



GUÍA DE PROMOCIÓN Y DEFENSA DEL DERECHO DE LAS MUJERES A LA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA



PROYECTO:

“MUJERES MOVILIZADAS POR EL DERECHO A LA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA EN LA PROVINCIA DE BARRANCA, LIMA REGIÓN, PERÚ”.



CAPÍTULO 1

LOS DERECHOS HUMANOS

1.1. ¿QUÉ SON LOS DERECHOS HUMANOS?

Los derechos humanos son facultades y garantías que tenemos todas las personas por el simple hecho de estar vivas, sin ninguna distinción. Esto significa que todas las personas valemos igual y que nadie puede ser discriminado ni maltratado por su sexo, condición económica, origen, ocupación o por su forma de pensar.

1.2. ¿QUÉ ES LA DIGNIDAD HUMANA?

La dignidad es el valor supremo, único e imborrable que tiene cada persona humana. No es algo que se compre, que se gane con un título, ni que dependa de cuánto dinero o bienes se tengan; nace con nosotros. Significa que nadie es más que nadie y que ninguna persona puede ser usada como si fuera un objeto o una propiedad de otra.

En el día a día, la dignidad no es una idea en el aire, sino que se reconoce a través de hechos muy concretos:



En el respeto a la autonomía:

Cuando se respeta la capacidad de una mujer de Pativilca para decidir por sí misma si quiere estudiar, postular a la junta de usuarios de agua o participar en su asociación productiva, sin necesitar el permiso de su pareja.



En el trato decente:

Cuando el personal de la posta de salud o de la municipalidad atiende a una ama de casa con amabilidad, escuchándola con atención y sin juzgarla por su vestimenta o su forma de hablar.



En las condiciones de vida:

Cuando una familia cuenta con agua potable, alimentación adecuada y un entorno seguro en su comunidad, porque vivir en la miseria o con miedo constante daña directamente la dignidad.

1.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS DERECHOS HUMANOS

Para defender nuestros derechos, es vital entender cómo funcionan. Tienen características especiales que los hacen poderosos:

- **UNIVERSALES:** Pertenecen a absolutamente todas las personas del mundo, sin importar su edad, sexo o lugar de residencia.

Ejemplo: Una mujer joven de 18 años de Puerto Supe y una mujer adulta mayor de 70 años en Paramonga tienen exactamente el mismo derecho a ser protegidas contra la agresión.

- **INALIENABLES:** Significa que no se pueden vender, regalar, transferir ni renunciar a ellos. Nadie puede firmar un contrato o hacer un acuerdo para dejar de tener derechos.

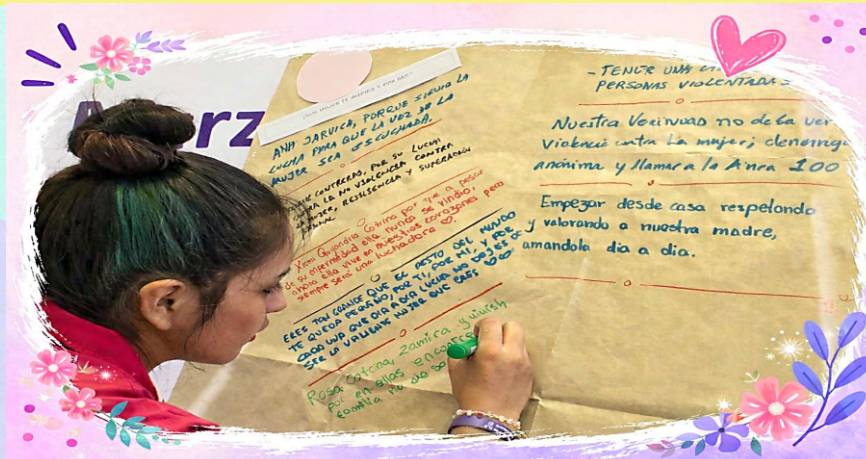
Ejemplo: Aunque una mujer acepte por necesidad un trabajo agrícola en condiciones de explotación o maltrato, ese acuerdo no vale ante la ley, porque ella no puede renunciar a su derecho a un trato digno y seguro.

