se establezcan. Igualmente, adoptarán las medidas necesarias para la designación urgente de letrada o letrado de oficio en los procedimientos que se sigan por violencia de género, tal y como recoge la legislación vigente en la materia a nivel estatal.

4. La Xunta de Galicia, a través del departamento competente en materia de justicia, garantizará que las abogadas o abogados, y si procede procuradoras o procuradores, que asistan a las mujeres víctimas de violencia de género posean formación especializada en esta materia.

La Ley 11/2007 del 27 de julio, gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género, establece la obligatoriedad, por parte de los colegios de abogados de Galicia, de una queda de oficio específica en materia de género, en su artículo 29.3. Se recoge también la obligatoriedad de superar cursos de formación o perfeccionamiento en esta temática.

Los colegios de abogados existentes en Galicia son los siguientes:

A CORUÑA	C/ Federico Tapia, 11 Bajo - 15005 A Coruña Tel.: 981 12 60 90 www.icacor.es
FERROL	R/ Coruña nº60, baixo. 15401 Ferrol 981.354.705 www.icaferrolavogacia.org
SANTIAGO DE COMPOSTELA	Calle Eduardo Pondal, 4. 15702 Santiago de Compostela 981.581.713 www.icasantiago.org

PONTEVEDRA	Avda. Reina Victoria, 9. 36001 Pontevedra 986 896 866 cabogados@icapontevedra.es www.icapontevedra.com
LUGO	Pascual Veiga nº2. 27002 Lugo Telf: 982 241 007 www.icalugo.org
VIGO	Praza de América, Porta oficinas 2-1º Vigo 986.208.200 colexio@icavigo.org
OURENSE	R/Concello, 22 entrechán. 32003 Ourense 988.210.076 988.370.962 secretaria@icaourense.com

❖ Asesoramiento jurídico on-line

La Secretaría Xeral da Igualdade dispone de un servicio on-line para proporcionar, de manera gratuita, información y asesoramiento jurídico sobre diversas cuestiones, entre ellas la violencia de género, agresiones y abusos sexuales, el acoso sexual, la conciliación familiar, discriminaciones por razón de sexo, prostitución y trata, etc.

Se puede acceder a este servicio a través de la página web de la Secretaría Xeral da Igualdade: <http://igualdade.xunta.es/es/content/asesoramiento-juridico-line>

1.2.4 DERECHOS LABORALES

Se reflejan estos derechos en diversos textos normativos.

Debemos mencionar el **Art. 21 de la Ley Orgánica 1/2004**, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

1.La trabajadora víctima de violencia de género tendrá derecho, nos tener previstos en el Estatuto de los Trabajadores, a la reducción o a la reordenación de su tiempo de trabajo, a la movilidad geográfica, al cambio de centro de trabajo, a la suspensión de la relación laboral con reserva de puesto de trabajo y a la extinción del contrato de trabajo.

4. Las ausencias o faltas de puntualidad al trabajo, motivadas por la situación física o psicológica derivada de la violencia de género, se considerarán justificadas cuando así lo determinen los servicios sociales de atención o servicios de salud, segundo proceda, sin perjuicio de que dichas ausencias sean comunicadas por la trabajadora a la empresa a la mayor brevedad.

Para ejercer estos derechos, las trabajadoras deben acreditar la situación de violencia de género, de acuerdo con la Ley Orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, bien mediante la sentencia por la que se condene al agresor, la orden de protección o, excepcionalmente y hasta que se dicte la orden de protección, mediante un informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de que la mujer sufre una situación de violencia de género.

1.2.4.1 DERECHOS DE LAS TRABAJADORAS POR CUENTA AJENA

Los convenios colectivos y acuerdos de empresa pueden contemplar mejoras de estos derechos.

- Derecho a la reducción de la jornada laboral con la merma proporcional del salario, cuya finalidad es que la mujer víctima de violencia de género haga efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral. (Art. 37.7 del Estatuto de los Trabajadores)
- Derecho a la reordenación del tiempo de trabajo, a través de la adaptación del horario, de la aplicación del horario flexible o de otras formas de ordenación del tiempo de trabajo que se utilicen en la empresa. (Art.37.7 del Estatuto de los Trabajadores)
- Derecho a la movilidad geográfica, con reserva del puesto de trabajo durante los primeros 6 meses. (Art. 40.3 bis del Estatuto de los Trabajadores)
- Derecho a la suspensión de la relación laboral con reserva del puesto de trabajo, y con una duración inicial que no podrá exceder de seis meses. (Art. 45.1.n y 48.6 del Estatuto de los Trabajadores)
- Derecho a la extinción del contrato de trabajo por decisión de la trabajadora, en cuyo caso esta se considerará en situación legal de desempleo por lo que, en en el caso de reunir los demás requisitos exigidos, tendría derecho a percibir la prestación por desempleo o el subsidio por desempleo. (Art. 49.1.m del Estatuto de los Trabajadores)
- Las ausencias o faltas de puntualidad al trabajo motivadas por la violencia de género se considerarán justificar, cuando así lo determinen los servicios sociales de atención o servicios de salud. (Art. 52.d del Estatuto de los Trabajadores)
- Nulidad del despido de la trabajadora víctima de violencia de género por el ejercicio de sus derechos laborales. (Art.55.5.b del Estatuto de los Trabajadores)

1.2.4.2 DERECHOS DE LA TRABAJADORA POR CUENTA PROPIA

Hacemos especial mención a las trabajadoras autónomas económicamente dependientes, que son aquellas que realizan una actividad económica o profesional a título lucrativo y de manera habitual, personal, directa y predominante para una persona física o jurídica, denominada cliente, del que dependen económicamente por percibir de él, por lo menos el 75% de sus ingresos por rendimientos de trabajo o de actividades económicas o profesionales.

La Ley 20/2007, de 11 de , julio les concede los siguientes derechos:

- Derecho a la reordenación del tiempo de trabajo, a través de la adaptación del horario, de la aplicación del horario
- Derecho a la adaptación del horario de la actividad.
- Derecho a la extinción de su relación contractual.

Se considerará causa justificada de interrupción de la actividad por parte de la trabajadora la situación de violencia de género

Se encontrarán en situación legal de cese de actividad, para los efectos de la protección por cese de actividad, las trabajadoras autónomas que cesen en el ejercicio de su actividad, de manera temporal o definitiva, por causa de la violencia de género.

1.2.5 DERECHOS EN MATERIA DE SEGURIDAD SOCIAL

Cabe destacar el **Art. 21 de la Ley Orgánica 1/2004**, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, que establece los siguientes derechos:

- a) *En los términos previstos de la Ley General de la Seguridad Social, la suspensión y la extinción del contrato de trabajo darán lugar a la situación legal de desempleo. El tiempo de suspensión se considerará como período de cotización efectiva a efectos de las prestaciones de la Seguridad Social y de desempleo.*
- b) *Las empresas que formalicen contrato de interinidad para sustituir la trabajadora víctimas de violencia de género que hayan suspendido su contrato de trabajo o ejercitado su derecho a la movilidad geográfica o la el cambio de centro de trabajo, tendrán derecho a una bonificación del 100 por 100 de las cuotas empresariales, a la Seguridad Social por contingencias comunes, durante todo el período de suspensión de la trabajadora sustituida o durante seis meses en los supuestos de movilidad geográfica o cambio de centro de trabajo. Cuando se produzca la reincorporación, esta se realizará en iguales condiciones existentes en el momento de la suspensión del contrato de trabajo.*
- c) *A las trabajadoras por cuenta propia víctimas de violencia de género, que cesen en su actividad para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral, si les suspenderá el deber de cotización durante un período de seis meses, que les será considerados como de cotización efectiva a efectos de las prestaciones de Seguridad Social. Asimismo, su situación será considerada como asimilada al alta.*

1.2.5.1 DERECHOS EN MATERIA DE COTIZACIÓN A LA SEGURIDAD SOCIAL

- Suscripción de un convenio especial con la Seguridad Social por parte de las trabajadoras que sufren violencia de género que reduzcan su jornada laboral con merma proporcional del salario.

(Orden TAS/2865/2003, del 13 de octubre, por la que se regula el convenio especial en el sistema de la Seguridad Social)

- Suspensión del deber de cotizar durante un período de seis meses para las trabajadoras autónomas que cesen en su actividad para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral.
- Consideración como períodos de cotización efectiva del tiempo de suspensión de la relación laboral por las trabajadoras por cuenta ajena, y del tiempo de suspensión del deber de cotizar por las trabajadoras por cuenta propia que cesen en su actividad.

(Disposición adicional única del Real Decreto 1335/2005, del 11 de noviembre, por lo que se regulan las prestaciones familiares de la Seguridad Social)

1.2.5.2 DERECHOS EN MATERIA DE PRESTACIONES A LA SEGURIDADE SOCIAL

- Para los efectos de las prestaciones por maternidad y por paternidad, se considerarán situaciones asimiladas a la de alta los períodos considerados como de cotización efectiva respecto de las trabajadoras por cuenta ajena y por cuenta propia que sean víctimas de violencia de género.

(Real Decreto 295/2009, del 6 de marzo, por lo que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural)

- Derecho a la pensión de jubilación anticipada de las mujeres que extingan su contrato de trabajo como consecuencia de ser víctimas de violencia de género y reúnan los requisitos exigidos.

(Artículo 161 bis.2 del Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por Real Decreto Legislativo 1/1994, del 20 de junio)

- Derecho a la pensión de viudedad en los supuestos de separación y divorcio de las mujeres víctimas de violencia de género que acrediten los requisitos exigidos y aunque no sean acreedoras de la correspondiente pensión compensatoria.

(Artículo 174.2 del Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social)

- Pérdida de la pensión de viudedad por quién fuera condenado por sentencia firme por la comisión de un delito doloso de homicidio, en cualquiera de sus formas, o de lesiones cuando la ofendida por el delito fuera su cónyuge o ex-cónyuge, o pareja o ex-pareja de hecho; e incremento, en su caso, de la pensión de orfandad de los huérfanos.

(Disposición adicional primera de la Ley Orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género; artículo 38 del Decreto 3158/1966, del 23 de diciembre, por lo que se aprueba el Reglamento General que determina la cuantía de las prestaciones económicas del Régimen General de la Seguridad Social y condiciones para el derecho a estas)

- A efectos de tener derecho a la prestación por desempleo y al subsidio por desempleo, además de reunir los requisitos exigidos, se considera que la trabajadora se encuentra en situación legal de desempleo cuando extinga o suspenda su contrato de trabajo de manera voluntaria como consecuencia de ser víctima de violencia de género.

(Artículo 21.2 de la Ley Orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género; artículos 208.1.1.y) y 208.1.2) y disposición adicional cuadragésima segunda del Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por Real Decreto Legislativo 1/1994, del 20 de junio)

1.2.6 DERECHOS EN MATERIA DE PROTECCIÓN DE EMPLEO Y PARA LA INSERCIÓN LABORAL

1.2.6.1 PROGRAMA ESPECÍFICO DE EMPLEO

A NIVEL ESTATAL

- Artículo 22 de la Ley orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Real Decreto 1917/2008, del 21 de noviembre, por lo que se aprueba el programa de inserción sociolaboral para mujeres víctimas de violencia de género.

El programa de inserción sociolaboral para mujeres que sufren violencia de género, inscritas como demandantes de empleo en los Servicios Públicos de Empleo, incluye las siguientes medidas:

- Itinerario de inserción sociolaboral, individualizado y realizado por personal especializado.
- Programa formativo específico para favorecer la inserción sociolaboral por cuenta ajena.
- Incentivos para favorecer el inicio de una nueva actividad por cuenta propia: las subvenciones y ayudas para el establecimiento como trabajadoras autónomas o por cuenta propia se verán incrementadas hasta un 10% en casos de mujeres víctimas de violencia de género, en relación a las establecidas para las demás trabajadoras.
- Incentivos para las empresas que contraten mujeres que sufren violencia de género: la contratación de mujeres víctimas de violencia de género, es objeto de bonificación en las cuotas de la seguridad social, tanto se es indefinida como temporal.
- Incentivos para facilitar la movilidad geográfica: Se conceden diversas subvenciones para financiar los gastos derivados del traslado como el gasto por cambio de domicilio.

A NIVEL AUTONÓMICO

- Orden del 2 de mayo de 2006, que refula el programa de fomento de la inserción laboral de las mujeres víctimas de violencia:

Tendrán prioridad en el acceso a los programas:

- De mejora de la empleabilidad, en concreto, a los servicios de orientación profesional y a los cursos de formación ocupacional.

- A los mixtos de formación-empleo, a través de su participación en escuelas taller, casas de oficios o talleres de empleo.

- A los de cooperación o experienciais, a través de un contrato temporal de 12 meses de duración. Las subvenciones para la contratación de las beneficiarias del Programa las deberán solicitar las propias entidades contratantes, por iniciativa propia, por instancia de la propia beneficiaria o de la Consellería de Trabajo.

1.2.6.2 CONTRATO DE INTERINIDAD PARA LA SUSTITUCIÓN DE TRABAJADORAS QUE SUFREN UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- Artículo 21.3 de la Ley orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género:

Las empresas que formalicen contratos de interinidad para sustituir las trabajadoras que sufren una situación de violencia de género que suspendieran su contrato de trabajo o que ejercitaran su derecho a la movilidad geográfica o al cambio de centro de trabajo, tienen derecho a una bonificación de la cuota empresarial a la Seguridad Social.

1.2.6.3 INCENTIVOS PARA LAS EMPRESAS QUE CONTRATEN MUJERES QUE SUFRIERON UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- Ley 43/2006, de 29 de diciembre, para la mejora del crecimiento y del empleo establece que:

Las empresas que contraten mujeres que sufrieron una situación de violencia de género tienen derecho a bonificaciones de la cuota empresarial a la Seguridad Social, diferentes en función del carácter indefinido o temporal del contrato firmado.

1.2.7 DERECHOS DE LAS FUNCIONARIAS PÚBLICAS

- Artículos 24 a 26 de la Ley Orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Ley 7/2007, del 12 de abril, del Estatuto Básico del Empleado Público.
- Art. 21 Orden TAS/2865/2003, del 13 de octubre, por la que se regula el convenio especial en el sistema de la Seguridad Social.

Derecho a la reducción o readaptación de la jornada, a través de la adaptación del horario, de la aplicación del horario flexible o de otras formas de ordenación del tiempo de trabajo nos tener que la Administración establezca.

Derecho a la movilidad por violencia de género.

Derecho a la excedencia. Durante los seis primeros meses, la funcionaria tiene derecho a la reserva del puesto de trabajo que desempeñara, siendo computable el dicho período para los efectos de antigüedad, carrera y derechos del régimen de Seguridad Social correspondiente.

Las faltas de asistencia de las funcionarias víctimas de violencia de género, totales o parciales, tendrán la consideración de justificar por el tiempo y en las condiciones en que así lo determinen los servicios sociales de atención o de salud segundo proceda.

Suscripción de un convenio especial con la Seguridad Social cuando las funcionarias que sufren de violencia de género reduzcan su jornada con merma proporcional de la retribución.

- En la Comunidad Autónoma de Galicia se regula este derecho de las funcionarias en el Decreto Legislativo 1/2008, de 13 de marzo, por lo que se aprueba el texto refundido de la Ley de función pública de Galicia, que establece el siguiente:

Art 29.9. Las mujeres víctimas de violencia de género que se vean obligadas a abandonar el puesto de trabajo en la localidad donde venían prestando servicios, para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral, tendrán derecho al traslado a otro puesto de trabajo propio de su cuerpo, escala o categoría profesional, de análogas características, sin necesidad de que sea vacante de necesaria cobertura. Incluso así, en tales supuestos, la Administración pública competente estará obligada a comunicar las vacantes radicadas en la misma localidad o en las localidades que las interesadas expresamente soliciten.

Este traslado tendrá la condición de traslado forzoso, a efectos de los derechos que para la trabajadora pudieran derivar de él.

En las actuaciones y en los procedimientos relacionados con la violencia de género se protegerá la intimidad de las víctimas, en especial sus datos personales, los de sus descendientes y los de cualquier persona que esté bajo su guardia o custodia.

Artículo 44.3.- En el marco de los acuerdos que las administraciones públicas suscriban con la finalidad de facilitar la movilidad entre lo personal funcionario, tendrán especial consideración los casos de movilidad geográfica de las funcionarias víctimas de violencia de género.

El artículo 51.J. recoge la situación de Excedencia por razón de violencia sobre la mujer funcionaria.

En el CAPÍTULO II, de las situaciones administrativas:

6. Excedencia por razón de violencia de género

Artículo 76.11.

1.-Se concederán permisos por las siguientes causas justificar:

d) Permiso por razón de violencia de género sobre lo personal funcionario: las faltas de asistencia del personal funcionario víctima de la violencia de género, totales o parciales, tendrán la consideración justificadas por el tiempo y en las condiciones en las que así lo determinen los servicios sociales de atención o de salud, segundo proceda.

Asimismo, el personal funcionario víctima de violencia de género, para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral, tendrá derecho a la reducción de la jornada con la merma proporcional de la retribución o a la reordenación del tiempo de trabajo, a través de la adaptación del horario, de la aplicación del horario flexible o de otras formas de ordenación del tiempo de trabajo que le pueda ser aplicable, nos tener que para estos supuestos establezca la Administración de la Comunidad Autónoma de Galicia.

1.2.8 DERECHOS ECONÓMICOS

1.2.8.1 AYUDA ECONÓMICA ESPECÍFICA PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO CON ESPECIALES DIFICULTADES PARA OBTENER UN EMPLEO

- Art. 27 de la Ley Orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Real Decreto 1452/2005, del 2 de diciembre.
- Resolución de 16 de abril de 2014, de la Secretaría General de la Igualdad, por la que se regulan las bases para la concesión de las ayudas establecidas en el artículo 27 de la Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género, y en el artículo 43 de la Ley 11/2007, de 27 de julio, gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género, y si procede su convocatoria para el año 2014.
- La normativa relativa al procedimiento de tramitación es la que fuera aprobada al respeto en la Comunidad o Ciudad Autónoma en la que se solicite la ayuda.

Es una ayuda económica dirigida a las mujeres víctimas de violencia de género que reúnan los siguientes requisitos:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Carecer de rentas que, en cómputo mensual, superen el 75 por ciento del salario mínimo interprofesional vigente, excluida a parte proporcional de dos pagas extraordinarias. • Tener especiales dificultades para obtener un empleo, dada su edad, falta de preparación general o especializada, o sus circunstancias sociales, lo cual se acredita mediante lo informe emitido por el Servicio Público de Empleo correspondiente. |
|---|

Esta ayuda es compatible con las previstas en la Ley 35/1995, del 11 de diciembre, de Ayudas y Asistencia a las Víctimas de Delitos violentos y contra la Libertad Sexual. En cambio, es incompatible con otras ayudas que cumplan la misma finalidad, así como con la participación en el programa de Renta Activa de Inserción.

No tiene en ningún caso la consideración de renta o ingreso computable a efectos del cobro de las pensiones no contributivas.

1.2.8.2 RENTA ACTIVA DE INSERCIÓN

- Real Decreto 1369/2006, del 24 de noviembre, por lo que se regula el programa de Renta Activa de Inserción para desempleados con especiales necesidades económicas y dificultad para encontrar empleo.

Es una ayuda económica que se les reconoce a las personas desempleadas incluidas en el llamado "programa de renta activa de inserción", a través del cual se llevan a cabo actuaciones encaminadas a incrementar las oportunidades de inserción en el mercado de trabajo.

Para ser incluida en el programa de renta activa de inserción y ser beneficiaria de esta ayuda económica, la mujer que sufre violencia de género deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Acreditar su condición de víctima de violencia de género.
- Estar inscrita como demandante de empleo; no obstante, no se le exige llevar 12 meses inscrita ininterrumpidamente como demandante de empleo.
- No convivir con su agresor.
- Ser menor de 65 años, aunque no se le exige tener 45 o más años de edad.
- Carecer de rentas propias, de cualquier naturaleza, superiores en cómputo mensual al 75 por ciento del salario mínimo interprofesional vigente, excluida a parte proporcional de dos pagas extraordinarias.
- Puede ser beneficiaria de un nuevo Programa de renta activa de inserción aunque hubiera sido beneficiaria de otro programa dentro de los 365 días anteriores a la fecha de la solicitud. Acreditar a su condición de víctima de violencia de género.

En la actualidad el importe de la R.La.I., asciende a 436 €/mes.

1.2.8.3 RENTA DE INTEGRACIÓN SOCIAL DE GALICIA (RISGA)

Es una prestación social de carácter periódico destinada a garantizarles recursos económicos de subsistencia a las personas que, por diversos motivos, se encuentran en una situación de precariedad a través del diseño de un proyecto personalizado que incluye un conjunto programado de acciones que persiguen el fin último de la integración social de la persona.

1.2.8.4 AYUDAS PERIÓDICAS DE APOYO A LAS MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO

A diferencia de las anteriores ayudas, ésta es propia de la Comunidad Autónoma de Galicia.

La finalidad de estas ayudas es proporcionarles apoyo económico a las mujeres que sufren violencia de género para garantizarles unas condiciones suficientes de independencia económica respecto al agresor que les posibilite dar el primer paso o consolidar la ruptura de una situación en que corren peligro.

