

# Tejiéndonos EN CONFINAMIENTO



**POR:**

María Alejandra Alfonso


Laura María Triana

Laura Sofía Fajardo

Especial agradecimiento a Liliana Velasquez, Isabel Pedroza, Maria Lucia Rapacci, Monica Monroy, Alexander Patiño, Maria Andrea Barajas, Bibiana Maestre, Isabella Sanabria, Laura Rojas y a todas las mujeres de la localidad de Kennedy, y Tunjuelito que hicieron posible esta investigación.

**Ilustración:** María Camila Burgos

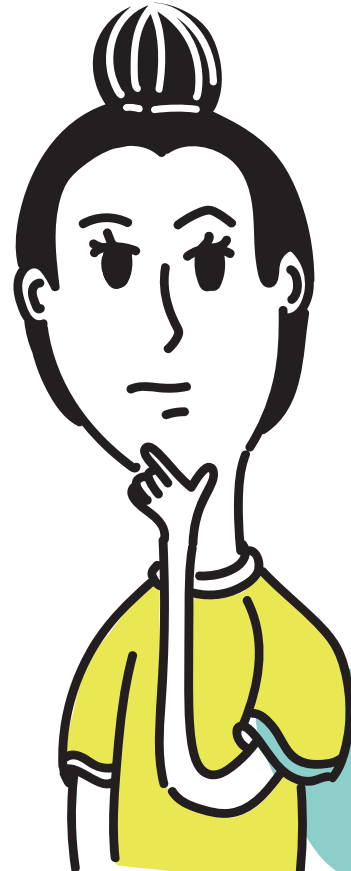




¿Cuáles son los elementos claves para el acompañamiento psicosocial que emergen de la acción reflexiva de las mujeres afectadas por violencia en la ciudad de Bogotá en el contexto de confinamiento por la pandemia de Covid-19?

Propiciamos un espacio de conversaciones reflexivas, como parte de los Encuentros Psicosociales que promueven las CIOM de Kennedy y Tunjuelito para las mujeres; con el propósito de hacer visible distintos recursos que han puesto en juego para prevenir, atender, acoger y afrontar, la violencia de la que son víctimas en confinamiento por covid-19.

Trabajamos con métodos conversacionales a partir de acciones reflexivas en grupo desde la perspectiva psicosocial y de género.





# **HERRAMIENTAS PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA EN CONFINAMIENTO**

# Tipos DE VIOLENCIA

- a. Violencia física:** Se puede expresar a través de toda clase de golpes, empujones, bofetadas, patadas, quemaduras o ataques con armas, objetos, ácidos u otros líquidos.
- b. Violencia psicológica:** Toda clase de insultos, humillaciones, chantajes, descalificaciones, celos extremos o intentos de control son una manifestación de este tipo de violencia.
- c. Violencia sexual:** Incluye manoseos, acoso, relaciones sexuales u otro acto de tipo sexual en contra de la voluntad.
- d. Violencia verbal:** Proferir palabras groseras y ofensivas, es la forma más obvia de violencia verbal, pero no la única manifestación de la misma; más bien el maltrato verbal incluye palabras denigrantes dirigidas hacia la otra persona, lo cual socava la autoestima y genera un doble daño: el daño personal por parte de quien la recibe, y daño a la relación que existe entre ambos.

# Tipos DE VIOLENCIA

**e. Violencia económica:** Hace referencia a las limitaciones y controles para el uso del dinero, el incumplimiento de obligaciones económicas con los hijos e hijas, el control abusivo de las finanzas, etc.

**f. Violencia patrimonial:** La destrucción de instrumentos de trabajo, las restricciones para el uso de pertenencias y la retención de documentos personales son manifestaciones de este tipo de violencia.

**g. Violencia institucional:** los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.

Es importante recordar que: Nada justifica ningún tipo de violencia, no eres culpable por la violencia que ha sido ejercida contra ti, cómo mujer, es tienes derecho a vivir una vida libre de violencias.

# ¿Estoy SUFRIENDO DE VIOLENCIA?



Muchas veces es difícil identificar cuando estamos sufriendo violencia, con el violentómetro podemos identificar las distintas manifestaciones tanto implícitas como explícitas de violencia hacia las mujeres que han sido naturalizadas en la vida cotidiana.



