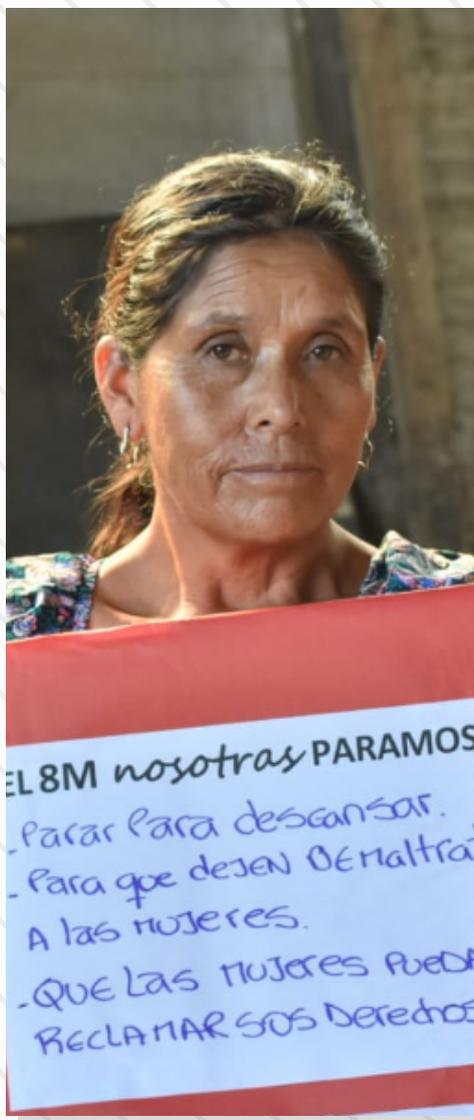


# Cartilla de contenidos



## Diplomatura en GÉNERO Y DERECHOS HUMANOS

Dirección de Políticas Feministas  
Dirección de Género, Diversidad Y DD.HH  
Prosecretaría de Derechos Humanos  
SECRETARÍA GENERAL



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA

## **Diplomatura en Género y Derechos Humanos**

Prosecretaría de Derechos Humanos

Universidad Nacional de La Plata

Directora:

**Dra. Verónica Cruz**

Coordinadora técnico-pedagógica:

**Lic. María Noelia López**

Coordinadora de articulación territorial:

**Abog. Marina Font**

Coordinadoras docentes:

**Lic. Lucía Condenanza - Lic. Pilar Reija - Lic. Vanesa Vieira**

*Comité Académico*

Dra. Mabel Compagnoli

Dra. Manuela González

Mg. Adriana Marconi

Lic. Claudia Orleans

Farm. Inés Iglesias

Lic. Delfina García Larocca

Referentas del Consejo Social UNLP

---

# ÍNDICE

Presentación	1
Introducción	3
Promotoras y Promotores: nuestros rol y nuestros desafíos	4
1. ¿Qué es el patriarcado?	5
2. ¿Por qué hablamos de roles y estereotipos de género?	6
3. ¿Las jornadas laborales cambian según el género?	8
4. Intersecciones para reflexionar	11
5. Identidades de género y orientaciones sexuales	12
6. Violencias por razones de género	15
6. 1. Tipos y modalidades de violencias por razones de género	17
6. 2. Ciclo de violencia y violentómetro	22
6. 3. Mitos en torno a las violencias por razones de género	25
6. 4. Evaluación de riesgo y denuncia	26
7. Rol del Estado como garante de derechos y Políticas Públicas	31
8. Redes territoriales de prevención y acompañamiento	32
9. A modo de síntesis: ¿qué debemos tener en cuenta como Promotoras y Promotores?	33
10. Autocuidado Feminista	34
Bibliografía	37

---

# Presentación

La Diplomatura en Género y Derechos Humanos - promovida desde la Prosecretaría de Derechos Humanos, y aprobada por el H.C.S. - es producto de un trabajo colectivo de varias docentes e investigadoras en género de nuestra Universidad. En 2019 dio inicio con una primera cohorte en el marco de un trabajo de articulación territorial en el sector frutihortícola de La Plata, desarrollado por la Dirección de Políticas Feministas.

Es una iniciativa coordinada en forma conjunta por la Dirección de Género y Diversidad y la Dirección de Políticas Feministas de la UNLP; y sostenida por un equipo docente interdisciplinario. Cuenta con un consejo asesor integrado por docentes investigadoras, organizaciones y referentas que integran el Consejo Social de la Universidad.

El plan de estudios de la diplomatura cuenta con tres tramos formativos, con titulación intermedia: promotor/a/e en prevención de las violencias de género; operador/a/e en el abordaje de las violencias de género y Diplomado/a/e en Género y DDHH.

La propuesta busca construir herramientas teórico-prácticas desde las perspectivas de género, los derechos humanos y de la educación popular, en conjunto con organizaciones y movimientos sociales territoriales con el objetivo de contribuir a la despatriarcalización, el empoderamiento de las mujeres y disidencias y la erradicación de las violencias por razones de género.

Convencidas del rol de la universidad en los cambios sociales y en la ampliación de derechos, y de la importancia de aportar a la formación pública y gratuita en este campo específico, la diplomatura procura acompañar, potenciar y certificar saberes de quienes integran y sostienen redes comunitarias, organizaciones territoriales e instituciones de la sociedad civil, atravesadas por estas problemáticas.

Transitamos un momento histórico de importantes conquistas y avances en materia de género y diversidades, fundamentalmente a

partir de la masividad que cobra el movimiento feminista en 2015, que nos encuentra hoy inaugurando Ministerios nacionales y provinciales de mujeres, género y diversidades. Al mismo tiempo, hay un incremento de las violencias y femicidios, que nos convoca a fortalecer las redes locales y la reorganización social de los cuidados, mediante políticas activas, específicas y genéricas, que transversalicen la perspectiva de género en el entramado de políticas públicas y agencias estatales; así como en la construcción de nuevos consensos entre el estado, las familias y comunidades.

Frente a este escenario, entendemos que nuestra universidad pública con vasta trayectoria en el campo de los derechos y de la extensión, debe promover, sostener y jerarquizar -desde una escucha respetuosa de las necesidades locales y regionales- la construcción de agendas participativas y plurales en los territorios, comprometidas con la erradicación de las violencias por razones de género.

En este marco, diseñamos esta propuesta de formación continua que busca reconocer y acreditar saberes de las miles de trabajadoras comunitarias del cuidado que realizan intervenciones territoriales directas e indirectas junto a otras mujeres, niños, adultos mayores, y disidencias. Ellas organizan y sostienen merenderos, cooperativas, clubes y espacios diversos sin que ese trabajo sea reconocido como soporte valiosos del entramado comunitario.

De allí que la propuesta busca generar procesos formativos adecuados a sus posibilidades objetivas de vida, promoviendo un espacio de trabajo intersaberes, que también pueda habilitar espacios para impulsar políticas de cuidado que potencien su capacidad de agencia y autonomía.

Para finalizar, y en relación con el compromiso asumido con nuestra universidad, la Diplomatura tiende a dinamizar sinergias estratégicas entre la universidad, el territorio y las agencias del estado, que permitan repensar la gestión de políticas de docencia, extensión e investigación de manera articulada y situada.

# Introducción

Esta cartilla es un material de trabajo para la formación de Promotoras y Promotores en Prevención de las violencias por razones de género.

Nos encontramos en esta formación porque las desigualdades entre varones, mujeres, lesbianas, gays, travestis, transexuales, transgénero, bisexuales e intersexuales tienen una historia que es importante conocer y un presente que necesitamos transformar.