Cuantía de las ayudas: se establece en función de las rentas e ingresos de la solicitante de la ayuda, en relación con el indicador público de efectos múltiples (IPREM), de acuerdo con las siguientes especificaciones:

1) Si los ingresos de la solicitante son iguales o inferiores al IPREM vigente, y hasta un máximo de doce mensualidades:

- a) Con carácter general 600 €/mes.
- b) Cuando la víctima había tenido a su cargo un/una hijo/a menor o menor en acogida, o una discapacidad mayor o menor del 33%: 650 eur/mes.
- c) Cuando la víctima tuviera a su cargo un/una hijo/a menor o menor en acogida y esta/y o la solicitante tengan una discapacidad mayor o menor del 33% :700 eur/mes.
- d) Cuando la víctima tuviera a su cargo dos o mas hijas/los menores o menores en acogida: 700 eur/mes.
- e) Cuando la víctima tuviera a su cargo dos o mas hijas/los menores o menores en acogida y alguna o alguno de ellos o la solicitante tengan una discapacidad mayor o menor al 33%: 800 eur/mes.
- f) Cuando la víctima tuviera a su cargo una hija o hijo menor o menor en acogida y ésta/y o la solicitante tengan una discapacidad mayor o menor al 65% o hayan reconocido grado de dependencia de acuerdo con la Ley 39/2006, del 14 de diciembre de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia: 800 eur/mes.

2) Si los ingresos de la solicitante son superiores al IPREM vigente e iguales o inferiores a 1,5 veces al IPREM vigente, y hasta un máximo de 12 mensualidades:

- a) Con carácter general 300 euro/mes
- b) Cuando la víctima tuviera a su cargo una/un hijo/el menor o menor en acogida, o una discapacidad mayor o menor al 33% : 350 eur/mes.
- c) Cuando la víctima tuviera a su cargo uno/una hijo/el menor o menor en acogida, y esta/y o la solicitante tengan una discapacidad mayor o menor al 33% : 400 euro/mes.
- d) Cuando la víctima tuviera a su cargo dos o más hijas/los menores o menores en acogida: 400 eur/mes.
- e) Cuando la víctima tuviera a su cargo dos o más hijas/los menores o menores en acogida, y alguna o alguno de ellos o la solicitante tengan una discapacidad mayor o menor al 33%: 500 eur/mes.
- f) Cuando la víctima tuviera a su cargo una/un hijo/el menor o menor en acogida y esta/y o la solicitante tengan una discapacidad mayor o menor al 65% o hayan reconocido grado de dependencia de acuerdo con la Ley 39/2006, del 14 diciembre, de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia: 500 eur/mes.

No se considerarán a cargo las/los menores emancipados y/o con ingresos mensuales brutos superiores al IPREM vigente, excluida a parte proporcional de las pagas extraordinarias.

1.2.8.5 INDEMNIZACIÓN PARA SUPLIR LAS CUANTÍAS INDEMNIZATORIAS QUE LE CORRESPONDAN POR LOS DAÑOS Y PÉRDIDAS CAUSADAS FIJADAS EN SENTENCIA JUDICIAL

Se regula en el artículo 43 de la Ley 11/2007 (ley gallega):

Estas indemnizaciones aboaranse cuando exista constatación judicial de incumplimiento del deber de satisfacerlas por insolvencia económica y este incumplimiento comporte una situación de precariedad económica.

1.2.8.6 AYUDAS A LA VIVIENDA

Consisten en prestar apoyo en el alquiler o merca de una vivienda. Para acceder la estas ayudas es necesario:

- Acreditar ser víctima de la violencia de género mediante orden de protección judicial a favor de la solicitante, informe de los servicios sociales correspondientes o del centro de acogida, resolución judicial o informe del ministerio fiscal.
- Cumplir los requisitos de renta. No superar ingresos segundo la ayuda solicitada.

1.2.9 DERECHO A LA ESCOLARIZACIÓN INMEDIATA.

- Art. 5 y disposición adicional décimo séptima de la Ley Orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género:

Los hijos y las hijas de las víctimas de violencia de género que se vean afectados por un cambio de residencia derivada de los actos de violencia de género, tienen derecho a su escolarización inmediata en su nuevo lugar de residencia.

- Art. 17 de la ley 11/2007 del trabajo en igualdad de las mujeres en Galicia:

La Xunta de Galicia asegurará la escolarización inmediata de las niñas y los niños que se vean afectados por cambios de centros derivados de situaciones de violencia de género. Asimismo, facilitará que los centros educativos presten una atención especial a dicho alumnado.

- Artículo 46 de la Orden del 12 de marzo de 2013 por la que se desarrolla el procedimiento para la admisión del alumnado en centros docentes sostenidos con fondos públicos, que impartan enseñanzas de 2º ciclo de educación infantil, de educación primaria, de E.S.O y de bachillerato, reguladas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo de educación:

Este artículo establece la posibilidad de que, una vez iniciado el curso escolar, cuando la alumna o la madre o tutora del alumnado, por razón de violencia de género, se vean obligados a abandonar la localidad de residencia donde radica el puesto escolar, se pueda solicitar el cambio de centro por este motivo.

- Decreto 77/2014, del 20 de junio, por lo que se fijan los precios correspondientes a los estudios conducentes a la obtención de títulos universitarios de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional en la enseñanza universitaria para el curso 2014/15:

En este decreto se establece la exención de pago de matrícula de las víctimas de violencia de género y de sus hijos y hijas.

La acreditación de la situación de violencia de género, se realizará mediante cualquiera de los mecanismos previstos en el artículo 5 de la Ley 11/2007, de 27 de julio gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género, pero se introducen requisitos en cuanto a vigencia o plazo máximo de emisión para la efectividad de los títulos acreditativos de la situación de violencia, a efectos de la mencionada Orden de 12 de marzo.

Finalmente se establece la competencia de la Inspección educativa para constatar la efectiva concurrencia de la situación de violencia y, en su caso, para adoptar las medidas necesarias para la inmediata escolarización del alumnado afectado.

1.3 DERECHOS DE LAS MUJERES EXTRANJERAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

En este apartado merece una mención especial a cuestión de la acreditación de la situación de violencia por parte de mujer extranjera:

En la Ley orgánica de extranjería se introdujeron cambios significativos con el fin de mejorar la protección dispensada a la víctima. Lo mas importante es lo que da la nueva redacción del artículo 19.2., segundo lo cual se podrá obtener autorización de residencia y de trabajo independientemente del agresor reagrupante *“desde el momento en que se había dictado a su favor una orden de protección o, en su defecto, informe del Ministerio Fiscal, que indique la existencia de indicios de violencia de género”*.

Sin embargo el artículo 9.4.C.1 del R.D. 2040/2007 añade la estas dos me las fuere la *“resolución judicial, de la que se deduzca que se produjeron las circunstancias alegadas”*.

Pola su parte, el artículo 31bis.3 de la Ley Orgánica de Extranjería dispone que la mujer víctima de violencia de género, podrá solicitar una autorización de residencia y trabajo por circunstancias excepcionales *“a partir de que se había dictado a su favor una orden de protección a su favor, o en su defecto, informe del Ministerio Fiscal que indique indicios de violencia de género”*, que se resolverá una vez concluido el procedimiento penitenciario.

El art.126.1 del Reglamento de Extranjería dispone, para lo mismo supuesto, que *“se podrá conceder una autorización de residencia temporal para extranjeros en situación irregular, por razones humanitarias, en supuestos de extranjeros víctimas de delitos por conductas violentas en el entorno familiar, siempre que recaíse resolución judicial rematadora del procedimiento judicial en la que se establezcan la condición de víctima de tales delitos”*.

1.3.1 PROTECCIÓN DE LAS MUJERES EXTRANJERAS EN SITUACIÓN IRREGULAR VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- Art. 31 bis de la Ley Orgánica 4/2000, del 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.
- Arts. 131 a 134 del Reglamento de la Ley Orgánica 4/2000, aprobado por el Real Decreto 557/2011, del 20 de abril.

Si, al denunciarse una situación de violencia de género, se pusiera de manifiesto la situación irregular de la mujer extranjera:

- No se incoará el procedimiento administrativo sancionador por encontrarse irregularmente en territorio español (infracción grave).
- Se suspenderá el procedimiento administrativo sancionador que se hubiera incoado por la comisión de la dicha infracción con anterioridad a la denuncia o, en su caso, la ejecución de las órdenes de expulsión o de devolución eventualmente acordadas.

Concluido el procedimiento penitenciario:

- Con una sentencia condenatoria o con una resolución judicial de la que se deduzca que la mujer fue víctima de violencia de género, incluido el archivo de la causa por encontrarse el imputado en paradero desconocido o el sobreseimiento provisional por expulsión del denunciado, se concederá a la mujer extranjera la autorización de residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales y, en su caso, las autorizaciones solicitadas a favor de sus hijos menores de edad o que tengan una discapacidad y no sean objetivamente capaces de proveer sus propias necesidades.
- Con una sentencia no condenatoria o con una resolución de la que no se pueda deducir la situación de violencia de género, se denegará a la mujer extranjera la autorización de residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales y, en su caso, las autorizaciones solicitadas a favor de sus hijos menores de edad o que tengan una discapacidad y no sean objetivamente capaces de proveer sus propias necesidades. Además, perderá eficacia la autorización provisional de residencia y trabajo concedida a la mujer extranjera y, en su caso, las autorizaciones provisionales concedidas a sus hijos menores de edad o que tengan una discapacidad y no sean objetivamente capaces de proveer sus propias necesidades. Y se incoará o continuará el procedimiento administrativo sancionador por estancia irregular en territorio español.

1.3.2 DERECHO DE ASILO

- Ley 12/2009, del 30 de octubre, reguladora del derecho de asilo y de la protección subsidiaria:

La condición de refugiada se les reconocerá a las mujeres víctimas de violencia de género que, debido a fundados temores de ser perseguidas por motivos de pertenencia a determinado grupo social, de género o de orientación sexual, se encuentran fuera del país de su nacionalidad y no pueden o, la causa de los dichos temores, no se quieren acoger a la protección de tal país; o a la mujer apátrida que, careciendo de nacionalidad y encontrándose fuera del país donde antes tuviera su residencia habitual, por los mismos motivos no puede o, la causa de los dichos temores, no quiere regresar a él:

Para que se reconozca el derecho de asilo es preciso que los fundados temores de las mujeres que son objeto de persecución se basen en actos de persecución que sean graves y revistan la forma de actos de violencia física o psíquica, incluidos los actos de violencia sexual.

Para valorar los motivos de persecución se considerará que, en función de las circunstancias imperantes en el país de origen, se incluye en el concepto de grupo social determinado un grupo basado en una característica común de orientación sexual o identidad sexual. Asimismo, en función de las circunstancias imperantes en el país de origen, se incluye a las personas que huyen de sus países de origen debido a fundados temores de sufrir persecución por motivos de género.

1.3.3 PROGRAMAS DE RETORNO VOLUNTARIO DE INMIGRANTES

Los programas de retorno voluntario del Ministerio de Empleo y Seguridad Social ofrecen la posibilidad de retornar a aquellas personas extranjeras (inmigrantes, solicitantes de asilo, refugiados, personas con un

estatuto de protección subsidiaria) que manifiesten su deseo de volver a su país de origen y que cumplan los requisitos establecidos en alguno de los programas.

Los programas de los que podrían beneficiarse las mujeres extranjeras que sufren violencia de género serían los siguientes:

- Programa de retorno voluntario asistido con especial atención a personas vulnerables: del que pueden ser beneficiarias las solicitantes de asilo, las que tengan estatuto de protección subsidiaria y las que estén en situación irregular y acrediten, mediante un informe emitido por los servicios sociales municipales o por la entidad especializada que gestione el retorno, ser víctimas de violencia psicológica, física o sexual.
- Programa de retorno voluntario de atención social: del que pueden ser beneficiarias las extranjeras vulnerables en situación de regularidad administrativa. ES necesario que se encuentren en situación de carencia y precariedad social, acreditada mediante un informe emitido por los servicios sociales municipales o por la entidad especializada que gestione el retorno, y que sean víctimas de violencia psicológica, física o sexual.
- Programa de ayudas complementarias al abono acumulado y anticipado de la prestación contributiva por desempleo a trabajadores extranjeros extracomunitarios que retornen voluntariamente a sus países de origen (APRE): del que pueden ser beneficiarias las mujeres extranjeras que hayan reconocido el derecho a percibir la prestación contributiva por desempleo de forma anticipada y acumulada, con la finalidad, precisamente, de facilitar su retorno, y sean nacionales de países que hayan suscrito con España convenio bilateral en materia de Seguridad Social.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE GALICIA

- **Servicio de teletraducción de las entidades de atención a mujeres y víctimas de violencia de género**
Se trata de un servicio gratuito que busca el acceso de las mujeres extranjeras a los recursos disponibles, esencial en los casos de trata de personas y violencia de género.

Este sistema se encuentra en las más de 70 entidades de atención repartidas por toda la Comunidad, con un total de 51 idiomas diferentes en los que poder hacer consultas.

En la actualidad, este servicio de Teletraducción está disponible en 57 Centros de Información a la Mujer (CIMs), 11 Ong, en las casas de acogida de A Coruña, Lugo, Ourense, Culleredo, y Ferrol; así como en el Centro de Emergencias de Vigo CEMVI y en el Centro de Recuperación Integral para Mujeres que sufren violencia de género (CRI). El servicio es ofrecido sin costo alguno por Igualdad, con el fin de mejorar la atención y el acceso de las mujeres inmigrantes a los recursos disponibles, un factor determinante en los casos de trata de personas y violencia de género.

El sistema permite a las usuarias comunicarse telefónicamente con una intérprete, desde cualquiera centro en el que se encuentren, bien sea un CIM, una casa de acogida, el CRI o cualquier entidad adherida; así como el establecimiento de llamada a tres, para que interactúen la usuaria, la persona profesional de la entidad y la intérprete.

1.4 DERECHOS DE LAS VÍCTIMAS DEL DELITO DE LOS QUE TAMBIÉN SON TITULARES LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Además de los derechos específicos que la Ley integral les reconoce a las mujeres que sufren o sufrieron violencia de género, estas tienen los derechos que las leyes reconocen a las víctimas del delito, entre los que caben destacar los siguientes:

1.4.1 DERECHO A FORMULAR DENUNCIA

- Arts. 259 y ss. de la Ley de Axuizamiento Criminal:

Las mujeres tienen derecho a denunciar las situaciones de violencia de género sufridas. A través de la denuncia se ponen en conocimiento de las autoridades correspondientes a comisión de un hecho que puede ser constitutivo de una infracción penitenciaria, es decir, de una conducta que el Código Penitenciario define como delito o falta, estableciendo un castigo o pena para quien la realiza.

Tras la presentación de la denuncia y su remisión a la autoridad judicial, si esta entiende que existen indicios de haberse cometido un hecho delictivo, iniciará las correspondientes actuaciones penitenciarias.

1.4.2 DERECHO A SOLICITAR UNA ORDEN DE PROTECCIÓN

- Art. 62 de la Ley orgánica 1/2004, del 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género.
- Art. 544 tener de la Ley de axuizamiento criminal.

La orden de protección es una resolución judicial que dicta el órgano judicial competente en los casos en los que, existiendo indicios fundados de la comisión de un delito o falta, aprecia la existencia de una situación objetiva de riesgo para la víctima que requiere la adopción de medidas de protección durante la tramitación del proceso penitenciario.

La orden de protección considera en un único documento medidas preventivas de naturaleza penitenciaria y civil a favor de la mujer víctima de violencia de género y, en su caso, de sus hijos, y activa al mismo tiempo los mecanismos de protección social establecidos a favor de la víctima por las distintas Administraciones Públicas. Con la orden de protección se acredita la condición de víctima de violencia de género que da lugar al reconocimiento de los derechos que establece la Ley Orgánica 1/2004.

Las medidas de protección que la autoridad judicial puede acordar a favor de la mujer víctima de violencia de género y, en su caso, de sus hijos, pueden ser de carácter penitenciario y civil.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE CARÁCTER PENAL:

1. Desalojo del agresor del domicilio familiar.
2. Prohibición de residir en determinada población.
3. Prohibición de que el agresor se aproxime a la víctima y/o a sus familiares u otras personas a la distancia que se determine.
4. Prohibición de que el agresor se comunique con la víctima y/o con sus familiares u otras personas por cualquiera medio: carta, teléfono, etc.
5. Prohibición al agresor de acercarse a determinados lugares: centro de trabajo de la víctima, centros escolares de los hijos, etc.
6. Omisión de datos relativos al domicilio de la víctima.
7. Protección judicial de la víctima en las oficinas judiciales.
8. Incautación de armas y prohibición de tena.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE CARÁCTER CIVIL:

1. El uso y disfrute de la vivienda, el mobiliario y el menaje familiar.
2. La atribución de la guardia y custodia de los hijos menores.
3. La suspensión del ejercicio de la patria potestad
4. La suspensión del régimen de comunicaciones, visitas y estancias del padre con los hijos o la forma en que este debe llevarse a cabo, por ejemplo, a través de un Punto de encuentro.
5. La fijación de una prestación de alimentos.
6. Cualquier otra medida que sea necesaria para apartar los menores de un peligro o evitarles perjuicios.

1.4.3 DERECHO A SER PARTE EN EL PROCEDEMIENTO PENAL: OFERTA DE ACCIONES

- Art. 109 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal:

Presentada la denuncia, y en su primera comparecencia en el Juzgado, el Secretario Judicial informará a la víctima de su derecho a mostrarse parte en el proceso penitenciario.

El ejercicio de este derecho, que supone la intervención activa de la mujer víctima de violencia de género en el procedimiento judicial que se tramita tras su denuncia y el ejercicio de la acción penitenciaria y, si fuere el

caso, de la acción civil, se realiza a través de su comparecencia en las actuaciones penitenciarias como "acusación particular"; para eso debe nombrar un abogado en defensa de sus intereses y un procurador para su representación.

La designación de estos profesionales puede realizarse por libre elección de la víctima o a través del Turno de Oficio Especializado de Violencia de Género. En este último caso, la asistencia y representación serán gratuitas se a la mujer se le concede el beneficio de justicia gratuita.

La comparecencia y la consiguiente condición de "parte" en el proceso penitenciario lleva consigo que la víctima, a través de su abogado, puede proponer diligencias de prueba, intervenir en la práctica de estas, y conocer todas las resoluciones que se dicten durante la tramitación del proceso, pudiendo, si no está de acuerdo, presentar los recursos que procedan.

Asimismo, como acusación particular, la víctima podrá solicitar la condena del agresor y una indemnización por las lesiones, daños y perjuicios sufridos. El Ministerio Fiscal tiene encomendada a defensa de los intereses de las víctimas y perjudicados en los procesos penitenciarios. Se llega a la convicción de que se cometió un delito, dirigirá la acusación contra quien considere responsable, independientemente de que la víctima compareciera o no en el procedimiento penitenciario. Si no llega a la dicha convicción, no formulará la acusación o podrá solicitar el archivo del procedimiento, por ejemplo se considera que no existen suficientes pruebas de los hechos.

1.4.4 DERECHO A LA RESTITUCIÓN DE LA COSA, REPARACIÓN DEL DAÑO E INDEMNIZACIÓN DEL PERJUICIO CAUSADO

- Art. 100 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal:

La comisión de un delito o falta deber a reparar los daños y perjuicios causados. Esta responsabilidad civil comprende la restitución de la cosa, la reparación del daño y la indemnización de perjuicios materiales y morales.

Y en caso de que la víctima ejerciera la acción civil (para exigir esta responsabilidad civil) en el proceso penitenciario, en la sentencia que se dicte, y siempre que esta sea condenatoria, además de la pena que en su caso se imponga al culpable, se fijará cuál es la responsabilidad civil por los daños físicos, psicológicos o morales causados a la víctima por el delito.

No obstante, la víctima puede reservarse su derecho a ejercer la acción civil en un proceso distinto ante los juzgados de la Orden Civil, de forma que en el proceso penitenciario no se ejercitará la acción civil. También puede renunciar la cualquier reclamación que, en este sentido, le pudiera corresponder.

1.4.5 DERECHO A RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE LAS ACTUACIONES JUDICIALES

La víctima, aunque no ejerza su derecho a intervenir en el proceso penitenciario, debe ser informada de su papel en este y del alcance, desarrollo y la marcha del procedimiento. La información a la víctima de sus derechos corresponde tanto a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, como al Juzgado y a las Oficinas de Asistencia a la Víctima.

El contenido de la dicha información comprenderá:

- Su derecho a mostrarse parte en el proceso penitenciario y renunciar o no a la restitución de la cosa, reparación del daño e indemnización del perjuicio causado por el hecho delictivo.
- La posibilidad y procedimiento para solicitar las ayudas que conforme a la legislación vigente pueden corresponderle.
- Información sobre el estado de las actuaciones judiciales, a examinar estas, así como la que se le expidan copias y testimonios (Art. 234 de la Ley Orgánica del Poder Judicial).
- Debe serle comunicada cualquier resolución que pueda afectar a su seguridad, así la orden de protección, la adopción o modificación de otras medidas preventivas, los autos que acuerdan la prisión o libertad provisional del imputado y la situación penitenciaria del agresor (Arts. 109, 506.3, 544 bis y tener de la Ley de Axuizamiento Criminal).
- Tiene que ser informada del lugar y fecha de celebración del juicio oral (Arts. 785.3, 962 y 966 de la Ley de Axuizamiento Criminal).
- Debe notificársele la sentencia, tanto de instancia como, en su caso, la que resuelva el recurso de apelación. (Arts. 270 de la Ley orgánica del Poder Judicial; 789.4, 792.2, 973.2 y 976.3 de la Ley de axuizamiento criminal).
- Debe notificársele el sobreseimiento del proceso.