- **INDIVISIBLES E INTERDEPENDIENTES:** Todos los derechos están amarrados entre sí, como los eslabones de una cadena. Si se cae uno, se afectan los demás; no hay un derecho más importante que otro.

Ejemplo: Si a una dirigente de un comedor popular en Barranca se le vulnera su derecho a vivir sin violencia, recibe amenazas de su pareja, esto afectará directamente su derecho a la salud mental, su derecho a trabajar la tierra y su derecho a participar activamente en su comunidad.

- **INVOLABLES:** Ninguna persona, grupo o autoridad del Estado tiene permitido destruir, limitar o pasar por encima de los derechos humanos de las personas.

Ejemplo: Un policía en la comisaría no puede negarse a registrar la denuncia de una mujer argumentando que es un problema de pareja que deben resolver en casa, porque al hacerlo está violando la ley y desprotegiendo un derecho humano.



CAPÍTULO 2

EL DERECHOS DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

2.1 CONTENIDO Y NÚCLEO DE PROTECCIÓN

El derecho de las mujeres a una vida libre de violencia es un derecho fundamental y autónomo. Esto significa que tiene su propio valor y peso en las leyes peruanas e internacionales, sin necesidad de depender de otros derechos para ser defendido.

El núcleo de este derecho que nadie puede tocar ni debilitar, consiste en asegurar que ninguna mujer sufra daños físicos, sexuales, psicológicos o económicos, tanto dentro del hogar como en los espacios públicos, por el hecho de ser mujer. Este núcleo garantiza que el Estado responda con urgencia para frenar el peligro y prohíbe que se utilicen costumbres familiares, tradiciones comunales o la supuesta provocación de la víctima para justificar o perdonar una agresión.



Este derecho no está en el aire, sino que nace de la unión de cuatro derechos fundamentales que se amarran entre sí para protegernos:



- **El Derecho a la vida:** No significa solamente estar vivos o respirar, se trata de vivir con dignidad y libertad. Vivir con dignidad significa que nadie tiene derecho a hacernos daño, hacernos sentir inferiores o ponernos en peligro.
- **El Derecho a la integridad personal:** La ley protege nuestra inviolabilidad moral, psíquica y física. Se prohíbe rotundamente la violencia física o psicológica, las torturas y los tratos humillantes.
- **El Derecho a la igualdad:** Todas las personas valemus exactamente lo mismo ante la ley, sin importar si somos hombres o mujeres. Muchas veces la violencia hacia la mujer ocurre por costumbres machistas que buscan mantener a las mujeres subordinadas o dependientes del control de los hombres.
- **El Derecho al libre desarrollo de la personalidad:** Es el derecho que tenemos de construir de forma autónoma nuestro propio proyecto de vida. Significa que tú eres libre de elegir qué estudiar, en qué trabajar, qué metas alcanzar y cómo vivir según tu propio modelo individual.

2.2. TIPOS DE VIOLENCIA

La Ley 30364, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, reconoce cuatro tipos principales de violencia, ampliando la mirada hacia formas invisibles de maltrato:

VIOLENCIA FÍSICA

Cualquier acción que cause daño al cuerpo o a la salud (golpes, empujones, tirones de cabello, etc.) La ley incluye explícitamente aquí:



* **El maltrato por negligencia:** Ocurre cuando una persona que tiene la obligación legal y moral de cuidar a una mujer vulnerable como una mujer embarazada, una adulta mayor o con discapacidad la abandona, desatiende sus cuidados médicos o ignora sus necesidades de salud deliberadamente.

* **La privación de necesidades básicas:** Consiste en negarle a la mujer de forma intencional los elementos mínimos para sobrevivir adecuadamente, como el alimento, la vestimenta o el acceso a una vivienda segura, usándolo como un mecanismo de castigo o sometimiento.

