



Aprendiendo a vivir en armonía
Qe' tamajil kikutemal'ni k'aslem

Guía para capacitar y texto de
consulta para personal de salud

Índice

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Introducción..... | |
| Cómo usar este documento..... | |
| Algunos consejos..... | |
| Capítulo Uno | |
| Guía metodológica..... | |
| Una mirada a los derechos humanos..... | |
| Preguntas generadoras..... | |
| Capítulo Dos | |
| Guía metodológica..... | |
| Cuando llega el amor.. y las responsabilidades..... | |
| Preguntas generadoras..... | |
| Capítulo Tres | |
| Guía metodológica..... | |
| La violencia hacia la mujer, un problema de toda la sociedad que afecta la salud pública..... | |
| Preguntas generadoras..... | |
| Documentos consultados..... | |

Introducción

La sociedad la forman hombres y mujeres. Juntos, deben contribuir a la democratización del país al participar desde sus diferentes espacios en la actividad social, cultural, económica y cívica-política.

Todas las personas nacen iguales en derechos y obligaciones, independientemente de su sexo, etnia, preferencias políticas o sexuales, clase social, entre otros. Las leyes nacionales e internacionales así lo dicen. Sin embargo, desde que nacen y a lo largo de la vida, la sociedad le asigna a las mujeres el rol de madres, esposas y amas de casa y a los hombres el de proveedores, aunque ellas también aporten económicamente al hogar. La contribución de las mujeres en la dinámica social no siempre es visible y otras veces menospreciada.

Aunque es cierto que la mayoría de hombres tienen más fuerza física, la violencia que un hombre ejerce sobre una mujer no es sólo un asunto de fuerza física; es también psicológica, sexual y/o económica. Se aprende a ejercer violencia, como también a recibirla. Es un ciclo vicioso que la mayoría de las veces se aprende y se repite en la propia casa.

La violencia que el hombre ejerce sobre la mujer es un problema de toda la sociedad que afecta en la salud pública: produce embarazos tempranos y/o no planificados; infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH y sida; durante el embarazo puede provocar aborto, inicio tardío de la atención prenatal, mortalidad materna neonatal e infantil, parto y nacimientos prematuros, lesiones fetales y bajo peso al nacer. También produce efectos psicológicos en toda la familia, el no uso o abandono de métodos de planificación familiar, lo que incrementa los embarazos no planificados, esquema de vacunas incompleto o no iniciado y desnutrición, entre otros. La violencia puede llevar hasta la muerte.

Eliminar la violencia hacia la mujer sólo es posible si hombres y mujeres son conscientes, que para vivir bien deben relacionarse en igualdad y equidad, con respeto por las diferencias. **Es una responsabilidad de toda la sociedad sensibilizar y educar sobre cómo cambiar las relaciones de poder por relaciones de respeto y dignidad.**

El Ministerio de Salud Pública ha elaborado el presente documento dirigido a personal de salud, para que previa sensibilización y capacitación, promueva la construcción de una sociedad justa y equitativa que permita el desarrollo de las personas, la familia y comunidad.



Cómo usar este documento

Son 3 capítulos:

Capítulo 1: Una mirada a los derechos humanos.

Capítulo 2: Cuando llega el amor y las responsabilidades.

Capítulo 3: La violencia hacia la mujer es un problema de toda la sociedad que afecta la salud pública.

Cada capítulo tiene tres partes:

Parte uno: Guía metodológica. Tiene como objetivo iniciar a hablar sobre los temas; desde la experiencia propia y aprendida. Contiene objetivos de comunicación y desarrollo de las actividades. **Si facilitará un taller, sólo utilice esta parte.**

Parte dos: Contenidos temáticos. Tiene como objetivo contribuir a incrementar los conocimientos y mejorar las actitudes sobre los temas discutidos en la Parte uno. Contiene los temas básicos.

Parte tres: Actividades y preguntas generadoras. Tiene como objetivo evaluar lo aprendido después de haber desarrollado la Parte uno y la Parte dos.

Algunos consejos

Se recomienda:

1. Desarrollar cada capítulo en días diferentes.
2. Que el equipo de participantes sea el mismo durante los tres días porque cada capítulo ayuda a comprender el que continúa.
3. Que las/los participantes y facilitadores/as compartan características similares como: escolaridad, costumbres, idioma, identidad étnica, entre otras.
4. Que el número de participantes sea de 12 a 15 personas por facilitador/a, idealmente.