Vivimos en una sociedad capitalista que genera desigualdades entre pobres y ricos, y se apropia de nuestro trabajo para favorecer a quienes más tienen. Quienes percibimos y sufrimos esas injusticias nos organizamos en comedores, movimientos sociales y cooperativas para mejorar nuestras condiciones de vida y luchar para hacer valer nuestros derechos. La sociedad en la que vivimos también es machista y patriarcal: los varones ocupan una posición privilegiada con relación a las mujeres y otras identidades disidentes. Eso se refleja en distintos planos de nuestra vida: en el trabajo, la familia, la calle, el barrio, las cárceles, la política y en nuestras organizaciones.

Creemos en la igualdad, esa que se construye y que podemos seguir alimentando con nuestro trabajo cotidiano, hasta que todes, todos, todas podamos tener las mismas oportunidades y los mismos derechos para desarrollarnos libremente, para tener una vida libre de violencias.

Para terminar con los distintos tipos de violencias por razones de género, hay un camino que podemos construir colectivamente, en el que aprender y compartir saberes y experiencias hacia la prevención y erradicación de las desigualdades en las que vivimos.

# Promotoras y promotores: nuestro rol y nuestros desafíos

En el transcurso de esta formación compartiremos preguntas que nos ayuden a des-ocultar y des-naturalizar algunas características de nuestra sociedad. Son preguntas para debatir colectivamente y problematizar las desigualdades. Este es un paso importante para comenzar a crear una sociedad nueva, más justa e igualitaria.

Ser **promotoras y promotores** en prevención contra la violencia de género implica poder reconocer e identificar cuándo una persona está sufriendo violencia, o cuándo una persona está ejerciendo violencia sobre otra/s. Implica saber escuchar y acompañar a quienes necesiten ayuda para salir de una situación de violencia. Implica conocer la importancia que tienen las redes territoriales y comunitarias y comprometerse con estas redes, para que crezcan y se consoliden.

Ser promotoras y promotores nos desafía a trabajar la empatía, a reforzar los vínculos. A partir de realizar distintas actividades y propuestas, nuestro rol implica sensibilizar, mostrar y acompañar a nuestros compañeros y compañeras, vecinos y vecinas, sobre las violencias y la desigualdades de género.

# 1. ¿Qué es el patriarcado?

Es una forma de organización social e histórica que modela las relaciones sociales, representaciones, pensamientos, acciones y sentimientos. Su estructura se basa en la jerarquía de lo masculino sobre lo femenino, imponiendo y legitimando normas, valores, ideas y prácticas que la sostienen. Como resultado, la sociedad se encuentra centrada en la figura del varón, y las mujeres y otras identidades sexo-généricas quedan subalternizadas de manera real y simbólica en todos los ámbitos: la familia, el trabajo, el deporte, las organizaciones, la política, etc., es decir, en la vida social en general.

El patriarcado es un sistema y funciona como tal, por eso se reproduce fundamentalmente a través de ciertas instituciones como la familia, las Iglesias (que preexisten al Estado), la escuela, las fuerzas de seguridad y el sistema de salud (que componen el Estado). Y también a través de nuestras prácticas cotidianas, a menos que deliberadamente nos propongamos transformar este sistema.

## 2. ¿Por qué hablamos de roles y estereotipos de género?

La palabra **género** se refiere a la parte social y cultural de las identidades de las personas, que se relaciona y organiza a partir de la diferencia sexual. Abarca tanto la esfera individual -incluyendo el significado que una cultura le otorga al cuerpo femenino y masculino- como a la esfera social, que influye en la división del trabajo, la distribución de recursos y la definición de jerarquías y relaciones de poder entre hombres y mujeres (Faur, 2008).

Desde que nacen, las niñas y los niños viven distintos procesos de socialización y reciben aprendizajes diferenciados. Se crean modelos a seguir, se definen normas, lo que pueden y no pueden hacer las niñas y los niños, y así se transmiten los **roles de género**. Por ejemplo, a las niñas se las viste de rosa, se espera que sean sentimentales, románticas y se las educa para servir y cuidar a otros y otras. A los niños en cambio, se los viste de celeste, se espera que sean racionales, conquistadores, jefes, proveedores y protectores. Eso que se espera de cada niño o niña conforman los **estereotipos de género**, que son imágenes sociales simplificadas e incompletas que supuestamente caracterizan a un grupo de personas, y se reproducen a través de las instituciones y las prácticas cotidianas en los hogares, los medios de comunicación, etc.

A través de los estereotipos de género, se asignan determinadas normas de comportamiento a los hombres y, otras diferenciadas y opuestas para las mujeres e identidades feminizadas. Además de los ejemplos mencionados sobre niños y niñas, en la adultez también se espera que las mujeres sean dóciles y serviciales, deseen ser madres y formen pareja con hombres, mientras los varones puedan representar la fuerza y la autoridad, deseen ser exitosos en ámbito público y formen pareja con mujeres (heterosexualidad normativa). Así, surgen prejuicios que perjudican a las personas que no encajan en esos roles y estereotipos, por ejemplo, una mujer que cuestiona a un

hombre es estigmatizada como loca, un hombre que forma pareja con otro hombre, es considerado un maricón.

Por último, es necesario considerar que estas cristalizaciones de sentido reproducen la organización social patriarcal. Por ello, es importante reconocer que éstas (y muchas otras) etiquetas, son construcciones sociales cargadas de historia, por lo que es posible -y deseable- cuestionarlas y transformarlas.

### 3. ¿Las jornadas laborales cambian según el género?

En nuestra sociedad capitalista y, como vimos anteriormente, patriarcal, existe una división entre el **ámbito público** y el **ámbito privado**. Históricamente, el primero de ellos se jerarquiza por sobre el segundo, ya que es el espacio en el que se llevan adelante los **trabajos productivos** y de decisión política, mientras que en el ámbito privado se desenvuelven todas las tareas que permiten el sostenimiento mismo de la vida, es decir, los **trabajos reproductivos**.

Los estereotipos, roles y normas sociales de género asignan a las masculinidades un lugar preponderante en el espacio público (trabajo remunerado por fuera del hogar, vida política, espacios de recreación, etc) y, a las mujeres e identidades feminizadas, un lugar preponderante dentro de los hogares (trabajos de cuidado, tareas domésticas).

Por eso hablamos de una **división sexual de los trabajos** que considera a unos más valiosos e importantes que los otros:

**ROL PRODUCTIVO:** Son aquellas actividades que se desarrollan fuera del ámbito del hogar y que generan ingresos, reconocimiento, poder, autoridad y estatus.

**ROL REPRODUCTIVO:** Se relaciona con la reproducción de la vida y la sociedad, y las actividades dirigidas a garantizar el bienestar y la supervivencia de la familia, es decir, la crianza y la educación de los hijos y las hijas, la preparación de alimentos, el aseo de la vivienda.

Este último rol, se promueve y difunde como algo “natural”, que está en la biología, en la sangre de las mujeres, como el instinto materno, la sensibilidad para cuidar a personas mayores, etc. y se funda en la capacidad biológica de gestar, parir y amamantar: a partir de ahí, se concibe como “propia” la aptitud para cuidar, hacer la comida, limpiar, etc.

Existe una creencia muy extendida según la cual cuidar a otros es parte de la esencia femenina y que se hace por amor. Pero, en realidad, estos cuidados implican tareas y actividades que deben ser consideradas como trabajo: **trabajo no remunerado**. En este sentido, es importante diferenciar los vínculos y el amor entre personas, de las responsabilidades domésticas y de crianza como cocinar, limpiar, lavar ropa, llevar y traer hijos a la escuela, a la salita, etc.