VIOLENCIA PSICOLOGICA

Acciones destinadas a humillar, insultar, amenazar, vigilar de manera obsesiva o aislar a la mujer de su entorno, causando un daño a su salud mental y tranquilidad.



Ejemplo:

Un esposo que le grita a una dirigente comunal que es una “ignorante” y que “no sirve para estar en reuniones”, destruyendo su autoestima y asustándola para que abandone su organización.

VIOLENCIA SEXUAL

Acciones de naturaleza sexual impuestas sin consentimiento (tocamientos indebidos, acoso o relaciones forzadas dentro del matrimonio o convivencia).

Ejemplo:

Acoso sexual o insinuaciones agresivas hacia una trabajadora en los campos de cultivo o comercios de la provincia.



VIOLENCIA ECONÓMICA O PATRIMONIAL

Pérdida o control de los recursos económicos o bienes de la mujer. Incluye romper sus documentos, quitarle sus herramientas de trabajo, pagarle menos por la misma jornada del campo, o retener la pensión de alimentos.

Ejemplo:

Un familiar que se apropia del dinero de la venta de las hortalizas o frutas que la mujer cosechó con su propio esfuerzo, dejándola sin recursos para sus gastos personales.



2.3 MODALIDADES

Las modalidades de la violencia comprenden las diversas formas en que esta se expresa en distintos ámbitos y contextos sociales, afectando de manera diferenciada a las víctimas según sus condiciones y situaciones particulares. Estas modalidades incluyen aquellas que se manifiestan a través de:



Violencia en relación de pareja



Feminicidio



Trata de personas con fines de explotación sexual



Explotación sexual de niñas, niños y adolescentes



Violencia en los servicios de salud sexual y reproductiva



Acoso sexual



Esterilizaciones forzadas



Hostigamiento sexual



Acoso político



Violencia en conflictos sociales



Violencia en conflicto armado



Violencia facilitada por las tecnologías digitales



Violencia por orientación sexual



Violencia contra mujeres indígenas u originarias



Violencia contra mujeres migrantes



Violencia contra mujeres con virus de inmunodeficiencia humana



violencia en mujeres privadas de libertad



Violencia contra mujeres afroperuanas



Desaparición por particulares



Violencia contra las mujeres con discapacidad



Acoso a través del proceso judicial



Entre otras.

CAPÍTULO 3

ACTORES INVOLUCRADOS EN LA PROTECCIÓN DEL DERECHO A LA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

Cuando hablamos de derechos y condiciones para su ejercicio, se reconoce que hay actores que cumplen tres roles fundamentales:

3.1 TITULARES DE DERECHOS

Son las personas que poseen los derechos y tienen el poder legal y legítimo de exigir su cumplimiento, protección y restitución cuando han sido vulnerados. Su papel central es el de demandar y vigilar.

Ejemplo: Todas las mujeres en sus diferentes edades, condiciones y situaciones tienen la facultad de demandar, denunciar y vigilar que las autoridades cumplan con sus funciones

3.2 TITULARES DE OBLIGACIONES

Son las autoridades y las instituciones del Estado que tienen el mandato constitucional y legal de respetar, proteger y hacer efectivos los derechos humanos de la población. Su papel central es actuar de forma inmediata, prevenir, sancionar y reparar los daños con total responsabilidad.

Ejemplo:



* **Las Municipalidades:** Obligadas a planificar políticas contra la violencia y financiar servicios de ayuda.



* **Los Alcaldes:** Tienen la obligación política directa de instalar y liderar las Instancias de Concertación para erradicar la violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar en sus distritos.



* **La Policía Nacional del Perú (Comisariías):** Obligados a recibir denuncias de inmediato, aplicar la Ficha de Valoración de Riesgo y proteger a la víctima.



* **El Poder Judicial:** Jueces responsables de dictar medidas de protección rápidas y gratuitas para salvar vidas.



* **El Centro Emergencia Mujer (CEM):** Encargado de dar defensa legal, asistencia psicológica y social gratuita.



* **Los Establecimientos de Salud (MINSA):** Obligados a brindar atención médica y psicológica de emergencia sin costo alguno.