Al planificar un taller:

1. **Haga un plan.** Decida: a quiénes y cómo convocará a los/las participantes, fecha, hora, lugar, fondos necesarios, materiales, entre otros. Averigüe a qué hora le queda mejor a la mayoría de quienes participarán.
2. **Prepare el lugar donde realizará el taller:**
 - Procure que sea un lugar iluminado, limpio, con suficiente espacio, libre de interrupciones y ruido.
 - Las sillas deben disponerse en círculo cerrado o semicírculo (lo más cerca posible una de otra), incluyéndola/o a usted. Evite estar detrás de una mesa o escritorio.
3. **Estudie este documento,** practique cada una de las actividades. Para aprender más sobre los temas, consulte otros documentos.

Durante cada sesión:

1. Inicie la sesión con una reflexión de acuerdo a la cultura de las personas participantes.
2. Estudie, analice y discuta con otras personas este documento (alcaldes, COCODES, líderes, liderezas, autoridades indígenas y/o comunitarias, concejos comunitarios y otras personas).
3. Establezca las reglas de convivencia durante el taller con las/los participantes.
4. Motive un ambiente cordial y de participación. Propicie la discusión, el respeto, la tolerancia y la escucha activa.

5. Utilice las técnicas participativas que desee para formar equipos, animarles y motivarles a participar.
 6. Permita que las personas compartan sus experiencias y conocimientos para aprender de ellas mismas. Como facilitador/a no debería hablar más del 10% del tiempo.
 7. Motive a la participación de todas las personas. Evite que una sola o pocas participen.
 8. Las experiencias de los/las participantes deben ser tomadas como una oportunidad de profundizar en los temas. Usted puede hacer otras preguntas para propiciar el análisis y la discusión.
 9. Evite que las personas estén sentadas por mucho tiempo. Para estar al mismo nivel visual, párese o siéntese si ellas lo hacen.
 10. Dé las instrucciones claramente y asegúrese que las comprendieron.
 11. Evite los conceptos y palabras complicadas.
 12. Use un tono adecuado de voz de acuerdo al número de participantes.
 13. Repita las respuestas que dan los/las participantes para asegurarse que se comprende lo que quieren decir (esto se llama parafraseo: decir con otras palabras lo que alguien dijo). De lo contrario, pida a las compañeras/os que le ayuden a explicar y complemente.
 14. Si no tiene la respuesta para alguna pregunta, vea los contenidos u otros documentos. Si no lo encuentra, diga que lo averiguará y en la siguiente sesión lo aclarará.
- 

CAPÍTULO 1

UNA MIRADA A LOS DERECHOS HUMANOS

Guía metodológica

Objetivos:

Que las/los participantes, estén en la capacidad de:

1. Mencionar los derechos humanos básicos, que son indistintos de sexo, etnia, identidad sexual, entre otros y que la ley los ampara.
2. Mencionar los derechos sexuales y reproductivos como responsabilidad compartida entre hombres y mujeres, enfatizando el derecho al disfrute de la sexualidad, a expresarse, a decidir y planificar la familia.
3. Analizar cómo la sociedad moldea lo que siente, piensa y hace una persona dependiendo de su sexo y cómo esto lleva a relaciones desiguales entre hombres y mujeres.

Tiempo estimado: 4 horas

Materiales:

Periódicos, tijeras, papelógrafos, marcadores, maskin tape.

Actividades:

1. Dé la bienvenida, explique el objetivo del día y haga una reflexión de acuerdo a la cultura.
2. Provoque análisis sobre qué son, para quiénes son los derechos y qué leyes existen que los garantizan.

Forme dos equipos y cada uno deberá de hacer un cartel con recortes de prensa que representen derechos.

Exponen y al finalizar las exposiciones, en plenaria, motive al análisis sobre si son derechos que ejerce sólo el hombre o también la mujer. Motive al análisis del derecho tanto de hombres como de mujeres a tomar decisiones en todos los aspectos: a vivir felices solteros o como convivientes, a trabajar, a participar en la vida comunitaria, a ir al servicio de salud, a la alimentación, a planificar la familia, a disfrutar de su sexualidad, a decidir sobre su cuerpo, la maternidad, entre otros.

3. PREGUNTE: ¿Hombres y mujeres son iguales o diferentes? AVERIGUE ROLES TRADICIONALES Y COMO MODIFICARLOS.

4. EN PLENARIA, PIDA RESUMEN DE LO MÁS IMPORTANTE. CIERRE E INVITE A LA PRÓXIMA SESIÓN.

Una mirada a los derechos humanos

Los artículos 18 y 19 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (10 de diciembre de 1948, Asamblea General de las Naciones Unidas), los derechos humanos son aquellas libertades, facultades, instituciones o reivindicaciones relativas a bienes primarios o básicos que incluyen a toda persona, por el simple hecho de su condición humana, para la garantía de una vida digna. Son independientes de factores particulares como el estatus, sexo, orientación sexual, etnia o nacionalidad; y son independientes o no dependen exclusivamente del ordenamiento jurídico vigente. Los derechos humanos se han definido como las condiciones que permiten crear una relación integrada entre la persona y la sociedad, que permita a los individuos ser personas, identificándose consigo mismos y con los otros.