Hay una desvalorización social de las tareas de cuidado asociadas a lo femenino que se argumenta por el hecho de que el trabajo doméstico mayormente no implica un aporte monetario directo. Por otro lado, existe una idea de “hombre proveedor”, por la cual los trabajos de las mujeres son, en todo caso, un complemento al ingreso familiar. Por este motivo y la histórica jerarquía de unos por sobre otras, hoy las mujeres que se insertan en el mercado laboral lo hacen en condiciones más precarias e informales o se paga menos que a los varones por el mismo trabajo. En los sectores feminizados (docentes, cuidadoras, personal de limpieza, enfermeras) los salarios suelen ser muy bajos y sus tareas no están valoradas: este hecho no es casual.

En este sentido, debemos reconocer que desde hace tiempo las mujeres se desempeñan realizando trabajos remunerados por fuera del hogar y, al regresar, continúan siendo las que mayor tiempo le dedican a lavar, cocinar, cuidar a los niños o adultos mayores, etc. Por eso hablamos de una **doble jornada laboral**: una jornada fuera del hogar (remunerada) y otra en nuestras casas (no paga). Mientras que los varones vuelven del trabajo a su casa a descansar o, en el mejor de los casos, “ayudan” a las mujeres, ellas en el camino fueron pensando y resolviendo qué hacer de comer para la familia, qué cosas hacen falta para garantizar la comida, si hay que comprar algo para el cumpleaños de seres queridos/as, etc. para luego llegar a la casa y emprender estas tareas.

Por último, es importante señalar un tercer eje referido a los trabajos no remunerados, vinculado con los **cuidados socio-comunitarios**. Las mujeres de las organizaciones sociales se encargan de gestionar los merenderos, ollas populares, comedores o copas de leche,

el apoyo escolar, el ropero comunitario. Estas actividades son esenciales y tampoco suelen ser reconocidas ni valoradas socialmente y conllevan una gran cantidad de horas dispuestas al cuidado en los territorios: por eso decimos que muchas mujeres sostienen una **triple jornada laboral**.

Y entonces, ¿qué pasa con el **tiempo libre, de ocio o recreación** de las mujeres? En sus ratos libres, muchas descansan o “aprovechan” para resolver algo más. Por eso, es necesario distinguir entre el tiempo libre, que es el tiempo en el que las mujeres están liberadas de obligaciones, del tiempo de descanso (imprescindible para poder sostener esos trabajos) y el tiempo en el que una se siente libre porque hace lo que desea. Este último tiempo es un derecho que muchas mujeres actualmente tienen negado.

Reflexionar sobre la organización del cuidado y sostenibilidad de la vida, resulta fundamental hacia el camino de derribar las desigualdades de género. Este tema, se está comenzando a debatir y ocupar un lugar central en la agenda política, gracias a la lucha e insistencia de las mujeres organizadas desde distintos espacios como sindicatos, clubes, comisiones, organizaciones políticas y espacios socio-comunitarios.

## 4. Intersecciones para reflexionar

Los movimientos de mujeres y feministas en todo el país, a nivel regional y mundial, han visibilizado las desigualdades, opresiones y violencias que se ejercen sobre los cuerpos que no forman parte del universo masculino blanco y heterosexual.

Sin embargo, no a todas las mujeres e identidades feminizadas nos atraviesan esas desigualdades de la misma manera. Esto es algo que comenzaron a expresar en los años 60 las mujeres negras en los países del norte, y que se fue ampliando en todo el mundo, mostrando las intersecciones de las opresiones.

Si pensamos que una intersección es un lugar donde se cruzan dos o más líneas, podemos ver que en nuestras vidas se cruzan muchas líneas o dimensiones que nos van posicionando en diferentes espacios, jerarquías u opresiones. Mencionamos algunas para reflexionar:

- **Dimensión de clase:** nos atraviesa nuestra situación social y económica (no es lo mismo tener o no tener trabajo, en qué condiciones lo hacemos, etc).

- **Dimensión étnica-racial:** no es lo mismo pertenecer o no a un pueblo originario, ser afrodescendiente, no ser blancas.

- **Dimensión etaria:** no da igual ser niña, joven, adulta o adulta mayor.

- **Dimensión geográfica:** no da lo mismo ser Latinoamericana, vivir en barrios populares, ser migrante, vivir en zonas urbanas o rurales.

- **Dimensión referida a tener una discapacidad:** no es lo mismo tener o no una discapacidad según lo establecido socialmente.

Estas dimensiones se entrelazan en cada momento y también cambian con el tiempo y a lo largo de nuestras historias sociales y de vida, favoreciendo o complicando nuestras posiciones en las relaciones de poder que tienen lugar en la sociedad. En el próximo punto desarrollamos la dimensión de género, que también condiciona nuestras trayectorias y posiciones sociales.

## 5. Identidades de género y orientaciones sexuales

Muchas veces, al hablar de “género” parece que nos referimos sólo a las desigualdades entre varones y mujeres. Pero en nuestra sociedad, en nuestro barrio, en nuestras vidas, ¿sólo hay personas que se identifican como varones o como mujeres?

Podemos decir que esa manera de dividirnos, de separarnos y etiquetarnos, es binaria. Solo hay dos posibilidades, son pares dicotómicos que se ven como opuestos: sos uno ó sos otra. No hay lugar para todo lo que se construye por fuera de esas dos identidades. No hay grises, no hay arcoiris... Y cuando los hay, se excluyen, se estigmatizan y se discriminan.

Esa concepción binaria, parte de una noción que supone que los varones y las mujeres debemos ser “los unos para las otras”, pares que se complementan, medias naranjas. Este mito, relacionado también con los roles y estereotipos desarrollados anteriormente, es la base de un sistema llamado **heteronormatividad**.

Esta palabra (que parece tan difícil la primera vez que la leemos), se vincula con la presunción de heterosexualidad de todas las personas. Se impone como norma, como deber ser y, desde que somos niños nos preguntan: “¿Y? ¿Te gusta algún compañerito?” (si somos nenas), “¿Y? ¿Tenés alguna novia?” (si somos nenes). A lo largo de nuestra vida, siempre está presente esa idea que va moldeando nuestra manera de pensar, de sentir y de desear.

*¡Pero no todas las personas son heterosexuales!* (es decir, sienten atracción sexual y afectiva hacia personas de su sexo “opuesto”). Hay personas con otras orientaciones sexuales como por ejemplo: lesbianas, gays, asexuales, bisexuales, pansexuales. Incluso, estas orientaciones no son estáticas, no es algo que elegimos para siempre sino que puede ir cambiando a lo largo de la vida.

A su vez, existen diversas y múltiples identidades de género. En

nuestro país, la diversidad de identidades es un derecho que fue reconocido en el año 2012 (¡sí, hace muy poco tiempo!) tras la incansable lucha del colectivo **LGBTI+**<sup>1</sup>.

*¿Qué es la identidad de género?*

**“ARTICULO 2°** — Definición. Se entiende por identidad de género a la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo. Esto puede involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de medios farmacológicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que ello sea libremente escogido. También incluye otras expresiones de género, como la vestimenta, el modo de hablar y los modales.” (Definición de la Ley nacional 26.743 de Identidad de género, Argentina).

Se dice que una persona es cisgénero cuando se identifica con el sexo y género asignado al nacer (por ejemplo: me identifico como mujer y tengo vulva). Pero también hay personas transexuales, travestis, transgénero, cuya identidad de género no se corresponde con las normas y expectativas sociales tradicionalmente asociadas a su sexo y género asignado al nacer.

Por otro lado, las personas intersexuales son aquellas que nacen con características genitales, hormonales o cromosómicas que no son categorizadas dentro del binomio tradicional de varón o mujer.