3.1 TITULARES DE RESPONSABILIDADES

Son las personas, grupos u organizaciones de la sociedad civil que, aunque no son autoridades del gobierno, tienen un deber moral, ético y social de respetar los derechos de los demás y colaborar activamente para crear un entorno seguro. Su papel central es promover el respeto, alertar y dar apoyo comunitario.

Ejemplo: Las familias, los vecinos de los barrios, las organizaciones de base (comedores populares, vaso de leche), las asociaciones de agricultores, los comerciantes del mercado y los medios de comunicación locales (radios y canales locales). Su deber es no callar ante el maltrato ajeno, difundir información y acompañar solidariamente a quien necesite ayuda.

Recuerda:

- ✓ Para garantizar de manera real y efectiva el derecho a una vida libre de violencia, no basta con que cada actor cumpla su rol de manera aislada: es imprescindible que los titulares de derechos, obligaciones y responsabilidades actúen de forma articulada, coordinada y comprometida.
- ✓ Esta articulación exige la activación oportuna de instrumentos de gestión, protocolos de atención, rutas de derivación claras y espacios permanentes de coordinación interinstitucional que aseguren una respuesta integral, rápida y sin barreras frente a cualquier situación de violencia.
- ✓ Solo mediante un trabajo conjunto, sostenido y centrado en las personas, es posible garantizar una protección efectiva, continua y con enfoque de derechos.



CAPÍTULO 4

EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA Y EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA



La violencia no solo causa heridas en el cuerpo; daña por completo el proyecto de vida de las mujeres y afecta su capacidad de decidir y desarrollarse libremente.

4.1 ¿CÓMO AFECTA LA VIOLENCIA AL DESARROLLO INTEGRAL DE LAS MUJERES?

Desde una mirada de derechos humanos, la violencia bloquea el crecimiento de una mujer en todas sus dimensiones:

- **Daño psicológico y pérdida de autonomía:** Los insultos y humillaciones constantes actúan como una gota de agua sobre una piedra, destruyendo la autoestima de la mujer. Esto genera daño psíquico ansiedad, depresión profunda y miedo constante, lo que anula su seguridad para tomar decisiones por sí misma.
- **Impacto económico y laboral:** Una mujer agredida física o emocionalmente falta más al trabajo o rinde menos por el desgaste emocional. Si además sufre violencia económica retención de dinero o documentos, se vuelve totalmente dependiente del agresor, truncando su libertad financiera.
- **Freno al liderazgo comunitario:** Cuando una dirigente social o integrante de una organización vive bajo amenazas, termina abandonando sus comisiones o funciones en su organización, en el comedor popular, el Vaso de Leche o la asociación por temor a las represalias del agresor, privando a la comunidad de su voz y liderazgo.



4.2

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SALIR DEL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA?

Salir de una relación violenta no es una decisión simple; es un proceso sumamente complejo debido a que la violencia opera en un entramado repetitivo que atrapa psicológicamente a la mujer. Este círculo tiene tres fases que se repiten una y otra vez:



FASE 1:
Acumulación de Tensión.
(Insultos, gritos,
control del dinero
y amistades)



FASE 2:
Explotación o agresión
(golpes, insultos
grave, violencia
física o sexual)



FASE 3
Luna de miel o reconciliación
(Agresor pide perdón, llora,
promete cambiar y
regala cosas)

Las barreras psicológicas, económicas y sociales que impiden la salida:



- **La trampa de la Luna de miel** : En esta fase, el agresor muestra su lado más cariñoso y promete cambiar. La mujer, debido al vínculo afectivo, decide creerle con la esperanza de recuperar la paz familiar.



- **El miedo real y las amenazas**: El agresor suele amenazarla con quitarle a sus hijos, dejarla en la miseria, o atacar contra su vida si decide denunciarlo o abandonarlo. Este miedo se intensifica por la falta de redes de apoyo cercanas.



- **La dependencia económica y patrimonial**: Esta es una de las barreras más fuertes y difíciles de romper. Ocurre cuando la mujer no cuenta con ingresos propios o cuando el agresor controla todo el dinero del hogar. La mujer se hace la pregunta: *Si me voy de la casa con mis hijos, con qué les doy de comer hoy?, dónde vamos a dormir?* . El factor económico atrapa a la mujer en el círculo, obligándola a tolerar el maltrato por la pura necesidad de supervivencia de sus hijos.



- **Los estereotipos de crianza**: Desde niñas, mediante mandatos tradicionales de género, se enseña que las mujeres deben aguantar por mantener unida a la familia o que los trapos sucios se lavan en casa . Romper con estas creencias genera culpa y temor al qué dirán.



- **El aislamiento social provocado**: El agresor, mediante celos y manipulación, va alejando poco a poco a la mujer de sus seres queridos. Le prohíbe visitar a sus padres, hablar con las vecinas del barrio o asistir a las asambleas de su organización. Al quedarse sin amigas y sin espacios de participación, la mujer pierde sus redes de apoyo. Cuando ocurre una agresión grave, ella siente que está completamente sola en el mundo y que nadie la va a ayudar o a creer, lo que debilita su fuerza para denunciar.



- **Normalización de la violencia**: Cuando una mujer vive bajo violencia psicológica y física constante durante meses o años, su mente desarrolla un mecanismo de defensa para sobrevivir al trauma. La víctima empieza a creer que, haga lo que haga, nada va a cambiar la actitud del agresor. Siente que no tiene el control de su vida, se acostumbra a vivir alerta al peligro y su capacidad de reacción se congela . Esto explica por qué muchas veces, aunque la puerta esté abierta o la oportunidad de denunciar exista, la mujer no puede dar el paso debido al profundo agotamiento emocional y psicológico que padece.

4.3 ¿CÓMO ACTUAR FRENTE A ESTA SITUACIÓN?

Si te encuentras atrapada en este círculo o conoces a una compañera que lo está:



1. Reconoce la trampa: Comprende que las promesas de la Luna de miel son falsas; si el agresor no recibe tratamiento especializado, la violencia siempre volverá y con mayor fuerza.



2. Rompe el aislamiento: Habla con una persona de confianza o una lideresa de tu organización de base. El agresor se debilita cuando la mujer comparte su problema fuera de la casa.



3. Arma un plan de seguridad: Ten a la mano tus documentos de identidad DNI y los de tus hijos, una muda de ropa y un lugar seguro casa de un familiar o vecina a donde correr si la tensión empieza a subir.

4.4 RECOMENDACIONES DE ACTUACIÓN PARA LIDERESAS E INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD ANTE EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA

Cuando una mujer está atrapada en el círculo de la violencia, la intervención de las lideresas y comunidad puede salvarle la vida. Sin embargo, para ayudar de verdad y no empeorar la situación, debemos seguir estas recomendaciones basadas en el respeto de sus derechos y su dignidad:





Acciones que ayudan



Respetar su tiempo y su proceso: Debemos entender que salir del círculo toma tiempo. Si la compañera denuncia y luego regresa con el agresor porque cayó en la fase de Luna de miel o por miedo, no debemos abandonarla ni enojarnos con ella. Nuestro papel es dejarle claro que las puertas de la organización y nuestro apoyo siguen abiertos para cuando decida volver a intentarlo.



Ayudarla a ver la realidad sin juzgar: Con mucha paciencia, ayúdala a darse cuenta de que las promesas de cambio en la fase de reconciliación son falsas si no hay un tratamiento especializado. Puedes decirle frases como: Te quiero y me preocupas, recuerda que los insultos siempre vuelven y tú no te mereces vivir con miedo.



Armar un plan de emergencia silencioso: Ayúdala de forma discreta a prepararse para una crisis en su hogar.

Recomiéndale que guarde en un lugar seguro o encargue a una vecina de confianza una bolsa con sus documentos de identidad DNI y los de sus hijos, las llaves de la casa, una muda de ropa y un poco de dinero en efectivo por si tiene que salir corriendo.



Crear una Clave de Emergencia comunal: Acuerden una señal o una palabra clave por mensaje de texto o de voz por ejemplo, decir necesito herramientas de cultivo o préstame un tazón de azúcar. Si ella usa esa frase o pone una prenda de vestir de un color específico en su ventana, las lideresas sabrán que está en peligro y llamarán inmediatamente a la policía o acudirán al rescate.



Acudir o contactar a la Red de lideresas de tu distrito para recibir apoyo, les puede orientar, acompañar y articular acciones comunitarias que contribuyan a una vida libre de violencia.



Errores que debemos evitar



No presionar ni obligar: Nunca obligues a una mujer a denunciar si ella siente que todavía no está lista o si tiene un terror profundo.

Presionarla puede hacer que se asuste, se mienta a sí misma y se aleje de la organización de base, quedándose completamente sola con el agresor.



No confrontar directamente al agresor a solas: No vayas a la casa de la víctima a gritarle o pelear con el agresor cara a cara de forma individual. Esto puede poner en riesgo tu seguridad y, por lo general, provoca que el agresor se desquite con la compañera con más violencia cuando se quedan solos en la vivienda. Toda acción de contención frente al agresor debe hacerse de forma colectiva y alertando a las autoridades Serenazgo o Policía Nacional.



No dar consejos que la pongan en peligro: Evita decirle que aguante un poco más por sus hijos o que hable con él para solucionarlo a solas. En la Ley 30364 y en los procesos por violencia familiar está completamente prohibida la conciliación o los acuerdos entre la víctima y el agresor, porque en una relación violenta no hay igualdad y la vida de la mujer corre peligro.



CAPÍTULO 5

LA CORRESPONSABILIDAD DE LOS HOMBRES

Para erradicar la violencia en nuestra comunidad, la tarea no puede caer solo sobre los hombros de las mujeres. Los hombres tienen el deber ineludible de involucrarse de manera activa, reconociendo que al ser parte del problema, son pieza clave de la solución.

5.1. El Rol y la corresponsabilidad de los hombres en el proceso

Los hombres de nuestros distritos esposos, hijos, hermanos, compañeros de trabajo agrícola y autoridades deben asumir compromisos concretos:

- **Renunciar activamente a las conductas de control:** Un hombre corresponsable renuncia al machismo cotidiano. Esto significa dejar de vigilar el celular de su pareja, no prohibirle asistir a sus reuniones de la comunidad, no gritar ni usar el dinero común como un mecanismo para imponer su voluntad.
- **Cuestionar y frenar la complicidad entre varones:** El rol de los hombres aliados es dejar de callar ante los abusos de otros hombres. Implica no celebrar chistes machistas, no justificar al amigo que golpea o insulta diciendo que *es su carácter* o *estaba borracho*, y confrontar directamente a los agresores en el barrio o espacio de trabajo.
- **Asumir la corresponsabilidad en el hogar y la crianza:** Basados en principios de igualdad, los hombres deben compartir de manera equitativa las tareas domésticas y el cuidado de los hijos, rompiendo el estereotipo de que el hogar es asunto exclusivo de mujeres. Deben educar a sus hijos e hijas bajo una crianza libre de estereotipos, enseñando que los niños también lloran y expresan emociones sin usar la fuerza, y que las niñas tienen derecho a estudiar y liderar.



COMPARTE
las tareas del hogar y los cuidados sin esperar reconocimiento.



Acompaña y se involucra en la educación y desarrollo de sus hijas e hijos.



RESPECTA
las opiniones, decisiones y los espacios de las mujeres.

CORRESPONSABILIDAD de los HOMBRES

Hombres comprometidos por la igualdad, el respeto y el bienestar de todas las personas



16



EXPRESA
tu afecto, escucha y brinda apoyo emocional.



PROMUEVE
relaciones igualitarias, sin violencia ni discriminación.



RECHAZA
la violencia en todas sus formas y no seas cómplice.