El concepto de derechos humanos es universal (para todos los seres humanos) e igualitario, así como incompatible con los sistemas basados en la superioridad de una casta, raza, pueblo, grupo o clase social determinados. Son además atemporales e independientes de los contextos sociales e históricos.

La violencia intrafamiliar hacia la mujer en Guatemala

Antes de la Constitución Política de la República, la representación del matrimonio era el hombre y los quehaceres domésticos eran responsabilidad de la mujer. El hombre podía prohibir a la esposa que se dedicara a actividades fuera del hogar; el hombre era el administrador de los bienes matrimoniales y tenía la exclusividad de la representación de los hijos/as. Esto le daba al hombre el derecho de oprimir a las mujeres en el hogar pero fue modificado en 1998 y 1999, luego de las recomendaciones de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos.



Constitución Política de la República

En 1986 entro en vigencia la nueva Constitución Política de la República, la cual contempla un gran porcentaje de artículos referentes a los derechos humanos, para dar paso a la transición hacia la democracia.

En el marco de la Constitución, el Estado se organiza para proteger a la persona y a la familia; son deberes del Estado garantizarle a las personas, la vida, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz y el desarrollo integral.

Es un avance lo contenido en el artículo 4o. referente a la libertad e igualdad: "En Guatemala todos los seres humanos son libres e iguales en dignidad y derechos. El hombre y la mujer, cualquiera que sea su estado civil, tienen iguales oportunidades y responsabilidades. Ninguna persona puede ser sometida a servidumbre ni a otra condición que menoscabe su dignidad. Los seres humanos deben guardar conducta fraternal entre sí". Este avance responde a que en 1982 el Estado de Guatemala ratificó la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer, lo que permite que se pueda atacar la violencia y la discriminación contra las mujeres.

La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer entró en vigor en 1995 y en 1996 se emitió la Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Intrafamiliar, la cual tiene como objetivo principal la protección de las mujeres y las niñas y la emisión de medidas de seguridad.

Ley contra el Femicidio y otras formas de Violencia contra la Mujer

Artículo 1, inciso J: Violencia contra la Mujer: toda acción u omisión basada en la pertenencia al sexo femenino que tenga como resultado el daño inmediato o ulterior; sufrimiento físico, sexual, económico o psicológico para la mujer; así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en el ámbito público como en el ámbito privado.



Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos. Se encuentran protegidos por la legislación nacional en la Ley de Acceso Universal y Equitativo a Servicios de Planificación Familiar y su integración en el Programa Nacional de Salud Reproductiva y por la legislación internacional. Éstos son:

- Derecho a la vida, derecho fundamental que permite el disfrute de los demás derechos.
 - Derecho a la integridad física, psíquica y social.
 - Libertad a la finalidad del ejercicio de la sexualidad: recreativa, comunicativa, reproductiva.
 - Respeto a las decisiones personales en torno a la preferencia sexual.
 - Respeto a la opción de la reproducción.
 - Elección del estado civil.
 - Libertad de fundar una familia.
 - Libertad de decidir sobre el número de hijos/as, el espaciamiento entre un embarazo y otro y la elección de métodos anticonceptivos.
 - Al reconocimiento y aceptación de sí mismo/a, como hombre o como mujer.
 - A la igualdad de sexo y género.
 - Al fortalecimiento de la autoestima, la autovaloración, y la autonomía para lograr la toma de decisiones adecuadas en torno a la sexualidad.
- 

- Expresión y libre ejercicio de la orientación sexual.
- Libertad de elegir compañero/a sexual.
- Elegir si se tienen o no relaciones sexuales.
- A elegir las actividades sexuales según sus preferencias.
- A recibir información clara, oportuna y científica acerca de la sexualidad.
- A espacios de comunicación familiar para tratar el tema de la sexualidad.
- A la intimidad personal, la vida privada y al buen nombre.
- A disponer de opciones con mínimo riesgo.
- Derecho a disponer de servicios de salud adecuados.
- A recibir un trato justo y respetuoso de las autoridades.
- A recibir protección ante la amenaza o la violación de los derechos fundamentales, sexuales y reproductivos.

A nivel de los cuatro pueblos (maya, mestizo, garífuna y xinca), existen normativas propias que velan por la convivencia armónica y el equilibrio social.

Los derechos sexuales y reproductivos contribuyen a la convivencia y la armonía sexual y reproductiva entre hombres y mujeres, logrando que la sexualidad y la reproducción se ejerzan con libertad y respeto a la dignidad de las personas, permitiendo al ser humano el disfrute de una sexualidad responsable y segura.