Diferenciando estos conceptos, empezamos a hacer visible la diversidad en nuestros cuerpos e identidades y, en ese sentido, la necesidad de respetar y no discriminar a quienes rompen con los géneros establecidos o asignados. Esta dimensión es central para analizar y situar las intersecciones de las que hablamos en el punto anterior.

En Argentina, la esperanza de vida de las personas travesti-trans es tan sólo de 35 años. Esta realidad es producto de una sociedad que rechaza y violenta todos los días a este colectivo. Las personas travesti-trans son excluidas de sus hogares desde pequeñas, expulsadas del sistema educativo, discriminadas en el ámbito sanitario y laboral.

---

<sup>1</sup> Sigla que se utiliza para referirse a Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans, Intersexuales. El "+" refiere a todas las demás identidades que forman parte del colectivo disidente.

Del mismo modo, lesbianas, gays, bisexuales, son estigmatizadas y violentadas por su deseo sexual o identidad política.

Por eso, debemos seguir revisando y cuestionando nuestra propia manera de mirar, de pensar, de hablar y de desear.

## 6. Violencias por razones de género

La violencia y la discriminación son problemas frecuentes en nuestra comunidad. Pero no toda violencia es violencia de género. Lo específico de estas es que se ejercen contra las personas por su condición de género y se basan en relaciones jerárquicas donde los varones heterosexuales históricamente tuvieron y siguen teniendo una posición de poder con relación a las mujeres y otras identidades. Como vimos en los puntos anteriores, esta posición de poder se sostiene a través de mitos y estereotipos que refuerzan y hacen posible esas violencias.

Es importante distinguir “violencias por razones de género” de “violencias contra las mujeres”, porque el primero es un concepto más amplio que incluye las violencias que se ejercen contra personas con identidades LGBTI+. Así, la **violencia por razones de género** es un viejo problema inherente al patriarcado como sistema simbólico, el cual determina un conjunto de acciones cotidianas que niegan los derechos de las mujeres y LGTBI+ y reproduce las desigualdades existentes.

Todas aquellas prácticas de discriminación por motivo de género que afecte la salud física, psicológica y emocional, que en casos extremos puede llegar hasta el femicidio o travesticidio, son expresiones de la violencia por razones de género. Pero estas violencias también pueden ser sutiles, como por ejemplo cuando en nuestro hogar nos dicen desde niñas que “tenés que aprender a cocinar porque sino ningún marido te va a querer”. Es un tipo de violencia que se llama violencia simbólica, ya que a través de los valores transmitidos e impuestos se refuerzan las desigualdades, ubicando a las mujeres en el ámbito privado a cargo de las tareas de cuidado, condenando socialmente a aquellas que eligen otra cosa.

En las relaciones de pareja (principalmente heterosexuales), otro ejemplo de estas violencias más difíciles de visibilizar es la violencia sexual. Bajo la creencia de que la mujer es pertenencia del hombre,

y que la satisfacción sexual masculina es un deber de la mujer, muchas mujeres tienen que lidiar cotidianamente y de manera solitaria con situaciones de violencia vinculadas a la falta de reconocimiento de su propio deseo sexual. Por ejemplo cuando cansada de la doble o triple jornada de trabajo, al finalizar el día en su hogar, recibe la propuesta por parte de su pareja de tener relaciones sexuales. Si se niega porque está cansada o simplemente porque no quiere, es presionada o forzada para hacerlo igual. Eso es violencia de tipo sexual, es decir, sexo bajo presión. Y si bien son temas de los que no se habla porque se asocian al ámbito privado, a la intimidad de la pareja, se trata de un asunto público de injerencia estatal y judicial dado que está establecido en la legislación nacional.

### **¿Son los varones víctimas de violencia por razones de género?**

No. Los varones no pueden ser víctimas de violencia por razones de género. Aunque muchas veces se encuentran en situaciones de violencia o pueden ser violentados de otros modos, no están incluidos ni en la definición conceptual ni en la legislación de violencia por razones de género, porque esas situaciones no son consecuencia de una desigualdad o asimetría histórica en cuanto a su género, como sí lo son para las mujeres y las identidades disidentes. En ese sentido, la violencia por razones de género es toda aquella que se ejerce como forma de reforzar, reproducir y sostener la dominación masculina.

## 6. 1. Tipos y modalidades de las violencias por razones de género

En Argentina tenemos la **Ley Nacional 26.485** de “*Protección integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en todos los ámbitos en que desarrollen sus relaciones interpersonales*”, donde se describe cuáles son los tipos y modalidades de violencias que nos servirán para comenzar a ponerle nombre, ponerlas en palabras, visibilizarlas, problematizarlas, desnaturalizarlas e identificarlas.

En esta ley se entiende por violencia contra las mujeres “*toda conducta, acción u omisión, basada en razones de género, que de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, basada en una relación desigual de poder, afecte su vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, participación política, como así también su seguridad personal, quedando comprendidas las perpetradas desde el Estado o por sus agentes*”.

Decíamos que esta ley reconoce y describe distintos tipos y modalidades de violencias. Los **tipos de violencias** refieren a las formas concretas que asumen, mientras que las **modalidades de violencias** se refieren a los ámbitos donde se materializan.

Los tipos de violencias por razones de género se pueden combinar con las distintas modalidades de diversas maneras. Por ejemplo, la violencia doméstica (modalidad) puede ser física, psicológica, sexual o económica-patrimonial (tipos). Y la violencia psicológica (tipo) puede producirse en el ámbito doméstico, en el laboral, en el espacio público, virtual, etc. (modalidades).

**1.- Física:** La que se emplea contra el cuerpo de la mujer produciendo dolor, daño o riesgo de producirlo y cualquier otra forma de maltrato o agresión que afecte su integridad física.

**2.- Psicológica:** La que causa daño emocional y disminución de la autoestima o perjudica y perturba el pleno desarrollo personal o que busca degradar o controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones, mediante amenaza, acoso, hostigamiento, restricción, humillación, deshonra, descrédito, manipulación aislamiento. Incluye también la culpabilización, vigilancia constante, exigencia de obediencia sumisión, coerción verbal, persecución, insulto, indiferencia, abandono, celos excesivos, chantaje, ridiculización, explotación y limitación del derecho de circulación o cualquier otro medio que cause perjuicio a su salud psicológica y a la autodeterminación.

**3.- Sexual:** Cualquier acción que implique la vulneración en todas sus formas, con o sin acceso genital, del derecho de la mujer de decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación, incluyendo la violación dentro del matrimonio o de otras relaciones vinculares o de parentesco, exista o no convivencia, así como la prostitución forzada, explotación, esclavitud, acoso, abuso sexual y trata de mujeres.

**4.- Económica y patrimonial:** La que se dirige a ocasionar un menoscabo en los recursos económicos o patrimoniales de la mujer, a través de:

a) La perturbación de la posesión, tenencia o propiedad de sus bienes;

b) La pérdida, sustracción, destrucción, retención o distracción indebida de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales;

c) La limitación de los recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades o privación de los medios indispensables para vivir una vida digna;

d) La limitación o control de sus ingresos, así como la percepción de un salario menor por igual tarea, dentro de un mismo lugar de trabajo.

**5.- Simbólica:** La que a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos transmite y reproduzca dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad.

**6.- Política:** La que se dirige a menoscabar, anular, impedir, obstaculizar o restringir la participación política de las mujeres, vulnerando el derecho a una vida política libre de violencia y/o el derecho a participar en los asuntos públicos y políticos en condiciones de igualdad con los varones.