VIOLAR

ABUSO SEXUAL

FORZAR UNA RELACIÓN SEXUAL

AMENAZA DE MUERTE

AMENAZA CON OBJETOS O ARMAS

ENCERRAR/AISLAR

PATEAR

CACHETEAR

EMPUJAR JALONEAR

NECESITAS AYUDA PROFESIONAL

RIDICULIZAR/OFENDER

DESCALIFICAR

CULPABILIZAR

CELAR

IGNORAR/LEY DE HIELO

MENTIR/ENGAÑAR

CHANTAJEAR

BROMAS HIRIENTES

TEN CUIDADO, LA VIOLENCIA AUMENTARÁ

# ¿Estoy SUFRIENDO DE VIOLENCIA?

PFLISCAR/ARAÑAR

GOLPAER "JUGANDO"

CARICIAS AGRESIVAS

MANOSEAR

DESTRUIR ARTICULOS PERSONALES

CONTROLAR/PROHIBIR

INTIMIDAR/AMENAZAR

HUMILLAR EN PÚBLICO

REACCIONA, NO TE DEJES DETRUIR

# ¿Quiénes ME PUEDEN VIOLENTAR?

Se tiene la creencia que estas violencias son ejercidas únicamente por parejas o exparejas, pero también pueden ser ejercidas por familiares, entre ellos, padres, madres, tíos o tías, hijos o hijas, o por otras personas como vecinos e instituciones u organizaciones. Esto debido a que la violencia contra la mujer o violencia de género tiene su origen en sistemas que fomentan estos ciclos de agresiones como el patriarcado y un sistema sexo género: El Patriarcado es un sistema de organización social en el que los puestos clave de poder –político, económico, religioso y militar– se encuentran, exclusiva o mayoritariamente, en manos de varones.(Puleo, 2005) El sistema sexo/ género se establece a partir de la asignación de roles y características que conforman la construcción social del género con base en la sexualidad biológica, que en el caso del género femenino se ha asociado históricamente con el rol del cuidado, del servicio y la entrega; de esta manera se impacta la construcción subjetiva de las mujeres en cuanto a que se les “define como un ser para otro y de los otros” (Leache, 2007; Lagarde, 1990).

# Algunos recursos compartidos POR MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PARA HACER FRENTA A ESTA SITUACIÓN:

Conocer nuestros derechos: las mujeres tenemos derecho a una cultura y comunicación libres de sexismo, una educación con equidad, hábitat y vivienda digna, participación y representación, convivencia con equidad de género, salud plena, trabajo en condiciones de igualdad y dignidad, y a una vida libre de violencias. Cuando alguno de estos derechos es vulnerado, es importante conocer las rutas de acción que podemos tomar, si bien no hay una ruta específica que tomar, el Estado debe garantizar alternativas para que puedas:

**Buscar información**

**Solicitar atención en salud**

**Solicitar medidas de atención**

**Acceder a la justicia**

**Solicitar medidas de protección**

# Algunos recursos compartidos POR MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA PARA HACER FRENTE A ESTA SITUACIÓN:

Para recibir orientación e información puedes contactarte con líneas gratuitas, disponibles las 24 sin consumir minutos:

**Línea Púrpura distrital** : 018000112137 Whatsapp: 300 755 1846 o correo electrónico: [Lpurpura@sdmujer.gov.co](mailto:Lpurpura@sdmujer.gov.co) → Mujeres que escuchan mujeres, orientación y atención psicosocial

**Línea 155:** Orientación a mujeres víctimas de violencias, te informa sobre el acceso a tus derechos en justicia, psicológicos y médicos.

# Estrategia

# ESPACIOS SEGUROS

En tiendas D1, Justo y Bueno, Ara, Farmatodo, Terpel y Tostao puedes pedir que llamen a la policía si no es seguro para ti volver a casa, en ese caso se contactaran con el cuadrante de policía más cercano e informarán a la Secretaría de la Mujer para iniciar atención y seguimiento. También puedes pedir información básica de orientación para ser atendida por las autoridades y si deseas, dejar tu nombre y datos para que la Secretaría de la Mujer te contacte.

Si quieres realizar una denuncia legal y pedir una medida de protección:

**Comisarías de Familia en Bogotá:** 3808400

**Fiscalía General de la nación:** 122

Si la vida de alguien en casa corre peligro debes contactar a la línea de emergencia 123 o al cuadrante de policía más cercano.

Durante el confinamiento, es importante acordar normas de convivencia en el hogar: El cuidado y sostenimiento del hogar es responsabilidad de todos. Se cree que las tareas y el cuidado del hogar son responsabilidad exclusiva de las mujeres, esto no es así, todos los miembros del hogar tienen esa responsabilidad

“No se trata de ayudar, se trata de que sea compartido, es responsabilidad de todos”



# Podemos dedicarnos TIEMPO A NOSOTRAS MISMAS



Nos han impuesto roles de género basados en que las mujeres tenemos que estar con los hijos, dedicarnos al oficio y a atender a los demás sin atendernos a nosotras mismas, ni dedicarnos tiempo de calidad. Pero somos dueñas de nosotras mismas, podemos ponernos como prioridad, escucharnos y dedicarnos tiempo de calidad enfocado en nuestro bienestar, autocuidado y en nuestros sueños. Esto nos permite dejar ciclos de violencia y saber que contamos con nosotras mismas.

# Amor PROPIO




Reforzar y recuperar el amor propio. Sentirnos orgullosas de nosotras mismas y valorarnos, nos permite tener un autocuidado, una paz interior y permite enfocarnos en sueños , deseos y metas propias, según lo queremos para nosotras mismas.



# Es importante QUE SEPAS QUE:

**¡No estás sola!** la escucha entre mujeres ha sido un recurso fundamental para hacerle frente a las violencias, en el camino podrás encontrarte con mujeres que han pasado por una situación similar a la tuya, y desde su experiencia, pueden acompañarse y crear una red de apoyo en sororidad.

“Qué habría sido de las mujeres en el patriarcado sin el entramado de mujeres alrededor, a un lado, atrás de una, adelante, guiando el camino, aguantando juntas. ¿Qué sería de nosotras sin nuestras amigas? ¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres?” **-Marcela Lagarde**



# **¿CÓMO PUEDO ACOMPañAR A UNA MUJER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO ?**

# Escucha:

Que las mujeres se sientan escuchadas, ha sido una herramienta esencial dentro de cualquier tipo de acompañamiento, sobre todo una escucha activa que legitima y valida sus sentires. Que las ciudadanas puedan hablar para ser escuchadas genera una sensación de desahogo que a su vez produce bienestar.

Esta herramienta se considera primordial para ser puesta en juego por cualquier persona, sea funcionario de una institución, o alguna persona de su red de apoyo informal, como familiar o amigo.

Las mujeres se han encontrado en lugares donde son juzgadas y criticadas por lo que están narrando y por la situación que se está viviendo, ello puede brindar sentimientos de culpa y puede convertirse en un obstáculo para que las mujeres cuenten con redes de apoyo y, en ese sentido, se dificulta el dejar ciclos de violencia.

# Es importante **RECORDAR:**



Que las mujeres que son víctimas no son en ninguna circunstancia culpables por la violencia que han recibido, la violencia no es normal y nada justifica ninguna manifestación de violencia. No se debe juzgar ni criticar a la mujer por su experiencia, saberes, ni decisión. Es importante estar a disposición de la mujer, teniendo en cuenta que su historia, su experiencia, y ella como mujer, es importante.

# Es importante RECORDAR:

Se debe recordar con las mujeres que los sentimientos que puedan surgir, comúnmente sentimientos de miedo y tristeza son naturales frente a la violencia y la situación que ha vivido, es una respuesta natural a algo que no es natural, y en ese sentido, tienen derecho a sentirse tristes, a llorar y a tener miedo.



# Es importante **RECORDAR:**

Es importante contemplar relaciones de poder entre hombres y mujeres en contextos sociales amplios y en situaciones cotidianas, lo cual, implica un reconocimiento de las diferencias y desigualdades entre unos y otros.

De esta forma, desde el espacio psicosocial se pueden promover reflexiones en las cuales se posibilite que las mujeres se cuestionen a sí mismas, y puedan mirar las cosas desde una nueva perspectiva para tomar decisiones transformadoras

Reconociendo que las mujeres somos sujetas de derechos y agentes con capacidades de transformar las condiciones históricas propias del patriarcado que han nuestra identidad.

# Es importante RECORDAR:

Como acompañantes, es importante recordar que nuestra labor es de vital importancia para ayudar a las mujeres a salir de ciclos de violencia en los que se encuentran inmersas, con base a ello, es natural que emerjan sentimientos en nosotros, en ese sentido, es importante que tengamos acciones y espacio de autocuidado, en el cual podamos tener momentos en el día para pensar sobre nosotros mismos, reconocer nuestros sentimientos, escucharnos, y emprender acciones que contribuyan a nuestro bienestar.







**Nos Queremos**  
**VIVAS, LIBRES Y SIN MIEDO**



**Tejiéndonos**  
**EN CONFINAMIENTO**