La historia de las mujeres y de los hombres

En la humanidad hay hombres y mujeres. Así es como se determina al momento de la fertilización: los óvulos de la mujer contienen un cromosoma X, mientras que los espermatozoides del hombre pueden tener un cromosoma X o un cromosoma Y. Si un óvulo es fertilizado por un cromosoma X y se da el embarazo, será una niña (XX); si, en cambio, el espermatozoide lleva un cromosoma Y, será un niño (XY). Esto significa que es el hombre quien determina el sexo y es al azar.

La historia de las mujeres y de los hombres van a la par; ambos conviven desde siempre. Como parte del ciclo de la vida, nacen, la mayoría se reproducen y al final todos mueren, dando espacio a nuevas generaciones que casi siempre perpetúan formas de relacionarse entre sí.

Al nacer todas las personas tienen las mismas necesidades de cariño, alimento, cuidados y de expresar sus emociones. Sin embargo, es en la dinámica social donde se reproducen las formas de ser y de relacionarse hombres y mujeres. En general, la suerte de una persona depende del sexo: si nace niña le visten de rosado y si es niño de celeste; el trato es diferente y con el pasar del tiempo esas diferencias son más marcadas.

A las mujeres se les enseña a ser dóciles, sensibles, dependientes, a que se subordinen al hombre, a lo que él desee. A los hombres se les educa y presiona a practicar actitudes y comportamientos dominantes, valientes y agresivos, impidiéndoles expresar sus emociones. Esto se aprende y se interioriza al punto de no o rara vez analizar si esos roles violan o no los derechos, si les hacen felices o no, si contribuyen a mejorar sus relaciones con "el otro sexo" o no.



Las mujeres se quedan en la casa cuidando a los hijos e hijas, haciendo los quehaceres y el hombre es quien sale a trabajar para ganar el ingreso económico de la familia. Las mujeres también trabajan. Al hacerlo en la casa no obtienen remuneración económica... ni reconocimiento por ese "tipo de trabajo" y cuando además trabajan fuera, rara vez se reconoce sin desligarse del trabajo del hogar.

Hombres y mujeres... diferentes pero iguales

Los hombres y las mujeres son diferentes físicamente, tanto que el cuerpo define el sexo: en el hombre es el pene y los testículos y en la mujer la vulva y la vagina. La forma de comportarse la impone la sociedad y ésta depende del sexo. Esta forma de educación tiene que ver con las costumbres, la religión, la cultura y la época que toca vivir para ser aceptado/a en la sociedad.

Los hombres y las mujeres son iguales en derechos y responsabilidades. Tienen necesidades de educación, trabajo, alimentación, vestido, atención de la salud, asignación de tareas en el hogar y trato en la sociedad. Tienen derecho a sentir y expresar emociones, a ser amados/as, a la tolerancia y al respeto del cuerpo.

La sexualidad y la maternidad

La expresión de la sexualidad es un derecho. La sexualidad es la forma de ser; pensar; sentir; manifestar y recibir afecto, de comportarse socialmente, pero sobre todo es la forma en que cada quien se ve a sí mismo/a, se percibe, se siente y se comporta sexualmente.



A los hombres se les enseña que la expresión máxima de su sexualidad está en que "al tener más mujeres" son "más machos", mientras que a las mujeres la expresión de su sexualidad se da en la virginidad y al desempeñar los roles de esposa y madre. La mujer que no cumpla con estos requisitos es desvalorizada. Al aprender esto, se limita su derecho a conocer, descubrir y cuestionar las situaciones de la vida para convertirse en la cuidadora, la que mantiene la unión y equilibrio en la relación familiar.

El cuerpo es pertenencia sólo de quien lo posee. Ejercer el derecho a su sexualidad y a la maternidad es decisión de la mujer y/o de la pareja. La maternidad y la paternidad no es una obligación, es una decisión que debe ser consciente y responsable.

Hombres y mujeres tienen la capacidad y la responsabilidad de desempeñar roles que les permitan ser felices, que contribuyan a su desarrollo personal, familiar y social.



Preguntas generadoras:

1. ¿Cuáles son los derechos humanos básicos y qué leyes los amparan?
2. ¿Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?
3. ¿Cómo moldea la sociedad lo que una persona siente, piensa y hace dependiendo de su sexo?
4. ¿Cómo cambiar las relaciones desiguales entre hombres y mujeres?

CAPÍTULO 2

CUANDO LLEGA EL AMOR... Y LAS RESPONSABILIDADES

Guía metodológica

Objetivos:

Que las/los participantes, estén en la capacidad de:

1. Establecer comparaciones entre la relación de noviazgo y de cónyuges que lleve al análisis de cómo se concibe y vive el amor; los roles que el hombre y la mujer desempeñan y cómo les afectan individualmente y en familia.
2. Identificar cómo es el ciclo de la violencia, los tipos y manifestaciones y que la violencia no es normal.
3. Mencionar opciones para romper el ciclo de la violencia.