*Modalidades.* Se incluyen las siguientes modalidades, que hacen referencia a los diferentes ámbitos donde la violencia puede producirse:

a) Violencia **doméstica contra las mujeres:** aquella ejercida contra las mujeres por un integrante del grupo familiar, independientemente del espacio físico donde ésta ocurra, que dañe la dignidad, el bienestar, la integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, la libertad, comprendiendo la libertad reproductiva y el derecho al pleno desarrollo de las mujeres. Se entiende por grupo familiar el originado en el parentesco sea por consanguinidad o por afinidad, el matrimonio, las uniones de hecho y las parejas o noviazgos. Incluye las relaciones vigentes o finalizadas, no siendo requisito la convivencia;

b) Violencia **institucional contra las mujeres:** aquella realizada por las/los funcionarias/os, profesionales, personal y

agentes pertenecientes a cualquier órgano, ente o institución pública, que tenga como fin retardar, obstaculizar o impedir que las mujeres tengan acceso a las políticas públicas y ejerzan los derechos previstos en esta ley. Quedan comprendidas, además, las que se ejercen en los partidos políticos, sindicatos, organizaciones empresariales, deportivas y de la sociedad civil;

c) Violencia **laboral contra las mujeres**: aquella que discrimina a las mujeres en los ámbitos de trabajo públicos o privados y que obstaculiza su acceso al empleo, contratación, ascenso, estabilidad o permanencia en el mismo, exigiendo requisitos sobre estado civil, maternidad, edad, apariencia física o la realización de test de embarazo. Constituye también violencia contra las mujeres en el ámbito laboral quebrantar el derecho de igual remuneración por igual tarea o función. Asimismo, incluye el hostigamiento psicológico en forma sistemática sobre una determinada trabajadora con el fin de lograr su exclusión laboral;

d) Violencia **contra la libertad reproductiva**: aquella que vulnere el derecho de las mujeres a decidir libre y responsablemente el número de embarazos o el intervalo entre los nacimientos, de conformidad con la Ley 25.673 de Creación del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable;

e) Violencia **obstétrica**: aquella que ejerce el personal de salud sobre el cuerpo y los procesos reproductivos de las mujeres, expresada en un trato deshumanizado, un abuso de medicalización y patologización de los procesos naturales, de conformidad con la Ley 25.929.

f) Violencia **mediática contra las mujeres**: aquella publicación o difusión de mensajes e imágenes estereotipados a través de cualquier medio masivo de comunicación, que de manera directa o indirecta promueva la explotación de muje-

res o sus imágenes, injurie, difame, discrimine, deshonre, humille o atente contra la dignidad de las mujeres, como así también la utilización de mujeres, adolescentes y niñas en mensajes e imágenes pornográficas, legitimando la desigualdad de trato o construya patrones socioculturales reproductores de la desigualdad o generadores de violencia contra las mujeres.

g) Violencia **contra las mujeres en el espacio público**: aquella ejercida contra las mujeres por una o más personas, en lugares públicos o de acceso público, como medios de transporte o centros comerciales, a través de conductas o expresiones verbales o no verbales, con connotación sexual, que afecten o dañen su dignidad, integridad, libertad, libre circulación o permanencia y/o generen un ambiente hostil u ofensivo.

h) Violencia **pública-política contra las mujeres**: aquella que, fundada en razones de género, mediando intimidación, hostigamiento, deshonra, descrédito, persecución, acoso y/o amenazas, impida o limite el desarrollo propio de la vida política o el acceso a derechos y deberes políticos, atentando contra la normativa vigente en materia de representación política de las mujeres, y/o desalentando o menoscabando el ejercicio político o la actividad política de las mujeres, pudiendo ocurrir en cualquier espacio de la vida pública y política, tales como instituciones estatales, recintos de votación, partidos políticos, organizaciones sociales, asociaciones sindicales, medios de comunicación, entre otros.

## 6. 2. Ciclo de violencia y violentómetro

Actualmente, una de las expresiones más comunes de las violencias por razones de género es la violencia doméstica contra las mujeres en el marco de la pareja o ex pareja, como lo reflejan las estadísticas de todos los organismos públicos que trabajan la problemática.

El término “**ciclo de violencia**” es una idea que sirve para comprender esta modalidad, y se refiere a una secuencia de eventos que permiten la repetición de hechos, incluso cuando es reconocida y cuestionada por las mujeres que la están atravesando.

Sabemos que salir de una situación de violencia es difícil, y existen varias razones que dificultan ese proceso. Algunas investigaciones afirman que las violencias en las relaciones de pareja tiene distintas fases que resultan ser cíclicas. Identificar dichas fases puede aportar herramientas a las personas para romper con ese ciclo o círculo y salir de esa situación, y también es una herramienta que ayuda a pensar estrategias de acompañamiento e intervención.

El ciclo tiene tres fases:

**Fase 1.** Se denomina **acumulación de la tensión**. Es una fase en la que comienzan a aparecer conflictos y agresiones. La mujer trata de calmar, conformar a su pareja pero se producen episodios pequeños de tensión que van en aumento. La mujer tenderá a satisfacer los deseos de su pareja, como estrategia para evitar el conflicto. Conocer la existencia de esta fase es fundamental porque es una oportunidad para trabajar en prevención.

**Fase 2.** Se denominada **explosion de violencia**. La violencia se agrava, explota, se produce un aumento de las agresiones que incluyen la violencia física, psicológica y/o sexual. Se pasa de la acumulación de tensión a la agresión directa y desencadenada. El agresor se justifica y cambia los roles, se hace pasar por víctima. Le echa la culpa a las tensiones laborales, al cansancio, al alcohol o se excusa diciendo

que ella lo buscó. No se hace responsable de sus agresiones. En esta etapa, el estado de pánico, ansiedad y miedo suele inducir a la persona que sufre violencia a pedir ayuda a alguien de su entorno de confianza o tomar la decisión de denunciar al agresor. Las acciones deben centrarse en resguardar la seguridad de la mujer.

**Fase 3.** Se denomina **Reconciliación o "Luna de miel"**. El agresor se arrepiente, hace promesas de amor, promete que va a cambiar, se muestra dulce y con proyectos de felicidad estilo luna de miel. Ella acepta porque esa promesa es una esperanza de que su pareja cambie. Esta luna de miel dura un tiempo hasta que otra situación desata nuevamente la tensión y el círculo vuelve a comenzar.



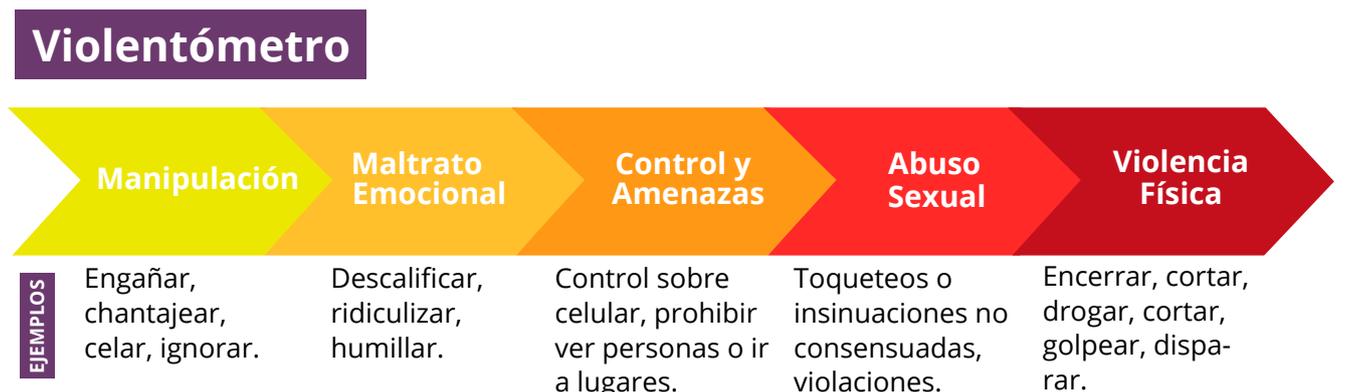
*Leonore Walker*

Sobre esta información, hay que tener en cuenta varias cosas. En primer lugar, no siempre las mujeres transitan el ciclo de la violencia en el mismo orden y las mismas condiciones: las fases pueden no ser siempre iguales y extenderse por tiempos distintos. Incluso en algunas situaciones, la fase en la que la violencia estalla no se pone de manifiesto de una forma tan explícita, pero encontramos signos de violencias más sutiles que es necesario visibilizar para poder intervenir. En este sentido hay que observar el tiempo entre una fase y otra: si se acorta es un indicador de riesgo.