1.4.6 DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LA INTIMIDAD DE LA VÍCTIMA EN EL MARCO DE LOS PROCESOS RELACIONADOS CON LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- Art. 63 de la Ley Orgánica 1/2204, del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Art. 232.2 Ley Orgánica del Poder Judicial.
- Art. 15.5 Ley 35/1995, de Ayudas y Asistencia a Víctimas de Delitos Violentos y contra la Libertad Sexual.
- Arts. 2.1a) y 3.1 Ley Orgánica 19/1994, de Protección de Testigos y Peritos en Causas Criminales

La Ley Integral prevé medidas específicas de protección de la dignidad e intimidad de la víctima.

Por un lado, se establece que los datos personales de esta, de sus descendientes y de las personas que estén bajo su custodia, tengan carácter reservado. La reserva del nuevo domicilio, centro de trabajo o colegios de los hijos no sólo preserva la intimidad de la víctima, sino que, además, es un instrumento importante para su seguridad, al evitar que estos datos puedan llegar a conocimiento del imputado.

Con esta misma finalidad, el modelo de solicitud de la orden de protección dispone que la víctima puede indicar un domicilio o teléfono de una tercera persona a la que las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad o los órganos judiciales podrán hacer llegar las comunicaciones o notificaciones.

Asimismo, el Juzgado puede acordar, de oficio o la instancia de la propia víctima o del Ministerio Fiscal, que las actuaciones judiciales no sean públicas y que las vistas se celebren la puerta cerrada.

1.4.7 AYUDAS A LAS VÍCTIMAS DE DELITOS

- Ley 35/1995, del 11 de diciembre, de Ayudas y Asistencia a las Víctimas de Delitos Violentos y contra la Libertad Sexual.
- Reglamento de ayudas a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual, aprobado por Real Decreto 738/1997, del 23 de mayo.

Se trata de ayudas públicas en beneficio de las víctimas directas e indirectas de los delitos dolosos y violentos cometidos en España, con el resultado de muerte, o de lesiones corporales graves, o de daños graves en la salud física o mental; así como en beneficio de las víctimas de los delitos contra la libertad sexual aunque se perpetren sin violencia. Además, se prevee la concesión de ayudas provisionales con anterioridad a que recaiga resolución judicial firme que ponga fin al proceso penitenciario, siempre que quede acreditada la precaria situación económica en la que hubiera quedado la víctima o sus beneficiarios. Las mujeres víctimas de violencia de género pueden ser beneficiarias de estas ayudas puesto que son víctimas de un delito.

Las personas beneficiarias de estas ayudas pueden serlo a título de víctimas directas, cuando sufran lesiones corporales graves o daños graves en su salud física o mental como consecuencia directa del delito; y a título de víctimas indirectas, en el caso de muerte, como los hijos de la persona fallecida.

El plazo para solicitar estas ayudas es de un año, contado desde la data en que se produjo el hecho delictivo. No obstante, el dicho plazo se interrumpe con el inicio del proceso penitenciario y se abre de nuevo desde que recaiga la resolución judicial firme.

DRAW THE LINE

MANUAL PARA ACABAR CON EL ACOSO SEXUAL CONTRA LAS MUJERES INMIGRANTES

MÓDULO 2

2 MÓDULO 2 (UK): MUJERES MIGRANTES Y VIOLENCIA BASADA EN EL GÉNERO

2.1 ANTECEDENTES GENERALES

2.1.1 ¿QUÉ ES EL ABUSO BASADO EN EL GÉNERO?

Las Naciones Unidas definen la violencia contra la mujer como cualquier acto de violencia de género que ocasione o pueda dar lugar a daños o sufrimientos físicos, sexuales o mentales para las mujeres, incluidas amenazas de tales actos, coacción o privación arbitraria de la libertad, ya sea que esté ocurriendo en público o en la vida privada.

La violencia de género puede incluir:

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| • Asesinato de “honor” | • Violencia doméstica | • Chantaje |
| • Matrimonio forzado | • Tráfico de personas | • Abuso emocional |
| Violación | • Encarcelamiento | • Seguimiento |
| • Suicidio forzado | • Secuestro | • FGM |
| • Ataques de ácido | • Golpes | • Matrimonio infantil |
| • Mutilación | • Amenazas de muerte | |

La violencia contra las mujeres ocurre en diferentes formas y el matrimonio forzado es una forma de violencia basada en el honor. La violencia basada en el honor y el matrimonio forzado cuentan como violencia contra las mujeres y son parte del establecimiento patriarcal que están bajo la influencia de casi todas las sociedades. Por lo tanto, la violencia contra las mujeres no es algo que les pase a los demás, es un asunto que nos concierne a todos, ya que todos vivimos dentro de una sociedad patriarcal sin excepción.

2.1.2 EL SIGNIFICADO DE “HONOR”

Según el diccionario de Oxford, "honor" es:

- "Alto respeto; gran estima"
- "La calidad de saber y hacer lo que es moralmente correcto"
- "Algo considerado como una oportunidad única y que trae orgullo y placer; un privilegio."

Desglose de "honor"

Las acciones que dicen dañar el "honor" de la familia y traer vergüenza pueden ser cualquiera de las siguientes:

- Permanecer fuera después del toque de queda
- Tener una relación fuera del matrimonio
- Usar maquillaje y/o ropa "inadecuada"
- Sexo prematrimonial
- Negarse a casarse con la persona elegida para ti
- Ser el sostén de la familia
- Dejar una relación infeliz
- Divulgación de una violación

A continuación se encuentran algunas palabras relacionadas con "honor":

- *Ird [Países Árabes]*
- *Izzat [principalmente en Sudáfrica]*
- *Namus [Pakistan, Turquía, Kurdistan e Iran]*
- *Zina [Palabra musulmana]*
- *Sharaf [Palabra árabe]*

2.1.3 ABUSO DOMÉSTICO / MATRIMONIO FORZADO / VIOLENCIA BASADA EN EL HONOR

¿Qué es el abuso doméstico?

Cualquier incidente de conducta controladora, coercitiva, amenazante, violencia o abuso entre personas de 16 años o más que son, o han sido, pareja íntima o miembros de la familia, independientemente de su sexo o sexualidad. El abuso también puede abarcar, pero no está limitado a:

- Abuso psicológico
- Abuso físico
- Abuso sexual
- Abuso financiero
- Abuso emocional



¿Qué es un matrimonio forzado?

Un matrimonio en el cual uno o ambos cónyuges no lo hacen (o, en el caso de algunos adultos con discapacidades físicas o de aprendizaje, no puede) dar su consentimiento para el matrimonio y la coacción está involucrada. La coacción puede incluir presión física, psicológica, financiera, sexual y emocional. [Unidad de matrimonio forzado]

¿Qué es un matrimonio concertado?

Matrimonio concertado - Un matrimonio en el que las familias asumen un papel de liderazgo, pero las partes tienen **la libre voluntad** y la opción de aceptar o rechazar el acuerdo.

¿Qué es la violencia basada en el honor?

"Una colección de prácticas, que se utilizan para controlar el comportamiento dentro de las familias u otros grupos sociales para proteger las creencias culturales y religiosas percibidas y/o el honor". Las mujeres son predominantemente (pero no exclusivamente) las víctimas de la llamada violencia "basada en el honor", que se utiliza para afirmar el poder masculino para controlar la autonomía y la sexualidad femeninas ". [Servicio de Fiscalía contra Delitos y Asociación de Jefes de Policía]

Heshu Yunes

- En octubre de 2002, Heshu Yunes, una niña kurda de 16 años, fue asesinada por su padre porque tenía novio.

- El juez dijo:

"... Él recibirá una cadena perpetua, pero consideraremos su cultura para la pena impuesta".

- **(Recuerde la campaña de Heshu)**



Shafilea Ahmed

- El juez Justice Roderick Evans en 2012 dijo que los padres de Shafilea servirían un mínimo de 25 años.

- "Su preocupación por sentirse avergonzado en su comunidad fue mayor que su amor por su hijo".

- "Solo hay una oración que puedo imponerte y esa es una sentencia de prisión de por vida".



Rania Alayed

- Rania, de 25 años, asesinada por su esposo Al-Khatib en junio de 2013.

- Lo dejó después de años de violencia doméstica grave.

- Temía por su vida y había buscado ayuda del Citizens Advice Bureau, la policía y eventualmente un abogado que enfureció a la familia de su esposo.

- Su esposo fue encarcelado durante veinte años en junio de 2014 por su asesinato.



- El inspector Phil Leade afirmó: "No se equivoquen, esto fue un asesinato de honor: las acciones asesinas de Al-Khatib fueron motivadas por su indignación y celos de que Rania intentaría tomar el control de su propia vida y vivir una vida más occidentalizada"

Banaz Mahmod

- FGM en Kurdistán
- Forzada a casarse a los 17
- Dejó al marido abusivo y regresó a la familia
- Conoce a Rahmat
- Advertido por el tío Ari que se mantenga alejada de Rahmat
- Vista en Morden
- Tribunal de Familia



- Víspera de Año Nuevo
- El 29 de abril de 2006, el cuerpo de Banaz fue encontrado en una maleta enterrada en un jardín en Handsworth, Birmingham.

¿ A qué equivale la Deshonra?

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Maquillaje "Inapropiado", ropa, salir de casa • Hablar con un chico (o una chica) o un extraño • Expresiones de autonomía sexual, muestras públicas de afecto • Tener un novio • Resistirse a un matrimonio forzado • Sexo fuera del matrimonio, es decir, perder la virginidad, el embarazo y el adulterio | <ul style="list-style-type: none"> • Ser una víctima de violación • No ser heterosexual • Solicitar el divorcio (incluso en caso de abuso doméstico) • Denunciar/huir de violencia doméstica o matrimonio forzado • Rumores o sospechas de cualquiera de los anteriores |
|--|--|

Coacción

"La presión puede ser física (incluidas las amenazas, la actual violencia física y la violencia sexual) o emocional y psicológica (por ejemplo, cuando se hace sentir a alguien que está avergonzando a su familia). El abuso financiero (coger su salario o no darle dinero) también puede ser un factor". Unidad de Matrimonio Forzado

Consentimiento

El consentimiento significa que ha hecho una elección libre para casarse y es su propia decisión.

Si se presentan amenazas en su contra o si cree que es necesario ingresar al matrimonio porque eso es lo que espera su familia, entonces no podrá negarse y, por lo tanto, no tendrá la libertad de tomar una decisión.

Posibles razones del matrimonio forzado:

- Proteger a los jóvenes de la "promiscuidad"
- Para controlar la sexualidad de las mujeres en particular y para 'salvaguardar' de ser lesbiana, gay, bisexual o transgénero
- Mantener el "honor" familiar o los tradicionales compromisos familiares
- Responder a la presión familiar
- Para proteger los ideales culturales o religiosos percibidos
- Intentar fortalecer los vínculos familiares
- Asegurar que la riqueza y la tierra permanezcan dentro de la familia
- Para ayudar con los permisos de residencia y ciudadanía
- Proporcionar un cuidador/a para un miembro de la familia con discapacidad/para reducir el "estigma" de la discapacidad
- Víctima de violación

Barreras para buscar protección:

- Miedo a deshonrar a la familia, ella y la ley
- No poder obtener el divorcio - civil / religioso
- Miedo a perder hijos/as, familia y amistades
- Sentimientos de culpa y vergüenza [autoculpa]
- Control constante por parte de la familia [regla de una oportunidad]
- Miedo a la falta de confidencialidad
- Miedo a ser encontrado después de irse
- ¡Desconocimiento de los servicios de soporte y sus derechos!
- Mala percepción de la policía
- Falta de recursos/dependencia financiera
- Barreras lingüísticas
- Falta de acceso a los fondos públicos
- Situación de inmigración: visa de cónyuge / reunión familiar

Impactos Psicológicos:

- Vivir con miedo
- Desconfiar de todas las personas (sentirse controlada, observada, seguida ...)
- Depresión, trastorno de estrés postraumático, escenas retrospectivas, pesadillas, hipervigilancia
- Aislamiento, soledad, vergüenza y silencio

- Perder la autoestima
- Autoculpa, sentimientos de culpabilidad

- Autolesión, sentimientos suicidas

Prevención:

- Crea en las víctimas
- Trate a las posibles víctimas con sensibilidad y seriedad
- Sea culturalmente sensible
- Tranquilícelas en privado. Hable solo con las personas y no en presencia de familiares y amistades
- No divulgue ninguna información a familiares y amistades

- Escuche con atención y recoga las palabras clave, por ejemplo: violación, el matrimonio forzado, el ácido, el encarcelamiento, secuestro, golpes, amenazas de muerte, el chantaje, el seguimiento, el acoso, el control de la conducta, y crímenes de "honor", etc.
- Realice una interpretación cuidadosa y revíselo con la víctima. Recuérdeles la importancia de la confidencialidad, neutralidad, exactitud palabra por palabra, neutralidad.

Protección:

- Nunca use a miembros de la familia como traductores
- Actúe de inmediato
- Informe a la víctima de su acción
- Involucre a la policía y los servicios sociales si es apropiado (registrar y grabar)
- Haga una evaluación de riesgos, Plan de seguridad y gestión de riesgos

- La violencia basada en el "honor" también es un problema de protección infantil. Consulte los Procedimientos de protección infantil si corresponde
- Tramite lo necesario para un alojamiento seguro
- Consulte o haga referencia a entidades expertas como IKWRO (Iranian and Kurdish Women's Rights Organisation) y la Unidad de matrimonio forzado

NO HACER:

- Intento de mediación
- Compartir información sin el consentimiento de la persona involucrada
- Permitirse ser afectado/a por sus percepciones de la diferencia cultural - relativismo cultural
- Ser crítico/a

- Descartar sus miedos, y NUNCA enviarlos de vuelta a ambientes dañinos
- Usar a los miembros de la familia como intérpretes
- Acercarse a líderes familiares o comunitarios
- Subestimar a la persona o personas que desarrollen la violencia basada en el "honor"

- La cultura y la religión no son excusas para la violencia

¡Sin mediación!

La discusión con la familia o cualquier tipo de participación familiar a menudo colocará a la persona en mayor riesgo de daño.

2.2 M2/EJERCICIOS

2.2.1 M2/ EJERCICIO 1: INTRODUCCIÓN A LA TEMÁTICA, CALENTAMIENTO

Acción	Introducción
Objetivo	Comprender los antecedentes de la capacitación / el tema
Materiales	Contenido del pack de entrenamiento. Lápiz y papel si los participantes sienten que quieren tomar notas
Duración	15 Minutos
Escenario	• Organice los asientos en forma de U asegurando que la pantalla de proyección sea visible desde todos los ángulos. Este diseño fomenta las conversaciones y discusiones entre los participantes. • Preséntese usted y el proyecto, introduciendo la clave de por qué está participando en este proyecto. • Discuta las reglas básicas para la sesión (si es necesario). Si no se necesitan reglas básicas, incorpore la confidencialidad como la única regla para la sesión. Si se introducen otras reglas básicas, resalte la confidencialidad como relevante al final de la lista. - Pregunte al grupo si alguien sabe lo que significa la confidencialidad. Explique que queremos que el aprendizaje se difunda lo máximo posible con el fin de aumentar la conciencia sobre los temas que vamos a tratar, sin embargo, cualquier historia personal que va a ser compartida, incluyendo las historias personales que pueden ser presentadas por la persona formadora, deben permanecer en ese entorno y mantener su confidencial. Antes de continuar, pregunte a las participantes de la sesión si todas están de acuerdo con eso. • Comente con el grupo que los temas que se van a tratar en la sesión de ese día son muy complejos y si en algún momento alguien siente que necesita una pausa o un tiempo de reposo, libremente puede tomarse un descanso.

2.2.2 M2/ EJERCICIO 2: SIGNIFICADO Y RIESGOS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y LA VIOLENCIA BASADA EN EL "HONOR"

Acción	Comprensión de prácticas dañinas
Objetivo	Comprender el significado y el peligro de la violencia basada en el "honor", el matrimonio forzado y la violencia doméstica
Materiales	Contenido del pack de entrenamiento. Lápiz y papel si los participantes sienten que quieren tomar notas
Duración	20 Minutos

Escenario	• Discuta los problemas a los que se enfrentan las mujeres migrantes. Si el grupo no responde, puede darle una respuesta y pedirles que añadan alguna más. Alternativamente, puede preguntar qué dificultades enfrentamos como mujeres y luego ampliarlo para que se incorporen las que afronta una mujer migrante. • Discuta qué significa la palabra "honor" para las participantes, ya sea personal o la definición de la palabra. A continuación, puede analizar la violencia basada en el "honor" y los tipos de violencia que se incluyen de esta, destacando que esto sucede porque la familia y /o la comunidad sienten que la persona ha hecho algo que va en contra de su "honor".
------------------	---

2.2.3 M2/ EJERCICIO 3: CASOS DE ESTUDIO

Acción	Casos de estudio
Objetivo	Reconocer ejemplos de violencia de género basados en casos reales: con el objetivo de presentar historias reales y para resaltar lo rápido que se intensifican y mostrar que estos tipos de violencia están teniendo lugar en Europa.
Materiales	Contenido del pack de entrenamiento. Lápiz y papel si los participantes sienten que quieren tomar notas
Duración	30 Minutos
Escenario	Prepare al grupo diciéndole que discutirán casos reales de violencia basada en el "honor" y matrimonio forzoso. Recuérdele al grupo que si en algún momento siente que la sesión es demasiado compleja y necesitan parar, son libres de tomarse un descanso. Las diapositivas de presentación no deben contener mucha información, ya que es más interactivo para la persona formadora hablarle al grupo sin leer el PowerPoint. A continuación facilite explicaciones detalladas para cada caso de estudio. Heshu Yunes: - Heshu fue asesinada a los 16 años por su padre por tener un novio que la familia no aprobó. - Heshu fue apuñalada 17 veces por su padre y luego él le cortó la garganta. - El padre de Heshu posteriormente se tiró desde un balcón del quinto piso propagó la historia de que él era un activista político, y el grupo terrorista Al-Qaeda había venido a atacarlo. Dijo que había logrado escapar, saltando desde el balcón, sin embargo, cogieron a Heshu en su lugar.

- Más tarde se declaró culpable del asesinato de Heshu, sin embargo, recibió una sentencia más corta ya que el juez había dicho que necesitaban considerar su cultura para condena.

Discuta este caso con el grupo, preguntándoles cómo les hace sentir. Resalte que nunca hay una justificación para el abuso / violencia / asesinato y que la cultura nunca debe usarse para tratar de justificar esto.

- El equipo de psicólogos/as que visitaron al padre de Heshu en prisión un año después le preguntaron qué haría ahora si Heshu estuviera viva y él descubriera que tenía novio. Él respondió: 'La mataría otra vez'.

Esto pone de relieve que no hay remordimiento por las víctimas de la violencia basada en el "honor".

Shafilea Ahmed:

- Shafilea fue asesinada por su madre y su padre por volverse "demasiado occidentalizada"

- La ahogaron con bolsas de plástico frente a sus hermanos/as, como una amenaza que les pasaría si 'se salían de la raya'.

- Sin embargo, esta vez, a diferencia del caso de Heshu, el tribunal no trató de justificar el asesinato. Ambos padres fueron condenados a 25 años de prisión.

Rania Alayed:

- Rania fue asesinada en 2013 por su marido Ahmed Al-Khatib por volverse "demasiado occidentalizada".

- Luego se puso los vaqueros y el pañuelo en la cabeza y fui a su centro comercial local para ser vista en en CCTV haciéndose pasar por Rania.

- Envío mensajes de texto a la familia y amigos de Rania en un intento de convencerlos de que ella todavía estaba viva.

- Ahmed Al-Khatib y 2 de sus hermanos condujeron con el cuerpo de Rania de Manchester a Yorkshire, donde se deshicieron de su cuerpo.

- Ahmed Al-Khatib fue encarcelado durante 20 años.

Banaz Mahmod:

- El caso de Ban Mahmod muestra cómo las prácticas nocivas están todas interrelacionadas.

- Se dice que cuando era joven, Banaz había sufrido mutilación genital femenina en el Kurdistán Iraquí.

- Luego emigró al Reino Unido con su familia, y a la edad de 17 años la obligaron a casarse.

- Su esposo abusó de ella y Banaz lo había dejado en varias ocasiones, pero su familia le dijo que debería volver con él e intentar ser una mejor esposa.