Tiempo estimado: 4 horas

Materiales: Periódicos, tijeras, papelógrafos, marcadores, maskin tape.

Actividades:

1. Dé la bienvenida, explique el objetivo del día y haga una reflexión de acuerdo a la cultura.
2. En plenaria, realice un resumen de la sesión anterior.
3. Promueva el análisis sobre cómo se enseña qué es el amor: los roles que desempeñan hombres y mujeres en la relación de novios y de cónyuges. (LO POSITIVO Y LO NEGATIVO).

Forme dos equipos. Cada uno deberá representar la manera de comportarse de una pareja cuando son novios y luego cuando son cónyuges. Dé un tiempo para prepararse (previo a exponer el sociodrama, entregue materiales para que representen a su personaje).

Cada equipo presenta sociodrama.

Al finalizar, motive el análisis de los comportamientos y roles de novios y cónyuges: si cambia o no y por qué, promoviendo al análisis de los roles que desempeñan en la relación de noviazgo o de cónyuges para identificar si existe o no violencia. Indague sobre los tipos, causas, manifestaciones y a quiénes afecta.

Solicite a un/a participante que exponga un caso de violencia en la familia. Propicie la identificación del ciclo de la violencia y sus manifestaciones.

4. Lleve al análisis de cómo romper el ciclo de violencia y las opciones (ventajas y riesgos).

5. EN PLENARIA, SOLICITE RESUMEN DE LO MÁS IMPORTANTE. CIERRE E INVITE A LA PROXIMA SESION.

Cuando llega el amor... y las responsabilidades

Cuando llega el amor; las mariposas revolotean en el estómago, la emoción se eleva al máximo, todo se ve maravilloso, el o ella son las personas más guapas del mundo. Las cosas son simples, no hay problemas mayores; o al menos así parece.

Las personas son diferentes en su forma de sentir, de pensar y de actuar. Por eso no debe resultar extraño que algunas personas parezcan agradables y otras no. Al final, los amigos/as y la pareja se pueden escoger. Con el tiempo y las experiencias, se van descartando las amistades que son desagradables, pero, cuando esto pasa con el novio/a o el cónyuge, es más difícil dejar la relación porque se aprende que el amor es sacrificio y sufrimiento.

Muchas mujeres han aprendido que el amor es aguantar lo que sea (insultos, golpes, malos tratos, entre otros) porque es su responsabilidad mantener la unión y el equilibrio en la relación; que existe un solo amor en la vida. "Hasta que la muerte los separe" puede convertirse en una sentencia de muerte cuando se convive con alguien violento.

Cuando llegan las responsabilidades y el día a día de la vida en pareja, la atención a los hijos/as, la dinámica cambia y la luna de miel desaparece, afloran los comportamientos más sinceros, los que no se mostraron durante el noviazgo o los que no advirtieron o notaron. Y, con el compromiso "adquirido", continúan aguantándolo todo.



Las mujeres se entregan en cuerpo y alma, olvidándose de ellas mismas, de sus necesidades, de su derecho a ser felices, a opinar; a decidir; a relacionarse con otras personas, a participar en la vida comunitaria y al trabajo remunerado, entre otros. Ante cualquier problema asumen toda la responsabilidad, se culpabilizan, lo que evita que reconozcan que viven en una situación de violencia.

La violencia contra la mujer dentro del hogar

El hogar es el lugar más común y menos visible donde se violan los derechos de las mujeres. Muchas no son conscientes de sus derechos y creen que "las mujeres vienen al mundo a sufrir". Algunas no están conscientes de ser víctimas de violencia, porque es una forma de defenderse y aprenden a justificar cualquier comportamiento violento para tolerar la violencia.

Quienes son conscientes, muchas veces no se atreven a hablar con su pareja porque es difícil, imposible hablar con alguien violento. Otras no se atreven a hablar con personas de su círculo familiar; amigos/as o con personas de las instituciones de salud o de justicia porque sienten vergüenza, culpa y miedo a represalias por parte de quien las violenta y de la sociedad misma.

La violencia no es sólo la que se da con pellizcos, bofetadas, al pegar con los puños, patear; empujar; lanzar objetos u otros. Los insultos, las intimidaciones, las amenazas de quitar a los hijos/as, las humillaciones constantes, la indiferencia, la violencia sexual u obligar a presenciar masturbación, relaciones sexuales o ver pornografía, obligar a no ver a su familia o amigos, prohibir que asista a los servicios de salud, no dar gasto también es violencia; lo que



degrada a la mujer: Algunas veces se da sólo un tipo de violencia, en otros casos se pueden combinar (física, psicológica, económica, sexual); pero al final todas son comportamientos violentos.