En segundo lugar, existen posibilidades de que el ciclo vuelva a comenzar. Las mujeres que atraviesan situaciones de violencia tienden a sentirse inseguras, con baja autoestima y una sensación de dependencia del agresor. Por lo general, producto de estas violencias además suelen quedar aisladas, con poco o nulo contacto con sus redes familiares y/ o sociales.

En tercer lugar, aunque parezca un círculo cerrado, se puede cortar. Pero eso no significa que pase de un momento para el otro: cada persona tiene procesos y tiempos diferentes que -salvo que exista riesgo inminente- hay que poder respetar y acompañar, dejando de lado las propias ansiedades.

Por otro lado, hay quienes caracterizan estas situación cíclica, no como un círculo sino como un espiral, puesto que cada vez que el ciclo se repite, la violencia se agudiza. Para explicar esta situación de “progresión” de la violencia en una relación, así como para visualizar las diferentes formas y situaciones de violencia que muchas veces tienen lugar en la vida cotidiana, puede utilizarse el siguiente gráfico:



## 6. 3. Mitos en torno a las violencias por razones de género

Muchas veces, las violencias por razones de género se sostienen en discursos de la vida cotidiana que construyen falsas explicaciones de las mismas y tienden a justificarlas, culpabilizando a las mujeres, lesbianas, travestis y trans de las situaciones en las que se encuentran. A esto nos referimos cuando hablamos de “mitos”.

A grandes rasgos, podemos caracterizar tres tipos de mitos:

**1.** Los discursos de la vida cotidiana que conducen a que las mujeres construyan ciertos enunciados como “verdades” **sobre sí mismas o su realidad**. Por ejemplo “nadie me va a creer”; “me van a sacar a mis hijxs”; “no soy inteligente como para estudiar o conseguir un trabajo”.

**2.** Los discursos que tienden a **culpabilizar a quienes atraviesan** una situación de violencia. Por ejemplo: “no se va porque no quiere”; “le gusta sufrir”; “algo habrá hecho para molestar a su marido”.

**3.** Los discursos que tienden a **justificar al agresor**. Por ejemplo, “sólo es violento cuando se emborracha” o “se pone violento sólo cuando está enojado”, “está enfermo”, “está loco”.

Es importante tener en claro que las violencias por razones de género no son producto de una enfermedad o adicción, y tampoco representan un problema particular o individual, sino que son el resultado de una forma de ejercicio y reproducción del poder masculino y patriarcal. En ese sentido, las violencias por razones de género no se producen y reproducen de forma aislada, sino de manera sistemática y estructural.

## 6. 4. Evaluación de riesgo y denuncia

Cuando nos encontramos frente a una situación de violencia como Promotores y Promotoras, realizaremos una escucha activa de la situación, con el objetivo de acompañar a quien se encuentra atravesando una situación de violencia. En el marco de esa escucha intentaremos:

- Determinar si existe una relación de violencia (cuando ésta se haya constituido en el modo de vincularse y en la principal alternativa de resolución de conflicto= círculo de la violencia), es decir, si solo se trata de hechos aislados o si se está en el inicio de una relación que podría devenir en una situación de violencia.
- La situación de riesgo real, para ella y para sus hijxs. (Ver “Evaluación de riesgo”)
- Evaluar los elementos con que la persona cuenta para enfrentar la situación (desde factores económicos hasta emocionales). Una herramienta fundamental en ese momento son las redes de apoyo familiares, institucionales y comunitarias.

### A. Evaluación de Riesgo

Cuando nos llega una situación de una persona que ha atravesado o atraviesa una situación de violencia tenemos que evaluar, desde el primer encuentro, los indicadores de riesgo o peligro para tomar decisiones adecuadas que les asegure resguardo y protección. La adecuada evaluación y valoración de estas situaciones permitirá tomar decisiones y derivar a quienes piden ayuda, a instancias que se consideren pertinentes (legales, psicológicas, etc.).

**Indicadores** a tener en cuenta en una consulta por violencia por parte de la pareja:

- **Frecuencia:** cada cuánto tiempo se dan los episodios violentos, y si se han ido incrementando.

- **Tipos de violencia más habituales:** emocional, física, sexual, económica o en forma combinada.
- **Intensidad:** gravedad, tipos de violencias más frecuentes: si son en estallido, o aumentan en escala, o de distinta modalidad.
- **Primer episodio:** cómo y cuándo comenzó, vincular con los indicadores anteriores.
- **Presencia de armas:** tipo de armas, si el agresor las usa o amenaza con usarlas. Uso de otros objetos (palos, látigos, cigarrillos encendidos, etc.).
- **Amenaza de muerte:** amenaza de suicidio, si hay amenazas de matarla, matarse o matar a las personas que saben de la violencia y la ayudan. Si ella cree que es capaz de matar o matarse. Si la ha instigado al suicidio.
- **Intento de ahorcamiento:** intento de ahorcar o asfixiar (con manos u objetos).
- **Consumo de alcohol, otras drogas o estimulantes:** si el agresor consume y si concuerda su uso con los episodios violentos. Evolución de la adicción. Descripción de los cambios de conducta.
- **Violencia sexual:** forzarla a tener sexo, amenaza, extorsión. Uso de la fuerza física. Uso de objetos para violarla.
- **Embarazo:** golpearla o patearle el vientre. Si la violencia es mayor cuando está embarazada o si comenzó a agredirla a causa de los embarazos.
- **Celos:** si sospecha de ella y esto es motivo del inicio de episodios violentos (celos de otro hombre, parientes, amigos, trabajo, estudio, etc.).
- **Control:** sobre las actividades cotidianas, horarios, salidas, amistades, familiares, trabajo, dinero, etc.
- **Si la violenta en otros lugares fuera de la casa:** Si él es violento con otras personas: en el trabajo, en el barrio, en la calle, etc.

- **Violencia hacia los niños:** tipos de malos tratos o abuso hacia los niños. Frecuencia, intensidad.
- **Denuncias:** cómo decidió realizar la/s denuncia/s (lo decidió ella o se lo sugirieron, quiénes), la hizo sola o acompañada, sostuvo la denuncia, reacciones de él. Si desistió de la denuncia, cuáles fueron las causas.
- **Internación:** si fue internada por lesiones por la violencia, número de veces, tipos de lesiones, secuelas. Si actualmente toma alguna medicación.
- **Red de sostén:** si cuenta con personas que la apoyan, quienes son, reacciones familiares o amistosas.
- **Antecedentes de violencia:** familiares de ella o él, antecedentes de violencia: tipo, frecuencia, frente a qué circunstancias.
- **Separaciones:** si hubo separaciones, qué consecuencias tuvieron, si volvieron juntos y si se repitió la violencia.
- **Circuito de la violencia:** cómo se inicia, descripción del circuito, intensidad, velocidad de las fases (acumulación de tensión - explosión o descarga de impulsos - perdón, luna de miel).