- Banaz hizo lo que le dijeron y volvió con su esposo, sin embargo, el abuso continuó. Después de otros incidentes de abuso, Banaz ya tuvo suficiente y pidió el divorcio.
- Banaz fue encarcelada y golpeada por su propia familia por divorciarse, porque eso se consideraba deshonesto.
- Más tarde, en un evento familiar, Banaz conoció a un hombre llamado Rahmat. Aunque ambos pertenecían a la misma comunidad, la relación se consideró inadecuada ya que provenía de un clan/tribu diferente dentro de la comunidad.
- Su tío, Ari, le dijo a Banaz que se mantuviera alejada de Rahmat. Intentaron mantenerse alejados el uno del otro, pero volvieron a estar juntos porque estaban enamorados.
- Banaz y Rahmat fueron vistos juntos en la estación de metro de Morden en el sur de Londres, donde fueron atacados. Lograron escaparse e informaron de esto a la policía.
- Se celebró un 'tribunal de familia'. Esta es una reunión que se lleva a cabo y en la que se decide matar a la niña. Ellos decidirán quién la matará, cómo la matarán, a dónde llevarán el cuerpo y dónde escaparán los ejecutores. Banaz fue informada de esto y ella fue a la policía con una lista de nombres de todas las personas involucradas en el "tribunal de familia", pero, desafortunadamente, no fue creída.
- En la víspera de Año Nuevo, Banaz fue llevada por su padre a la casa de su abuela. Le dieron una botella de brandy y le dijeron que la bebiera y mirara la televisión, asegurándose de no darse la vuelta para mirar hacia la cocina, donde estaba su padre. Banaz era de una familia musulmana y nunca antes había bebido alcohol, pero hizo lo que le dijeron. Oyó unos pasos que venían hacia ella y se dio vuelta para ver a su padre acercándose a ella con guantes y sosteniendo un cordón de la bota. Banaz sabía que su padre iba a atacarla, así que logró salir corriendo de la casa. Golpeó la ventana de los vecinos, rompiéndolo con la esperanza de que el vecino llamara a la policía. Continuó corriendo y terminó en un café, donde le dijo al personal que estaban tratando de matarla. Llamaron a la policía y a los paramédicos, pero desafortunadamente Banaz no la creyeron. La policía la había etiquetado como melodramática, ebria y buscadora de atención.
- Banaz fue asesinada en enero de 2016 por familiares ordenados por su padre y su tío. Su cuerpo fue llevado desde el sur de Londres a Birmingham, donde fue enterrado en un jardín.
- El cuerpo de Banaz fue encontrado el 29 de abril de 2006. Se llevó a cabo una investigación sorprendente que aseguró que todas las personas involucradas en el asesinato de Banaz fueran encarceladas.

Acción	Diferenciación y discusión
Objetivo	Comprender los factores que están presentes y deben tenerse en cuenta cuando se trata de violencia de género. Comprender cómo se debe prevenir y proteger contra la violencia de género.
Materiales	Contenido del pack de entrenamiento. Lápiz y papel si los participantes sienten que quieren tomar notas
Duración	35 Minutos
Escenario	Puede seguir las diapositivas para esta sección de la presentación. • Discusión sobre matrimonios forzados y matrimonio de conveniencia. Es importante resaltar la diferencia entre estos y resaltar el consentimiento y la coacción. También es útil mencionar que la persona involucrada debería poder decir 'no' a un matrimonio de conveniencia tantas veces como lo desee sin sentir ninguna presión. Si en algún momento la persona se siente presionada para aceptar un matrimonio, entonces esto ya no es un matrimonio de conveniencia y es un matrimonio forzado. Un ejemplo sería que a la persona que está considerando casarse le digan que depende completamente de otras personas la decisión de si se casan o no, aunque sea el último deseo de su familia que se casen. Aunque a la persona casada se le ha dado una opción, esta no es una opción libre ya que está siendo presionada. • Para fomentar la discusión, puede preguntarle al grupo qué piensan de cada concepto antes de mostrarles la diapositiva. Por ejemplo, puedes preguntar por qué creen que los matrimonios forzados suceden. Puede conversar sobre esto y luego agregar los puntos que no fueron cubiertos al pasar por la diapositiva. • Es importante asegurarse de que el grupo sea plenamente consciente de que la mediación es increíblemente dañina y que ninguna información debería ser facilitada a la familia. Resalte que este tipo de delitos pueden desarrollarse y escalar muy rápidamente.

2.2.5 M2/ EJERCICIO 5: DISCUSIONES

Acción	Discusiones
Objetivo	Discusiones, Preguntas y respuestas, Reflexiones
Materiales	Contenido del pack de entrenamiento. Lápiz y papel si los participantes sienten que quieren tomar notas
Duración	20 Minutos

Escenario	Como este es un tema relevante, es muy importante dejar el suficiente tiempo para la reflexión final, junto con el tiempo apropiado para Preguntas y Respuestas. Puede hacer preguntas básicas como '¿se ha abordado todo lo que querías saber?' O '¿hay algo que no se haya entendido completamente?' También es beneficioso tener tiempo para reflexionar y discutir cualquier pensamiento. Puede pedir a todas las participantes que tengan un minuto de para pensar en silencio para expresar sus sentimientos y emociones sobre lo que se trató en la sesión. Si lo desean, cada participante puede compartir esto con el grupo o puede hablar con usted al final de la sesión para compartir sus reflexiones.
------------------	---

DRAW THE LINE

MANUAL PARA ACABAR CON EL ACOSO SEXUAL CONTRA LAS MUJERES INMIGRANTES

MÓDULO 3

3 MÓDULO 3: ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

3.1 ANTECEDENTES

3.1.1 DEFINICIÓN DE ESTEREOTIPO

"Una opinión, convicción o esquema mental, que está muy extendido en un grupo en particular, y se refiere al grupo social o cultural".

Un estereotipo: ¿para qué se usa?

- Aunar esfuerzos
- Da sentido de valor, pertenencia, seguridad
- Consolida las relaciones de poder
- Falta de conocimiento / experiencia
- Aparentes diferencias entre grupos

- Una situación de conflicto

Un estereotipo: ¿cómo funciona?

- Todas las personas = cada persona
- En general es reconocido
- Es resistente al cambio

Un estereotipo: ¿cuándo aparece?

Estereotipo se define como "una construcción mental, por lo general común a los miembros de algún grupo social que se basa en la percepción esquemática y simplificada de la realidad (fenómenos sociales y culturales o alguna categoría de personas)". A menudo contienen un juicio de valor y se basan en prejuicios; no se basan en el conocimiento, no son flexibles y son resistentes a los cambios. Los estereotipos son herencia tanto de la educación como del sistema educativo. Los medios juegan un papel en la comunicación y la perpetuación de los estereotipos.

Los estereotipos basados en el género se basan en contradicciones; si una mujer es sumisa, entonces un hombre es dominante; si una mujer es sensible, entonces un hombre necesita ser sereno.

D. Pankowska enumera las características estereotípicas más comunes de hombres y mujeres:

CARACTERÍSTICAS ESTEREOTÍPICAS DE HOMBRES Y MUJERES

CARACTERÍSTICAS ESTEREOTÍPICAS DE LAS MUJERES	CARACTERÍSTICAS ESTEREOTÍPICAS DE LOS HOMBRES
Emocional	Racional
Empática	Lógico

Cuidadora	Responsable
Sensible	Seguro
Tierna	Sereno
Expresa abiertamente las emociones	Reservado en expresar emociones
Cortés	Autocontrol
Con tacto	Asertivo
Preocupada por la apariencia	Autosuficiente
Temerosa	Independiente
Débil	Valiente
No resiliente al estrés	Resiliente
No autosuficiente	Fuerte
Indecisa	Agresivo
Depende de los demás	Propenso a las adicciones

De la tabla anterior se desprende que a las mujeres se las sitúa dentro de las características asociadas con el hogar, mientras que los hombres se asocian con el trabajo y las acciones externas. Las características masculinas están vinculadas con el poder y el dominio, la independencia y la acción, mientras que las de las mujeres se asocian con la sumisión y la dependencia de los demás, que están conectadas con la maternidad y el cuidado a los demás. D. Pankowska llama la atención sobre el hecho de que el estereotipo de "feminidad" evoca características generalmente atribuidas a los niños/as, las mujeres necesitan ayuda, apoyo y protección.

3.1.2 DIFERENCIAS ENTRE SEXO Y GÉNERO

Los estereotipos basados en el género son "creencias asentadas sobre las características femeninas y masculinas y sus correspondientes roles". Los estereotipos basados en el género atribuyen características concretas individuales debido a su sexo (que es biológico), masculino o femenino, sin tener en cuenta sus características individuales. Crean expectativas sobre cómo los hombres y las mujeres deben ser, comportarse y vestirse. Por lo tanto, estos estereotipos son juicios y concepciones simplificados sobre las características y los comportamientos de las personas que representan el género masculino o femenino y que son ampliamente compartidas por la sociedad.

3.1.3 CONSECUENCIAS DE LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Los estereotipos basados en el género constituyen una de las razones de las barreras de desarrollo de niños y niñas, hombres y mujeres, ya que limitan la experiencia del individuo y pueden ser perjudiciales

y tener un impacto negativo en las relaciones entre las personas¹. Estereotipos y estereotipos basados en prejuicios como el sexismo² y el apego a la percepción de que todo lo que se relaciona con los hombres tiene un mayor impacto en la violencia contra las niñas y las mujeres. La baja autoestima de las niñas y las mujeres es la consecuencia de la aceptación de la perpetuación de la imagen estereotipada de mujeres y hombres y la preservación de la concepción basada en la superioridad del hombre sobre la mujer que se refleja en el contenido del sistema de educación de los manuales escolares³, medios de comunicación, literatura y arte para empezar, a través de comportamientos diarios que permiten los comportamientos discriminatorios⁴. Además, los estereotipos constituyen una fuente de prejuicios; se usan para justificar comportamientos discriminatorios y dañinos y son una de las justificaciones de todas las formas de violencia⁵. En la forma más extrema, los prejuicios basados en estereotipos de género pueden tomar una forma de misoginia, es decir odio y hostilidad hacia las mujeres⁶.

Las mujeres que son víctimas de la violencia doméstica muy a menudo "toman" de la familia el origen de esos estereotipos lo que permite la violencia y el tipo de relación en la que el hombre es dominante y una mujer sumisa⁷. Por lo tanto se puede concluir que los estereotipos que tienen impacto en la violencia contra las niñas y las mujeres son los que mayor percepción acerca de la subordinación, inferiores roles de las niñas y las mujeres en la sociedad y son los que obligan a las niñas y mujeres a ser sumisas y pasivas y someterse a los hombres. Estos estereotipos también plantean expectativas relacionadas con las niñas y las mujeres, lo que fortalece y promueve la posición de pasividad y sumisión⁸.

Para concluir, los investigadores observan que los estereotipos basados en el género son la fuente de muchos comportamientos violentos y ejemplos de todas las formas de violencia: verbal, psicológica y sexual en todos los niveles. Estos son, entre otros:

- Percepción sobre la definición esencialista de "masculinidad" y "feminidad",

¹ M. Chomczyńska-Rubacha, *Płeć i rodzaj w edukacji [Sex and gender in education]*, Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna [University of Humanities and Economics], Łódź 2004, p. 27.

² D. Pankowska, *Wychowanie a role płciowe [Family upbringing versus gender roles]*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, p. 125.

³ Idem, p. 125.

⁴ Idem, p. 129

⁵ Idem, p. 129

⁶ I. Chmura-Rutkowska, *Przemoc rówieśnicza w gimnazjum a płeć. Konteksty społeczno-kulturowe [Peer violence in junior high school. Socio-cultural context]*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza [Adam Mickiewicz University], Poznań 2012, p. 79.

⁷ D. Gilmore, *Mizoginy*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2003, p. 22.

⁸ J. Mazur, *Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość [Family violence. Theory and reality]*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2002, p. 113.

- creencia en el orden natural y la jerarquía de poder en las relaciones íntimas, mito de la base biológica para el dominio de los hombres sobre las mujeres (esencialismo biológico y androcentrismo),
- condicionamiento histórico de los roles asignados por género, que requiere que las mujeres sean sumisas y subordinadas,
- La objetivación y la sexualización de las mujeres,
- tolerancia social para los hombres que muestran su dominio y el uso de la violencia hacia las personas que se consideran vulnerables: las mujeres y los hombres que no aspiran al dominio masculino así como los más jóvenes y las personas menos capaces,
- homofobia⁹

3.2 M3/ EJERCICIOS

3.2.1 M3/ EJERCICIO 1: EJERCICIO: “ME ENCANTA PLANCHAR Y CONDUCIR COCHES RÁPIDOS”

Acción	Calentamiento
Objetivo	Integración grupal / memorización de nombres / introducción del tema de los estereotipos de género
Materiales	Cinta adhesiva, un rotulador
Duración	15 Minutos
Escenario 1:	Invita a todas las personas a sentarse en un círculo. Pídeles que se presenten y que nombren tres cosas: algo típico de su género, qué le gusta hacer; algo típico de su género, qué no le gusta hacer; y algo atípico de su género que disfruta haciendo. Comience con usted mismo. Después de la presentación, cada persona escribe su nombre en un pedazo de cinta y lo pega a su ropa.
Escenario 2	Las formadoras presentan las premisas y los objetivos del proyecto, los objetivos del taller y los principios de participación (5 más importantes). Se sugiere que incluyan: cooperación, actividad, el mensaje, respeto por la diversidad. Si las

⁹ E. Charzyńska, *Stereotypy płci a przemoc domowa [Gender based stereotypes versus domestic violence]* [w:] [in:] *Niebieska Linia. Dwumiesięcznik poświęcony problematyce przemocy*, nr 6/2007. [Blue Line. Bimonthly periodical on domestic violence, no 6/2007].

	personas participantes desean proponer sus propios principios, los agregamos al contrato. Todos los principios están escritos en un rotafolio y colgados en un lugar visible.
--	---

3.2.2 M3/ EJERCICIO 2: PENSAMIENTO ESTEREOTIPADO

Acción	Reflexión y comprensión
Objetivo	Introduciendo el tema de los estereotipos / explicando los mecanismos de creación / comprensión de estereotipos.
Materiales	Hoja de trabajo número 1, bolígrafos, rotafolio, rotuladores
Duración	30 minutos (15 minutos - trabajo en grupo + 15 minutos – debate)
Scenario:	El equipo docente divide a las participantes en grupos de cuatro. A continuación, proporcionan a los grupos las tarjetas que contienen frases (Hoja de trabajo número 1 "Pensamiento estereotipado"). Las participantes escriben asociaciones de personas con ciertas características o que representan diferentes categorías sociales. Al finalizar, cada grupo presenta los resultados de su trabajo a las otras personas participantes. Se escriben los pensamientos más importantes en un rotafolio y se explica el mecanismo que conduce a la creación de un estereotipo.

3.2.3 M3/ EJERCICIO 3: MECANISMOS DE CREACIÓN DE ESTEREOTIPOS

Acción	Reflexión y comprensión
Objetivo	Explicar el fenómeno de la creación de estereotipos / el mecanismo de estereotipos / el círculo de los estereotipos (la cadena de estereotipos y el círculo vicioso del estereotipo).
Materiales	Hoja de trabajo número 2, Hoja de trabajo número 3, rotafolio, rotuladores.
Duración	20 minutos (15 minutos - trabajo en grupo + 5 minutos - resumen)
Escenario	Cada participante recibe una tarjeta con oraciones abiertas para completar (Hoja de trabajo número 2). Después de recolectar y mezclar las tarjetas, una persona lee las respuestas en voz alta y otra, junto con las participantes y el equipo docente, las agrupa en categorías (características, roles, etc.) en un rotafolio. Las participantes identifican qué tipo de mensajes se asocian a ser una "mujer real", vinculados a la familia, la escuela, amigos. A continuación, los participantes discuten en base a las características enumeradas, cómo debe ser una "mujer ideal". ¿Conocen a una mujer que cumple con todos los requisitos?

Temas de discusión	Los temas para una discusión moderada tuvieron como objetivo explicar el mecanismo de los estereotipos /la rueda de los estereotipos (la cadena de estereotipos y el círculo vicioso del estereotipo - hoja de trabajo número 3): - ¿Las participantes han encontrado en alguna ocasión estos estereotipos? - ¿Funciona en todas partes, en todas las culturas, en el entorno social? ¿Depende de dónde vives, han disminuido los estereotipos de ciertos grupos? - ¿Qué se puede hacer para evitar los estereotipos, cómo contrarrestarlos?
---------------------------	---

3.2.4 M3/ EJERCICIO 4: TAREAS Y DEBERES

Acción	Ejercitando
Objetivo	El ejercicio tiene como objetivo introducir los términos "sexo" y "género" y reflexionar sobre las tareas tradicionalmente atribuidas a ambos géneros, estereotipos de género, sus fuentes y las limitaciones que originan.
Materiales	Hojas de trabajo número 4, 5, 6, rotafolios, rotuladores, hojas con 0 °, 50 ° y 100 ° escritas en ellas
Duración	20 minutos aproximadamente
Escenario	El equipo docente coloca tarjetas con marcas de temperatura (hoja de trabajo número 5): 0 ° en un extremo de la habitación, 50 ° en el medio y 100 ° en el extremo de la habitación opuesto a 0 °. La docente lee los enunciados (hoja de trabajo número 5) y les pide a las participantes que se paren junto a las tarjetas de temperatura, dependiendo de si la declaración resulta de sexo o género. La instructora le pregunta a las personas que están en la "escala del termómetro" por qué escogieron ese lugar en particular. Es importante permitir la discusión entre las participantes sobre el tema de las diferencias entre sexo y género. Después del ejercicio, el equipo docente formula las conclusiones (hoja de trabajo número 6), enfatizando el hecho de que el género cambia en el tiempo, y dependiendo de la cultura, esas características se adquieren o no.

3.2.5 M3/ EJERCICIO 5: INFORMACIÓN

Acción	Presentación del equipo docente, discusión, tormenta de ideas
Objetivo	Presentar las consecuencias de los estereotipos de género
Materiales	Presentación que incluye datos estadísticos sobre la violencia contra la mujer, el número de suicidios entre mujeres y hombres, brecha salarial de género, mujeres y hombres en trabajos ejecutivos, mujeres y hombres en la toma de decisiones

Duración	20 minutos aproximadamente
Escenario	El equipo docente discute los datos presentados, que demuestran que el cumplimiento de los criterios y percepciones con respecto a los roles de género tiene consecuencias. Mujeres: - a menudo sufren de baja autoestima y falta de confianza, - se juzgan desde la perspectiva de tener o no tener hijos, - se identifican como objetos de deseo sexual, - son dependientes de sus socios. A continuación el equipo docente le pide a las participantes que mencionen otras consecuencias de perpetuar o apegarse a roles estereotipados (tormenta de ideas).

3.2.6 M3/ EJERCICIO 6: "TENGO PODER!"

Acción	Reflexión, pensando en los recursos
Objetivo	Inducir el pensamiento positivo, aumentar el sentido de agencia y la capacidad de influir en el cambio.
Materiales	Papel, rotuladores, cola, tijeras, papel de color, etc.
Duración	30 minutos
Escenario	El equipo docente pregunta a las participantes: - ¿Qué puede empoderarla para vivir su vida de la manera que quiera? - ¿Qué podría hacer más fácil superar los estereotipos? - ¿Cómo podemos influir en el cambio? Luego, el equipo docente divide el grupo en dos subgrupos. La tarea es crear una mini campaña educativa para superar los estereotipos (puede ser un eslogan, una canción, un póster, un anuncio televisivo). Los grupos presentan sus ideas frente al Grupo.

3.2.7 M3/ EJERCICIO 7: "OVILLO DE LANA!" (CONNECTADAS POR UN HILO)

Acción	Reflexión y evaluación
Objetivo	- recapitulación y evaluación del taller

	- alentar a las participantes a reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de la formación - conocer las opiniones del grupo sobre la formación
Materiales	Tijeras, una gran bola de hilo
Duración	15 minutos
Escenario	1. Pídale a las participantes que se sientan en un círculo. 2. Explique que está comenzando una sesión de evaluación, durante la cual a todas se les pedirá que respondan a dos preguntas: ¿cómo se siente ahora? ¿Qué aprendió de la reunión? 3. Explique que solo la persona que sostiene la bola de hilo puede hablar. Esta persona debe envolver holgadamente el hilo alrededor de su muñeca. Cuando termina, pasa la bola de hilo a la persona a su izquierda. 4. Una vez que todos las participantes hayan hablado, explique que este es el final de la reunión y que el grupo ahora está conectado por lo que han obtenido de la reunión. 5. Tome las tijeras y corte el hilo entre las participantes siguientes, empezando por usted mismo. Recuerde atar los extremos del hilo restante en las muñecas de las personas, para que no se caiga. Prepara más hilo para asegurarte de que no te quedes sin él. Si el hilo se agota durante el ejercicio, ata el hilo de la siguiente bola a la anterior.

3.2.7.1 M3/ FICHA DE TRABAJO 1: ESCRIBA DEBAJO SUS PRIMERAS ASOCIACIONES

Las personas mayores son

Las mujeres son

Los hombres son

Las personas rubias son

Los/as Alemanes/as son.....

Los/as polacos/as

Las mujeres conductoras son.....

Una persona que no quiere tener hijos/as es.....

Las personas con sobrepeso son

Las personas que han nacido en una familia rica son

3.2.7.2 M3/ FICHA DE TRABAJO 2: ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

- ¿Con qué se asocia la feminidad? ¿A qué se asocia la masculinidad?
- ¿Qué se espera de las mujeres? Y de los hombres?
- ¿Cómo pueden los demás reaccionar ante personas cuyas características y comportamientos difieren de los estereotipos?