Situaciones que pueden influir en que una persona sea violenta

La violencia es aprendida y progresiva, no respeta nivel socio económico, educativo, grupo étnico, sexo, edad, credo, entre otros. Sin embargo, la pobreza, el bajo nivel educativo, las adicciones, vivir en un ambiente violento, son factores que pueden influir y desencadenar que una persona sea violenta, ya que la violencia está determinada por la sociedad.

El ciclo de la violencia

La violencia no se da de forma espontánea, no pasa de un momento a otro; los comportamientos violentos (físicos y/o no físicos) son como una olla de presión: poco a poco la situación se vuelve más violenta, se van acumulando tensiones, enojos y frustraciones que estallan en cualquier momento. Las razones de las mujeres para quedarse al lado de un hombre violento, son muchas: dependencia económica y/o emocional, el "sacrificio por los hijos/as" y otras más.

La violencia se da en tres fases y poco a poco se convierte en algo cotidiano, las personas se acostumbran, aunque cada vez se hagan más daño.



Las fases del ciclo de la violencia son:

Fase 1: Acumulación de tensión. Casi siempre es verbal como: sobrenombres, intimidaciones, insultos, amenazas de daños físicos y/o sexuales, humillaciones, celos, entre otros.

Fase 2: Incidente agudo de violencia. Se caracteriza por actos de agresión física, emocional, sexual, económica y verbal como: golpes, pellizcos, halones de pelo, patadas, bofetadas, manotazos, prohibir que se relacione con otras personas, obligarla a tener relaciones sexuales o a presenciarlas en contra de su voluntad, entre otras.

Fase 3: Tregua amorosa o fase de arrepentimiento. Es como una luna de miel, una aparente calma. El hombre violento dice estar arrepentido, trata de mostrar cariño, dice: "no volverá a pasar", "voy a cambiar". En esta fase, algunas mujeres sienten culpa.

Este período puede durar desde días, semanas, meses, años hasta que se vuelve a dar la acumulación de tensión, iniciando nuevamente el ciclo.

En cada fase del ciclo de la violencia se pueden detectar factores de riesgo. Se debe poner principal atención a la fase de incidente agudo de la violencia (fase 2), por las manifestaciones que se puedan dar; lo que afecta la salud física y psicológica de la mujer y de los hijos/as, hasta estar en peligro de muerte.

Se considera que en la acumulación de tensión (fase 1), se incrementa la agresión, la violencia es progresiva, combina la violencia física, psicológica, sexual, patrimonial, agudizando cada vez más el ciclo de violencia.



¿Por qué la mujer se queda o por qué regresa junto a un hombre violento?

Romper el ciclo de la violencia no es fácil porque la mujer lleva la carga social de estar con el hombre, pase lo que pase. Mantenerse en la relación es por temor a sentirse fracasada porque no funcionó, a sentirse sola, al "que dirán" de la familia o los amigos/as, porque no tiene ingresos económicos para ella y sus hijos/as, por la dependencia emocional, la falta de apoyo de la familia y amigos/as y la esperanza constante de que el hombre cambie, entre otros.

Romper el ciclo no es fácil y no depende sólo de la mujer. Algunas resisten y se quedan, tratan de "llevar la fiesta en paz" cediendo a las exigencias de la pareja; otras se van y luego regresan y otras se van definitivamente.

Terminar con el ciclo de violencia requiere reconocer que está siendo violentada, que cualquier manifestación afecta su dignidad, sus derechos y su vida.

Vivir en equilibrio y armonía

Las relaciones son complejas, no siempre funcionan. Muchas veces están influidas por incompatibilidad de caracteres, el mal uso del poder; relaciones injustas e inequitativas que violan los derechos humanos.

Reconocer que una relación no funciona porque tienen objetivos diferentes en la vida, prioridades que no son compatibles... o porque simplemente "no se llevan bien" es parte de iniciar el proceso de resolver las cosas por la vía pacífica.



Vivir en equilibrio y armonía significa romper con los roles asignados a hombres y mujeres para ser simplemente seres humanos que piensan, sienten y actúan; personas con derechos y responsabilidades, con independencia emocional y económica que se logra al tener acceso a los servicios sociales básicos como la salud, la educación y la justicia.

No se trata de ver a los hombres como seres malos. Ellos existen y forman una parte importante en la vida de las mujeres y de los hijos e hijas. Se trata de no discriminar por el hecho de ser mujer u hombre.

El amor permite mantener la independencia en la pareja; es el respeto y compromiso de compartir ideas, sentimientos, metas e intereses. No significa sacrificio, ni tener que adaptarse uno al otro. El reto de hombres y mujeres es modificar lo aprendido para mejorar las formas de convivir con respeto; el reto está en los cambios propositivos del día a día.

Para mantener la armonía en las parejas existen algunas prácticas desde los pueblos, que permiten fortalecer el equilibrio, por lo que se debe orientar a buscar a líderes comunitarios (guía espiritual, pastor, sacerdote, comadrona, maestro, personal de salud) en su comunidad para orientar al respecto.



Preguntas generadoras:

1. ¿Qué roles tradicionales juegan hombres y mujeres en la relación de noviazgo y de cónyuges?
2. ¿Cómo afectan los roles tradicionales asignados a hombres y mujeres en las relaciones? ¿A quiénes afecta?
3. ¿Cómo es el ciclo de la violencia?
4. ¿Cómo romper el ciclo de la violencia?

CAPÍTULO 3

LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER ES UN PROBLEMA DE TODOS/AS QUE AFECTA LA SALUD PÚBLICA

Guía metodológica

Objetivos:

Que las/los participantes, estén en la capacidad de:

1. Identificar que la violencia que el hombre ejerce hacia la mujer afecta a todos los aspectos de la vida (emocionales, físicos, económicos, sexuales) que afectan la salud reproductiva.
2. Reconocer las acciones que contribuyan a erradicar la violencia contra la mujer:
3. Implementar la ruta de atención en caso de violencia.

Tiempo estimado: 4 horas

Materiales: Periódicos, tijeras, papelógrafos, marcadores, maskin tape.

Actividades:

1. Dé la bienvenida, explique el objetivo del día y haga una reflexión de acuerdo a la cultura.
2. En plenaria, realice un resumen de las sesiones anteriores.
3. Pida a un/a participante que exponga un caso de violencia en la familia ejercida por un hombre hacia una mujer.

Motive al análisis del caso: tipos de violencia y cómo afecta a la mujer, a los hijos e hijas, incluso al hombre en todos los aspectos: a la salud física y psicológica, económica, sexual y reproductiva.
4. **Presente caso 1:** Mujer multipara. El esposo/pareja no está de acuerdo con planificar la familia. Pregunte si es un caso que suceda en las comunidades y si es violencia o no. Indague cómo afecta a la mujer, a los hijos/as y al hombre.
5. **Presente caso 2:** Hombre no da permiso a la mujer para asistir a la asamblea comunitaria y a la feria. Pregunte si es un caso que suceda en las comunidades y si es violencia o no. Indague cómo afecta a la mujer, a los hijos/as y al hombre.

- 
6. Para cada caso, solicite opciones sobre qué hacer y a dónde acudir.
 7. Solicite a cada persona que piense sobre el compromiso para contribuir a romper el ciclo de violencia.

Cada persona expone su compromiso.

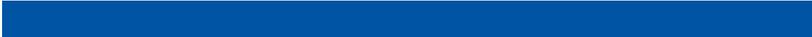
8. EN PLENARIA, SOLICITE RESUMEN DE LO MÁS IMPORTANTE.
9. Constancia de participación.
10. CIERRE FELICITÁNDOLOS/AS.
11. INVITE A MANTENERSE EN CONTACTO CON EL PERSONAL DE SALUD PARA SEGUIR APRENDIENDO DEL TEMA, A QUE LE BUSQUEN.

La violencia hacia la mujer es un problema de toda la sociedad que afecta la salud pública

Ceder a las necesidades del hombre, la búsqueda del varoncito o la idea que "hay que tener los hijos que Dios mande" trae consecuencias a la salud reproductiva: embarazos tempranos y/o no planificados, espacio intergenésico menor de tres años y riesgo de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y sida.

Más allá de tener más hijos/as de los que se pueden mantener bien, estas creencias traen consecuencias a la salud de las mujeres y de los niños y niñas que pueden llevar a la muerte materna e infantil: los embarazos tempranos son un riesgo a la salud porque el cuerpo antes de los 20 años aún no está preparado para un embarazo y repercuten en deserción escolar; tener muchos hijos/as y muy seguido también afecta la salud de las mujeres porque su cuerpo no se recupera lo suficiente.

De acuerdo a la Ley de Desarrollo Social: ***"...la salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, psíquico, personal y social en todos los aspectos relacionados con la sexualidad humana, con las funciones y procesos del sistema reproductivo, con una vida sexual coherente con la propia dignidad personal y las propias opciones de vida que conduzcan a disfrutar de una vida sexual"***



satisfactoria y sin riesgos, así como con la libertad de procrear o no, y de decidir cuándo y con qué frecuencia, de una forma responsable."

Vivir en una relación violenta atenta al derecho a la salud sexual y reproductiva.

Muchas mujeres sufren violencia al no poder decidir sobre los aspectos de su sexualidad y reproducción que les permita cuidar su cuerpo y disfrutar la vida con libertad de procrear o no, y de decidir cuándo y con qué frecuencia tener a los hijos/as.

Las relaciones sexuales forzadas pueden repercutir en embarazos no deseados, en infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y sida.

La violencia durante el embarazo puede provocar abortos, inicio tardío de la atención prenatal, mortalidad materna, neonatal e infantil, parto y nacimiento prematuros, lesiones fetales y bajo peso al nacer. También puede provocar síndromes de dolor crónico, colon irritable y otros trastornos.

Los efectos psicológicos varían de persona a persona y van desde no disfrutar de las relaciones sexuales, dolores de cabeza crónicos, fatiga, alteraciones del sueño, depresión, náuseas frecuentes, adicciones, ideas suicidas, intento suicida y suicidio.



Consecuencias para los hijos e hijas de vivir en un hogar violento

Los hijos/as que viven en un círculo de violencia intrafamiliar tienen mayor riesgo de sufrir problemas psicológicos como ansiedad, depresión, bajo rendimiento o abandono escolar; baja autoestima, pesadillas, problemas en su salud física, adicciones y depresión entre otros. Vivir en un círculo de violencia familiar implica sufrir directamente de la violencia y aunque no es la regla, repiten el comportamiento de víctima o de victimario/a.

Los hijos e hijas son personas individuales que deben crecer con un sistema de valores que les permitan pensar, sentir y actuar por sí mismos/as, sin subordinaciones. No deben ser la razón que justifique la violencia para mantener unida a la pareja ya que no es una fórmula mágica que da felicidad al hogar donde no hay comprensión, amor y respeto; no son para acompañar a la madre o el padre en la vida, no son una garantía económica y emocional para la vejez. Por eso es importante tomar decisiones informadas, conscientes y responsables.

Hombres y mujeres de una u otra forma sufren los efectos de una cultura machista. Es importante sensibilizar también al hombre sobre los efectos de la violencia y cómo prevenirla; enseñar a los hijos e hijas a expresarse sin temor, a respetarse como iguales.

Quienes logren propiciar un ambiente de colaboración y solidaridad en la familia, habrán empezado la gran misión social



de prevenir la violencia al ofrecer un nuevo modelo de mujer y de hombre, conscientes de sus derechos y responsabilidades, en armonía y en relación de respeto.

¿Qué puede hacer como personal de salud?

La mayoría de mujeres establece contacto con el sistema de salud en algún momento de sus vidas: cuando buscan atención para sus hijos/as, por ejemplo. Es por esto que el personal de salud puede y debe tomar un rol de liderazgo al sensibilizar y educar en derechos humanos, incluidos los derechos sexuales y reproductivos a hombres y mujeres; especialmente a niños, niñas y adolescentes con énfasis en la No violencia contra la mujer y cómo afecta la estabilidad emocional, la salud y la economía.

La violencia contra la mujer en la familia repercute en la salud. Por eso es imprescindible que el personal de salud establezca coordinación con las instituciones afines al tema para sensibilizar, educar para la prevención y dar atención a quienes son víctimas de violencia (VEA EL PROTOCOLO DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS/SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA SEXUAL. MSPAS, 2009).



Preguntas generadoras:

1. ¿Cómo afecta la violencia a la salud sexual y reproductiva?
2. ¿Cómo puede contribuir a erradicar la violencia?
3. En caso de violencia: ¿Qué hacer; a dónde ir; con quién/es?

Documentos consultados

Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica contra la mujer: primeros resultados sobre prevalencia, eventos relativos a la salud y respuestas de las mujeres a dicha violencia: resumen del informe. OMS, 2005.

Género en el Desarrollo. Ver en:
<http://www.puntos.org.ni/sidoc/descargas/marketing/materiales/documentos/genero-adultismo-y-relaciones-de-poder.pdf>. 28 febrero 2010.

Informe mundial sobre la violencia y la salud. Washington D.C., Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud, 2003.

Ley contra el Femicidio y otras formas de Violencia contra la Mujer; Congreso de la República de Guatemala, Decreto Número 22-2008.

Ley de Desarrollo Social, Congreso de la República de Guatemala, Decreto Número 42-2001.

Protocolo de atención a víctimas/sobrevivientes de violencia sexual. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, 2009.





Elaborado por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
Programa Nacional de Salud Reproductiva,
Programa Nacional de Salud Mental,
Programa de Extensión de Cobertura.

Con el apoyo técnico y financiero del Fondo de Población
de las Naciones Unidas (UNFPA).

Guatemala, 2010.