## B. Casos en situación de emergencia

Son los casos donde se precipita una situación de riesgo. ¿Qué debemos tener en cuenta?:

- La intervención se centra en garantizar el **mayor nivel de seguridad** para la mujer, lesbiana, trans o travesti y sus hijos, si los hubiera.
- En principio se **contiene la situación de crisis** y se evalúan las posibilidades de reorganización de la vida cotidiana. Debe rastrearse en la red familiar extensa o comunal un lugar provisorio para establecerse. Si no hay red posible, se tiene en cuenta la posibilidad de recurrir a hogares o refugios.
- Se prioriza el **accionar legal** sobre otras disciplinas.

- Una vez atendida la emergencia se da paso a la **intervención terapéutica o de otro tipo**. Es importante tener en cuenta cuándo el tratamiento es una necesidad para nosotres como acompañantes y cuándo es realmente una necesidad sentida para quien atravesó/a traviesa una situación de violencia. Debemos respetar sus tiempos y decisiones.

- **En caso de denuncia: ¿Dónde puedo hacerlo?**

En la Comisaría de la Mujer y la Familia, en la Comisaría del barrio o en la Oficina de Denuncias del Ministerio Público en casos urgentes. En los demás casos, se puede acudir a la Defensoría Oficial (cuando no podemos pagar un abogado/a) para iniciar una acción ante el Juzgado de Familia. Con la interposición de la denuncia en los casos graves y urgentes se dictan las medidas de protección (exclusión del hogar, restricción de acercamiento).

- **¿Qué quiere decir “instar la acción penal”? ¿Es conveniente?**

Es probable que cuando realicemos la denuncia en la Comisaría nos pregunten si deseamos “instar la acción penal”. Esto quiere decir si **queremos que se inicie una investigación penal** contra la persona que se denuncia, además de pedir las medidas de protección.

Muchas veces, las acciones que se denuncian, además de resultar hechos de violencia de género, resultan ser delitos. Por eso la denuncia habilita una “doble vía” legal: el expediente penal en el que se investiga e intenta determinar la responsabilidad penal del denunciado y la eventual imposición de una pena, y el expediente civil que tramita por ante el Juzgado de Familia o Juzgado de Paz (en los casos de Berisso y Ensenada) a través de los cuales se establecen las medidas protectorias, se evalúa la dinámica familiar y se debaten las cuestiones relacionadas a la cuota alimentaria, el régimen de comunicación con lxs hijxs, etc. Estas dos cuestiones se tramitan paralelamente y no son excluyentes.

Es importante tener en cuenta que en situaciones de riesgo el primer Juzgado que intervenga tiene la posibilidad de establecer las medidas adecuadas para la protección y seguridad de mujer y lxs hijxs, independientemente de cual sea su competencia.

- **¿Qué hago si no me toman la denuncia?**

Si cuando acudimos a la Comisaría no quieren tomarnos la denuncia tenemos dos opciones: ir a la Oficina de Denuncias del Ministerio Público o a la Defensoría de Procesos Urgentes (APUR) - de 8 a 14 hs de lunes a viernes-, o llamar al 144, línea que atiende las 24 hs a mujeres víctimas de violencia.

- **Otras cuestiones a tener en cuenta al momento de realizar la denuncia**

Si al momento de realizar la denuncia se presentan lesiones físicas, es recomendable solicitar orden para ir al cuerpo médico y que quede constancia de las mismas. Si no nos dan esa orden, podemos acudir en el momento a la guardia de cualquier Hospital Público y pedir un certificado.

- **Patrocinio letrado obligatorio ¿qué quiere decir?**

El patrocinio letrado obligatorio se refiere a la necesidad de contar con un abogado o abogada para intervenir en los expedientes judiciales. Cuando hacemos la denuncia no necesitamos contar con un abogado/a , pero si para intervenir en el expediente que se abre a partir de eso. Si no contamos con recursos para pagar un abogado o abogada se puede recurrir a las defensorías oficiales o a los consultorios jurídicos de la Universidad, que patrocinan de manera gratuita. En este sentido es muy importante contar con un recursero actualizado con los teléfonos y direcciones de estos organismos.

## 7. Rol del Estado como garante de derechos y Políticas Públicas

La histórica lucha del movimiento feminista, de mujeres y LGBTI+ ha llevado a que todas estas cuestiones sean reconocidas hoy como cuestiones de Derechos Humanos, que obligan al Estado argentino a **reconocer y garantizar** estos derechos y a llevar a adelante acciones que los hagan efectivos a través de diferentes políticas públicas.

En ese sentido contamos hoy con una importante cantidad de leyes y resoluciones oficiales en las que muchos de nuestros derechos se encuentran reconocidos. Ya mencionamos la Ley Nacional 26.485 de “Protección integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en todos los ámbitos en que desarrollen sus relaciones interpersonales”, también existen la Ley Provincial 12.569 de “Protección contra la Violencia Familiar”, la Ley Nacional de Identidad de Género que reconoce la posibilidad de nombrarse en el DNI de acuerdo a la identidad autopercebida, la Ley Nacional de Matrimonio Igualitario que incluye la posibilidad legal de casarse a las personas de igual o distinto sexo, entre otras.

Sin embargo, el mero hecho de reconocer los derechos no resulta suficiente. Cuando planteamos que estas son cuestiones de “derechos humanos” nos referimos también a la obligación que tiene el estado de poner en marcha políticas públicas y acciones concretas a través de sus diferentes organismos para hacer efectivos estos derechos.

En este sentido, el Estado en sus diferentes instancias, jurisdicciones y poderes cuenta con herramientas y equipos que trabajan para garantizar estos derechos y/o repararlos cuando resultan vulnerados. Es fundamental que como Promotoras y promotores conozcamos estas herramientas y mecanismos y trabajemos en la construcción de redes que tiendan a facilitar el acceso a ellos y a lograr la plena implementación de la legislación correspondiente.

## 8. Redes territoriales de prevención y acompañamiento

Como expresamos en el punto anterior, es importante que construyamos colectivamente una guía de recursos con los que contamos a la hora de acompañar situaciones de violencia de género. ¿A quienes acudir ante una emergencia? ¿A quienes contactamos para la orientación y asesoramiento?

Estas preguntas las responderemos de manera situada, según los recursos de cada territorio. Por eso es importante tener información actualizada sobre los espacios de referencia en nuestros barrios y localidad, incluso en cuáles nos sentimos más cómodas o intervenimos de manera más efectiva.

La mejor herramienta para el abordaje, es **trabajar en red**. Debemos saber que a la hora de acompañar, no estamos solxs y existen otras personas, organizaciones u organismos estatales con los que contar a la hora de realizar nuestra tarea.

En nuestro trabajo como Promotoras y Promotores, muchas veces podemos caer en una perspectiva heroica, creyendo que solas vamos a llegar a “resolver” todos los problemas que se nos presenten. Pero tampoco debemos tener una mirada fatalista que considera que no es posible cambiar absolutamente nada. Probablemente, transitaremos a modo de péndulo entre una y otra perspectiva: a veces sentiremos que podemos hacerlo todo y en otras ocasiones que nada es posible en un mundo estructurado por estas opresiones. Un primer paso es reconocer nuestros límites (por el lugar que ocupamos, recursos, por cuestiones emocionales, etc) y, al mismo tiempo, nuestra potencialidad y posibilidad de transformación.

Por eso, es importante que al acompañar construyamos una red en la que referenciarnos: otras compañeras y compañeros de la organización, actores del barrio y, fundamentalmente, organismos del Estado. Así, podremos lograr un abordaje integral y respetuoso de los tiempos/procesos de quienes acompañamos.