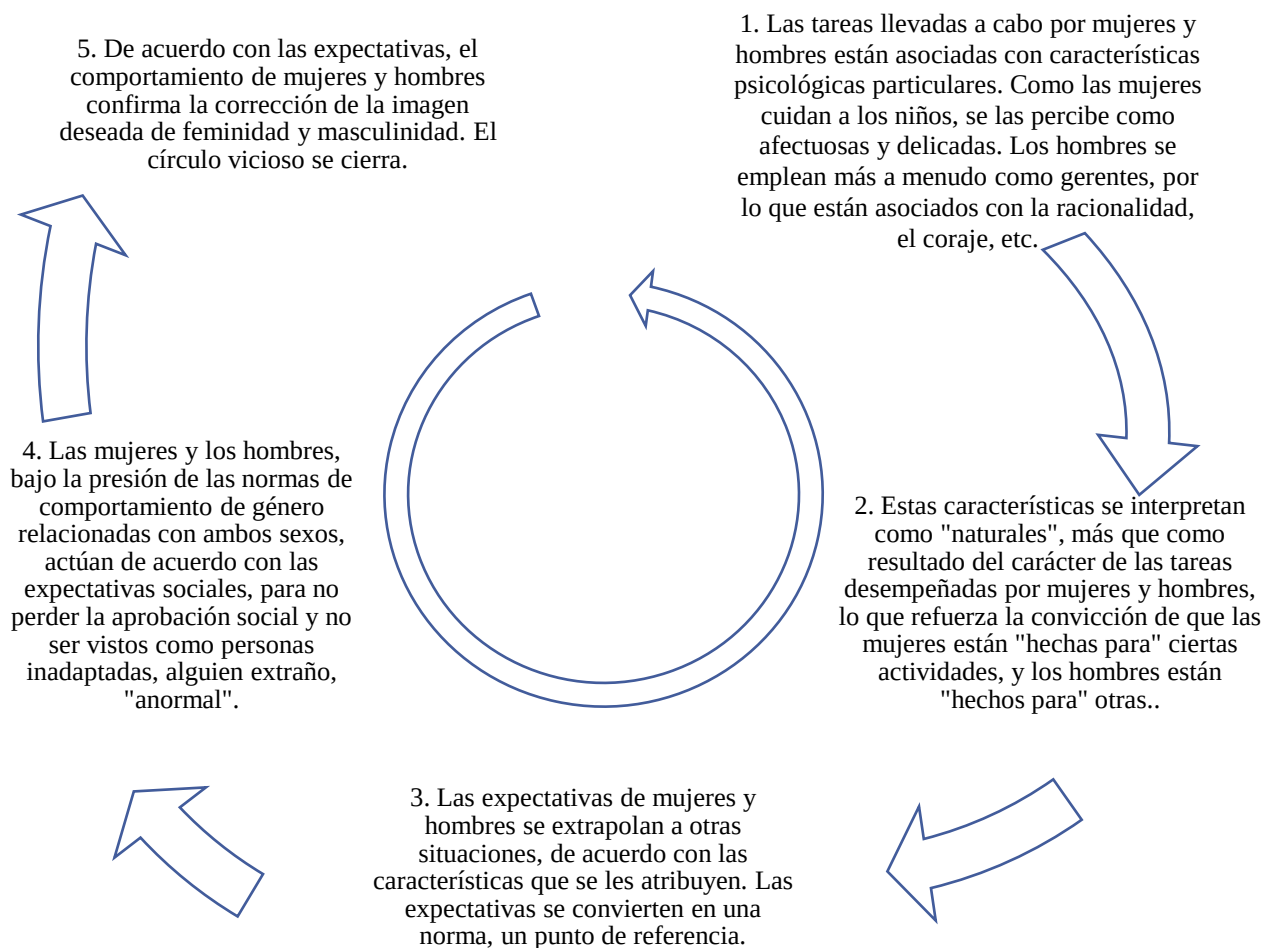
La mujer es

Una mujer debería ser

Un hombre es

Un hombre debería ser

3.2.7.3 M3/ HOJA DE TRABAJO 3: EL CÍRCULO VICIOSO DE LOS ESTEREOTIPOS



3.2.7.4 M3/ HOJA DE TRABAJO 4: TERMÓMETRO DE GÉNERO

- *Las mujeres dan a luz a niños/as, los hombres no (s).*
- *Las niñas pequeñas son delicadas, cohibidas y tímidas, y los niños son fuertes y valientes (g).*
- *En muchos países, las mujeres ganan el 70% de lo que ganan los hombres (g).*
- *Criar niños/as es el deber de las mujeres (g).*
- *Los hombres toman las decisiones más importantes (g).*
- *Las voces de los niños cambian, las de las niñas no (s).*
- *Las mujeres pueden amamantar, los hombres necesitan un biberón para alimentar al bebé (s).*
- *Hay menos mujeres que hombres presidentes, diputados, gerentes, etc. (g)*
- *Apoyar a la familia es deber de los hombres (g)*

3.2.7.5 M3/ FICHA DE TRABAJO 5: ¿CUANTOS GRADOS?

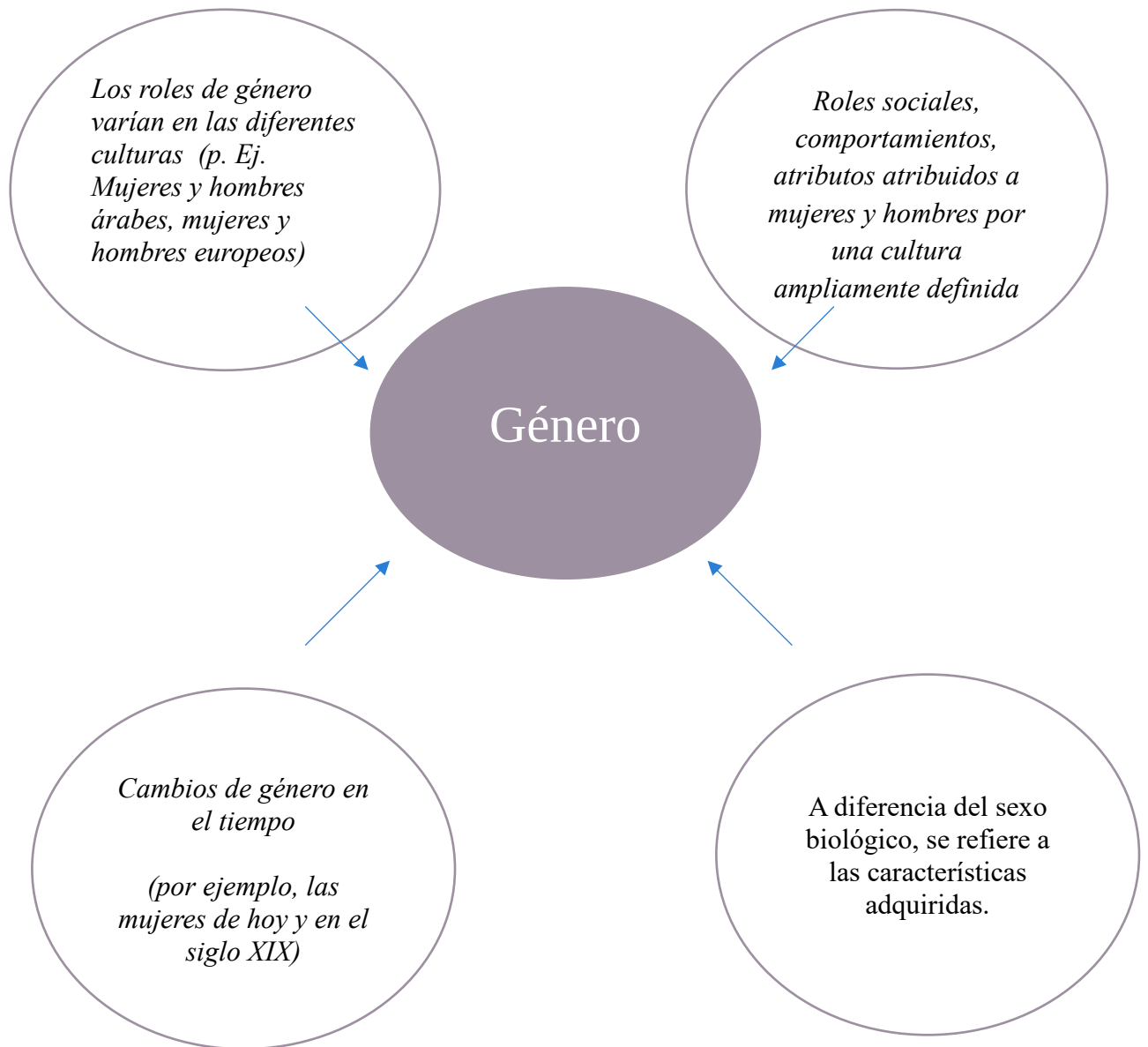
Coge una hoja de papel y escribe a continuación:

0°

50°

100°

3.2.7.6 M3/ FICHA DE TRABAJO 6: ROLES DE GÉNERO



DRAW THE LINE

MANUAL PARA ACABAR
CON EL ACOSO SEXUAL
CONTRA LAS MUJERES
INMIGRANTES

MÓDULO 4

4 MÓDULO 4: AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN

La autoestima es un tema muy importante en el proceso de empoderamiento de las mujeres inmigrantes, porque incluso cuando alguien no tenía problemas de autoestima en su País, en el proceso de la inmigración diferentes situaciones pueden hacer complejo el mantenimiento de una autoestima adecuada.

Cuando hablamos de autoestima, nos referimos a tener una conciencia positiva de uno mismo y a apreciar las cualidades de uno mismo.

Para las mujeres inmigrantes puede ser complejo sentirse autónomas con determinadas calificaciones y cualificaciones (informales) derivadas de las barreras idiomáticas, problemas estructurales con solicitudes de asilo, desempleo o un permisos laborales, o con otros desafíos como el aislamiento y la falta de oportunidades para la comprensión de su situación.

Otro mecanismo estrechamente relacionado con la autoestima, que es importante entrenar, es la comunicación. Cuando hablamos de comunicación, no solo nos referimos al lenguaje, sino también al volumen, la melodía del habla, el lenguaje corporal, el semblante, la gesticulación, el tacto, el movimiento, la velocidad, la vestimenta y otros aspectos que influyen en nuestra comunicación.

Al estar en contacto con personas de otros orígenes, puede trabajar la comunicación abierta y la reflexión sobre las diferencias culturales y también similitudes para obtener una mejor base de comunicación. Se pueden resolver muchos problemas o incluso no aparecerían si desarrollamos una comunicación más sensibilizada que puede ser aprendida y practicada.

Los objetivos de este capítulo son, por un lado, mejorar la autoestima de las mujeres migrantes y, por otro lado, sensibilizarlas para diferentes tipos de comunicación; especialmente una forma de comunicación atenuada que se llama Comunicación No Violenta.

4.1 ANTECEDENTES

4.1.1 LA FINALIDAD DE LA AUTOESTIMA

La psicología social evolutiva describe la autoestima como un parámetro psicológico que muestra qué tan fuerte se integra alguien en una sociedad y, además, qué tan valiosa es esa persona para esa sociedad con la función evolutiva de salvar a los humanos de la exclusión y la violación.

Con el enfoque en la migración de las mujeres, esto muestra una vez más, cuán importante es trabajar sobre ese tema, como las mujeres migrantes que a menudo se ven directamente afectadas por tales exclusiones.

La autoestima también depende de otras construcciones psicológicas, como el autoconcepción de cada persona, la identidad social y la identidad personal. Como hemos aprendido los estereotipos de género durante la socialización, también tenemos estereotipos de nosotros mismos en diferentes aspectos de la vida con características útiles, experiencias de éxito y emociones positivas vinculadas. Cuanto más amplio sea este concepto, mejor será nuestra autoestima.

Las mujeres migrantes no tienen las mismas oportunidades que otras personas para modelar sus vidas, al menos no desde el comienzo de su llegada al país de acogida, es útil capacitarlas para trabajar en su autoconcepción.

Encontrará ejercicios en este manual, que son adecuados para este propósito.

4.1.2 MANIFESTACIÓN DE SU AUTOESTIMA

Una buena autoestima se caracteriza por:

- Un aspecto confiado con una mirada directa, el rostro, la gesticulación y el lenguaje corporal, así como una espalda recta y una posición tranquila y estable.
- Comportamiento seguro, como tener contacto visual y paso firme acercándose a los demás.
- Éxito personal, como metas laborales, deportivas, artísticas u otras metas personales alcanzadas
- Comportamiento saludable, como la higiene, el movimiento del cuerpo, una dieta variada y saludable, la relajación, así como la elección de sus propios momentos de regeneración.
- Asertividad, como insistir en los propios principios y lograr compromisos en el conflicto.
- Relaciones positivas, tanto dentro como fuera de la familia.

Como la mayoría de los mecanismos para la mejora de aspectos psicológicos se retroalimentan, hay muchos aspectos a trabajar para elevar la autoestima de las mujeres migrantes, pero sin olvidar que se deben reducir aquellos factores que dañan la autoestima de las mujeres en general, como son la violencia, el racismo y discriminación, verse atrapado en roles de género negativos, estrés relacionado con el trabajo o relacionado con la familia como conflictos, situaciones de vida adictivas o adversas.

Por esta razón, es importante contar con una buena red de centros de información, consulta y otros servicios de ayuda.

4.1.3 ESTRATEGIAS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA

Ya se mencionó la importancia de conocer el concepto que se tiene de uno mismo y de valorar las características, los éxitos y las cualidades de uno, lo que se llamaría un proceso de arriba a abajo. Luego, se puede entrenar un lenguaje corporal que facilite estar seguro de sí mismo como la comunicación, lo que mejorará la autoestima en un proceso ascendente.

Además, debe existir una estructura de apoyo para reducir los factores de vulnerabilidad a la violencia, que las mujeres migrantes pueden sufrir y las líderes de grupo deben tener una visión general de esa estructura para asesorar de manera competente las mujeres en los talleres de trabajo.

En el proceso de elevar la autoestima, las mujeres puede tener ideas útiles para ellas mismas en términos de estrategias de actividades mentales, psicológicas, físicas, sociales, trascendentales e incluso estratégicas; algunos ejemplos se enumeran aquí:

- Estrategias mentales: aprender algo nuevo, un nuevo idioma, un instrumento, o unirse un punto de atención; hacer afirmaciones positivas, establecer metas, producir nuevas ideas, etc.
- Estrategias psicológicas: buscar ayuda y terapia, buscar compañeros/as de diálogo competentes, visitar grupos de autoayuda, reducir el estrés, cuidar el sueño, hacer ejercicios de relajación, apreciarse a sí mismo.
- Estrategias físicas: hacer deporte, ir al gimnasio, ir al médico, si le preocupa el sobrepeso comenzar a perder peso, comer saludable, alcanzar metas físicas, ir a la peluquería, etc.
- Social: conocer gente nueva, en un equipo deportivo, en el parque, tener algún hobby, acudir a grupos de familia, ir al cursos de idiomas, visitas improvisadas en casa, pasar el tiempo con su pareja solamente, con su hija/o, estar sola, etc.
- Preocupación social: comprometerse con el medio ambiente / feminismo / educación / personas de edad avanzada y así sucesivamente, vincularse a una asociación, club, hospital, web, etc.
- Trascender: hacer meditación, rezar, cantar, practicar yoga, etc.

Con esa información, en el siguiente paso, se pueden establecer objetivos. Alcanzar metas significa tener éxito personal y es una parte importante del proceso de empoderamiento. Pero debe ser prudente y realista en la definición de objetivos para que éstos puedan ser alcanzados.

4.1.4 COMUNICACIÓN

La comunicación y la autoestima están estrechamente conectadas. La autoestima a menudo se expresa mediante el lenguaje corporal y la interacción. Se promueve una elevada autoestima en la expresión de los propios sentimientos y necesidades, en la percepción de los sentimientos y las necesidades de los demás, al establecer metas y alcanzarlas. Todas estas son competencias de comunicación.

Por esta razón, las dificultades en la comunicación pueden influir negativamente en la autoestima y pueden actuar destructivamente contra sí mismas. Como dijo Paul Watzlawick, no se puede no comunicar, por lo que es importante considerar cómo funciona la comunicación. Por ejemplo, hay dos aspectos, uno de significado y otro de interacción en los mensajes verbales, y esto puede conducir a malentendidos.

Pero esto es solo una pequeña parte de la comunicación, ya que la comunicación no es solo lenguaje. También influye la melodía, volumen, velocidad y expresión, y el lenguaje corporal, mímica, gestos, la vestimenta y probablemente mucho más. Todo ello está condicionado también por diferencias culturales que pueden interpretarse como variables dependiendo de la cultura.

Como reflejo de ello, en un grupo de mujeres migrantes con diferentes nacionalidades y culturas encontrará muchos ejemplos. Esto puede ser muy útil para entendernos mejor, explicarnos mejor y confrontar estos hechos de manera abierta y consciente.

El siguiente paso es examinar cómo la comunicación puede funcionar, subiendo y bajando determinados conceptos. Usar generalizaciones como siempre o nunca, interpretar por qué alguien dice algo y hacer acusaciones puede ser muy intensivo.

Pero hay una forma opuesta de comunicación, que actúa muy desescala y se conecta. Se llama comunicación no violenta (Marshall Rosenberg) y se explica a continuación.

Comunicación no violenta (NVC)

El NVC es una herramienta mediante la cual podemos establecer relaciones empáticas con nosotros mismos y con los demás. Es un proceso que se adapta a cada situación y está en constante evolución (es importante experimentar con el procedimiento para que podamos adquirir una buena destreza). Un mecanismo para desarrollarla consiste en "hablar de uno mismo," de lo que observa y siente poniéndose en contacto con sí mismo y al mismo tiempo respetando la identidad y la actitud de la otra persona, sin entrar en valoraciones o interpretaciones (esto nos lleva a ponernos a la defensiva y buscar justificaciones externas para las acusaciones recibidas). Nos ayudará a resolver nuestros propios pensamientos, necesidades, deseos y solicitudes.

Se desarrolla en un proceso de cuatro partes para comunicarse:

1. Observaciones

El primer paso es explicar qué es lo que alguien ve, oye, recuerda o imagina. Esto debe hacerse completamente libre de evaluaciones. Es importante saber que la observación no contribuye al propio bienestar.

El mensaje podría comenzar con "Cuando veo / escucho, etc. ... "

2. Sentimientos

El siguiente paso es contar cómo se siente. Puede haber sensaciones y emociones, pero no pensamientos o interpretaciones. Esta distinción puede ser compleja al principio, pero con el paso del tiempo y la práctica constante, cada vez será más fácil nombrar los propios sentimientos.

Por ejemplo, mientras que "la ira" y "cansancio" son sentimientos reales, frases como estar o incluso "sentirse engañadas", "sobrecargadas", etc., no son sentimientos sino interpretaciones, porque suponen que tiene que haber alguien, que engaña o sobrecarga a otra persona. Por supuesto, también puede haber sensaciones e interpretaciones positivas, que también son buenos ejemplos para la práctica de CNV, pero esta comunicación no es en su mayoría la base de un conflicto.

Hemos recibido más educación para orientar nuestro comportamiento hacia los demás que estar en contacto con uno mismo, por lo que es habitual que tengamos un vocabulario más amplio al hablar de otras personas que cuando tratamos de describir nuestros propios sentimientos. Expresar nuestra vulnerabilidad puede ayudar a resolver conflictos difíciles o situaciones de comunicación.

Para obtener ayuda durante el entrenamiento, hay una lista de sentimientos, así como una lista de necesidades en el kit de herramientas que puede utilizar en la capacitación.

La oración anterior (vea 1. Observaciones) comenzada ahora puede continuarse con "... Siento ...".

3. Necesidades

En el tercer paso, se debe preguntar claramente qué es lo que enriquecería la vida de alguien sin demandarlo. Se trata de lo que alguien necesita o valora, más que una preferencia o una acción concreta, que causa los sentimientos.

Nuestros sentimientos son el resultado de cómo decidimos tomar lo que otros dicen y hacen y también de nuestras propias necesidades y expectativas particulares en ese momento. Frente a cualquier mensaje negativo (ya sea verbal o no) tenemos cuatro opciones en la forma en que lo recibimos. Uno es tomarlo como algo personal (que afecta a nuestra autoestima), el segundo es culpar a nuestro compañero/a (devolvemos el golpe), el tercero es tomar conciencia de nuestros sentimientos y necesidades (expresar) y el cuarto es crear conciencia de nuestros sentimientos, con respecto a los de la otra persona en los términos en que los expresa. De esta forma evitamos las críticas y con ello, la defensa o el contraataque para poder responder de manera solidaria. Mientras más directa sea la

conexión con nuestros propios sentimientos y necesidades, más fácil será para otros responder de una manera compasiva.

Para esto se puede decir "... porque lo necesito" o "porque lo valoro ..."

4. Demandas

En el último paso, después de conocer las condiciones de forma clara y exhaustiva, se pueden realizar acciones concretas, a alguien le hubiera gustado que le preguntaran, quizás con una frase como "¿Estaría dispuesto a ...?".

Cuanto más claramente nos mostramos con respecto a lo que esperamos de la otra persona, es más probable que cubramos nuestras necesidades. Por eso es importante evitar declaraciones abstractas o generales y formular nuestras solicitudes en forma de acciones concretas que otros puedan entender. También podemos solicitar una respuesta a la otra persona para saber si ha entendido nuestras palabras de la manera en que queremos que se interpreten y, de no ser así, poder corregirlas.

Este modelo de cuatro pasos debe ser explicado y bien practicado con ejemplos de la vida diaria, porque lleva tiempo practicar para darse cuenta y entender los efectos de esa forma de comunicación y para poder usarla en potenciales situaciones de riesgo.

A través de estas claves, podremos obtener una relación con los demás basada en la empatía, ya que esto es posible cuando hemos sabido dejar todas las ideas preconcebidas que podemos tener con respecto a alguien. La empatía consiste en la comprensión respetuosa de lo que otras personas están experimentando y centra toda nuestra atención en el mensaje que nos están transmitiendo (eso significa dar el tiempo y el espacio necesarios para que la otra persona exprese y se sienta plenamente comprendida). En este proceso puede ser útil repetir con nuestras palabras lo que hemos entendido de lo que nos ha dicho, y darle a nuestro interlocutor/a la oportunidad de hacer correcciones o profundizar en algunos aspectos que nos ha revelado. Parafrasear no es perder tiempo, sino todo lo contrario, ya que consolidamos la confianza necesaria en la comprensión del mensaje que es fundamental para una buena comprensión.

Reconocerlo con sinceridad puede proyectar a la otra persona la empatía que necesitamos para nosotros/as mismos/as. Hay situaciones en las que es particularmente difícil ejercitar nuestra empatía. Una de ellas es cuando expresamos nuestra vulnerabilidad, esperamos una respuesta y nos corresponden con el silencio. Este sería un buen momento para expresar lo que creemos que nuestro interlocutor/a estará pensando, y así corroborar nuestra percepción. Cualquiera que sea la respuesta, es información valiosa sobre cómo dirigir nuestro mensaje (generalmente tomaremos como positivo el silencio, ya en la mayoría de los casos, es un bloqueo, no necesariamente negativo, de lo que estamos experimentando).

También es importante considerar la relación que mantenemos con nosotros/as mismos/as. Es decir, si somos interiormente violentos/as con nosotros/as mismos/as, es difícil ser verdaderamente compasivos con los demás. Por eso que es esencial aprender de nuestro comportamiento y evaluar los hechos y las situaciones con las que nos encontramos para que podamos ayudarnos a elegir las opciones más útiles. Energías tan negativas como la vergüenza y la culpa impiden enriquecernos con los errores o los progresos en nuestra vida privada o en nuestra relación con los demás.

4.1.5 DISCRIMINACIÓN POR EL IDIOMA, EL LENGUAJE CORPORAL O EL COMPORTAMIENTO

La principal forma de comunicación entre las personas es el lenguaje que, además de expresar nuestra concepción del mundo y de la sociedad, es un instrumento de cambio, de transferencia de cultura y conocimiento. A través de la palabra, podemos manifestar expresiones de desigualdad en las que el género femenino suele ser invisible y denunciado. El uso de un lenguaje equitativo significaría usar la palabra de una manera que no implique discriminación contra ninguno de los sexos.

Para esto, podemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones básicas:

- Las palabras no pueden significar nada diferente a lo que nombran. Toda la humanidad está compuesta de mujeres y hombres, pero en ningún caso la palabra "hombres" representa a las mujeres. Para que la mujer esté representada, es necesario ponerle un nombre. Lo masculino es masculino y no neutral, ni femenino ni genérico. Lo femenino, por lo tanto, no es ni dependiente ni subordinado de lo masculino. Esto se traduce en tratar de no utilizar lo femenino para la propiedad privada o la posesión de mujeres: "la esposa de Peter", ya que las personas no poseen, así como tampoco usar lo masculino como universal y para nombrar ambos sexos y reemplazarlo por otro término neutral: "persona", "ciudadanía", etc.
- Existen asimetrías discriminatorias en el uso del lenguaje, como el uso del apellido (atribuido solo al hombre, para la mujer que deja el nombre) o el uso del doble tratamiento señorita / señora (soltera / casada) sin hacer esta distinción en el caso de los hombres.

4.1.6 COMPORTAMIENTOS

Otra forma de interactuar es a través de la comunicación no verbal que puede reflejar actitudes y sentimientos subyacentes que, en muchas ocasiones, tienen más relevancia que la transmisión verbal. Debemos tener en cuenta que en todo proceso de comunicación, no solo las palabras transmiten algo, sino también los gestos, la mirada, los silencios, la forma en que nos sentamos, las expresiones faciales, el tono ... transmitimos mucha información en la comunicación no verbal, en nuestras expresiones: respiración, movimientos corporales, gestos, timbre, volumen, entonación, postura corporal, etc.

Teniendo en cuenta las dos formas en que podemos expresarnos (comunicación verbal y no verbal), hay diferentes formas en las que la existencia de una situación de acoso puede distinguirse teniendo en cuenta la existencia de diferentes escalas de gravedad a las que una persona puede ser sometida : leve, grave, muy grave y que en caso de repetición (en el caso de leve) se describen como situaciones de acoso sexual ,por ejemplo, en el lugar de trabajo.

4.2 EJERCICIOS

4.2.1 M4/ EJERCICIO 1: COFRE DEL TESORO

Acción	Trabajo de todo el grupo
Objetivo	Sensibilización, construyendo una metáfora para verse a sí misma como un gran tesoro
Materiales	Un cofre, caja o cofre con un espejo en él
Duración	10 minutos
Escenario	La persona que dirige la actividad está sentada o parada en círculo, explica que hay un tesoro muy valioso en el cofre, y todos/as pueden mirar, pero absolutamente quieta y sin mostrar ni decir lo que es. Habrá diferentes reacciones, que pueden discutirse.

4.2.2 M4/ EJERCICIO 2: LOS ROLES EN EL COFRE DEL TESORO

Acción	Trabajo individual
Objetivo	Reflejando el propio concepto de uno mismo
Materiales	Papel, tarjetas y lápices
Duración	15-20 minutos
Escenario	Cada mujer encuentra tantos roles en su vida, como sea posible, como "novia", "hermana", "maestra", "jugadora de voleibol", lo que sea. Luego marca sus 3 papeles favoritos, que les gustan más. Estos 3 roles están escritos en tarjetas y para cada rol las mujeres tienen que encontrar 3 atributos positivos. Después de eso, los roles se pueden compartir y el grupo puede agregar roles o atributos adicionales.

4.2.3 M4/ EJERCICIO 3: INCREMENTANDO LA AUTOESTIMA

Acción	Discusión en grupos pequeños
Objetivo	Encontrar estrategias propias e intercambiarlas con otras personas para aumentar la autoestima
Materiales	Carteles, marcadores
Duración	30-40 minutos
Escenario	Las mujeres identifican las cosas constructivas y destructivas que influyen en su autoestima y las recogen en forma de póster. Después de eso, presentan sus resultados y los discuten en todo el grupo.

4.2.4 M4/ EJERCICIO 4: CARTA DE AMOR

Acción	Trabajo individual
Objetivo	Apreciarse
Materiales	Papel, lápices, también se puede usar perfume y sobres decorados , música para meditación
Duración	15-20 minutos
Escenario	Cada mujer escribe una carta a sí misma en la forma de "usted": por qué es grandiosa, por qué le da gracias, qué quieren darle o hacer con ella en el futuro para estar agradecidas y otras cuestiones que quiera añadir.

4.2.5 M4/ EJERCICIO 5: COMUNICACIÓN EN UN CONTEXTO CULTURAL

Acción	Pequeños grupos de trabajo
Objetivo	Sensibilizaciones por las características de la comunicación cultural
Materiales	Tarjetas y marcadores, tal vez una pizarra con chinchetas
Duración	15-20 minutos
Escenario	Las mujeres trabajan juntas en grupos y discuten sobre las diferencias entre los hábitos de comunicación en su tierra natal y en el país de acogida. Después de eso, sus conclusiones pueden presentarse en una sesión plenaria.

4.2.6 M4/ EJERCICIO 6: COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Acción	Trabajo individual asociado al grupo de trabajo
Objetivo	Practicando el método de NVC
Materiales	Papel y lápiz
Duración	30 minutos
Escenario	Después de hacer una introducción sobre el tema de NVC y dar algunos ejemplos, cada mujer escribe un ejemplo de sus experiencias con respecto al modelo de 4 pasos. Estos ejemplos pueden discutirse y tal vez rediseñarse en todo el grupo.

DRAW THE LINE

MANUAL PARA ACABAR CON EL ACOSO SEXUAL CONTRA LAS MUJERES INMIGRANTES

MÓDULO 5

5 MÓDULO 5: ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y MÉDICOS DE LA VIOLENCIA SEXUAL

La agresión sexual es un crimen personal y destructivo. Sus efectos tanto en la víctima como en sus seres queridos, pueden ser psicológicos, emocionales y / o físicos. Pueden ser de breve duración o mantenerse mucho tiempo. Es importante recordar que no hay una reacción "normal" a la agresión sexual. Por lo tanto, la respuesta individual será diferente dependiendo de sus circunstancias personales. En esta sección, explicamos algunos de los efectos más comunes que las víctimas de agresión sexual pueden experimentar.

5.1 ANTECEDENTES

5.1.1 CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

Las consecuencias psicológicas futuras del trauma sexual se han estudiado ampliamente, no obstante se siguen realizando investigaciones, en parte, porque las tasas de violencia contra las niñas y las mujeres siguen siendo altas. La Encuesta Nacional sobre Violencia contra la Mujer descubrió que el 18% de las mujeres comunicaron haber sufrido una violación o intento de violación durante su vida (Tjaden y Thoennes, 2000). Más de la mitad (54%) de las supervivientes que respondieron a la encuesta eran menores de 18 años cuando experimentaron su primera violación, intentada o consumada. La atención continuada de los proyectos de investigación a las consecuencias en la salud mental se debe a la evidencia de que las respuestas de las sobrevivientes son en gran parte complejas y únicas para cada una de ellas (Briere y Jordan, 2004). Algunas personas experimentan síntomas graves o angustia a largo plazo, mientras que otras no (por ejemplo, Kendall-Tackett, Williams y Finkelhor, 1993). La diversidad en los resultados se puede atribuir a las características de los actos violentos, las condiciones ambientales, las características de las víctimas y la disponibilidad de recursos y apoyo social. Otro factor condicional es el uso de diferentes metodologías en las investigaciones llevadas a cabo. Aunque algunas personas pueden resistir los efectos negativos del trauma sexual, no minimiza la observación de que para otras mujeres la victimización sexual es el evento más devastador que experimentarán.

5.1.2 DEPRESIÓN

Hay muchas reacciones emocionales y psicológicas que pueden experimentar las víctimas de violación y agresión sexual. Uno de los más comunes es la depresión. El término "depresión" puede ser confuso ya que muchos de los síntomas son experimentados por las personas como reacciones normales a

ciertos sucesos. En algún momento todo el mundo se siente triste. Esto también significa que reconocer la depresión puede ser difícil ya que los síntomas pueden atribuirse fácilmente a otras causas. Estos sentimientos son perfectamente normales, especialmente durante tiempos difíciles.

La depresión se convierte en algo más que sentimientos normales de tristeza cuando los síntomas duran más de dos semanas. Por lo tanto, si sufre cinco o más de los síntomas de depresión en el transcurso de dos semanas, debería considerar hablar con su profesional médico acerca de lo que está experimentando. Los síntomas de la depresión pueden incluir:

- Tristeza prolongada o episodios de llanto inexplicables.
- Cambio significativo en el peso o el apetito.
- Pérdida de energía o fatiga persistente.
- Cambios significativos en los patrones de sueño (insomnio, dormir demasiado, sueño intermitente, etc.)
- Pérdida de interés y placer en actividades previamente disfrutadas; Aislamiento social.
- Sentimientos de inutilidad, desesperanza o culpa.
- Pesimismo o indiferencia.
- Dolores inexplicables (dolores de cabeza, dolores de estómago).
- Incapacidad para concentrarse, indecisión.
- Irritabilidad, preocupación, enojo, agitación o ansiedad.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

La depresión puede afectar a personas de cualquier edad, sexo, raza, etnia o religión. La depresión no es un signo de debilidad y no es algo de lo que alguien pueda "salir por sí mismo".

Flashbacks:

Son los recuerdos de traumas pasados que se sienten como si estuvieran teniendo lugar en el momento actual. Estos recuerdos pueden tomar muchas formas: sueños, sonidos, olores, imágenes, sensaciones corporales o emociones abrumadoras. Esta re-experiencia del trauma a menudo parece brotar de la nada, y por lo tanto, difumina los límites entre el pasado y el presente, dejando al individuo sintiéndose ansioso, asustado y/o impotente. También puede desencadenar otras emociones que se sintieron en el momento en que se vivió la experiencia traumática.

Algunos flashbacks son suaves y breves, muy fugaces, mientras que otros pueden ser poderosos y durar mucho tiempo. Muchas veces, una persona ni siquiera se da cuenta de que está teniendo un flashback y puede sentirse débil y/o disociado (un proceso mental en el que los pensamientos y sentimientos pueden estar separados de su realidad inmediata). Si se da cuenta de que está en medio de un flashback:

- **Primero, recupere el equilibrio:** lo primero que debe hacer es sentarse derecha y poner ambos pies en el suelo. Esto le ayudará a sentirse anclado.

- **Céntrese en el presente:** puede ser útil recordarse a si mismo que el evento que está reviviendo sucedió en el pasado y que ahora está usted en el presente. El evento real ha terminado y sobrevivió.
- **Respiración:** intente enfocarse en su respiración. Una forma de hacerlo es contar hasta cuatro al inhalar. Cuente hasta cuatro mientras mantiene esa respiración y luego cuente hasta cuatro al exhalar. Si hace esto y sigue repitiéndolo, puede tranquilizarse y anclarse en el presente.
- **Preste atención al entorno:** Otra forma de ayudarse a sentirse en el presente es prestar atención a su entorno. ¿Cómo es la luz en la habitación en este momento? Toque algo a su alrededor que esté conectado al suelo como una mesa o una silla. ¿Cómo se siente? ¿Puede oler algo? ¿Oye algún sonido?
- **Relájese:** ¿Hay cosas que normalmente le hacen sentirse segura como envolverse con una manta o hacer un poco de té?
- **Normal:** Además, recuerde que puede tomar tiempo para recuperarse. Usted no está loca. Esta es una reacción normal.
- **Tómese su tiempo:** dése tiempo para recuperarse después de un flashback. Póngase en contacto con sus seres queridos o terapeutas que le servirán de apoyo.

Trauma por violación:

Es una reacción común a la violación o agresión sexual. Es una respuesta humana normal a un evento antinatural o extremo. Hay tres fases para el trauma ligado a una violación:

- **Fase aguda:** ocurre inmediatamente después del asalto y por lo general dura de unos días a varias semanas. En esta fase, puede tener muchas reacciones, pero generalmente se dividen en tres categorías diferentes:
 - Expresada: cuando muestras tus emociones de forma totalmente abierta.
 - Controlada: cuando parece estar sin emociones, y actúa como si "no pasara nada" y "todo está bien".
 - Sorprendida e incrédula: cuando reaccionas con una fuerte sensación de desorientación
- **Fase de ajuste externo:** la víctima retoma lo que parece ser su vida "normal", pero en su interior todavía está sufriendo una inquietud considerable. Esta fase suele contar con cinco formas para lidiar con el trauma vivido:
 - Minimización: Se plantea que todo está bien o convencerse de que "podría haber sido peor".
 - Dramatización: no puede dejar de hablar sobre el asalto y domina tu vida e identidad.
 - Supresión: Se niega a hablar del evento y actúa como si no hubiera sucedido.
 - Explicación: analiza lo que sucedió, lo que hizo y lo que el violador estaba pensando/sintiendo.
 - Huída: intenta escapar del dolor (mudarse, cambiar de trabajo, cambiar de apariencia, cambiar las relaciones, etc.)

- **Fase de Resolución:** el asalto ya no es el foco central de tu vida. Si bien puede reconocer que nunca olvidará el asalto, el dolor y los resultados negativos disminuirán con el tiempo. A menudo comenzará a aceptar la violación como parte de tu vida y elige seguir adelante.

NOTA: Este modelo asume que avanzará y retrocederá en su proceso de curación y que, si bien hay fases, no es una progresión lineal y será diferente para cada persona.

Trastorno de estrés postraumático:

Es una reacción humana normal a una situación extrema o anormal. Cada persona tiene un umbral diferente para lo que se percibe como un evento traumático. El TEPT no es una ocurrencia rara o inusual, de hecho, muchas personas experimentan TEPT como resultado de una experiencia traumática como una violación o agresión sexual. Puede sufrir TEPT si ha experimentado los siguientes síntomas durante al menos un mes:

- Se muestran síntomas de intenso horror, impotencia o miedo.
- Se sufren recuerdos angustiantes del suceso.
- De forma regular se evitan situaciones o factores que le recuerdan la agresión.
- Se muestra mucha angustia e importantes daños vinculados al suceso.
- Se muestran al menos dos síntomas de aumento de inquietud (dificultades para dormir, dificultad para concentrarse, hipervigilancia, una respuesta de sobresalto exagerada o irritabilidad o arrebatos de ira).

Embarazo: debido a que la violación, al igual que el sexo consentido, puede provocar un embarazo, es importante que las mujeres víctimas sean evaluadas después de una agresión.

5.1.3 ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS):

Las víctimas de violencia sexual corren el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.

- Si fue a la sala de emergencias para un examen de violación, se le debería haber ofrecido tratamiento preventivo (antibióticos) para infecciones de transmisión sexual y proporcionado información sobre a dónde acudir para las pruebas de seguimiento.
 - Si necesita más información sobre esto, o no recibió atención preventiva, llámenos y podemos ayudarle a averiguar qué recursos están disponibles.
- Si no recibió atención médica después de su ataque, sigue siendo importante hacerse la prueba de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.

- Los Centros para el Control de Enfermedades recomiendan pruebas de seguimiento dos semanas después de una agresión sexual y análisis de sangre para descartar infección por VIH 6 semanas, 3 meses y 6 meses después de una agresión.
- Si no se tratan, las ETS y el VIH pueden causar problemas médicos importantes, por lo que es esencial hacerse la prueba (y tratarlas, si es necesario) tan pronto como sea posible.

Suicidio:

Algunas sobrevivientes de asalto sexual pueden deprimirse tanto que piensen en poner fin a su propia vida. Los pensamientos suicidas deben tomarse muy en serio.

- Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, obtenga ayuda de inmediato.
- Si ya ha tomado medidas o siente que no puede evitar hacerse daño, llame al 112 o diríjase al centro de urgencias más cercano.
- Si le preocupa que un ser querido esté contemplando el suicidio, está bien que se lo pregunte directamente. Los expertos en suicidios dicen que preguntarle a alguien sobre pensamientos suicidas no los llevará a considerar el suicidio si no lo están contemplando.

Efectos para personas adultas que han sobrevivido a una agresión sexual en su infancia:

Hay muchas reacciones que aquellas personas que han sufrido una violación o agresión sexual pueden tener. Pero para los adultos que sufrieron un ataque sexual en la niñez, hay reacciones que pueden ser diferentes o más fuertes que para otro tipo de víctimas. Éstas incluyen:

- Establecimiento de límites: debido a que sus límites personales fueron invadidos a una edad temprana por alguien de confianza y de quien dependían, pueden tener problemas para entender que tienen derecho a controlar lo que les sucede.
- Recuerdos/flashbacks.
- Ira: cuando era niño, su ira no tenía poder y tenía poco o ningún efecto en las acciones de su agresor. Por esta razón, es posible que no tenga la certeza de que su enojo será útil o inútil.
- Aflicción / duelo: el abuso en la niñez significa la pérdida de muchas cosas: experiencias infantiles, confianza, inocencia percibida y una relación normal con los miembros de la familia (especialmente si el abusador era un miembro de la familia). Debe poder nombrar esas pérdidas, afligirlas y luego seguir adelante.
- Culpa / vergüenza: puede llevar mucha culpa porque puede haber experimentado placer o porque no trató de detener el abuso. Puede haber silencio en torno al abuso que generó sentimientos de vergüenza. Es importante entender que fue el adulto el que abusó de su posición de autoridad y debe rendir cuentas, no usted.
- Confianza: aprender a confiar nuevamente puede ser muy difícil para ti.
- Habilidades de afrontamiento: como víctima de abuso sexual infantil, es posible que haya desarrollado habilidades para hacer frente al trauma. Algunos de estos son saludables (posiblemente separándose de ciertos miembros de la familia, buscando terapia, etc.); algunos no lo son (consumo de alcohol o drogas, actividad sexual promiscua, etc.).

- Autoestima / aislamiento: la baja autoestima es el resultado de todos los mensajes negativos que recibió e internalizó de sus abusadores. Además, entrar en una relación íntima implica confianza, respeto, amor y la capacidad de compartir, por lo que la víctima pueda huir de la intimidad o aferrarse demasiado por miedo a perder la relación.
- Sexualidad: muchas víctimas tienen que lidiar con el hecho de que su primera experiencia sexual vino como resultado de abuso sexual. Puede experimentar el retorno de los recuerdos del cuerpo mientras se involucra en una actividad sexual con otra persona.

Recuerdos corporales: cuando los recuerdos del abuso que experimenta toman la forma de problemas físicos que no se pueden explicar por los medios usuales (exámenes médicos, etc.). Estas enfermedades a menudo se llaman "síntomas psicosomáticos" que, como muchas personas piensan, no significa que estén "en tu cabeza". Más bien, significa que los síntomas se deben a la conexión entre la mente y el cuerpo. Los problemas físicos que pueden surgir de estos recuerdos somáticos incluyen:

- Dolores de cabeza, migrañas.
- Mareos.
- Problemas estomacales.
- Sofocos / Escalofríos
- Rechinar de dientes
- Desorden del sueño.

5.1.4 M5/ EJERCICIO 1: CONSECUENCIAS Y SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Acción	Pequeños grupos
Objetivo	Ejercitar lo aprendido hasta el momento
Materiales	Papel, pluma, rotafolio - para los participantes
Duración	30 minutos, 10 minutos para la presentación de los grupos, 15 minutos para resumir
Escenario	El entrenador les da a los grupos los temas Depresión, Flashbacks, Desorden de estrés post-traumático; Infecciones de transmisión sexual (ITS). Los participantes deben dar un ejemplo y cómo resolver el problema y cómo apoyar a los visitantes.

5.1.5 M5/ EJERCICIO 2: ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS) 1

Acción	Pequeños grupos
Objetivo	Teoría
Materiales	Uso de los materiales del módulo
Duración	10 minutos
Escenario	El formador/a presenta el tema por presentación de power point. Los participantes harán preguntas. De lo contrario, el profesor debe proporcionar algunas preguntas al alumnado, por ejemplo: Por favor, cite algunos para la reflexión (esto debe ser realizado por usted, si no lo fuese a hacer, elimine el ejercicio).

DRAW THE LINE

MANUAL PARA ACABAR
CON EL ACOSO SEXUAL
CONTRA LAS MUJERES
INMIGRANTES

MÓDULO 6

6 MÓDULO 6: ESPACIO PERSONAL (O LÍMITES PERSONALES)

6.1 ANTECEDENTES

6.1.1 CONCEPTO DE “ESPACIO PERSONAL” (O LÍMITES PERSONALES)

Espacio Personal son dos pequeñas palabras con un gran significado, especialmente para las mujeres que han sido acosadas sexualmente. A veces, a las mujeres les resulta difícil relacionarse con su entorno, sentirse seguras o simplemente expresarse, ya que temen un posible ataque físico o sexual. A lo largo del presente módulo se han resumido muchas publicaciones procedentes de Internet y de las disertaciones académicas aplicables al acoso y a la violencia sexual. Con esta información el lector/a podrá abordar con sensibilidad las siguientes páginas y comprender mejor el problema. La mayor parte de la información que se narra a continuación proviene de profesionales de la psicología y libros de expertos sobre mujeres que han sufrido un ataque físico y emocional. Estas fuentes también proporcionan ejercicios para enseñar mejor a las mujeres los límites de su espacio personal y la importancia que tienen en sus vidas personales y sociales. Los ejercicios se han elegido de acuerdo con el tema de cada sección y se recomienda su implementación en grupos y equipos. La sección sobre "Empoderamiento" fue reproducida por un proyecto anterior "Opening Doors – Empoderamiento de las mujeres inmigrantes para acabar con la violencia" coordinado por la Asociación Omega. La última sección, que se centra en la educación de nuestros menores, incluye algunos consejos de la psicóloga Rachele Davis sobre cómo enseñarles sus propios límites, los métodos que deben evitar sus progenitores mientras enseñan y los malos hábitos que nuestra sociedad ha seguido a través de los años con respecto a la "Estatus social" del menor. Toda la información que se ha incluido en el capítulo se ha elegido con atención y sensibilidad a la importancia de la integridad personal.

Intimidad, espacio personal y público

Un aspecto de la proxémica tiene que ver con lo cerca que estamos de los demás. La distancia puede variar según las normas culturales y el tipo de relación existente entre las partes. Según la ciencia de la proxemia y más específicamente a Edward T. Hall (1966), las distancias físicas entre personas se clasifican en cuatro zonas:

- Distancia íntima para abrazar, tocar o susurrar.
 - Fase cercana – menos de 15 cm.
 - Fase lejana – desde 15 hasta 46 cm.
- Distancia personal para interactuar con buenas amistades o familia.
 - Fase cercana – desde 46 hasta 76 cm.
 - Fase lejana – desde 76 hasta 122 cm.
- Distancia social para interactuar con personas conocidas.
 - Fase cercana – desde 1.2 to 2.1 m.

- Fase lejana – desde 2.1 to 3.7 m.
- Distancia para hablar en público.
 - Fase cercana – desde 3.7 hasta 7.6 m.
 - Fase lejana – desde 7.6 m o más.

Sin embargo, debe tenerse en cuenta que la distancia apropiada está determinada por una miríada de variables que incluyen la situación, la naturaleza de la relación, el tema de conversación y las restricciones físicas que están presentes.

Métodos centrados en el cuerpo para conocer los límites de cada uno.

Límites y fronteras son palabras comunes al referirse a la geografía política como los límites de entidades como gobiernos, estados soberanos, estados federados, etc. Algunas fronteras, como aquellas internas dentro del Área Schengen en Europa, a menudo son abiertas y están completamente desprotegidas. Otras fronteras están parcial y completamente controladas. Hablando de forma alegórica, algunas personas tienden a establecer también sus propios límites y controlar la seguridad de su cuerpo al no dejar que otros se acerquen a ellos ni los toquen. En consecuencia, hay algunas personas que no saben cómo establecer sus límites o cuando hacerlos desaparecer de forma voluntaria.

Los límites personales son una forma de definir qué está y qué no está bien para nosotros. Todos somos diferentes, lo que es correcto para una persona no necesariamente es bueno para otra. Por lo tanto, dichos límites personales nos ayudan a separar nuestras necesidades de las de otras personas.

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con el concepto de establecer límites, pero es posible que no conozcamos los diferentes tipos que podemos establecer.

6.1.2 TIPOS DE LÍMITES

Espacio físico

Todos tenemos diferentes ideas sobre qué contacto físico está bien, y a quién permitimos entrar en el espacio alrededor de nuestro cuerpo. A algunas personas les encantan los abrazos y todo tipo de contacto físico. Para otras personas, el tacto es algo que les gustaría limitar solo a sus parejas y seres queridos. Es importante que cada persona averigüe por sí misma con qué tipo de contacto físico se siente cómoda para cada persona presente en su vida.

El espacio personal no solo se aplica al espacio que rodea su cuerpo; su residencia también forma parte de su espacio personal.

Privacidad

Todos tenemos diferentes ideas sobre la privacidad y cuán seguros nos sentimos compartiendo información sobre nosotros mismos. A algunas personas no les preocupa tener sus fotos, diario, direcciones y números de teléfono en línea. A otras personas les gusta mantener su información personal de forma más privada.

Esto no solo se aplica a lugares como Facebook o Twitter: muchas personas se sienten cómodas estableciendo diferentes niveles de información para amigos, familiares y parejas. Es importante que usted sepa qué información se siente cómodo compartiendo y con quién.

Sensación

Ciertos límites de la sensación nos dicen cuándo hemos alcanzado nuestro límite para un sentimiento en particular. Todos tenemos diferentes capacidades para tolerar ciertas sensaciones. A algunas personas les encanta hacer salto en caída libre por la descarga de adrenalina. A otras personas les resulta difícil ver una película de terror. La idea de algunas personas de una buena comida es una laksa picante, mientras que otras personas no pueden tolerar la menor cantidad de pimienta en sus alimentos.

Cualquier sensación física como temperatura, dolor, placer, ruido, etc., tiene un nivel en el que rápidamente se vuelva insoportable. Esto se aplica también a las emociones: ¿cuánto tiempo puede tolerar discutir con su pareja antes de que necesite un tiempo para calmarse?

Tiempo

Cada uno de nosotros dispone de una cantidad limitada de tiempo en un día determinado. Es importante que establezcamos límites sobre la cantidad de tiempo que pasamos con una persona en particular, o sobre una actividad o problema en particular. Si pasa todo su tiempo en el trabajo, o todo su tiempo fuera de fiesta, su vida comenzará a perder el equilibrio rápidamente. De manera similar, si pasa todo el tiempo pensando en un asunto concreto o preocupándose por "qué pasaría si", deja de ser útil y puede volverse problemático.

Compromiso

Cada uno de nosotros también tiene una cantidad limitada de actividades con las que podemos comprometernos. Es útil tener cierta flexibilidad basada en lo que hace cada día, según la importancia de las diversas tareas para usted. Puede comprometerse a hacer media hora de caminata todos los días, siempre y cuando no llueva, siempre que no haga demasiado calor o mientras no haya nada bueno en la televisión. Esto puede ser totalmente apropiado (si ya está haciendo otro ejercicio durante la semana) o no apropiado (si le hubiera dicho a un amigo que lo encontraría en el parque para caminar, independientemente de si llueve, graniza o brilla el sol). De cualquier manera, es importante

ser claro con uno mismo y con otras personas sobre lo comprometido que estamos con las actividades en las que se participa.

6.1.3 EMPODERAMIENTO DE LA MUJER PARA EL MANEJO DE POSIBLES VIOLACIONES DE LÍMITES

Defensa

La palabra defensa en el contexto de la prevención de la agresión y la violencia describe cómo y con qué métodos uno puede protegerse del atacante. La autodefensa está permitida judicialmente para detener un ataque ilegal o protegerse contra cualquier peligro inminente.

El método de autodefensa llamado "Drehungen" (giros) transmite información y métodos para mantenerse a salvo de todo tipo de acoso. También describe habilidades para defender y resolver ataques verbales relativamente inofensivos, pero también agresiones físicas brutales.

Miedo

El miedo es una sensación negativa angustiante inducida por la percepción de una amenaza. Es un mecanismo básico de supervivencia que aparece como respuesta a un estímulo específico como el dolor o la presencia de peligro. El miedo es aparentemente una emoción universal; cada ser humano, consciente o inconscientemente, tiene temores a los que enfrentarse o de los que huir (también conocido como la respuesta de lucha o huida).

Reacción al Miedo

Los sentimientos fuertes como el miedo o la intimidación son causados por la liberación de adrenalina que conduce a reacciones físicas. El cuerpo se activa y está listo para huir o luchar.

Los depósitos de energía son activados por la adrenalina, lo que causa:

- Aumento de la presión arterial.
- Incremento de la frecuencia cardíaca.
- El sistema pulmonar se ensancha para llevar más oxígeno a los pulmones.
- Los depósitos de grasa se activan para proporcionar más energía.
- La actividad de los intestinos se reduce.
- El nivel de azúcar en la sangre aumenta (proporciona más energía).
- Aumento de la sudoración.
- Dilatación de las pupilas.

- Reducción de la saliva.

6.1.4 POSTURA DE LAS VÍCTIMAS Y DE LOS AGRESORES

El debate sobre temas como la agresión y la violencia a menudo plantea la pregunta sobre la postura de las víctimas y los agresores. En 200 cárceles de los Estados Unidos se llevaron a cabo experimentos con videos que muestran diferentes tipos de mujeres. El experimento mostró que todos los perpetradores respondieron cuando vieron al mismo tipo de mujer, a saber, "víctimas fáciles", en otras palabras, mujeres que indicaban miedo e inseguridad. La energía en un cuerpo femenino se encuentra en el medio. El centro de energía y fuerza de una mujer es donde está el útero. Por el contrario, el centro de energía en un cuerpo masculino se encuentra en el nivel del pecho y por lo tanto conduce a una postura inestable. El centro de energía en las mujeres se encuentra en la intersección de los ejes del cuerpo y por lo tanto lleva una postura estable.

Una postura segura de sí misma muestra las siguientes características:

- Las piernas están separadas.
- Las rodillas están ligeramente dobladas y los pies firmemente fijados en el suelo.
- La parte superior del cuerpo está en posición vertical.
- Se estira la pelvis hacia adelante.
- La mirada está alerta y dirigida directamente a los ojos del agresor.
- La voz es alta y clara y se dirige directamente al agresor. Diga lo que está haciendo el perpetrador "me está acosando" o "quítame la mano del hombro".
-

6.1.5 CONSEJOS Y TRUCOS PARA LA AUTODEFENSA

Si una mujer siente que la siguen o siente un peligro, podría actuar de la siguiente manera:

Respecto al supuesto agresor

- Deje de caminar o de acercarse hacia la persona.
- Hable con la persona directamente y pregúntele qué quiere.
- Cambie de dirección o llame a alguien por teléfono móvil.

Usando "armas"

- Use lo que esté disponible: manojo de llaves, teléfono móvil, bolso, libro, ...
- Usando un arma, se permite un cúter, un silbato o un spray de pimienta.

- El spray o gel de pimienta u otras herramientas debe ser usado con precaución, ya que puede ser usado contra la propia víctima.

Uso de señales de alarma

Silba o usa otros objetos que hacen ruidos fuertes.

Gritar

Grita diciendo ¡POLICÍA o FUEGO! Esto alerta a otras personas en la calle o en casas cercanas. Esto también podría asustar al agresor.

Estar preparado

Al caminar por un área que se sabe que es peligrosa, es útil estar mentalmente preparado y alerta.

Llamar a alguien

Si hay una sensación de inseguridad, llame a un amigo y hable con él / ella todo el camino, dígame dónde se encuentra y hacia qué lugar se dirige. Si algo sucede, sabrá dónde se encuentra y puede llamar a la policía ...

Estar conectado

Quede a una hora y un lugar con las personas con las que pretende reunirse para que sepan cuándo debería estar allí y puedan buscarlo cuando no se presenten.

6.1.6 BÚSQUEDA DE MÉTODOS PARA SALIR DE SITUACIONES DESAGRADABLES O PELIGROSAS

Desafortunadamente, muchas situaciones de violencia son consecuencia de estar en el lugar equivocado en el momento equivocado, pero hay formas en que podemos evitar terminar en una situación peligrosa.

El *Injury Control Council of Western Australia* (ICCWA) recientemente realizó un proyecto de investigación llamado "NUESTRO ESPACIO, LUGAR SEGURO", que involucró a jóvenes de entre 12 y 25 años con respecto a sus percepciones de seguridad en espacios públicos.

Un total de 541 jóvenes completaron una encuesta formal para determinar cómo de seguros se sienten en diferentes espacios públicos, ubicaciones y escenarios, qué espacios eran importantes para ellos, con qué frecuencia usaban estos espacios comunitarios y qué grupos de personas creían que no se sentían bienvenidos en la comunidad. A los jóvenes también se les preguntó sobre estrategias para sentirse más seguros.

Lo más importante que podemos hacer para evitar situaciones peligrosas es darnos cuenta de que existen. No debemos creer que los sucesos negativos solo le pasan a otras personas.

6.1.7 EJEMPLOS REPRESENTATIVOS

Las siguientes descripciones, aunque no incluyen todas las posibles situaciones, lo ayudarán a comprender los tipos de comportamiento que se consideran "conducta de naturaleza sexual" y que, si son no deseados, pueden constituir acoso sexual:

- **DECLARACIONES SEXUALES NO DESEADAS:** bromas sexuales u obscenas, comentarios sobre atributos físicos, difundir rumores o calificar a otros en función de su actividad o desempeño sexual, hablar de la actividad sexual de uno delante de otros, mostrar o distribuir imágenes, dibujos o material escrito sexualmente explícito. Las declaraciones sexuales no deseadas pueden hacerse en persona, por escrito, electrónicamente (correo electrónico, mensajería instantánea, blogs, páginas web, etc.) y de otro modo.
- **ATENCIÓN PERSONAL NO DESEADA:** Cartas, llamadas telefónicas, visitas, presión por favores sexuales, presión por interacción personal innecesaria o presión por citas donde una intención sexual / romántica parece evidente pero no es deseada.
- **AVANCES FÍSICOS O SEXUALES NO DESEADOS:** Tocarse, abrazarse, besarse, acariciarse, tocarse sexualmente para que otros lo vean, agresión sexual o relaciones y actividades sexuales.

Ejemplos

- (1) Un tribunal determinó que un incidente en el que un empleado "tocó un pezón" de una empleada fue suficiente para demostrar que el acoso sexual había tenido lugar.
- (2) Un tribunal determinó que, si bien la comprensión más común del acoso sexual es la conducta, como lanzar insinuaciones, solicitar favores sexuales, tocar el sexo, etc., la definición de acoso sexual también incluye una conducta que denigra la sexualidad de una mujer o una conducta vejatoria dirigida a una mujer por su sexo.
- (3) Una mujer que trabajaba en una cafetería fue invitada a una cita por su empleador en su segundo día de trabajo. Ella rechazó la invitación. Cuando su empleador se enteró de que ella era lesbiana, su interés en ella se intensificó y trató de convencerla de que tuviera una relación heterosexual con él.
- (4) Un tribunal de derechos humanos descubrió que la conducta de un empleador equivalía a hostigamiento debido a su orientación sexual y al acoso sexual.
- (5) Un profesor o maestro hace un avance sexual no deseado a un estudiante e implica o explícitamente hace saber que, si él o ella no acepta, es probable que no apruebe el curso.

- (6) Un trabajador exige favores sexuales antes de compartir información importante relacionada con el trabajo con un colega.
- (7) Un tribunal determinó que el uso repetitivo de términos cariñosos por parte del empleador, como "cariño", "cari", "cielo" o "querida", son "términos de disminución", y que, dentro del contexto más amplio de sus otras proposiciones sexualizadas, el uso de estos términos creó un ambiente de trabajo envenenado y violó el derecho de una mujer a no ser discriminada en el empleo.
- (8) Cuando una compañera de trabajo terminó una relación romántica con él, un hombre mostró fotografías íntimas de su teléfono celular a varias personas en su lugar de trabajo. Su supervisor se enteró de que otras personas habían visto las imágenes, pero él mismo no las vio, y optó por no intervenir en lo que él veía como un asunto personal, a pesar de que tenía el deber legal de hacerlo bajo los protocolos establecidos.
- (9) Una mujer policía, que también era fisicoculturista, encontró vibradores, un dispositivo de orinal y un condón sucio y una toalla sanitaria en su buzón de correo en su trabajo. Ella también fue sometida a ruidos y materiales sexualmente explícitos.
- (10) A una mujer franca y de alto rendimiento en una oficina dedicada a la contabilidad profesional dominada por hombres se le denegó la asociación y se le dijo que aprendiera a "caminar más femininamente, hablar más femininamente, vestirse más femenina, usar maquillaje, peinarse y usar joyas".

Enfatizando el significado del respeto por las fronteras en la educación de infancia y su influencia positiva en una civilización pacífica y no violenta

Según las psicólogas Rachele Davis y Chiu Lau, es muy importante enseñarles a nuestros hijos/as sobre los límites del espacio personal y qué hacer en situaciones que los saquen de su zona de confort. Puede parecer trivial y mezquino, sin embargo, plantar la semilla de que nuestros cuerpos nos pertenecen y tenemos la última palabra de lo que hacemos con ellos crea oportunidades para (a) entender cuales son los límites saludables y (b) cómo hacerlos valer. Estas son las semillas que aseguran el desarrollo de fuertes factores de protección para la infancia que ayudan a mantenerlos seguros.

Asegúrese de que todas nuestras conversaciones y lecciones sobre el límite corporal terminen siempre con una nota positiva.

Un límite corporal es un conjunto de reglas invisibles y personales que definen qué es un toque "bueno" y uno "malo" y los tipos y la cantidad de contacto con los que el menor se siente cómodo.

Estos límites son importantes porque ayudan a definir el "yo". Una vez que definimos nuestros propios límites, podemos ser más conscientes de nuestros propios derechos y de cómo merecemos ser tratados por otros. Con el tiempo, también podremos desarrollar una imagen más clara de nuestras propias necesidades, deseos y límites, y cuándo podremos necesitar buscar ayuda. Los límites claros también nos ayudan a ser conscientes de lo que somos responsables y de que es importante conocer

nuestras propias limitaciones. En última instancia, los límites también nos dan opciones y control sobre lo que nos sucede a nosotros y a nuestros cuerpos.

6.2 CINCO CONSEJOS PARA ESTABLECER LÍMITES CORPORALES EFICACES PARA NUESTROS HIJOS/AS

1. Hablar con nuestros hijos/as sobre los límites del cuerpo y la seguridad del cuerpo

Es importante comenzar esta conversación a edades tempranas y comenzar a educar a nuestros hijos/as acerca de la seguridad corporal. Esta conversación podría iniciarse con la introducción de partes "especiales" de su cuerpo (las partes cubiertas por su traje de baño) que deben mantenerse en privado. Es conveniente explicarles que a veces necesitamos ayuda con tareas relacionadas con nuestros cuerpos, como bañarnos o consultar a un profesional médico. Un padre/madre o un médico/a a veces puede tocar esas partes privadas para limpiarlas o revisarlas para asegurarse de que estén saludables. Un padre/madre o un médico/a siempre deben pedir permiso antes de tocar nuestras partes privadas y decirnos por qué, por ejemplo. "Ahora voy a limpiar tu trasero para que esté sano. Voy a revisar tus oídos ahora para asegurarme de que esté limpio".

Es importante que usemos las palabras correctas para las partes del cuerpo para que aprendan que sus partes privadas son como sus pies y piernas. Use términos formales como "vagina" y "pene" junto con nombres informales de partes del cuerpo que pueden escuchar mientras están fuera del hogar, como tetas o senos. Utilice los momentos cotidianos de esta conversación, como la hora del baño o cuando está ayudando a su hijo a vestirse.

Los libros ilustrados pueden ser otra herramienta muy útil para enseñar las diferencias entre los cuerpos de niños y niñas y cómo cambian a medida que se hacen adultos. Podemos asegurarnos de que esta conversación continúe con nuestros hijos/as y evolucione de acuerdo con su etapa de desarrollo.

2. Demuestre y modele el respeto por otros niños/as y personas adultas

Es importante recordar que nuestros menores miran y aprenden sus mayores y sus interacciones con otra gente. Esta es la razón por la cual es esencial ser respetuoso con otras personas y modelar buenos límites para ellos. Cuando ven a sus mayores levantar la voz, gritar o llegar a las manos con otra persona, les enseñamos que la violencia es una forma efectiva de comunicarse y obtener lo que se desea.

Es importante entender que habrá momentos en que nos sentiremos justamente molestos con otra persona adulta en presencia de niños/as. Durante estos momentos, se vuelve crítico lidiar con el conflicto con calma, respetando los pensamientos, sentimientos e integridad física de las otras personas. Será importante mantenerse al tanto de nuestras expresiones faciales (trate de mantener la calma y la neutralidad), la postura corporal (relajada, no amenazante) y el tono de voz (calma, incluso tono y ritmo) durante este tiempo.

Modelemos a nuestros hijos/as para que en ningún caso usemos nuestros cuerpos para lastimar a otras personas Y que otras personas NO puedan usar sus cuerpos para molestarnos.

3.Hablar con nuestros hijos/as acerca del espacio personal y la privacidad

Hablar con nuestros menores sobre el espacio personal y la privacidad de otras personas es esencial. Es importante que entiendan que todas las personas somos dueñas de nuestros propios cuerpos y que tomamos las decisiones sobre lo que hacemos con ellos.

Nuestros hijos/as deben ser conscientes de que pueden decidir si y con quién comparten abrazos y besos y si desean que alguien deje de hacerle cosquillas, pueden hacerlo de inmediato.

Los padres/madres y las personas adultas no deberían tratar de dictar estas decisiones para la infancia, por ejemplo, si dan besos de bienvenida o de despedida a la abuela o a amigos de la familia. El niño/a debería poder decidir si desea besar, abrazar o chocar las cinco con alguien más. Podemos decir "puedes hacer aquello con lo que te sientas más cómodo".

Es importante, para evitar la posibilidad de ofender a familiares y amistades, que a los/as menores se les enseñen formas educadas de decir que no, como "No, gracias". También podemos enseñarles a tenderles la mano para un apretón de manos o a chocar las cinco. Podemos hacer que nuestras familias tomen conciencia de que estamos educando a nuestro hijo o hija en las habilidades básicas de seguridad personal sobre su cuerpo, incluidas las formas de navegar por la oferta de toques no deseados.

Necesitamos sentirnos a gusto dialogando con nuestros hijos/as sobre contactos cómodos, incómodos y no deseados. Los comportamientos pueden ser correctos o incorrectos, según las circunstancias. Por lo tanto, es importante que nuestro hijo/a sepa que un doctor/a, con mamá o papá presente, podría necesitar revisar todas las partes de su cuerpo, incluidas aquellas que se sienten cómodos compartiendo.

También podemos enseñarles que está bien aceptar un abrazo de un amigo/a si se sienten cómodos con esa persona pero nunca de una persona extraña. Una buena regla general es que ninguna persona debe tocar las partes privadas de un niño/a a menos que sea para mantenerlas limpias (lavarlas en el baño) o para mantenerlas sanas (el Doctor/a revisa a un niño/a con su madre o padre presente). Los apoyos visuales pueden ser útiles para que el niño/a los ayude a entender estas diferencias si son pequeños/as o si presentan una discapacidad de desarrollo o intelectual.

4. Hablando con nuestros hijos/as sobre los diferentes tipos de personas en sus vidas

Es importante que los niños/as sepan cómo distinguir a las personas cercanas en sus vidas. Para poder enseñar esto de manera efectiva, necesitamos definir los diferentes tipos de personas que existen en su vida. Esto puede incluir familia (las personas que viven en casa con él), familia extensa (las personas que son familiares pero no viven en mi casa, por ejemplo, abuela y abuelo), amigos ("las personas que se preocupan por mí, que me importan, a las que conozco bien y en las que confío"), conocidos ("las personas cuyo nombre conozco y veo ocasionalmente ", por ejemplo, un amigo de la familia), profesores y ayudantes (" las personas que me enseñan en la escuela o me ayudan en ocasiones con algunos temas", por ejemplo, ayuda en el aula o entrenador/a deportivo), dependientes (las personas que trabajan en tiendas que atienden a clientes) y extraños ("las personas que no conozco").

Puede ser útil explicar esto usando efectos visuales e historias sociales para mostrarles a nuestros hijos/as las personas más cercanas y lejanas en sus vidas. La familia debe estar más cerca y los extraños deben ser los más alejados. Podemos preguntarle sobre quién creen que está incluido en cada categoría de su vida. También podemos preguntarles qué tipo de comportamiento creen que está bien para cada tipo de persona, por ejemplo, qué personas estarían bien para besar o abrazar y en quién se debe confiar y quién no.

5. Enseñar a nuestros hijos como decir "no" a otros menores o adultos

Es importante que los niños/as entiendan que pueden decir "no, gracias" a una oferta de un abrazo o un beso de parte de otros niños/as y personas adultas, que no se espera que siempre los acepten. Enseñar a nuestro hijo/a que son capaces de decir que no, puede ser muy enriquecedor para ellos, ya que comienzan a ejercer y afirmar sus deseos, necesidades y deseos para el resto del mundo.

Si a un niño/a solo se le enseña a decir "sí" y complacer a los demás, esto puede aumentar su susceptibilidad a diferentes formas de abuso. Imagínese si una persona menor está con una persona adulta con la que no se siente cómoda. Esperamos que nuestro hijo/a se sienta lo suficientemente seguro como para decir "no" si se los invita a participar en actividades que los hagan sentir incómodos.

Es importante practicar la asertividad y a decir "no" a nuestro hijo/a. Practique juegos de roles con ellos; Pídales un beso o un abrazo y pídales que practiquen diciendo "no, gracias" en una voz firme y segura.

Las historias sociales también pueden ser útiles para enseñar a nuestros hijos/as a decir no. Pregúntele al niño/a qué haría en cada situación diferente y guíelos sobre cuál sería el mejor curso de acción. Estas historias sociales deberían presentar diferentes niveles de riesgo al niño/a. Por ejemplo, si una persona extraña te detiene en la calle y te pide que vayas con ella , ¿qué harías? Es importante que nuestros hijos/as aprendan que son la máxima autoridad sobre lo que les sucede a sus cuerpos, por lo tanto,

tienen derecho a decir no en cualquier momento. Esto es algo que desearíamos que nuestras hijas adolescentes se sientan más cómodas haciendo, ¿correcto? Por lo tanto, esta semilla acerca de la propiedad del cuerpo debe plantarse temprano.

Además, debemos recordar tres cosas:

Asegúrese de que todas las conversaciones y lecciones sobre el límite corporal terminen siempre con una nota positiva y que nuestros hijos/as sepan que pueden hacer preguntas sobre cualquier tema.

Los temas que incluyen tocarse inapropiadamente pueden parecer intimidantes para personas adultas y jóvenes. Asegurémonos de incluir que dar y recibir abrazos y besos de personas que conocemos y amamos puede ser maravilloso. No queremos enseñar a nuestros hijos/as que todo contacto es malo. Vamos a enseñarles sobre diferentes tipos de tocar y cuáles son apropiados.

Es importante nunca rehuir una pregunta de los menores que pueda parecer extraña o desafiante. Los niños/as pueden avergonzarse si reaccionamos negativamente a su pregunta y no hacer más preguntas. Se les debe alentar a hacer todas las preguntas que tengan sobre sus cuerpos y recibir una respuesta sin que se sientan incómodos al respecto. M6/ EJERCICIOS

6.2.1 M6/ EJERCICIO 1: LÍMITES PERSONALES || ENTRENAMIENTO DE LA AUTOPROTECCIÓN

Acción	Espacio Personal
Objetivo	Intimidad, espacio personal y público.
Materiales	Teoría y Ejercicios.
Duración	20 minutos
Escenario 1	El formador/a presenta la teoría y anima / guía a los participantes para que sigan el ejercicio. El ponente les pide a los participantes que se separen en grupos de dos y se mantengan a aproximadamente 15 centímetros o 2 metros de distancia el uno del otro. Luego, gradualmente, la persona debe comenzar a moverse hacia la otra hasta el primer punto en el que su pareja comienza a sentirse incómoda. Se debe hacer una estimación aproximada de la distancia. Si hiciese falta, los participantes deberían intentar moverse de lado a lado en lugar de cara a cara o por detrás.

Escenario 2	El grupo es guiado por un docente que da las siguientes instrucciones: El objetivo de este ejercicio es percibir los propios límites y marcar mentalmente estos límites. Las niñas y las mujeres están de pie en una habitación para que tengan suficiente lugar a su alrededor. Los ojos están cerrados o desviados hacia el suelo. Cada mujer debe conjurar una imagen de una hermosa casa que tiene un jardín a su alrededor. Cada niña o mujer tiene su propia imagen del jardín y se siente muy segura. Ella puede decidir quién puede entrar. El jardín es, en otras palabras, el límite de cada mujer entre ella y los demás. Ella sola decide quién puede cruzar esta línea fronteriza. Estos ejercicios también deben practicarse en casa frente a un espejo, especialmente por mujeres tímidas e introvertidas.
--------------------	---

6.2.2 M6/ EJERCICIO 2: LÍMITES PERSONALES || MÉTODOS PARA FIJARLOS

Acción	Límites personales:
Objetivo	Métodos centrados en el cuerpo para sentir los propios límites. Explorando nuestros propios límites.
Materiales	Teoría y ejercicios.
Duración	30 minutos
Escenario 1	La docente presenta la teoría y elige uno o algunos de los ejercicios. Es importante practicar la habilidad de la asertividad y decir "no". Se les pide a los participantes que jueguen entre ellos; los participantes se preguntan unos a otros por un beso o un abrazo y tienen que practicar para decir "no, gracias" en una voz firme y segura. La repetición de este ejercicio brindará más confianza a cada participante y, por supuesto, la fuerza en sus voces cuando diga "no gracias" será mayor, comparando con la primera vez que se implemente el ejercicio.
Escenario 2	En el contexto centroeuropeo, la distancia normal al estrechar la mano es de alrededor de 60 cm. Las distancias pueden variar y deben ser tomadas con cierto cautela. Cuando esto sucede, una mujer debe estar alerta y observar cómo se desarrolla la interacción. Los siguientes ejercicios están destinados a entrenar a cada uno para descubrir sus propias fronteras. Diga "no" y experimente si es fácil o difícil.

	Una mujer se acerca a otra e intenta detenerla con su tono de voz, gesto o mirada. Una mujer se enfrenta a un grupo entero de mujeres y repite el ejercicio anterior. Una mujer se sienta de espaldas al grupo e intenta sentir impulsos negativos y luego se da vuelta e intenta detener al grupo.
--	--

6.2.3 M6/ EJERCICIO 3: CASOS HABITUALES DE ACOSO SEXUAL

Acción	Discusión sobre casos
Objetivo	Ejemplos representativos de casos comunes en relación con el acoso sexual en el lugar de trabajo y en público / Reconociendo el acoso sexual en nuestra vida diaria
Materiales	Ninguno
Duración	20 minutos
Escenario	La docente brinda algunos ejemplos y se discuten dentro del grupo. Ejemplos: ▪ Un tribunal determinó que un incidente en el que un empleado "tocó un pezón" de una empleada fue suficiente para demostrar que el acoso sexual había tenido lugar. ▪ Un tribunal determinó que, si bien la comprensión más común del acoso sexual es la conducta, como lanzar insinuaciones, solicitar favores sexuales, tocar el sexo, etc., la definición de acoso sexual también incluye una conducta que denigra la sexualidad de una mujer o una conducta vejatoria dirigida a una mujer por su sexo. ▪ Una mujer que trabajaba en una cafetería fue invitada a una cita por su empleador en su segundo día de trabajo. Ella rechazó la invitación. Cuando su empleador se enteró de que ella era lesbiana, su interés en ella se intensificó y trató de convencerla de que tuviera una relación heterosexual con él. ▪ Un tribunal de derechos humanos descubrió que la conducta de un empleador equivalía a hostigamiento debido a su orientación sexual y al acoso sexual. ▪ Un profesor o maestro hace un avance sexual no deseado a un estudiante e implica o explícitamente hace saber que, si él o ella no acepta, es probable que no apruebe el curso. ▪ Un trabajador exige favores sexuales antes de compartir información importante relacionada con el trabajo con un colega. ▪ Un tribunal determinó que el uso repetitivo de términos cariñosos por parte del empleador, como "cariño", "cari", "cielo" o "querida", son "términos de disminución", y que, dentro del contexto más amplio de sus otras proposiciones sexualizadas, el uso de estos términos creó un ambiente de trabajo envenenado y violó el derecho de una mujer a no ser discriminada en el empleo.

	▪ Cuando una compañera de trabajo terminó una relación romántica con él, un hombre mostró fotografías íntimas de su teléfono celular a varias personas en su lugar de trabajo. Su supervisor se enteró de que otras personas habían visto las imágenes, pero él mismo no las vio, y optó por no intervenir en lo que él veía como un asunto personal, a pesar de que tenía el deber legal de hacerlo bajo los protocolos establecidos. ▪ Una mujer policía, que también era fisicoculturista, encontró vibradores, un dispositivo de orinal y un condón sucio y una toalla sanitaria en su buzón de correo en su trabajo. Ella también fue sometida a ruidos y materiales sexualmente explícitos. ▪ A una mujer franca y de alto rendimiento en una oficina dedicada a la contabilidad profesional dominada por hombres se le denegó la asociación y se le dijo que aprendiera a "caminar más femininamente, hablar más femininamente, vestirse más femenina, usar maquillaje, peinarse y usar joyas".
--	--

6.2.4 M6/ EJERCICIO 4: EDUCANDO EN LÍMITES A TUS HIJOS

Acción	Discusión sobre casos
Objetivo	Enfatizando el significado del respeto por los límites en la educación de niños y su influencia positiva en una civilización pacífica y no violenta
Materiales	Teoría y Debate
Duración	20 minutos (si es necesario para el grupo)
Escenario	El formador brinda algunos ejemplos y se discuten dentro del grupo.

6.2.5 M6/ EJERCICIO 5: AUTOIMAGEN

Acción	Crear una imagen propia definiendo sus límites
Objetivo	Fijar un límite a su alrededor que se sienta como el límite personal correcto para sentirse seguro o más a gusto.
Materiales	Revistas, imágenes de personas, contorno de una persona o figura, materiales de dibujo
Duración	20 minutos (si es necesario para el grupo)
Escenario	Enfoque guiado (Comience con nociones básicas, concentración, respiración consciente) Tome conciencia de su cuerpo, donde se encuentra en esta sala y sienta cuánto espacio necesita entre usted y los demás para sentirse seguro o para sentirse más relajado. Pega una figura / imagen que te represente en una hoja de papel. Puede ser una figura de un collage, una foto o un contorno de una persona. Usando colores y formas, dibuje un límite a su alrededor que se sienta como el límite personal correcto para sentirse seguro o más a gusto

Tip

Este ejercicio es realmente útil para las señales de violación de fronteras como las emociones, el lenguaje corporal y los patrones de pensamiento:

1. Tome una respiración profunda.
2. Recuerde un momento en que te sentiste muy seguro y respetado. ¿Cómo se siente su cuerpo? ¿Caliente, relajado, abierto? Cada persona es diferente. Este es el "lenguaje" de su cuerpo.
3. Tome una respiración profunda.
4. A continuación, recuerde una vez que alguien realmente cruzó tus límites de una manera grande (comienza a tocar si lo necesitas). ¿Cómo se siente su cuerpo ahora? ¿Tensionado, cerrado, apretado?
5. Tome una respiración profunda.
6. Recuerde una situación en la que alguien le faltó al respeto en un nivel menor. Tal vez llegaron tarde y no se molestaron en llamar, o tomaron el crédito por algo que usted hizo. Observe su cuerpo. Estos sentimientos son la forma en que su cuerpo comunica un desagrado más silencioso.
7. Practique esto unas cuantas veces más con diferentes eventos para estar más a tono con el lenguaje de su cuerpo.
8. Piense en un lugar donde le gustaría tener mejores límites. Comience simple.
 - a. Imagínese a si mismo estableciendo el límite.
 - b. ¿Qué crees que diría la persona? Si es angustiante, palpe la reacción que imagina.
 - c. Vuelva y comience de nuevo.
 - d. Siga practicando hasta que se sienta bien o al menos neutral, sin importar cómo "ellos" puedan reaccionar.
9. Es importante practicar la habilidad de afirmar y decir "no". Juego de roles con sus colegas; Pídales un beso o un abrazo y pídales que practiquen diciendo "no, gracias" en una voz firme y segura.
10. Algunas historias sociales también pueden ser útiles para enseñar diciendo no. Pregúntele a la persona qué harían en cada situación diferente y guíelos sobre cuál sería el mejor curso de acción. Estas historias sociales deben variar en el riesgo presentado. Por ejemplo, si un extraño te detiene en la calle y te pide que vayas con ellos, ¿qué harías? Es importante que aprendan que son la máxima autoridad sobre lo que les sucede a sus cuerpos, por lo tanto, tienen derecho a decir no en cualquier momento.

6.3 M6/ NOTAS MENTALES

6.3.1 M6/ NOTA MENTAL 1: CONSEJOS ACERCA DE LÍMITES

Antes de consultar algunos ejercicios, hay algunos consejos útiles que debemos tener en cuenta.

1. Sea muy consciente del borde de su propio campo de energía o la "burbuja" (aproximadamente a una distancia de un brazo desde tu cuerpo).
2. Visualice, intente o piense en crear un límite fuerte allí.
3. Ponga toda su energía detrás de ese límite. Recupere toda su energía para sí mismo.
4. Observe la situación desde allí. No cruce su propio límite con su propia energía. Tan pronto como salga de sí mismo, abra esa puerta (por así decirlo) y la energía del otro puede entrar más fácilmente.
5. Descubre a lo que realmente está diciendo "sí".
6. Resista la necesidad de justificarse, explicarse o defenderse.
7. <u>Co-Dependents Anonymous</u> recomienda establecer límites sobre como trataremos a otras personas y sobre lo que permitiremos que os personas nos hagan, como parte de sus esfuerzos para establecer nuestra autonomía frente al control procedente de los pensamientos, sentimientos y problemas de otras personas.
8. Defina las partes "especiales" de su cuerpo (las partes cubiertas por su traje de baño)
9. Sea respetuoso con otras personas y modele buenos límites para ellos. Cuando se lo ve alzar la voz, gritar, o llegar a las manos con otra persona, les está mostrando que la violencia es una forma efectiva de comunicarse y obtener lo que desea.
10. Recuerde que estas situaciones a continuación parecen superar sus límites
- Contacto físico no deseado.
- Aceptación de regalos no deseados.
- "Dar o Regalar" con el propósito subyacente de quedar en deuda.
- Aproximación sexual antes de que estemos listos.

- | | |
|---|--|
| - | Complacer a los demás a nuestra costa. |
| - | Permitir a los demás decir lo que está bien o está mal para nosotros, o permitir que nos digan como deberíamos pensar o sentirnos. |

6.3.2 M6/ NOTA MENTAL 2: SEÑALES DE VIOLACIÓN DE LÍMITES

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Cuando se ignoran nuestros límites o no los hacemos respetar, podemos sentirnos enojados o resentidos. También podríamos aislarnos o sentirnos desamparados. Puede sentirse invisible o como una víctima, algunas personas se sienten sofocadas o como si no tuvieran nada "suyo" o privado. |
| <ul style="list-style-type: none"> • La otra gente que ignora nuestros límites NO es lo que causa que nos enojemos. Nos enojamos cuando no hacemos respetar con dignidad y consideración nuestros propios límites (ya sea con o sin la cooperación de la otra persona). Esto se debe a que nuestros límites solo pueden ser tan claros y fuertes como nuestro apoyo a nuestros propios deseos, límites, elecciones y valores. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a reconocer y honrar con agrado nuestros límites (ANTES de que su enfado comience a intensificarse) es una excelente herramienta para prevenir la ira y una excelente manera de prevenir también el miedo, la depresión o los sentimientos de invasión. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nuestras emociones son un sistema de orientación. Las Técnicas de Liberación Emocional (EFT) pueden ayudarnos a asegurarnos de que la guía que estamos obteniendo no sea exagerada por los tiempos en los que tuvimos límites, y no los respetamos (y tampoco lo hicieron otras personas). |
| <ul style="list-style-type: none"> • Si te encuentras enojada, resentida o quejándose, busca un límite que deba establecerse. |
| <ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las personas no reconoce que el resentimiento, el miedo, la depresión, la ira o volverse tiránico son indicios de que tienen un límite no reconocido. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de reconocer cuándo es necesario un límite si desea comenzar a moverse hacia una integridad más plena consigo mismo y hacia una colaboración más auténtica con los demás. |
| |
| |

6.3.3 M6/ NOTA MENTAL 3: CONSEJOS DE CHICAS DE 12-15 AÑOS A OTRAS CHICAS DE SU EDAD

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Siempre ten en cuenta tu entorno. Ubica la salida en caso de necesidad. Comprende dónde estás y quién está a tu alrededor. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Evita áreas aisladas. Si no hay nadie cerca, nadie puede acudir en tu ayuda si es necesario. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Muestra confianza. Incluso si no sabes hacia dónde te diriges, camina con un propósito y con la cabeza en alto para dar la ilusión de que lo haces. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Confía en tus instintos. Tu intuición y tus sentidos son tu mejor línea de defensa para evitar una situación peligrosa. Si algo parece no estar bien, sal de esa situación antes de que empeore. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lleva contigo tu teléfono móvil, cargado y con suficiente crédito. Asegúrate de saber cómo pedir ayuda y de que los contactos de emergencia y números útiles como sus padres y tal vez una compañía de taxis están programados en tu teléfono. Ésta puede ser su mejor oportunidad para salir de una situación que se está agravando o una forma de obtener ayuda. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sé consciente de la compañía en la que estas. Trata de no estar solo con personas en las que no confías o que no conoces. Mantente junto a tus amigos. |
| <ul style="list-style-type: none"> • No coloques ambos auriculares de tu reproductor de música en tus oídos, particularmente si estás caminando o haciendo ejercicio solo. Deja una oreja libre para permitir estar más consciente del entorno. |