## 9. A modo de síntesis: ¿qué debemos tener en cuenta como Promotores y Promotoras?

- En nuestra tarea es fundamental la escucha: atenta, sin juzgar, sabiendo que lo que le pasa a nuestra compañera es expresión de las violencias patriarcales, pero es singular en su experiencia.
- Remarcar que la persona que atraviesa una situación de violencia no está sola. Y recordar que nosotras tampoco: hay una red que nos sostiene.
- Saber que cada abordaje es diferente: no hay recetas ni caminos únicos. Lo que nosotras creemos mejor, no siempre es lo que la otra considera preferible o deseable. Siempre respetemos los tiempos y decisiones de quien acompañamos.
- Las estrategias de abordaje pueden ser múltiples: desde lo judicial, lo sanitario, lo laboral, habitacional, familiar, etc. Debemos tener en cuenta muchas dimensiones y pensar en posibilidades desde los recursos y organismos con los que contamos.
- Muchas veces las mujeres no tienen bien en claro qué hacer en ese preciso momento, es importante dar tiempo e informar de las posibles alternativas, para que quien estamos acompañando pueda proceder desde un lugar de conciencia y no bajo presión, fundamentalmente nuestra.
- Trabajar siempre desde una perspectiva de derechos: hay normativas que nos amparan y organismos del Estado competentes. Tenemos derecho a vivir una vida libre de violencias.

## 10. Autocuidado Feminista

En nuestros recorridos como Promotoras y Promotores contra las violencias por razones de género, nos enfrentaremos a desafíos, momentos de angustia, impotencia, enojos y un sinnúmero de sensaciones diversas. En muchas ocasiones, también nos sentiremos profundamente gratificadas por nuestro trabajo, veremos las consecuencias del acompañamiento en aquellas compañeras que comienzan a vivir una vida libre de violencias y la importancia de nuestro lugar en ese recorrido.

Todos estos sentimientos nos atraviesan directamente e influyen en nuestro propio bienestar y salud física, mental y emocional. Además de nuestra labor social y política, también nos afectan situaciones de nuestra propia vida cotidiana (en nuestras familias, en nuestras amistades, trabajos remunerados o no pagos, militancias, etc).

Por otro lado, ya vimos que a las mujeres, lesbianas, travestis, trans, históricamente se nos socializa en el cuidado de otros: ser para otras personas, darlo todo por quien tengo al lado, priorizar sus deseos y necesidades. Sin dudas, debemos valorar esa disposición y saber que es central para el sostenimiento de la vida familiar, territorial y social. Sin embargo, también debemos observarnos a nosotras mismas, escuchar a nuestro cuerpo y actuar en consecuencia.

Partimos de considerar que ninguna permanece “intacta” al escuchar y abordar distintas situaciones de violencia que se nos presentan. Tampoco, al abrir los ojos frente a las noticias en torno a femicidios, transfemicidios o travesticidios, ante desapariciones de mujeres, lesbianas, travestis y trans, ante las desigualdades estructurales que constituyen las sociedades en las que vivimos. Transitamos múltiples afectaciones derivadas de nuestra tarea diaria, porque muchas veces no todo sale como lo deseamos y lo desea la persona que acompañamos, porque hay violencias que permanecen impunes judicialmente o porque nos reflejan algo de nuestras propias vidas (Burgos et al, 2014)..

Por eso, es importante reflexionar sobre cómo los acompañamientos que realizamos impactan en nosotras mismas, dialogar en torno a cómo estamos pudiendo o no gestionarlo y entablar redes de cuidado individual y colectivo para ello. Porque no sólo necesitamos formarnos y comprometernos, sino que también debemos construir herramientas para identificar y disminuir el agotamiento que puede producir esta tarea.

### Entonces, **¿qué es el autocuidado y por qué lo consideramos tan importante?**

Se trata de un saber que parte del compromiso por reflexionar, por autoconocernos, por expresarnos, por reconocer y respetar nuestras individualidades en el marco de un proceso colectivo. Es una acción política que nos permitirá situar cómo nos encontramos y sentimos para alcanzar, a su vez, una permanencia en nuestros movimientos sociales u organizaciones, de las que muchas veces nos alejamos a raíz de este desgaste estructural. Por eso, en esta práctica se tejen lo individual y lo colectivo: la búsqueda por potenciar y hacer crecer nuestras organizaciones y, al mismo tiempo, de hacerlo desde el bienestar integral de quienes las conforman.

### **Algunas ideas para trabajar:**

- En nuestras organizaciones, muchas veces nos recargamos de tareas, reuniones y actividades que debemos realizar. Es importante que empecemos a crear espacios donde encontrarnos para distendernos: compartir una comida, charlar, bailar, ¡lo que querramos!
- Podemos hacer encuentros donde trabajar especialmente sobre cómo nos sentimos con nuestras tareas, cómo nos atraviesan, expresar nuestras angustias, enojos, alegrías y pequeñas victorias cotidianas. Escucharnos, abrirnos a expresar nuestras emociones, abrazarnos y reafirmar que no estamos solxs.
- Proponer talleres donde trabajar desde la corporalidad.
- A nivel personal: darnos un tiempo para procesar cómo nos atraviesa lo que nos cuentan otras compañeras que atraviesan violencias.

¿Cómo me siento después de ese momento? ¿Cómo me siento en el proceso? Estar atentxs entre compañerxs y preguntar este tipo de cuestiones. Quienes escuchan también deben ser escuchadxs.

- Buscar y construir espacios personales donde relajarnos y hacer algo que disfrutemos.

Es importante instalar estas herramientas como prioridad en nuestras organizaciones y en nuestra vida cotidiana. Resistir y luchar contra las violencias tiene como horizonte una sociedad más justa e igualitaria y, en ese camino, nuestras vidas importan y debemos cuidarlas. Por eso, en este camino no debemos perder de vista que la amorosidad es una respuesta política a las opresiones que vivimos. Porque como dijo Lohana Berkins, activista travesti, *“el amor que nos negaron es nuestro impulso para cambiar el mundo”*.

# Bibliografía

- Calandria, Sol y Font, Marina (coord.) (2020): "Curso Virtual de Sensibilización y Herramientas para el Abordaje de las Violencias por Razones de Género", Cuadernillo de trabajo. Universidad Nacional de La Plata - Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual de la Provincia de Buenos Aires. La Plata, Argentina.
- AAVV (2019): Cartilla "Escuela de Feminismo Popular", Dirección de Políticas Feministas - UNLP y Movimiento de Trabajadores Excluidos Rama Rural. La Plata, Argentina.
- Burgos, Alejandra; Hernández, Ana María; Herraiz, Ángeles; Ramos, Graciela; Burgos, Leticia; Zelaya, Lorena; Cruz, María Rosa; Tello, Nallely (2014): "Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado de Defensoras de Derechos Humanos en Mesoamérica". Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), DF, México.
- Faur, E. Desafíos para la igualdad de género en la Argentina. - 1a ed. - Buenos Aires: Programa Naciones Unidas para el Desarrollo - PNUD, 2008.
- Programa de la Diplomatura en Género y Derechos Humanos, aprobado por el Honorable Consejo Superior.
- Documentos de trabajo producidos por Dirección de Políticas Feministas y Dirección de Género y Diversidad - 2017 - 2017 - 2019 - 2020.

Edición:

Lic. Lucía Condenanza

Lic. Pilar Reija

Lic. Vanesa Vieira

Abog. Marina Font

Diseño:

María Florencia Gonzalez

Fotografía:

Aimé Olivera Caniumir

---

**Dirección de Políticas Feministas**  
**Dirección de Género, Diversidad Y DD.HH**  
Prosecretaría de Derechos Humanos  
SECRETARÍA GENERAL



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA**