

IIDH

Instituto Interamericano  
de Derechos Humanos

# Guía de capacitación en derechos humanos de las mujeres Tejiendo el cambio



# Guía de capacitación en derechos humanos de las mujeres. Tejiendo el cambio

**Instituto Interamericano de Derechos Humanos**

Con el apoyo de:

Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
Agencia Noruega para la Cooperación y el Desarrollo

© 2009, Instituto Interamericano de Derechos Humanos.  
Reservados todos los derechos.

346.013.4

I59-g

Instituto Interamericano de Derechos Humanos  
Guía de capacitación de derechos humanos de las mujeres /  
Instituto Interamericano de Derechos Humanos. -- San José, C.R. : IIDH, 2008  
390 p.. 22X28 cm.

ISBN 978-9968-611-06-0

1.Derechos de las mujeres 2. Derechos Humanos

Las ideas expuestas en este documento son de exclusiva responsabilidad de las personas autoras y no corresponden necesariamente con las del IIDH o las de sus donantes.

Se permite la reproducción total o parcial de los materiales aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes y se haga llegar una copia de la publicación o reproducción al editor.

***Equipo productor de la publicación:***

Gilda Pacheco

Directora del Departamento de Entidades de la Sociedad Civil

Isabel Torres García

Oficial del Programa de Derechos Humanos de las Mujeres

*Coordinadoras académicas*

Denia Núñez Guerrero

*Apoyo académico*

Rosalía Camacho, Laura Guzmán, Edda Quirós y Ana Felicia Torres

*Autoras*

El Duende, diseño y edición

*Diseño, diagramación y artes finales*

Tomás Ananía

*Corrección de estilo*

“Mujeres indígenas después de la tormenta”, de Morena María Pérez Joachin  
(Guatemala)

*Fotografía de portada*

**Instituto Interamericano de Derechos Humanos**

Apartado Postal 10.081-1000 San José, Costa Rica

Tel.: (506) 2234-0404 Fax: (506) 2234-0955

e-mail: [uinformacion@iidh.ed.cr](mailto:uinformacion@iidh.ed.cr)

**[www.iidh.ed.cr](http://www.iidh.ed.cr)**

# Índice general

Presentación .....	5
Introducción .....	7
Guía metodológica y pedagógica .....	23
Marco de referencia: Las normas internacionales de derechos humanos .....	51
Módulo 1: Nuestro derecho a todos los derechos .....	101
Módulo 2: Nuestro derecho a crecer siendo mujeres valoradas .....	135
Módulo 3: Nuestro derecho a vivir con bienestar en nuestra vida cotidiana .....	175
Módulo 4: Nuestro derecho a vivir relaciones justas, solidarias y amorosas en nuestra vida diaria .....	205
Módulo 5: Nuestro derecho a disfrutar y a vivir con salud .....	239
Módulo 6: Nuestro derecho a vivir sin violencia .....	273
Módulo 7: Nuestro derecho a un trabajo digno .....	311
Módulo 8: Nuestro derecho a la participación política .....	351



## Presentación

Los derechos humanos son atributos de la persona humana por el mero hecho de serlo. Sin embargo, la especificidad de las violaciones a los derechos humanos que han sufrido y enfrentado las mujeres -en razón de su género y de los roles y estereotipos que la sociedad históricamente les ha atribuido-, ha marcado la necesidad de conferir un carácter también específico al reconocimiento y sobre todo, a la promoción y protección de sus derechos.

Si bien las mujeres han logrado importantes avances en su condición social con respecto a las generaciones anteriores, la igualdad y la no discriminación continúan siendo un desafío de las democracias contemporáneas. Por esta razón, el Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH) -con el auspicio de la Agencia Noruega para la Cooperación y el Desarrollo (NO-RAD)-, presenta esta Guía de Capacitación en Derechos Humanos de las Mujeres.

Antecede a esta publicación el paquete pedagógico sobre derechos humanos de las mujeres, producido en los años 1994 y 2000, conformado por los tomos 1 y 2 de la guía de capacitación y por distintos materiales de apoyo. La primera guía (1994) fue producto de una iniciativa del Proyecto de Capacitación de Promotoras en Derechos Humanos de las Mujeres del IIDH y parte de las actividades de seguimiento del Foro Regional sobre la Mujer Refugiada, Repatriada y Desplazada (FOREFEM), impulsado en Centroamérica por el ACNUR; se contextualizó en el marco del proceso de pacificación de la región y de transición a la democracia. La segunda guía (2000) integró nuevos temas acordes al contexto latinoamericano, que exigía un abordaje de otros derechos posicionados en las agendas del movimiento de mujeres y en los planes de acción de las principales conferencias mundiales de la Organización de Naciones Unidas realizadas durante la década de los noventa.

La actual Guía de Capacitación en Derechos Humanos de las Mujeres, tiene como punto de partida los materiales anteriores, los cuales fueron y siguen siendo una contribución importantísima a la educación en derechos humanos de las mujeres. Sin embargo, tomando en cuenta el contexto actual en el goce y ejercicio por parte de las mujeres de sus derechos, así como de las necesidades educativas y formativas en la materia, se produce esta nueva Guía que actualiza el contenido y estructura de las anteriores.

El IIDH pone a disposición esta publicación, concebida tomando en cuenta los tres enfoques transversales que dan sustento a la misión institucional: la igualdad de género, el reconocimiento de la diversidad étnica y la plena participación de la sociedad civil en los asuntos públicos. Se integra también, con el marco estratégico del IIDH: *“Los derechos humanos desde la*

*dimensión de la pobreza. Una ruta por construir en el sistema interamericano*”, teniendo presente que el ejercicio de los derechos no es igual para todas las personas y mucho menos para quienes viven en la pobreza. Ésta es el resultado de múltiples violaciones a los derechos humanos y posiblemente, por su extensión, es el más grave problema de derechos humanos que afecta muy especialmente a las mujeres. Esperamos así, en este nuevo contexto, poder contribuir a promover, proteger y cumplir los derechos humanos de la mitad de la población.

Roberto Cuéllar M.  
*Director Ejecutivo*

# Introducción

Laura Guzmán\*

---

\* Costarricense, feminista, socióloga y Doctora en Trabajo Social. Hizo su carrera como profesora universitaria e investigadora, recientemente jubilada de la Universidad de Costa Rica, pero activa en la lucha cotidiana por construir una sociedad con igualdad y equidad de género. Consultora independiente para organismos nacionales e internacionales. Autora de libros y artículos varios, así como materiales educativos en derechos humanos de las mujeres.





## Los escenarios al momento de publicarse cada una de las guías

### Un encuentro con la historia: la primera guía

La primera guía para la facilitadora y sus materiales de apoyo fueron publicados en 1994 como una iniciativa del Proyecto de Capacitación de Promotoras en Derechos Humanos de las Mujeres, del Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH). Esta fue parte de las actividades de seguimiento de FOREFEM<sup>1</sup> en Centroamérica, en el marco del proceso de pacificación de la región y de transición a la democracia. Este paquete pedagógico<sup>2</sup> fue pensado, entonces, como una herramienta para la formación de promotoras comunitarias en tres áreas: derechos humanos, protección y desarrollo, y como un apoyo en los procesos de empoderamiento de las mujeres migrantes (desplazadas internas, refugiadas y repatriadas).

La gran mayoría de estas promotoras se desempeñaban en campos de refugiadas y refugiados, zonas rurales empobrecidas y devastadas por la guerra, y zonas urbano marginales con población desplazada de zonas rurales. Muchas de las mujeres atendidas por ellas eran indígenas y campesinas analfabetas. Ello

*La pacificación y democratización de la región exige abrir y fortalecer espacios en que los diversos actores y actoras de la sociedad civil expresen y resuelvan sus diferencias, problemas, necesidades e intereses, en el marco del respeto a las diferencias y la convivencia pacífica. Solo así podrán consolidarse la paz, la democracia y la concertación, pero, de manera especial, la equidad y la justicia social.*

Cancado Trindade, Antonio, Director Ejecutivo IIDH (1994), Presentación. Los derechos humanos de las mujeres y el Instituto Interamericano de Derechos Humanos. En: IIDH, *Derechos Humanos de las Mujeres. Guía de Capacitación*, Tomo 1. San José: Costa Rica: IIDH

explica la selección de las temáticas de los módulos que integran esta guía y el énfasis puesto en la alfabetización por el módulo sobre el derecho a la educación.

- 
1. Foro Regional sobre la Mujer Refugiada, Repatriada y Desplazada, impulsado en Centroamérica por el ACNUR.
  2. El “paquete pedagógico” incluía la Guía para promotoras en derechos humanos de las mujeres, y materiales didácticos de apoyo como programas radiofónicos, rotafolios, cartillas para alfabetizar y grabaciones con historias, entre otros, junto con útiles como plumones o marcadores, cinta adhesiva, bolsos para cargar los materiales, chinchos o tachuelas y láminas de papel.

A finales de la década de los noventa, la demanda y el uso de la guía habían superado la región centroamericana y la población de mujeres rurales, indígenas, desplazadas y refugiadas por la guerra y retornadas.

El IIDH estableció convenios con los organismos que se comprometieron a utilizar el paquete pedagógico, para evaluar anualmente los materiales. Esta estrategia permitió identificar y seleccionar nuevos temas para las organizaciones que conocían el material, pero que también habían logrado recrearlo de muy diversas maneras.

Además, esta experiencia contribuyó a identificar vacíos y problemas, producto, en muchos casos, de su aplicación en contextos y poblaciones distintas a las previstas originalmente.

## La primera actualización: reedición de la primera guía y desarrollo de nuevos módulos

En el año 2000 se reeditan los módulos de la primera guía y se produce una segunda con siete temas nuevos. Estos se elaboraron para un contexto latinoamericano que exigía un abordaje de otros derechos posicionados en las agendas del movimiento de mujeres y en los Planes de Acción de las principales conferencias mundiales de Naciones Unidas (Derechos Humanos, 1993; Población y Desarrollo, 1994; IV Conferencia Mundial de la Mujer, Beijing, 1995)<sup>3</sup>. Muchos años de luchas del movimiento organizado de mujeres a nivel mundial y regional habían logrado posicionar el debate de la igualdad y la equidad de género en el campo de los derechos humanos, por lo que se

*Nunca antes el movimiento de mujeres había logrado semejante espacio político ni había sido considerado parte decisiva del movimiento social: Viena, El Cairo y Copenhague resultaron muy reveladores en este sentido. Como resultado, nuestras demandas pasaron a ser parte de la agenda pública mundial y el propio movimiento se benefició con la experiencia del diálogo con otros movimientos.*

Campillo, Fabiola (2000). Mandatos internacionales para el avance de la mujer. En: IIDH (editor), *Guía de capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 13. San José, Costa Rica: IIDH, página 1

- 
3. Estos temas son: el poder de transformación en nuestro espacio privado; la violencia contra las mujeres desde los derechos humanos; reivindicaciones de la salud sexual y reproductiva; un ejercicio pleno de nuestros derechos laborales; participación política de las mujeres; conferencias y mandatos internacionales; y convenciones internacionales de las mujeres.

hacia necesario reorientar temáticas y estrategias, así como incorporar otros sectores de mujeres.

El aporte de la perspectiva de género como enfoque en la reivindicación de los derechos específicos de las mujeres permitió reconocer internacionalmente sus derechos como derechos humanos universales con una especificidad dada por la posición subalterna de las mujeres en la sociedad. Se rompe con la dicotomía público-privado, asignando al Estado responsabilidad en la atención de muchas violaciones a los derechos de las mujeres como la violencia de género y la salud sexual y reproductiva.

Es un período durante el cual se aprobó legislación internacional y regional muy importante para la protección de estos derechos en diversos ámbitos. Se lograron, también, significativos avances en la instalación de mecanismos para hacer justiciables estos derechos y el impulso de políticas públicas para eliminar la discriminación y la exclusión social contra las mujeres. Pero así como vivimos importantes avances, se generaron muchos desafíos como resultado de escenarios de derechos humanos cada vez más complejos.

## La educación en derechos humanos de las mujeres de cara a nuevos escenarios y desafíos: ¿por qué una segunda actualización?

A principios del presente siglo vivimos en la región y el mundo un contexto económico y social que tiene como nuevos escenarios ideológicos, políticos y económicos, la apertura comercial, el libre comercio y un desarrollo supeditado a las reglas de un mercado global, así como un aumento en la pobreza, las desigualdades y la exclusión social. América Latina y el Caribe continúan siendo la región del mundo con mayor desigualdad social a pesar del crecimiento económico sostenido desde el 2003, pues el 10% de la población concentra una proporción significativa del ingreso. Las reformas económicas que se impulsaron a finales de los noventa no lograron un mejoramiento sustantivo en las condiciones de vida y oportunidades de las grandes mayorías; de hecho, la reducción de la pobreza extrema se ha desacelerado y, según la CEPAL<sup>4</sup>, tiende a aumentar en algunas naciones.

El ejercicio de los derechos no es igual para todas las personas y mucho menos para quienes viven en la pobreza. Esta es el resultado de múltiples violaciones a los derechos humanos y, posiblemente por su extensión, es el más grave problema de derechos humanos, por cuanto tiene su origen en

---

4. CEPAL (2004). *Panorama actual de América Latina*, en [www.eclac.cl/publicaciones/Desarrollo Social/Coeficiente de Gini 2002](http://www.eclac.cl/publicaciones/Desarrollo%20Social/Coeficiente%20de%20Gini%202002). Accesado el 18 de julio de 2008.

un proceso socioeconómico y político excluyente y discriminatorio, que vulnera de manera persistente esos derechos<sup>5</sup>. Las mujeres, junto a la población indígena y afrodescendiente, son quienes enfrentan los mayores niveles de pobreza en la actualidad, pues sufren de una triple pobreza: de voz, de recursos y de oportunidades. De allí la importancia de los procesos de educación en derechos humanos que promueven la reflexión crítica colectiva, la movilización y la organización de las mujeres para un ejercicio activo de sus derechos.

También la profundización de las brechas sociales ha sido un obstáculo para garantizar el acceso de la mayoría de la población a los derechos económicos, sociales y culturales (DESC), y su participación en la toma de decisiones. Por otra parte, el sistema democrático no logra responder a las demandas emergentes de manera eficaz, y manifiesta muchas debilidades todavía para proteger jurídica y judicialmente los derechos que vulnera<sup>6</sup>.

Si bien las mujeres han logrado importantes avances en su condición social con respecto a las generaciones anteriores, y han conquistado muchas libertades, la igualdad no ha avanzado con la celeridad que se requiere para garantizar sociedades democráticas y respetuosas de nuestros derechos como humanas. A pesar de los cambios producidos en las familias, el trabajo y la vida política, la brecha entre nuestros aportes a la sociedad y el reconocimiento de que somos objeto siguen sin cerrarse. Seguimos sobrerrepresentadas entre las y los pobres, y subrepresentadas en la política, aun cuando somos un factor clave en el mercado de trabajo y en la toma de decisiones. Como destaca la CEPAL<sup>7</sup>:

La clave de esta postergación y el tratamiento de las mujeres como minoría vulnerable por parte de las políticas públicas se explica, en gran medida, por la imposibilidad de las mujeres de romper el mandato cultural que las obliga a realizar las labores domésticas, así como por la ausencia de los hombres en las actividades de cuidado. Casi la mitad de las mujeres mayores de 15 años no tiene ingresos propios, el número de hogares monoparentales encabezados por mujeres se ha incrementado y los hombres ocupados en el trabajo no remunerado son una minoría. Aunque gracias al trabajo de las mujeres el índice de pobreza en la

- 
5. Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2007). *Los derechos humanos desde la dimensión de la pobreza. La ruta por construir en el sistema interamericano*. San José, Costa Rica: IIDH, ASDI, DANIDA y Norwegian Ministry of Foreign Affairs.
  6. Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2005). *Poner al día la visión del panorama de los derechos humanos y la democracia*. San José, Costa Rica: IIDH
  7. CEPAL (2007). *El aporte de las mujeres a la igualdad de América Latina y el Caribe*. X Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe, Quito, Ecuador, 6 al 9 de agosto. Documento LC/L.2738(CRM.103) Rev.1. Mayo de 2008

región disminuye en casi diez puntos, siguen ganando menos que los hombres por un trabajo equivalente. A pesar de que han conquistado el derecho al voto y a ser elegidas, ha sido necesario adoptar medidas de acción positiva como las leyes de cuotas para que en algunos países las mujeres ocupen alrededor del 40% de los cargos de representación, mientras la gran mayoría se mantiene alejada de la toma de decisiones.

Estos son parte de los nuevos desafíos a los que se enfrenta la educación en derechos humanos. El IIDH comprende la urgente necesidad de revisar y actualizar el contenido y la estructura de la guía (Tomos 1 y 2), con el propósito de responder a este complejo contexto y a los tres enfoques transversales que dan sustento a la misión institucional: la igualdad de género, el reconocimiento de la diversidad étnica y la plena participación de la sociedad civil en los asuntos públicos.

## ¿Cuáles son los cambios producto de esta actualización?

### Una actualización compleja, pero llena de lecciones y desafíos

Esta actualización tiene como punto de partida los módulos anteriores, los cuales fueron y siguen siendo una contribución importantísima a la educación en derechos humanos de las mujeres. Si bien el trabajo realizado por sus autoras sigue siendo una inspiración para el equipo que los actualizó, también fue necesario reconceptualizar los enfoques y la estrategia reconociendo que hoy las necesidades educativas y formativas de las mujeres son otras. Nuestro reconocimiento para las autoras originales de los módulos por su trabajo pionero y motivador, y que continúa inspirando el amor por la vida, el crecimiento personal y colectivo, y la lucha por construir una sociedad democrática respetuosa de la diversidad: Flor Abarca, Anna Arroba, Rosalía Camacho, Fabiola Campillo, Alexandra de Simone, Angélica Fauné, Susana Fevrier, Silvia Lara, Ana Elena Obando, Angela Scaperlanda, Flor Rojas, María Suárez y Ana María Trejos.

Esta actualización fue concebida con respeto por el trabajo de las compañeras que prepararon los módulos anteriores y para el disfrute amoroso entre mujeres que quieren construir un mundo mejor para ellas, sus familias y sus comunidades. La tarea era y sigue siendo muy delicada y, a ratos, agobiante, porque implicó hacer múltiples lecturas de contextos, saberes conocidos y desconocidos, necesidades, intereses y demandas recogidas en el camino con mujeres de muy diversos orígenes y experiencias, y de documentos, relatos y testimonios desde diversos espacios del movimiento de mujeres latinoamericano. Pero fue también muy inspiradora y desafiante.

Entendimos esta tarea como un compromiso y un desafío para hacer viable un ejercicio crítico de los derechos humanos por parte de los millones de mujeres que habitan el continente, pero también de nosotras como mujeres convencidas de que la igualdad y la equidad de género son posibles hoy y mañana. Queremos que quienes utilicen estos materiales los disfruten, los transformen colectivamente en herramientas útiles para el cambio personal y colectivo, y compartan este conocimiento colectivo con otras mujeres, organizaciones e instituciones acompañantes de procesos. Es importante vernos todas como conspiradoras en la construcción de un mundo inclusivo de las mujeres, **todas**, sin distingos de clase, edad, origen étnico o nacionalidad.

## Recuperar la producción colectiva de conocimiento con un enfoque renovado que promueva una reflexión crítica y proponentora

Respetamos los temas de los módulos contenidos en las dos guías anteriores, pero estos se integraron y reordenaron a partir de la noción de “derecho” según los derechos significativos para nosotras, las mujeres, en este momento. En otras palabras, consideramos aquellos derechos cuyo reconocimiento y apropiación son vitales para las mujeres en los contextos actuales.

Tratamos de evidenciar las profundas inequidades que viven cotidianamente las mujeres de América Latina mediante actividades y contenidos que muevan a la reflexión y la acción, y permitan en el proceso un ejercicio y apropiación efectivos de estos derechos sin victimizarlas. Este esfuerzo implica considerar los enfoques presentes —explícitos o subyacentes— y los ausentes que debían estar, y a la vez hacer llamados de atención sobre las múltiples condiciones que se deben tomar en cuenta como generadoras de discriminación como la pobreza, la edad, la migración irregular y la diversidad étnica.

La actualización requiere, igualmente, incorporar nuevos desarrollos conceptuales e información de diagnósticos, y balances en materia de derechos de las mujeres, de estándares de protección del Sistema Universal y del Sistema Interamericano, de contextos, ejemplos y experiencias propias de países de toda América Latina y el Caribe. Asimismo, supone fortalecer, en todos los contenidos, una perspectiva transversal de diversidad que privilegia principalmente, pero no exclusivamente, las perspectivas de diversidad étnica y pobreza, tomando en consideración el enfoque actual del trabajo institucional.

Este nuevo abordaje temático rompe con la idea de módulos organizados en “guías” o tomos independientes. Pensamos, más bien, en módulos temáticos que puedan emplearse secuencial o independientemente con un enfoque

que reconoce la ciudadanía activa de las mujeres como protagonistas de los procesos de cambio en su múltiple diversidad. Esto es mucho más complejo que cambiar los contenidos, las actividades y las imágenes, e incluir los “nuevos enfoques” en derechos humanos de las mujeres.

Buscamos sugerir, motivar y promover estrategias que faciliten la recuperación de la producción colectiva de conocimiento entre mujeres mediante una reflexión crítica en torno a nuestros derechos y su apropiación, superando la victimización y la denuncia.

## Más que facilitadoras de talleres: acompañantes de procesos de educación en derechos humanos de las mujeres

El paquete pedagógico está pensado para promotoras mujeres que trabajan con mujeres. En lo esencial, esto no cambia con la actualización, porque hacerlo implicaría transformar sustancialmente la estructura temática, los contenidos y la estrategia metodológica y pedagógica.

Los módulos de la primera guía se diseñaron para que los usaran promotoras comunitarias de organizaciones locales, ONG y programas estatales para trabajar con mujeres indígenas y no indígenas rurales y de zonas urbano marginales de Centroamérica, analfabetas o con baja escolaridad, pobres y muchas desplazadas por la guerra. Hoy, si bien en esta región y en el resto de América Latina se han profundizado las inequidades y muchas mujeres son más pobres que antes, el perfil de las “promotoras comunitarias” ha cambiado.

El perfil educativo de la mayoría ha mejorado sustancialmente. Además, numerosas ONG han formalizado la capacitación en diversas áreas, con lo cual muchas de estas mujeres —y hombres también— han recibido cursos y talleres en varios de los temas abordados por las guías. Igualmente, todos los países de la región cuentan con mecanismos gubernamentales para la igualdad y la equidad de género, desde los cuales se despliegan acciones para la sensibilización y la educación en derechos humanos de las mujeres.

Por otra parte, el movimiento de mujeres de América Latina está planteando demandas específicas en la formación de liderazgos y fortalecimiento organizativo, así como un cambio en los enfoques relativos al acompañamiento de procesos educativos en derechos humanos con mujeres. Lo anterior exige superar el “tallerismo” y repensar el papel de la “facilitadora” como aquel que se concreta en acompañar, escuchar, aportar, cuestionar y aprender, todo esto desde una relación de simetría y de complicidad política que se necesita entre mujeres.



Los módulos que hemos producido están enfocados hacia mujeres que acompañarán procesos de educación en derechos humanos de las mujeres y de empoderamiento, lo cual implica capacidad para seguir una lógica de proceso. Se ha elaborado una guía metodológico-pedagógica, con orientaciones fáciles de seguir, con el propósito de crear condiciones para apropiarse de la estrategia. Sin embargo, la utilización del material necesita de mujeres alfabetizadas con una escolaridad mínima de secundaria o con experiencia en el acompañamiento de procesos de sensibilización y capacitación, y con capacidad para escuchar. Algunas de ellas estarán por iniciar procesos de capacitación, mientras que otras tendrán un largo camino ya avanzado, pero todas involucradas en una línea de trabajo activo.

### Un abordaje integral de los temas: partir de la práctica para teorizar sobre esta y proponer alternativas desde esta

Varios fueron los cambios introducidos en la estructura de los módulos buscando un abordaje más integral y con sentido de proceso. El contenido de cada módulo se organizó a partir de tres momentos:

- Partir de la práctica: “lo que siento”;
- Teorizar sobre ella (palabra grande y compleja) retomando “lo que pienso” con la parte práctica;
- Volver a la práctica: lo que podemos hacer para enfrentar esa desigualdad —o desigualdades— y los daños que resultan.

Así, algunas de las actividades se ubicaron al principio para facilitar la reflexión de las mujeres en torno a sus vivencias en el tema; otras van al final para promover una vivencia pedagógica de procesos de construcción colectiva de conocimiento entre mujeres. Todos los módulos incluyen elementos teóricos, pedagógicos y didácticos, que permiten trabajar la práctica en tres dimensiones: las acciones, las concepciones y los contextos. De esta manera, buscamos que el conjunto aporte al bien-pensar, al bien-estar y al bien-actuar de las mujeres.

## Los temas y su organización a propósito de los derechos abordados

El material actualizado está organizado en cuatro secciones, a saber:

- La introducción responde a las siguientes preguntas: ¿Cuáles eran los escenarios al momento de publicarse cada una de las guías? ¿Cuáles son los cambios introducidos producto de esta actualización? ¿Cuáles son los grandes temas actuales? Se propone reconocer para la memoria histórica los contextos y pasos que llevaron a las guías anteriores, cómo llegamos al punto actual y por qué hicimos lo que hicimos. Fue preparada por Laura Guzmán.
- La primera sección corresponde a la Guía metodológica y pedagógica. Esta explicita el procedimiento que nosotras mismas empleamos para la actualización del material, de manera que este sea igualmente utilizado y apropiado por quienes lo utilizan. Aporta también las pistas para emplear materiales e instrumentos auxiliares o de apoyo como los programas radiofónicos, publicaciones didácticas del IIDH y los sitios electrónicos. Está pensada como una herramienta de consulta obligatoria por toda persona que pretenda usar este material. Esta guía fue elaborada por Ana Felicia Torres.
- Asimismo, la segunda sección es de “consulta obligatoria” para acompañar cada uno de los módulos. Su autora es Rosalía Camacho. Actualiza los temas relacionados con legislación internacional, mecanismos de protección y mandatos internacionales para el avance de las mujeres, haciendo énfasis en los derechos trabajados en los módulos pero sin pretender ser exhaustivo, por cuanto los módulos incluyen lo más pertinente e indispensable sobre el derecho específico abordado.
- La tercera sección se dedica al desarrollo de los ocho módulos elaborados. Estos integran uno o varios módulos anteriores. En el proceso se eliminaron tres módulos cuyos temas perdieron vigencia y su actualización requería de una elaboración nueva<sup>8</sup>. El cuadro siguiente resume los módulos actualizados con sus autoras y los módulos originales que integran:

---

8. Este es el caso de los módulos “Comunicación alternativa”, “Derecho a la educación” y “Planificación de proyectos”.

<b>Módulo actualizado</b>	<b>Autora</b>	<b>Módulos integrados de las guías 1 y 2</b>
Módulo 1: Nuestro derecho a todos los derechos	Rosalía Camacho	Módulo 6: Unidades 1, 2, 3 y 4 Módulo 7: Unidades 1 y 5 Módulo 13: Unidades 1, 2, 3 y 4 Módulo 14: Unidades 2, 3, 4 y 5
Módulo 2: Nuestro derecho a crecer siendo mujeres valoradas	Edda Quirós	Módulo 1: Identidad, cuerpo y sexualidad, y Módulo 6: Identidad de género, discriminación y derechos humanos.
Módulo 3: Nuestro derecho a vivir con bienestar en nuestra vida cotidiana	Ana Felicia Torres	Módulo 2: Necesidades de género, ciudadanía y democratización de la vida cotidiana
Módulo 4: Nuestro derecho a vivir relaciones justas, solidarias y amorosas en nuestra vida diaria	Ana Felicia Torres	Módulo 8: Transformar el ámbito de lo privado: hacia relaciones más humanas y equitativas
Módulo 5: Nuestro derecho a disfrutar y a vivir con salud	Edda Quirós	Módulo 10: La salud integral: un derecho humano que incluye los derechos a una salud sexual y reproductiva
Módulo 6: Nuestro derecho a vivir sin violencia	Edda Quirós	Módulo 9: La violencia contra las mujeres: un asunto de derechos humanos
Módulo 7: Nuestro derecho a un trabajo digno	Laura Guzmán	Módulo 11: Derechos laborales y económicos Módulo 3: Derecho a la educación
Módulo 8: Nuestro derecho a la participación política	Rosalía Camacho	Módulo 12: Participación política

Es importante recordar que los módulos de las guías 1 y 2 son un recurso para continuar usando en procesos educativos, porque comprenden contenidos y actividades útiles.

## El “Taller centroamericano especializado de consulta sobre el paquete pedagógico en derechos humanos de las mujeres” como acercamiento a la estrategia y los módulos

El Programa Derechos Humanos de las Mujeres, del IIDH, convocó a un taller de consulta los días 18 y 19 de septiembre de 2008. Esta actividad reunió a un grupo de dieciséis mujeres responsables del trabajo de formación y educación en derechos humanos de las mujeres en organizaciones centroamericanas, que trabajan con algunos o todos los derechos abordados en los módulos.

El taller fue pensado como un espacio de intercambio crítico sobre los principales retos de la educación en derechos de las humanas como marco para consultar esta estrategia y recibir realimentación de quienes, en última instancia, estarían trabajando con la metodología y los módulos.

Este encuentro propició un acercamiento de estas mujeres a la estrategia y los materiales producidos, con lo cual se hizo posible valorar su utilidad y pertinencia en procesos de educación en derechos de las humanas como los que se desarrollan desde sus organizaciones. La puesta en común de los saberes y experiencias de todas contribuyó a dimensionar la utilidad y las aportaciones del paquete pedagógico en su nueva edición y, a la vez, hacer la propuesta metodológica y pedagógica más accesible para quienes fue generado.

El colectivo consideró este un recurso muy importante desde un enfoque feminista, que aporta un conjunto de herramientas útiles para el empoderamiento de las mujeres con esta visión. Consideró que esta “actualización” del paquete pedagógico del IIDH era muy necesaria frente a un nuevo contexto y a las demandas de las mujeres para integrar estrategias que promuevan que las mujeres tomen la palabra sobre sus vidas y se fortalezcan como protagonistas; en otras palabras, que le den riqueza de voz a las mujeres y aporten nuevos elementos teóricos para el abordaje de los derechos humanos para la vida.

## Y ahora estamos listas para comenzar a recorrer este camino hacia la apropiación de nuestros derechos como humanas...

Recordemos que los derechos humanos evolucionan y son patrimonio de todas las mujeres y los hombres. Pero son, también, producto de muchas luchas del movimiento de mujeres y el movimiento feminista. A las mujeres nos ha costado mucho su reconocimiento y, por ello, tenemos que continuar defendiéndolos cotidianamente, pero para defenderlos y ejercerlos necesitamos conocerlos y comprenderlos en su teoría y en su práctica.

Iniciemos el trabajo de estudio y acompañamiento con entusiasmo, creatividad y compromiso con la construcción de una sociedad respetuosa de las diferencias y la igualdad entre mujeres y hombres. Las invitamos a comenzar con la Guía metodológica y pedagógica, y el Marco de referencia sobre las normas internacionales de derechos humanos, ya que ambos documentos aportan las herramientas conceptuales y metodológicas necesarias para promover espacios de convivencia para que las participantes sientan, vivan, valoren y expresen sus derechos desde los diversos ámbitos de su vida cotidiana.

# Bibliografía

Campillo, Fabiola (2000). Mandatos internacionales para el avance de la mujer. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*. Tomo 2, Módulo 13. San José, Costa Rica: IIDH

Cancado Trindade, Antonio (1994), Presentación. Los derechos humanos de las mujeres y el Instituto Interamericano de Derechos Humanos. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Derechos Humanos de las Mujeres. Guía de Capacitación*, Tomo 1. San José, Costa Rica: IIDH

CEPAL (2007). *El aporte de las mujeres a la igualdad de América Latina y el Caribe*. X Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe, Quito, Ecuador, 6 al 9 de agosto. Documento LC/L.2738 (CRM.103) Rev.1. Mayo de 2008.

CEPAL (2004). *Panorama actual de América Latina*, en [www.eclac.cl/publicaciones/Desarrollo Social/Coeficiente de Gini 2002](http://www.eclac.cl/publicaciones/Desarrollo%20Social/Coeficiente%20de%20Gini%202002). Accedido el 18 de julio de 2008.

Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2007). *Los derechos humanos desde la dimensión de la pobreza. La ruta por construir en el sistema interamericano*. San José: Costa Rica: IIDH, ASDI, DANIDA y Norwegian Ministry of Foreign Affairs.

Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2005). *Poner al día la visión del panorama de los derechos humanos y la democracia*. San José, Costa Rica: IIDH



# Guía metodológica y pedagógica

Ana Felicia Torres Redondo\*

---

\* Costarricense, feminista y con estudios de antropología y teología. Dedicada a la educación popular con mujeres en Costa Rica y Centroamérica, y especialista en sistematización de experiencias. Autora de materiales metodológicos y pedagógicos de educación popular y formación de liderazgos de las mujeres, y de varios artículos sobre estos temas.





## Introducción

Presentamos, a continuación, una guía metodológica y pedagógica para orientar la utilización del conjunto de reflexiones sobre los derechos humanos de las mujeres contenidas en estos módulos.

En esta guía se recoge el proceso realizado por el equipo de consultoras para actualizar los módulos elaborados en el marco del Proyecto de Capacitación de Promotoras en Derechos Humanos de las Mujeres, del Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH), en 1994 y 2000.

La guía contiene una serie de reflexiones y propuestas en torno al significado y los desafíos de la educación en derechos humanos de las mujeres en la actual coyuntura ideológica, económica, política, social, cultural y ambiental, pero también desde los avances y retrocesos vividos por las mujeres latinoamericanas en las últimas dos décadas, y los posicionamientos de los movimientos de mujeres y feministas frente a estos.

Es una guía metodológica porque ofrece una serie de orientaciones sobre cómo construir conocimientos en forma colectiva entre, desde y para las mujeres. Con ella se espera brindar algunas claves sobre la naturaleza del conocimiento que se crea desde el discernimiento de la vida personal y colectiva de las mujeres, cuando esta se siente y se mira desde los derechos humanos. Recoge miradas y propuestas sobre cómo construir subjetividad de derechos humanos en las mujeres, para movilizar energías de cara al disfrute, la vigencia y el cumplimiento de estos.

Es también una guía pedagógica, ya que orienta sobre cómo aprender y enseñar sobre los derechos humanos de las mujeres. Aprender y enseñar desde la propia experiencia, compartiéndola, repensándola y enriqueciéndola desde las miradas de las mujeres para construir complicidades, rebeldías, disidencias, insurrecciones y afirmaciones para la vigencia y el ejercicio de nuestros derechos humanos.

Esta guía contiene afirmaciones y provocaciones para quienes van a utilizar este material en condición de facilitadoras, capacitadoras, acompañantes o educadoras populares. Ese mismo papel es repensado en el marco de la utilización de estos módulos. Se colocan, también, orientaciones y sugerencias para el desarrollo y la puesta en práctica de los distintos módulos.

Más allá de eso, con esta guía metodológica y pedagógica se busca, también, brindar elementos formativos a quienes asumen el desafío de transitar con otras mujeres por los caminos y las veredas de la educación en derechos humanos.

Aprender a utilizar estos módulos puede ser mucho más que un ejercicio técnico. Puede significar, también, la posibilidad de crecimiento personal y político en la comprensión de las realidades de las mujeres y, especialmente, en las artes para lograr que nuestras experiencias develen todo su potencial liberador.

Los módulos sobre derechos de las mujeres elaborados por el IIDH en 1994 y 2000, contaron con una serie de programas radiales para ser utilizados como apoyo didáctico. En esta guía se incluyen también sugerencias para la utilización de estos como insumo para la reflexión que propone este tercer conjunto de módulos.

## La producción colectiva de conocimiento: redescubriendo la práctica de las mujeres como fuente de sabiduría y empoderamiento

Este conjunto de módulos está articulado temática y metodológicamente en torno a la práctica personal y colectiva de las mujeres como lugar de producción de conocimiento y de construcción de subjetividades de derechos humanos<sup>1</sup>.

Su centro y eje es la experiencia de las mujeres en la actualidad. Una experiencia personal y colectiva que, en muchos aspectos, ya no es más la de 1994 ni la del año 2000, cuando se publicaron las dos primeras series de módulos.

Las mujeres de este ya cumplido primer quinquenio del siglo XXI, somos mujeres con más derechos humanos tutelados en la legislación de nuestros países y con más participación política que la que teníamos hace unas décadas. Pero somos, también, mujeres todavía con grandes carencias en el ejercicio de los derechos económicos y que, además, enfrentamos fuertes procesos de exclusión. Las mujeres continuamos estando subrepresentadas

---

1. Las subjetividades son las visiones, emociones, sentimientos y apreciaciones personales que cada quien tiene de su experiencia en el mundo, de las relaciones con las otras personas y con la naturaleza, de la relación con el Estado y con la sociedad.

en la esfera política, pero hoy más que nunca estamos sobrerrepresentadas entre la población que vive en condición de pobreza y de pobreza extrema.

La violencia en contra de las mujeres en sus distintas formas y, especialmente, la gran cantidad de femicidios que ocurren en varios países latinoamericanos, son indicadores inequívocos de que ni los derechos humanos de las mujeres consignados en las legislaciones nacionales e internacionales, ni los mecanismos que intentan resguardar su vigencia, son suficientes para garantizar el ejercicio pleno de todos nuestros derechos. Nuestro derecho básico a la vida se ve cada día más amenazado.

Desde la concepción metodológica que sustenta estos módulos se afirma que todas las mujeres, independientemente de nuestra condición económica o social, nuestra edad, escolaridad, nacionalidad, estado civil<sup>2</sup>, opción sexual, identidad étnica o discapacidad, somos portadoras de conocimiento y tenemos la capacidad de repensar la vida y transformarla desde nosotras mismas y para nuestro bienestar. Podemos construir conocimiento desde las áreas “liberadas” de nuestra vida personal y colectiva, y también desde aquellas que permanecen cautivas, tuteladas y colonizadas por el patriarcado y por la exclusión.

Estos módulos apuestan y afirman que desde la subordinación, y desde una división sexual del trabajo que sigue depositando en las mujeres el cuidado de la **vida**, las mujeres sabemos de los riesgos y de las amenazas a nuestros derechos humanos y a los de las grandes mayorías.

Estos son módulos que sustentan una propuesta metodológica y pedagógica que no está orientada a dar respuestas a las mujeres participantes en procesos de formación en derechos humanos. Aunque, por supuesto, quienes faciliten, animen o acompañen el trabajo con estos módulos, siempre tendrán la responsabilidad ética y pedagógica de colaborar en la búsqueda de respuestas y alternativas.

Sin embargo, luego de cientos de talleres de capacitación y de formación de mujeres durante las dos últimas décadas en toda América Latina, consideramos necesario, más bien, empezar a formularnos las nuevas interrogantes

- 
2. Se usa en estos módulos un concepto amplio de estado civil, que trasciende las formalidades de las relaciones de pareja ante la ley. Se quiere hacer referencia a las posibilidades y vulnerabilidades que implican estas relaciones ante el Estado y ante la sociedad. Se incluyen aquí las personas casadas, solteras, viudas, divorciadas, separadas, acompañadas o no; así como aquellas que tienen opciones sexuales diferentes a las más comunes.

que nos permitan avanzar en un ejercicio más pleno e integral de nuestros derechos. Las antiguas respuestas tal vez ya no son suficientes y requerimos de nuevas preguntas para seguir caminando.

Buscamos, entonces, aportar desde estos módulos para el desarrollo en nosotras, mujeres, la capacidad de formular las nuevas interrogantes y búsquedas que nos permitirán ir liberando nuestro conocimiento y nuestra experiencia reflexionada en colectivo, para el bien-sentir, el bien-pensar y el bien-estar en la línea de los derechos humanos.

Muchos y cada vez más derechos humanos están consignados en las leyes de nuestros países. Sin embargo, muchas mujeres todavía no los hemos dejado alojarse en nuestra cultura política y no nos arropan y protegen para alcanzar un desarrollo pleno como personas y como colectivo. Y es que los derechos humanos solo se convierten en poderes para las mujeres cuando nos los apropiamos y construimos en nosotras el deseo de vivirlos, exigirlos y disfrutarlos. Entendemos que los derechos humanos no serán posibles para nosotras si se convierten en deberes. Serán una realidad cuando los vivamos como poderes, como querer y como deseos. Por eso, la apuesta política y metodológica central de estos módulos está en avanzar en esa dirección: construir en nosotras “el derecho a tener derechos”.

Se entretrejen y relacionan en cada módulo las miradas, sentimientos, pensamientos, concepciones, intuiciones, razones, pasiones y contextos de mujeres diversas: las participantes en los procesos educativos y formativos, las que se desempeñan como acompañantes, facilitadoras, capacitadoras o educadoras populares, y las que desde los ámbitos de la academia y de la investigación han puesto por escrito sus reflexiones sobre los diversos temas.

Todas mujeres, todas con privaciones en la vivencia de los derechos humanos pero, también, todas tributarias de las luchas de miles de mujeres presentes y pasadas que desde las experiencias más privadas y personales hasta las más públicas y colectivas, hemos conquistado un lugar para nosotras en el mundo y lo vamos conquistando también en nosotras y entre nosotras.

Se trata, también, de una propuesta pedagógica para aprender y enseñarnos entre mujeres. De ahí que se incluya una delicada selección de ejercicios para la acción y la reflexión, que tanto en su forma como en su contenido nos motiven a reconstruir nuestras relaciones como mujeres y conjuren estilos de trabajo que nos han distanciado y nos han mantenido como ajenas las unas de las otras. Estos módulos sustentan una pedagogía del “nosotras” que desde el uso de los plurales para nombrarnos a todas las mujeres, pasando por propuestas para incluir miradas en vez de excluirlas, busca conectarnos unas a otras de manera amorosa y reconocernos “de las mismas” en nuestra diversidad.

## Un lugar y una forma de actualización: la militancia consigo misma y con las causas de las mujeres

La actualización de los módulos sobre derechos humanos de las mujeres publicados por el Instituto Interamericano de Derechos Humanos en 1994 y 2000, implicó para las consultoras un esfuerzo de discernimiento para entender en qué consiste el desafío de actualizar esas propuestas de capacitación. Ciertamente, la actualización de dichos módulos conllevó una revisión de los temas propuestos en los dos anteriores conjuntos de módulos y del abordaje de estos. También supuso la incorporación de temas nuevos que vienen dados por los cambios vividos en el panorama internacional y latinoamericano, y en la situación de las mujeres en las últimas dos décadas.

Pero más allá y más acá de ese primer esfuerzo, las consultoras descubrimos, en el proceso mismo de actualización, algunas claves que consideramos importante poner a disposición de quienes vayan a utilizar este material. Los vertiginosos cambios que estamos viviendo en los ámbitos cultural, económico, ambiental, social y político, hacen que cualquier propuesta de formación para las mujeres esté desactualizada rápidamente. Es por eso que nos parece importante apertrecharnos con herramientas y claves que nos permitan ganar autonomía para ir adecuando nuestras propuestas a los cambios que se suceden.

En esa dirección, valoramos que una actualización de propuestas metodológicas, pedagógicas y temáticas:

- Puede quedarse en un ejercicio técnico, pero también puede convertirse en un acto político que parte de la reafirmación del compromiso personal consigo misma como mujer y con las causas de las mujeres como colectivo.
- Requiere de una introspección, por parte de quienes la realizan, orientada a descubrir las áreas abundantes de derechos humanos de la vida personal y colectiva de las mujeres y, además, las áreas deficitarias y carentes. Implica, entonces, reconocerse como parte interesada, y en algún sentido apasionada, para iniciar la búsqueda desde ahí.
- Más que de formular respuestas se trata de disponerse a buscar nuevas interrogantes.
- La búsqueda se enriquece, es más densa y profunda si se hace en diálogo con otras mujeres. Descubrir lo que la realidad nos está ofreciendo y lo que nos está negando a las mujeres en términos de derechos humanos, es más reconstituyente y seguro si se hace en compañía, asumiendo el desafío de agregar miradas en vez de excluirlas, sin procurarnos más pérdidas y reconociéndonos de las mismas.

- Se “calibra” cuando las realidades internacionales, nacionales y locales se disciernen desde la vida, sentida y entendida integralmente. Desde ahí nacen las prioridades y los énfasis. Desde ahí se definen los temas urgentes, se seleccionan los abordajes metodológicos, se discrimina la profundidad de los contenidos. Desde ahí se escogen los puntos de entrada a la práctica.
- Requiere de la identificación de nuestros malestares, que pueden convertirse en acciones personales y colectivas, y del descubrimiento de las ilusiones, sueños y deseos que movilizarían nuestras voluntades, convirtiéndonos en mujeres deseosas y demandantes de derechos humanos.
- Se sustenta en la certeza razonada, inteligente y realista de que nuestras sociedades, familias, instituciones y organizaciones, serán mejores con mujeres más plenas y gozosas de sus derechos.

## Menos pobres mujeres para que haya menos mujeres pobres

La pobreza de las personas y de los colectivos tiene por lo menos tres dimensiones interrelacionadas y que se condicionan mutuamente. Nos referimos a la pobreza de recursos, de oportunidades y de voz.

En nuestros países cada vez hay más mujeres en condiciones de pobreza y de pobreza extrema, que viven de manera dramática la privación en estos tres ámbitos.

Aunque no todas las mujeres sufrimos el impacto de la exclusión en el campo económico, social, político y cultural, todas las mujeres sufrimos la pobreza de voz en algún nivel. Esto a pesar de los significativos avances en cuanto a participación política de las mujeres, de nuestra incorporación al mercado de trabajo y del acceso a la salud, a la educación formal y a la participación ciudadana.

Reducir la pobreza de voz es un elemento indispensable para reducir la pobreza de recursos y de oportunidades. En alguna medida, la voz, entendida como identidad, organización y capacidad de demandar, funciona como una especie de bisagra entre la pobreza de recursos y de oportunidades. Es decir que, con voz propia, podemos demandar las oportunidades que requerimos para gestionar los recursos para la vida. Entonces empezamos a dejar de ser “pobres mujeres”, en la medida en que vamos siendo capaces de demandar nuestros derechos desde la autonomía.

Por otra parte, la pobreza de voz no se reduce mecánicamente con el acceso a los recursos y a las oportunidades. Reducir la pobreza de voz requiere de esfuerzos educativos y organizativos intencionados y de muy variada naturaleza. Unos de los principales son los procesos educativos no formales o de

educación popular, que buscan fortalecer el protagonismo de las personas y de los colectivos, y colaborar en reconstruirlos como voceros de sus propias necesidades y derechos, pero desde la autonomía. Por supuesto, en el entendido de que las mujeres tenemos derecho a todos los derechos, a todas las oportunidades, y de que esto es una responsabilidad del Estado y de la sociedad para con nosotras.

Este conjunto de módulos ha sido elaborado en esa perspectiva; como instrumento para colaborar en que las mujeres dejemos de ser “pobres mujeres”, nos defendamos, nos hagamos oír ante nosotras y ante los otros, ante el Estado y ante la sociedad en su conjunto; ante nuestras parejas, ante nuestros hijos e hijas, ante nuestros patronos.

## Educación popular para el empoderamiento de las mujeres

Este conjunto de módulos recupera y replantea, desde las mujeres, principios político-metodológicos de la educación popular como los siguientes:

- Más que pedagogía sin más, la educación popular es política o una pedagogía de los poderes. Esto por cuanto uno de sus principales objetivos es potenciar en las personas y en los colectivos su vocación de poder.
- La experiencia y la ética de los poderes que se quiere estimular y desarrollar es para construir, vivir, ejercer y disfrutar poderes transformadores, constructivos, de relación, de complementariedad, de disfrute de la diversidad y de placer.
- No busca desarrollar en nosotras capacidades para arrebatarnos poderes depredadores a quienes los ostentan. Busca, más bien, animarnos a ampliar los poderes disponibles, viviendo los poderes no como poder sobre, sino más bien como poder con y poder para. Se trata, en el fondo, de más mujeres tomando decisiones desde la autonomía y ejerciendo nuevos poderes, en su contenido y en su forma.
- Más que enseñar nuevos contenidos, la educación popular busca que desaprendamos la opresión, la subordinación y la exclusión. Pero también que desaprendamos las experiencias del poder vividas como descalificación, invisibilización y competencia, y que nos reconstruyamos como personas potentes, con identidad, derechos y autonomía.
- Todas las personas somos portadoras de conocimiento. No somos recipientes vacíos que deben ser llenados con información.
- El conocimiento se produce en procesos colectivos de intercambio de saberes y de aprendizaje. Nadie enseña a nadie. Todas y todos aprendemos.
- Educar es participar en procesos de aprendizaje e interaprendizaje.
- El carácter participativo de los procesos de producción colectiva de conocimiento trasciende en mucho el uso de técnicas participativas. Requiere



de esfuerzos sostenidos para tomar la práctica de las personas participantes y de los colectivos como punto de partida y de llegada de las reflexiones.

- La reflexión crítica sobre la propia práctica por parte de quien asume el papel de acompañante, facilitadora, capacitadora o educadora popular, es una condición necesaria para construir un espacio de interaprendizaje compartido, simétrico y respetuoso. Es decir, reconocernos como parte activa del proceso de cambio que se intenta gestar y como personas en proceso.
- El concepto que utilicemos para definir nuestra participación en el proceso no es marginal. El uso de conceptos como los de facilitadoras, capacitadoras y acompañantes, deben conjurar dos peligros. El primero es colocarnos fuera del proceso educativo y de aprendizaje, como alguien que no se involucra, sino que solamente propicia condiciones. El segundo tiene que ver con ponernos por encima de las personas participantes, como alguien que ya conoce el tema y lo domina.

## La práctica y sus dimensiones

Hemos mencionado en párrafos anteriores que estos módulos constan de tres partes o momentos pedagógicos: partir de la práctica, profundizarla y volver a ella para transformarla. La práctica es el motivo permanente de reflexión desde estos módulos.

A menudo se tiende a pensar que el concepto de práctica nos remite exclusivamente a lo que hacemos, es decir, a nuestras acciones. Sin embargo, para efectos de estos módulos entendemos que la práctica personal y colectiva tiene a su vez tres dimensiones:

### **Lo que hacemos**

Se trata de las iniciativas que tenemos y las acciones que realizamos en un tiempo y un espacio delimitados. Es lo que hacemos o dejamos de hacer. Es lo más visible: los proyectos productivos, los esfuerzos organizativos, las labores domésticas, el cuidado personal, la participación en cursos y talleres, nuestro trabajo remunerado.

### **Lo que pensamos**

Esta dimensión de nuestra práctica es menos visible, pero está presente en todo lo que hacemos. Son las concepciones, modos de pensar, prejuicios, ideologías. Es, entre otras cosas, nuestra visión del mundo, de la vida, de nuestra condición de mujeres, nuestra espiritualidad, nuestra visión de la política, del Estado, del amor, de los hombres, de la maternidad, de la naturaleza y de la vida en general.

### **Los contextos en los que hacemos y pensamos**

Esta es una dimensión de nuestra vida, siempre presente, pero también poco visible. Nos referimos, por ejemplo, a las condiciones sociales, económicas y políticas de nuestros países, a la situación internacional, al momento que vive nuestra pareja, nuestras hijas e hijos. Estos contextos nos definen posibilidades y limitaciones para nuestro desempeño personal y colectivo. Siempre están ahí.

Estas tres dimensiones de la práctica, son abordadas permanentemente en los tres momentos metodológicos y pedagógicos de estos módulos. Nos movemos en las tres entendiendo que todas son susceptibles de cambios y que el ejercicio de nuestros derechos como humanas requiere de cambios en todas esas dimensiones de la vida. Ser mujeres ejerciendo derechos humanos requiere, en primer lugar, que nosotras vayamos modificando lo que pensamos, hacemos y los contextos en los que nos desempeñamos. Pero también requiere de familias, parejas, gobiernos municipales, medios de comunicación colectiva, instituciones y organizaciones que modifiquen sus acciones y sus concepciones.

También es importante señalar que el movimiento hacia el cambio puede empezar por cualquiera de estas tres dimensiones de nuestra práctica y que no siempre hay total coherencia entre las tres. A veces caminamos más rápido en la modificación de lo que pensamos y mucho menos, en lo que hacemos. Los contextos son todavía más difíciles de cambiar, pues no dependen solo de lo que nosotras hagamos o dejemos de hacer.

El abordaje desde las emociones y desde la subjetividad es también una opción intencionada en estos módulos. Es un posicionamiento metodológico pero también político, en tanto busca recuperar y validar dos de las formas de conocimiento de las mujeres más devaluadas en nuestras sociedades patriarcales.

Las emociones son caminos seguros a los pensamientos significativos y densos. Son una forma inteligente de discernimiento desde las mujeres que nos permite distinguir entre lo táctico y lo estratégico, entre lo sustantivo y lo accesorio, entre lo urgente y lo necesario. Las emociones son siempre un aviso de las posibilidades y las amenazas para la vida.

La subjetividad es la experiencia personal del mundo que tiene cada persona. La subjetividad no es lo individual e íntimo. Su potencia deriva precisamente de que es lo que conecta a cada persona con el mundo, con la sociedad, con la familia, con la naturaleza, con las organizaciones.

Ambas, las emociones y la subjetividad, son puntos de entrada, de estancia y de llegada en nuestro transitar por todas las dimensiones de la vida personal y colectiva.

## El uso de técnicas participativas: medio y no fin

Consideramos de suma importancia detenernos brevemente en el uso de técnicas participativas en los procesos de educación en derechos humanos de las mujeres.

Tal como se ha venido señalando en párrafos anteriores, este conjunto de módulos se sustenta en la producción colectiva de conocimiento como clave política, metodológica y pedagógica. Como parte de esta apuesta se utilizan técnicas participativas en todos los módulos.

Más que instrumentos para provocar condiciones para que las mujeres hablen y expresen sus opiniones, estas técnicas están pensadas, principalmente, como vehículos para estimular, en primer lugar, el acercamiento de las mujeres a su propia práctica. Y solo luego de que se haya logrado esa conexión, para buscar su participación activa aportando sus reflexiones.

Buscan descubrir puntos de entrada a las prácticas personales y colectivas que nos permitan a todas las participantes, incluida quien facilita o acompaña, tocar puntos o nudos neurálgicos y sinérgicos de nuestras vivencias de los derechos humanos que nos provocan bienestares y malestares. Pero, sobre todo, que movilizan nuestras emociones y pensamientos, y nos colocan en la dirección del cambio.

Es decir que las técnicas participativas tienen una orientación política y de ninguna manera son neutras. Su forma, sus procedimientos y sus contenidos transmiten mensajes y propician dinámicas relacionales determinadas.

No son juegos para entretener a las participantes, aunque existen técnicas específicas para estimular experiencias lúdicas, de intercambio y de disfrute. No son tampoco dispositivos para que las personas hablen y se sientan tomadas en cuenta, independientemente del sentido y pertinencia de sus aportes.

Las técnicas son el instrumento, el estímulo que propicia la participación para la generación de conocimientos. Las técnicas recogen hechos, situaciones, contenidos, conceptos, valores; reflejan la realidad en sus diversos aspectos y/o las interpretaciones que sobre ella se tienen.

Contienen uno o varios elementos que ‘se comunican’ al grupo, en forma de códigos estimuladores de análisis e interpretación. Ese aspecto de la realidad, ese concepto que se quiere manejar, es ‘traducido’ cuando se diseña o aplica una técnica a un determinado tipo de códigos (visual, audiovisual, auditivo, vivencial, etc.) que no es cerrado —y por tanto transmisor verticalista— sino ‘abierto’, provocador y generador de un proceso participativo de ‘descodificación’<sup>3</sup>.

Por eso, las reflexiones elaboradas en colectivo a partir de la puesta en práctica de una técnica participativa, pueden ser medianamente intuitivas por quien lleva adelante el proceso formativo como educadora popular, facilitadora o capacitadora. Esto será posible en la medida en que la persona tenga experiencia en este tipo de actividades, pero requiere, sobre todo, de una disposición intelectual, de una apertura afectiva y de una actitud de contemplación por parte de ella para poder descubrir por dónde orientar una reflexión constructiva y potenciadora de subjetividad de derechos humanos.

La educadora popular o facilitadora no sabe de antemano lo que las técnicas participativas van a provocar y lo que las participantes van a decir. Tampoco se trata de adivinanzas que colocan a las participantes en el lugar de opinar, a ver si aciertan.

Las reflexiones y aportes de las mujeres participantes tampoco son pretextos para desarrollar un tema preparado. Son el texto fundamental que se debe descifrar, entender. El texto que estamos leyendo en colectivo es nuestra vida personal y colectiva como mujeres. Es un texto que queremos enriquecer, adornar, disfrutar con los derechos humanos.

Tal como se mencionó en párrafos anteriores, las técnicas participativas utilizan códigos visuales, auditivos, vivenciales. Y esos códigos hay que descodificarlos, ya que provocan distintas reacciones, miradas, sentimientos y pensamientos en las participantes.

---

3. Núñez, Carlos. *Educación para transformar* (1989). *Transformar para educar*, 5ª Edición. San José, Costa Rica: Red Alforja, p. 66

En este mismo sentido nos parece importante puntualizar que las técnicas participativas que proponemos en estos módulos, así como otras que decidamos utilizar, no deben estimular la competencia entre mujeres. Esta competencia entre mujeres es una práctica de la cultura política patriarcal que no debe ser provocada en procesos que busquen reconstruir las relaciones entre ellas.

Por otra parte, es necesario evitar el uso de técnicas que activen la participación de las mujeres desde la manipulación de sus emociones. Es decir, que muevan en las mujeres experiencias y emociones alojadas más allá de su conciencia. Un ejemplo de este tipo de situaciones sería proponer a las mujeres ejercicios y actividades que estimulen la competencia entre ellas y, una vez que esta se ha dado, censurarlas por haberlo hecho.

## ¿Cuáles son los temas que contienen estos módulos?

Este conjunto de módulos tiene una introducción en la que se explican los antecedentes de estos materiales en el marco del trabajo del IIDH en cuanto a educación en derechos de las mujeres. En ella se plantean también los objetivos y alcances de este conjunto de módulos, así como las características de las mujeres para las que han sido pensados. Esta introducción nos ofrece, también, una primera mirada sobre la propuesta metodológica y pedagógica con base en la cual fueron elaborados.

Seguidamente nos encontraremos con esta guía metodológica y pedagógica, desde la cual se nos plantean las apuestas e intencionalidades políticas de estos módulos, de cara al empoderamiento de las mujeres desde la educación en derechos humanos.

Además, se ha introducido una actualización de los temas relacionados con legislación internacional, mecanismos de protección y mandatos internacionales para el avance de las mujeres, haciendo énfasis en los derechos trabajados en los módulos, pero sin pretender ser exhaustiva, por cuanto los módulos incluyen lo más pertinente e indispensable sobre el derecho específico abordado.

A continuación, los ocho módulos con sus temas:

Módulo 1: Nuestro derecho a todos los derechos
Módulo 2: Nuestro derecho a crecer siendo valoradas

Módulo 3: Nuestro derecho a vivir con bienestar en la vida diaria
Módulo 4: Nuestro derecho a vivir relaciones justas, solidarias y amorosas en la vida diaria
Módulo 5: Nuestro derecho a disfrutar y vivir con salud
Módulo 6: Nuestro derecho a vivir una vida libre de violencia
Módulo 7: Nuestro derecho a contar con oportunidades para un trabajo digno
Módulo 8: Nuestro derecho a la participación política

## ¿Cómo usarlos?

- Una primera recomendación es que antes de trabajar con cualquiera de los módulos, dediquemos un tiempo a leer la Guía metodológica y pedagógica y el Marco de referencia de la segunda sección, de manera que nos pongamos al día con los elementos principales sobre derechos humanos y con las orientaciones generales para el uso de estos materiales.
- Cada uno de estos módulos ha sido elaborado como una unidad temática y metodológica. Está pensado para ser trabajado en forma acumulativa. Esto significa que es deseable que se desarrolle todo el módulo con el mismo grupo de mujeres participantes.
- Cada módulo consta de tres momentos pedagógicos: partir de la práctica, profundizarla y “volver” a ella para transformarla. La matriz es siempre la misma: nuestra experiencia y práctica como mujeres, reflexionada y traída a la conciencia y a las emociones desde distintas dimensiones de la vida, potenciadoras de derechos humanos.
- Cuando trabajemos esos tres momentos pedagógicos, es importante tener presente que nuestra experiencia del mundo no está dividida así. Siempre hacemos referencia a lo que pensamos, hacemos, y a los contextos en que vivimos. Además, de manera continua describimos nuestra experiencia, la valoramos y vamos identificando posibilidades para cambiarla. Por eso la división en esos tres momentos es para facilitar y organizar el trabajo de quien conduce la actividad, no para aplicarla rígidamente.
- Cada módulo puede ser trabajado como una sola actividad educativa, con

una duración de seis a ocho horas de trabajo presencial. En caso de que se considere imposible disponer de ese tiempo, se puede trabajar en dos o tres sesiones de dos a tres horas cada una. Cada modalidad tiene sus ventajas y desventajas. La primera, trabajando todo el módulo completo, permite a las participantes construir una visión más integral y completa del tema sometido a reflexión, pero puede resultar más cansada. La segunda, implica el desafío de lograr la continuidad entre las actividades y las reflexiones que se van construyendo.

- La lectura de los contenidos incluidos en el segundo momento pedagógico de cada módulo por quien coordina, anima o facilita, es un requisito para poder comprender el sentido de los ejercicios de los otros dos momentos. Es necesario leer e interiorizar primero estos contenidos. Se trata de la parte denominada “de profundización”, que nos da el marco conceptual, y las grandes orientaciones para trabajar el tema central de cada módulo. En ella se nos brindan enfoques, miradas, propuestas y abordajes, que nos permitirán problematizar nuestra práctica en el tema escogido junto a las mujeres participantes. Se recomienda leerla varias veces y, en caso de que no entendamos algunas palabras, las podemos buscar en un diccionario.
- Si disponemos de tiempo, podemos revisar artículos de revistas o capítulos de libros que nos den más elementos o ir directamente a las fuentes propuestas en la bibliografía de cada módulo y en las citas al pie de página, aunque esto no es imprescindible.
- Una vez leída y pensada la profundización, es deseable revisar las actividades propuestas para el primer y el tercer momento. Eso nos permitirá ir descubriendo los sentidos y alcances de los ejercicios que ahí se incluyen e ir visualizando cómo podríamos hacer una realimentación en la medida en que los vamos realizando con las participantes en la actividad.
- Al desarrollar las actividades propuestas, se requiere poner mucha atención a las reflexiones que las participantes van haciendo a partir de su experiencia y motivadas por los ejercicios realizados. Siempre es importante partir de sus aportes e ir proponiendo, en diálogo con ellas, comentarios y reflexiones que las ayuden a problematizar y revisar críticamente su experiencia. Es en este momento en el que se plantea el desafío de ir incorporando, poco a poco, algunos de los contenidos del segundo momento que se considere que iluminan, cuestionan, relevan o profundizan dimensiones centrales de la experiencia de las participantes. Para hacer esto, es bueno tomar nota en los papelógrafos o hacernos ayudar por alguna otra compañera que vaya tomando notas.
- Los ejercicios propuestos para el primer y tercer momento, son un estímulo o un punto de partida para activar el recurso máspreciado en los procesos de educación en derechos humanos de las mujeres: nuestra experiencia. Si conocemos otros ejercicios o técnicas participativas que nos puedan ayudar a lograr este propósito, no dudemos en utilizarlos.

- Esos ejercicios no son “pretextos” para que las mujeres hablen y luego decir nosotras lo que pensamos y sabemos. Son un punto de partida que debe ser tomado en cuenta, comprendido, reflexionado en forma conjunta y enriquecido desde las miradas y experiencias de las participantes. En las experiencias de interaprendizaje se cumple aquello de que “...cuando dos personas intercambian una moneda, cada una queda con una, pero cuando dos personas intercambian una idea, cada una queda por lo menos con dos”.
- Recomendamos realizar las actividades en un lugar adecuado, con buena luz y ventilación, sin mucho ruido, donde las mujeres participantes estén cómodas. Asimismo, escoger los horarios que les resulten más accesibles.



## Programas radiales como apoyo pedagógico y didáctico

Se incluye, a continuación, una referencia para utilizar las series radiales “Para encender la esperanza 1 y 2”. Se trata de programas de radio que fueron elaborados para ser utilizados como recursos pedagógicos de apoyo para las dos primeras series de módulos sobre derechos humanos de las mujeres, publicados por el IIDH en 1994 y 2000. Igualmente, se incluyen orientaciones para el uso de otros materiales publicados por este instituto, que nos permitirán tener acceso a diversos recursos temáticos y pedagógicos.

Los programas radiofónicos Encender la esperanza, que apoyaron la Guía de capacitación en derechos humanos de las mujeres, Tomo 1, fueron elaborados para motivar la reflexión, principalmente de mujeres refugiadas y desplazadas por el conflicto armado de Centroamérica. Los programas y el diálogo introductorio enfatizan, entonces, en las condiciones, aspiraciones, problemas y vivencias de mujeres que tuvieron que buscar refugio en otros países o migraron a otras partes de su país huyendo de la guerra y sus secuelas, y que, cuando se produjeron los programas, estaban retornando de sus pueblos de origen. Guerra, desplazamiento, refugio y retorno, así como construcción de condiciones para una paz duradera, son ejes que cruzan los diálogos de todos los programas.

El contenido de la mayoría de los programas radiofónicos que apoyaron los módulos del Tomo 1, a pesar de hacer referencia a este contexto, puede emplearse para acompañar las actividades de reflexión, discusión colectiva y propuesta de los módulos actualizados. Debe tenerse presente, sin embargo, que la numeración y el contenido de estos módulos sufrió cambios, por lo que en el cuadro siguiente hacemos las indicaciones pertinentes para facilitar su ubicación y uso.



Título del programa	Descripción del contenido	Módulo que apoya en Tomo 1	Módulos actualizados que apoya
<b>Reencuentros</b>	Orienta la “facilitación” de los módulos por parte de las promotoras. Contextualiza e introduce el tema “derechos humanos de las mujeres”, y motiva para trabajarlo desde la cotidianeidad de las vivencias de las mujeres participantes. Responde a dos preguntas: ¿Qué tienen que ver los derechos humanos con nosotras, las mujeres? ¿Qué tenemos que cambiar?	Es un programa “introductorio”.	Guía metodológica y pedagógica
<b>Sonrisas necesarias</b>	Mediante el empleo de una historia y metáforas, promueve la reflexión en torno a la necesidad de las mujeres de intercambiar y dialogar con otras mujeres, la importancia del disfrute de las cosas sencillas y cotidianas, y de aprender de otras experiencias. Explica qué son los derechos humanos y la importancia de integrarlos a nuestra vida de manera activa, y de compartir con las demás personas para aprender y crecer como personas para construir un mundo mejor.	Es un programa introductorio. Apoya la motivación de la página 11 del Tomo 1: “¡Bienvenidas! Este es un programa de educación en derechos de las humanas”.	Módulo 1: “Mi derecho a todos los derechos” Guía metodológica y pedagógica
<b>El viento que empuja la marcha</b>	Define a las facilitadoras como personas constructoras de la paz y promotoras del cambio, organizadas y con capacidad para planificar su trabajo. Introduce conceptos de igualdad y discriminación, y define por qué las violaciones a los derechos de las mujeres son violaciones a derechos humanos y cómo evolucionan estos y los instrumentos para defenderlos por las luchas de los movimientos sociales. Destaca cómo se socializa a las mujeres y los hombres para que defiendan sus derechos y los recursos que tenemos para impulsar cambios.	Programa de apoyo a la guía para la facilitadora.	Módulo 1: “Nuestro derecho a todos los derechos” Guía metodológica y pedagógica
<b>Cuerpo de mujer</b>	Insiste en la importancia que tiene en nuestra identidad el conocimiento sobre nuestro cuerpo, superar los miedos y la vergüenza que sentimos hacia este. Habla sobre la relación entre identidad y derechos humanos, y el valor que tiene conocer para sentirnos orgullosas de nuestros cuerpos. Habla, también, acerca de cómo se ha socializado a las mujeres para ver y sentir nuestro cuerpo como una limitante, y sentirnos frágiles e imposibilitadas de hacer muchas cosas y emprender proyectos importantes. ¿Quién soy? ¿Quién quiero y puedo ser?	Módulo 1: “Identidad, cuerpo y sexualidad”	Módulo 2: “Nuestro derecho a crecer siendo valoradas”

<p><b>La esperanza de todos los días</b></p>	<p>Habla sobre cómo en la cotidianeidad de nuestras vidas, las mujeres no vemos las injusticias, la discriminación y la exclusión. De allí la importancia de hacerse preguntas para reconocer estas injusticias. Estas promueven reflexión que a su vez favorece una libertad de elegir muy importante en la construcción de relaciones democráticas en lo privado y en lo público. Este derecho ha sido negado sistemáticamente a las mujeres. Valora su participación en la toma de decisiones en todos los ámbitos y a ser escuchadas. Cierra con un llamado de atención para que dejemos de ser sujetas de responsabilidades y nos posicionemos como sujetas de derechos.</p>	<p>Módulo 2: “Necesidades de género, ciudadanía y democratización de la vida cotidiana”</p>	<p>Módulo 3: “Nuestro derecho a vivir con bienestar en la vida diaria”</p>
<p><b>Una luna de esperanza</b></p>	<p>Reivindica el derecho a soñar y a romper el silencio por parte de las mujeres. Destaca el valor de la comunicación como un medio para crecer, conocer y ejercer nuestros derechos, y transformar la discriminación en un ejercicio de la libertad. Reconoce las distintas formas de comunicación, pero principalmente la autoritaria y la democrática. El derecho de las mujeres a opinar se les ha negado sistemáticamente utilizando formas de comunicación autoritarias en una sociedad que desvaloriza lo que tenemos que decir. Hay formas alternativas de comunicación para construir relaciones más democráticas.</p>	<p>Módulo 3: “Comunicación alternativa”</p>	<p>No hay un módulo que integre los contenidos de este Módulo 3. Puede emplearse como apoyo para trabajar temas relacionados con el derecho a opinar y establecer relaciones democráticas.</p>
<p><b>Para moldear la vida</b></p>	<p>Pregunta qué podemos hacer las mujeres para cambiar y ejercer nuestros derechos. Insiste en la necesidad de construir nuevas formas de veros y relacionarnos, así como herramientas para construir una cultura de paz. Motiva a mujeres analfabetas para que inicien su alfabetización, para no ser excluidas de oportunidades para ejercer otros derechos por ser analfabetas. Tenemos derecho de ser respetadas y valoradas, y a reconocer nuestras necesidades “...de moldear cada una su vida como si fuera de barro”.</p>	<p>Programa de repaso de los conceptos abordados en los módulos 1, 2 y 3.</p>	<p>Módulo 1: “Nuestro derecho a todos los derechos”</p>

<p><b>Cuaderno de estrellas</b></p>	<p>Comenta cómo cambia el mundo cuando una mujer aprende a leer y escribir. Motiva para comprometerse en este proceso, en el que encontrará obstáculos, pero que pueden ser vencidos con persistencia. Expone qué es la alfabetización de personas adultas.</p>	<p>Módulo 4: “Derecho a la educación”</p>	<p>No se incluyó un módulo que abordara el derecho a la alfabetización. El Módulo 7: “Nuestro derecho a contar con oportunidades para un trabajo digno”, incluye una breve reflexión y una discusión acerca del derecho a la educación, incluidas la alfabetización y la formación técnica.</p>
---	---	---	---

<p><b>Hacia adelante</b></p>	<p>Introduce la importancia de planificar las acciones que emprenden las mujeres organizadas a partir de las necesidades del colectivo, así como los obstáculos que enfrentan para lograrlo. Trata de responder a la pregunta ¿qué es planificar?, centrándola como una actividad cotidiana en la vida de las mujeres que no es extraña a ellas. Es una herramienta y una forma de ejercer derechos porque moviliza la participación para cambiar condiciones de discriminación y exclusión.</p>	<p>Módulo 5: “Planificación de proyectos”</p>	<p>No se incluyó un módulo específico que aborde este tema. No obstante, el tema sigue teniendo vigencia y puede ser incorporado como tal en procesos de capacitación, aprovechando el módulo y apoyando las actividades incluidas en este con el programa radiofónico.</p>
<p><b>Desaprender el miedo</b></p>	<p>Es una reflexión sobre el miedo que nos da el tema de los derechos humanos por desconocimiento, y muchas veces se usa un lenguaje difícil de entender para muchas mujeres y hombres. ¿Cómo apropiarnos de nuestros derechos en este contexto? Destaca la importancia de usarlo legal como un instrumento, conocer el contenido de las leyes, pero asumiéndonos como personas con derechos y no solo responsabilidades hacia los demás y la sociedad. El ejercicio de los derechos implica respeto a las diferencias y compromiso con el cumplimiento de las leyes. Aporta reflexiones sobre cómo enfrentar la discriminación.</p>	<p>Módulo 6: “Identidad de género, discriminación y derechos humanos”  Módulo 7: “Nuestros derechos como humanas. Legislación internacional y nacional, mecanismos de protección”</p>	<p>Marco de referencia: las normas internacionales de derechos humanos  Módulo 1: “Nuestro derecho a todos los derechos”</p>

<p><b>Para que no se apague la esperanza</b></p>	<p>¿Cómo hacer parte de nuestra vida cotidiana la vivencia de los derechos humanos? Esta es la pregunta básica que orienta este programa, que pretende sintetizar los principales conceptos y reflexiones contenidos en todos los módulos. Destaca el valor de preguntar, dialogar y negociar salidas colectivas, así como la importancia de la organización, el respeto, compartir con otros, darnos tiempo y romper el silencio que nos ha sido impuesto ancestralmente a las mujeres.</p>	<p>Constituye un programa de “cierre”, o final, para el Tomo 1.</p>	<p>Guía metodológica y pedagógica. Puede emplearse también como apoyo en todos los módulos para una reflexión final que responda a la pregunta central que plantea este programa.</p>
--	--	---	---

Los programas radiofónicos Encender la esperanza 2, fueron elaborados para motivar la reflexión en torno a los contenidos de los módulos de la Guía de capacitación en derechos humanos de las mujeres, Tomo 2. Esta serie se llama “Amigas”, pues está dirigida a mujeres que se están organizando o bien que están organizadas y quieren defender sus derechos humanos. El contexto es otro y, por ello, el énfasis está centrado en conocer los avances en la legislación internacional y nacional, y los alcances de las conferencias internacionales de la década de los noventas, así como derechos humanos que adquirieron relevancia en el marco de estas: derechos económicos y sociales, violencia de género contra las mujeres, y derechos reproductivos, entre otros.



Título del programa	Descripción del contenido	Módulo que apoya en Tomo 2	Módulos actualizados que apoya
<b>Hallazgos</b>	Programa que prepara para el trabajo con los módulos del Tomo 2 de la guía. Responde a varias preguntas: ¿Para qué nos sirven los derechos humanos a las mujeres? ¿Cuáles son los cambios que han traído las conferencias internacionales en materia de reconocimiento de situaciones que atentan contra las mujeres en lo privado y lo público como violaciones a los derechos humanos? ¿Qué es el enfoque de género y para qué nos sirve? ¿Cómo podemos utilizarlo como instrumento para democratizar la democracia y lograr la participación de las mujeres en la toma de decisiones?	Presentación y guía para la facilitadora.	Módulo 1: “Nuestro derecho a tener derechos”
<b>Reflexiones (Desde otro lugar)<sup>4</sup></b>	El trabajo en derechos humanos pasa necesariamente por democratizar el ámbito de lo privado. Reconocernos como personas con derechos humanos deja en las mujeres una huella profunda, porque permite tomar conciencia de cómo la familia no reconoce nuestro trabajo, todo lo que hacemos por ella, no toma en cuenta las necesidades de las mujeres. Los derechos humanos nos dan la posibilidad de romper con estereotipos, replantear papeles, de compartir y democratizar las relaciones.	Módulo 8: “Transformar el ámbito de lo privado: hacia relaciones más humanas y equitativas”	Módulo 4: “Nuestro derecho a vivir relaciones justas, solidarias y amorosas en la vida diaria”

4. Los títulos de algunos de los programas que se indican en el índice de contenido que aparece en pantalla cuando se abre el CD, son diferentes a los que se señalan en el diálogo respectivo. Por esta razón hemos ubicado en el paréntesis el título que la locutora asigna a ese programa.



<p><b>La tormenta</b></p>	<p>La década de los noventa vio avances importantes en el abordaje de la violencia contra las mujeres: instrumentos jurídicos, mecanismos y políticas públicas. Hito histórico para la doctrina en derechos humanos fue el reconocimiento de que la violencia contra las mujeres es una violación a los derechos, no es natural y se origina por las desigualdades de poder entre hombres y mujeres. Es un problema de toda la sociedad, en que los Estados tienen la responsabilidad de prevenirla, sancionarla y erradicarla, y son responsables de abusos en el ámbito privado por omisión de prevención. Aporta una reflexión sobre los mitos que persisten alrededor de la violencia contra las mujeres y lo que podemos hacer.</p>	<p>Módulo 9: “La violencia contra las mujeres: un asunto de derechos humanos”</p>	<p>Módulo 6: “Nuestro derecho a vivir una vida libre de violencia”</p>
<p><b>De vidas florecidas (La primera flor)</b></p>	<p>La salud integral como derecho humano tiene que ver con la calidad de vida que tenemos y la posibilidad de crecimiento. Implica derecho a la información, a servicios de salud de calidad y tiempo para cuidarnos. La salud sexual y los derechos reproductivos son también parte del derecho a la salud. La Conferencia Internacional de Población y Desarrollo reconoció estos como parte de los derechos humanos de las mujeres. Las mujeres tenemos el derecho a cuidar nuestra salud más allá de la salud reproductiva y durante todo el ciclo vital, a la vez que debemos capacitarnos para tomar control de nuestra salud, incluidos la salud sexual y reproductiva.</p>	<p>Módulo 10: “La salud integral: un derecho humano que incluye el derecho a una salud sexual y reproductiva”</p>	<p>Módulo 5: “Nuestro derecho a disfrutar y vivir con salud”</p>
<p><b>Una partitura desconocida (Lo que no vemos)</b></p>	<p>Introduce los mitos sobre el trabajo remunerado de las mujeres y cómo estos contribuyen a invisibilizar su trabajo en las estadísticas, desvalorizar el trabajo doméstico remunerado y legitimar la desprotección laboral. Reflexiona en torno al impacto de la segregación del mercado de trabajo, la doble jornada de trabajo, los cambios en las políticas de empleo, la falta de servicios de cuidado y acceso a seguridad social, y licencia de maternidad para muchas trabajadoras. Las mujeres tenemos derecho al trabajo en condiciones dignas y justas, así como a otros derechos económicos y laborales como el acceso al crédito, la propiedad y la formación técnica.</p>	<p>Módulo 11: “Derechos laborales y económicos”</p>	<p>Módulo 7: “Nuestro derecho a un trabajo digno”</p>

<p><b>Más allá del papel (Cruce de caminos)</b></p>	<p>Introduce la discriminación de las mujeres en el acceso a la toma de decisiones políticas y el carácter estructural de esta discriminación. La toma de decisiones es un derecho humano, pero requiere del empoderamiento de las mujeres para superar muchos obstáculos estructurales. Es importante que las mujeres desarrollemos formas diferentes de ejercer el poder y de hacer política.</p>	<p>Módulo 12: “Participación política”</p>	<p>Módulo 8: “Nuestro derecho a la participación política”</p>
<p><b>Repasando estrellas (Luces en el universo)</b></p>	<p>Este programa introduce los mandatos internacionales más importantes en la protección de nuestros derechos, los mecanismos de seguimiento del cumplimiento de los Estados de estos tratados (informes e informes “sombra”), el papel y los alcances de las conferencias mundiales de la ONU y los planes de acción. Releva el papel del movimiento de mujeres en el posicionamiento de temas en la agenda pública y la legislación nacional, su presencia masiva en las conferencias y sus iniciativas para lograr su cumplimiento. El gran reto es hacerlas cumplir y desarrollar redes fuertes.</p>	<p>Módulo 13: “Mandatos internacionales para el avance de la mujer” Módulo 14: “Las convenciones internacionales”</p>	<p>Marco de referencia: las normas internacionales de derechos humanos Módulo 1: “Nuestro derecho a todos los derechos”</p>
<p><b>Humanizando la vida (fin y principio)</b></p>	<p>Este programa cierra la serie con un reconocimiento de que somos personas con derechos, de que no estamos solas porque somos parte de una red mundial. Destaca el valor de ser críticas, de cuestionar, de deshacernos de prejuicios. Es posible soñar y alcanzar los sueños, pero tenemos que apropiarnos de las lecciones aprendidas sobre como hacer cambios, con claridad de qué debemos cambiar.</p>	<p>Es un programa de cierre. No corresponde a un módulo.</p>	<p>Puede emplearse como reflexión para acompañar el Módulo 2: “Nuestro derecho a crecer siendo valorada”.</p>

# Bibliografía

Núñez, Carlos. *Educación para transformar* (1989). *Transformar para educar*. 5ª Edición. San José, Costa Rica: Red Alforja, p. 66

# Marco de referencia: Las normas internacionales de derechos humanos

Rosalía Camacho G.\*

---

\* Costarricense, feminista y máster en Estudios de la Mujer. Desde hace varios años se desempeña como consultora independiente tanto para instancias nacionales como internacionales. Es autora y coautora de varios estudios y módulos de capacitación relacionados con la defensa y la promoción de los derechos humanos de las mujeres.



# Índice

Parte 1 - ¿Qué son las normas internacionales de derechos humanos?.....	55
El Sistema de Naciones Unidas (ONU).....	56
El Sistema Interamericano (OEA) .....	57
Parte 2 - Las normas y los mandatos internacionales que garantizan los derechos humanos de las mujeres .....	59
Dos convenciones que protegen los derechos de las mujeres .....	59
• La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer.....	61
- Las recomendaciones generales del Comité CEDAW .....	66
• La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer (Belem do Pará) .....	70
• Propuestas para utilizar estas convenciones como instrumentos de cambio.....	73
El legado de las cumbres y conferencias internacionales convocadas por Naciones Unidas .....	75
• Las cuatro conferencias mundiales sobre la mujer .....	77
- I Conferencia Mundial sobre la Mujer, México (1975).....	77
- II Conferencia Mundial sobre la Mujer, Copenhague (1980) .....	78
- III Conferencia Mundial sobre la Mujer, Nairobi (1985) .....	78
- IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, Beijing (1995).....	79
• Otras conferencias internacionales.....	85
- Conferencia Internacional sobre Medio Ambiente y Desarrollo, Río de Janeiro (1992).....	85
- Conferencia Mundial de Derechos Humanos, Viena (1993) .....	86
- Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, Cairo (1994) .....	87
- Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social, Copenhague (1995) .....	88

Parte 3 - ¿Qué podemos hacer para que se cumplan y respeten las normas que protegen nuestros derechos humanos? .....	89
Velar por la ratificación y el cumplimiento de las convenciones .....	89
Mecanismos para el cumplimiento de los derechos humanos .....	91
Mecanismos especializados para el cumplimiento de los derechos humanos de las mujeres .....	93
• El Comité para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y su Protocolo Facultativo .....	93
• La Comisión Interamericana de la Mujer (CIM) y el Mecanismo de Seguimiento de la Convención de Belem do Pará (MESECVI) .....	95
• La Relatoría Especial sobre la Violencia contra la Mujer .....	96
• La Relatoría sobre los Derechos de la Mujer de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos .....	96

## Parte I

# ¿Qué son las normas internacionales de derechos humanos?

Las normas internacionales de derechos humanos son un conjunto de compromisos acordados entre los Estados con el fin de proteger y garantizar el goce de esos derechos a todas las personas sin que importe su sexo, su etnia, el color de su piel, su creencia religiosa, su edad, su afiliación política, su nacionalidad, su clase social, su idioma o la existencia de alguna discapacidad. En otras palabras, todos estos instrumentos parten de lo que se conoce como el principio de igualdad, según el cual todos los seres humanos somos iguales y, por lo tanto, tenemos igual derecho a gozar de los derechos humanos.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos<sup>1</sup>, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948, es considerada el documento fundamental de los derechos humanos. Aunque nunca fue ratificado formalmente por los Estados ni tenía carácter obligatorio, la mayoría de sus disposiciones se han ido volviendo obligatorias por el uso que los mismos Estados les han dado. Al tratarlas como leyes, las han convertido en leyes.

Para traducir el contenido de la declaración en normas obligatorias se redactó el primer instrumento de derechos humanos, que luego se dividió en dos “pactos” que se emitieron en 1966:

- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales
- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos

En todos estos años se han aprobado otros instrumentos internacionales de derechos humanos que se conocen como convenios, protocolos y convenciones.

---

1. El contenido de la declaración se reseña en el Módulo 1 de esta guía: “Mi derecho a todos mis derechos”.



<b>Instrumentos internacionales de derechos humanos</b>	
<b>Pueden ser</b>	<b>¿Qué ofrecen?</b>
Pactos Convenios Convenciones Protocolos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantizan derechos específicos a las personas.</li> <li>• Establecen obligaciones para los Estados.</li> <li>• Crean mecanismos para supervisar el cumplimiento de las obligaciones.</li> <li>• Permiten a los individuos solicitar reparaciones por las violaciones de sus derechos.</li> </ul>
Declaraciones Programas de acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contienen una serie de principios y metas a los que los Estados se adhieren.</li> <li>• No tienen carácter de ley, es decir, no son de cumplimiento obligatorio.</li> </ul>

Todos estos instrumentos son aprobados por el Sistema de Naciones Unidas y el Sistema Interamericano.

## El Sistema de Naciones Unidas (ONU)

Es la mayor organización internacional que existe. Actualmente tiene 192 Estados miembros. Es una asociación de Gobiernos del mundo que facilita la cooperación en asuntos como el derecho internacional, la paz y seguridad, el desarrollo económico y social, los asuntos humanitarios y de derechos humanos. Sus objetivos principales son: preservar a la humanidad de la guerra; reafirmar la fe en los derechos fundamentales de las personas; crear condiciones bajo las cuales puedan mantenerse la justicia y el derecho internacional, y promover el progreso social<sup>2</sup>.

2. Wikipedia (redirigido desde Naciones Unidas). *Organización de las Naciones Unidas*. Accedido el 21 de julio de 2008 en [http://es.wikipedia.org/wiki/Naciones\\_Unidas#Objetivos](http://es.wikipedia.org/wiki/Naciones_Unidas#Objetivos)

Son muchos y muy variados los instrumentos de derechos humanos que han nacido en el seno de las Naciones Unidas. Además de la Declaración Universal de Derechos Humanos y de los pactos mencionados con anterioridad, podemos encontrar otras normas, entre estas:

- Convención sobre el Estatuto de los Refugiados (1950)
- Convenio sobre igualdad de remuneración (1951)
- Convenio (nro. 111) relativo a la discriminación en materia de empleo y ocupación (1958)
- Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial (1965)
- Declaración universal sobre la erradicación del hambre y la malnutrición (1974)
- Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (1979)
- Convención contra la Tortura y Otros Tratos o Penas Crueles, Inhumanos o Degradantes 1984
- Convención sobre los Derechos del Niño (1989)
- Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer (1993)
- Protocolo facultativo de la Convención sobre los Derechos del Niño relativo a la venta de niños, la prostitución infantil y la utilización de niños en la pornografía (2000)

## El Sistema Interamericano (OEA)

Este sistema opera en el marco de la Organización de los Estados Americanos (OEA) como un organismo regional intergubernamental para la protección de los derechos humanos en América Latina y el Caribe. Es el principal foro de la región para el fortalecimiento de la democracia, la promoción de los derechos humanos y la lucha contra problemas compartidos como la pobreza, el terrorismo, las drogas y la corrupción<sup>3</sup>.

Entre los instrumentos legales más importantes que han emanado de este sistema se encuentran los siguientes:

- Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre (1948)
- Convención Americana sobre Derechos Humanos, llamada también Pacto de San José (1969)

---

3. OEA. Temas prioritarios de la OEA. Accedido el 22 de julio de 2008 en [http://www.oas.org/key\\_issues/spa/KeyIssue\\_Detail.asp?kis\\_sec=20](http://www.oas.org/key_issues/spa/KeyIssue_Detail.asp?kis_sec=20)

- Convención Interamericana sobre la Defensa del Patrimonio Arqueológico, Histórico y Artístico de las Naciones Americanas (1976)
- Convención Interamericana sobre Obligaciones Alimentarias (1989)
- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (1994)
- Convención Interamericana contra la Corrupción (1996)
- Convención Interamericana sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad (1999)
- Convención Interamericana contra el Terrorismo (2002)

## Parte 2

# Las normas y los mandatos internacionales que garantizan los derechos humanos de las mujeres

Hay una gama de convenciones, declaraciones, plataformas de acción, convenios y protocolos que contienen normas que garantizan, específicamente, los derechos humanos de las mujeres. Algunos de estos documentos son:

- Convención sobre la Nacionalidad de la Mujer (OEA, 1933)
- Declaración sobre la protección de la mujer y del niño en estados de emergencia o de conflicto armado (ONU, 1947)
- Convención interamericana sobre Concesión de los Derechos Políticos de la Mujer (OEA, 1948)
- Convención interamericana sobre Concesión de los Derechos Civiles de la Mujer (OEA, 1948).
- Convención sobre los derechos políticos de la mujer (ONU, 1952)
- Convención sobre la nacionalidad de la mujer casada (ONU, 1957)
- Declaración sobre la eliminación de la discriminación contra la mujer (ONU, 1967)
- Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (ONU, 1979)
- Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (ONU, 1993)
- Convención para la Prevención, Erradicación y Sanción de la Violencia contra la Mujer (OEA, 1994)
- Protocolo Opcional o Facultativo de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (ONU, 1999)

En esta parte del marco de referencia encontraremos una reseña de los documentos y logros más importantes para nosotras, aquellos que siempre debemos tener presentes cuando hablamos de nuestros derechos y de los compromisos que nuestros Estados han asumido para ponerlos en vigencia.

## Dos convenciones que protegen los derechos de las mujeres

La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (conocida también como

Belem do Pará)<sup>4</sup>, son los dos instrumentos internacionales más importantes para nosotras.

Recordemos que, en general, las convenciones son de enorme valor porque:

- Reconocen como principios fundamentales de la vida humana, la igualdad, la libertad, la dignidad y el derecho a vivir en paz.
- Contienen una serie de derechos humanos que nos pertenecen a todas las mujeres por igual. Por ejemplo, la CEDAW establece derechos en el campo de la educación, de la salud, la participación política, el empleo y otros más. Por su parte, la Convención de Belem do Pará centra su atención en el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia, que es un derecho al que la CEDAW no se refiere de manera específica. En este sentido, es posible afirmar que ambas convenciones son complementarias.
- Admiten que las mujeres han sido sujetas de desigualdad y discriminación y que ello ha impedido su desarrollo pleno.
- En el ámbito internacional, establecen que los derechos de las mujeres son derechos humanos.
- Son herramientas que sirven para la defensa de los derechos humanos de las mujeres, tanto en el plano internacional como nacional.
- Son leyes que permiten exigir a los Estados y a los Gobiernos que los administran, que actúen para crear condiciones de vida adecuadas a favor de todas las personas y para eliminar la discriminación y subordinación existentes en contra de las mujeres.
- Son instrumentos complementarios porque ambos contienen normas tendientes a eliminar la discriminación en contra de las mujeres. Por esta razón, es importante utilizarlos de manera integrada: en el caso de la CEDAW, como marco normativo que define ampliamente la discriminación; en el caso de la Convención de Belem do Pará, porque trata específicamente sobre un derecho no establecido en la CEDAW: el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia.
- En el caso de la Convención de Belem do Pará es necesario subrayar dos aspectos que la distinguen: a) es el único instrumento internacional que protege, específicamente, el derecho de las mujeres a vivir una vida sin violencia; b) incluye un mecanismo de protección que consiste en la posibilidad de presentar demandas ante la Corte Interamericana de Derechos Humanos<sup>5</sup>.

---

4. Belem do Pará es la ciudad en la que se celebró la Asamblea de la OEA que aprobó esta convención.

5. Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica; IIDH, pp. 21-22

## La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)<sup>6</sup>

Esta convención fue aprobada por la Asamblea General de la ONU en 1979. Contiene 30 artículos en los que se establecen una serie de derechos tendientes a promover la igualdad entre hombres y mujeres, y a eliminar las distintas formas en que se manifiesta la discriminación en contra de las mujeres.

La discriminación limita la participación de las mujeres en la vida política, social, económica y cultural de nuestros países, y se agrava para aquellas cuya situación de pobreza obstaculiza su acceso a la alimentación, la salud, la enseñanza, la capacitación y las oportunidades de empleo, así como a la satisfacción de otras necesidades. Es decir, la discriminación viola los principios de la igualdad de derechos y del respeto a la dignidad humana, e impide el disfrute de los derechos humanos a las mujeres.

Debido a esta situación se hizo necesario aprobar esta convención, de manera que los Estados que la firmen:

- Aprueben acciones para eliminar la discriminación contra las mujeres.
- Tomen medidas que ayuden a alcanzar la igualdad entre las mujeres y los hombres.
- Se preocupen por cambiar las prácticas y creencias que promueven la existencia de la discriminación.

Uno de los aspectos más importantes de esta convención es que define qué es la discriminación en contra de las mujeres:

... la expresión ‘discriminación contra la mujer’ denotará toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y la libertades

---

6. Con base en:

- Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica; IIDH, pp. 27-54
- Camacho, Rosalía. (2000). Las convenciones internacionales. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 14. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 14-17, 30-35
- Rojas, Flor (1994). Nuestros derechos como humanas. Legislación internacional y nacional, mecanismos de protección. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 7. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 1-33

fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera<sup>7</sup>.

Observemos que las tres ideas más importantes de esta definición son:

- La discriminación contra las mujeres es cualquier tipo de desigualdad o impedimento que no permita a las mujeres, por ser mujeres, desarrollarse plenamente dentro de la sociedad. Esto significa que la discriminación en contra de las mujeres se da cuando no se nos permite, o se nos permite a medias, poner en práctica los derechos que nos corresponden como seres humanos. Por ejemplo, si a las mujeres se nos deja participar en los partidos políticos pero solo a muy pocas se las nombra en puestos de decisión (como ministras, viceministras y diputadas, entre otras), podemos decir que, en la práctica, el derecho de las mujeres a ser electas se aplica a medias.
- La discriminación puede darse en forma directa o indirecta. Es directa cuando existe claramente desde el principio. Por ejemplo, cuando se publica un anuncio ofreciendo un empleo sólo para hombres. Es indirecta cuando ocurre como resultado de una situación que en principio no parece ser desigual o impedir algo a las mujeres; por ejemplo, cuando se aprueban leyes para protegernos antes, durante y después del embarazo, y eso muchas veces limita nuestra posibilidad de encontrar empleo, o se usa como excusa para despedirnos.
- La discriminación puede darse en distintos campos: político, económico, social, cultural, civil y cualquier otro. Algunos ejemplos de esto son: en el campo político, cuando a las mujeres se nos repite constantemente que la política es cosa de hombres; en el campo económico, cuando se nos niega o dificulta el acceso al crédito; en el campo social, cuando no se brindan servicios de apoyo, como los centros infantiles de atención integral, para que las mujeres puedan trabajar fuera de sus hogares.

Para eliminar la discriminación la CEDAW propone que los Estados adopten mecanismos encaminados a eliminar la discriminación en contra de las mujeres. Para ello, sugiere acciones como las siguientes:

- Incluir el principio de igualdad entre los sexos en las Constituciones nacionales.
- Adoptar leyes y sanciones que prohíban la discriminación contra la mujer.
- Derogar o modificar leyes, reglamentos, usos y prácticas que sean discriminatorias en contra de las mujeres.

---

7. Organización de Naciones Unidas (1979). *Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer*. Nueva York, EEUU: ONU

- Velar por que las autoridades y las instituciones públicas no incurran en prácticas discriminatorias.
- Establecer la protección jurídica de los derechos de la mujer.
- Eliminar la discriminación contra las mujeres practicada por cualquier persona, organización o empresa.

En el siguiente cuadro encontraremos los principales temas de esta convención, así como un resumen de su contenido principal, de manera que podamos tener una idea de los diversos derechos que protege este instrumento.

<b>Temas</b>	<b>La convención propone</b>
Maternidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entender la maternidad como función social, o sea, como algo que compromete a toda la sociedad, y no como responsabilidad única de las mujeres.</li> <li>• Reconocer la responsabilidad que tienen, tanto hombres como mujeres, en la educación y el desarrollo de sus hijos e hijas.</li> </ul>
Prostitución	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliminar todas las formas de tráfico internacional de mujeres para su explotación sexual y económica.</li> <li>• Eliminar la explotación de la prostitución, la cual reduce a las mujeres a la condición de objetos sexuales y de mercancía para el comercio.</li> </ul>
Participación política	<p>Garantizar el derecho de las mujeres a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir y ser electas en toda elección pública.</li> <li>• Participar en las políticas públicas, o sea, tomar parte en los procesos en los que se definen y llevan a la práctica los planes y acciones estatales.</li> <li>• Ocupar cargos públicos, es decir, a ser nombradas en puestos de todos los niveles en las instituciones públicas.</li> </ul>



<p>Nacionalidad</p>	<p>Que las mujeres tengan los mismos derechos que los hombres para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir, cambiar o conservar su nacionalidad.</li> <li>• Transmitir la nacionalidad de sus hijos e hijas.</li> </ul>
<p>Educación</p>	<p>El acceso de las mujeres a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La educación, tanto en la zona urbana como rural.</li> <li>• Programas de estudio, capacitación, exámenes y diplomas.</li> <li>• Las mismas oportunidades para obtener becas y subvenciones de estudio.</li> </ul> <p>Poner atención a la necesidad de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir el porcentaje de mujeres que abandonan los estudios.</li> <li>• Eliminar todos los conceptos, figuras y actitudes que, en los programas de estudio y libros de textos, refuerzan los papeles tradicionales que se les han asignado a las mujeres y a los hombres a través de los años.</li> </ul>
<p>Trabajo</p>	<p>Que las mujeres tengan el derecho a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir su profesión y trabajo.</li> <li>• Aprender y prepararse profesionalmente.</li> <li>• Tener empleo estable y condiciones de trabajo adecuadas.</li> <li>• Recibir igual salario por trabajo de igual valor.</li> </ul> <p>Además:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prohibir y sancionar el despido por matrimonio, embarazo o maternidad.</li> <li>• Implantar la licencia de maternidad, sin que se rebaje del salario el tiempo que esté haciendo uso de esta licencia.</li> <li>• Impulsar los servicios sociales de apoyo dentro de los lugares de trabajo para que madres y padres puedan hacerse cargo de sus tareas sin descuidar la atención de sus hijos e hijas (por ejemplo, creando guarderías infantiles).</li> </ul>

<p>Salud</p>	<p>Garantizar a las mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La existencia y acceso a los servicios médicos y de planificación familiar.</li> <li>• El acceso a servicios apropiados y gratuitos durante el embarazo, parto y después del parto.</li> <li>• Una nutrición adecuada durante el embarazo y la lactancia.</li> </ul>
<p>Derechos civiles, sociales y culturales</p>	<p>Que las mujeres tengan derecho a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Firmar contratos y administrar bienes.</li> <li>• Gozar de igual trato en las cortes de justicia y en los tribunales.</li> <li>• Obtener préstamos bancarios, hipotecas o créditos financieros.</li> <li>• Participar en actividades recreativas, deportivas, culturales y sociales.</li> </ul>
<p>Mujeres rurales</p>	<p>Que las mujeres rurales tengan derecho a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar en la creación y ejecución de los planes de desarrollo.</li> <li>• Beneficiarse directamente de los programas de seguridad social.</li> <li>• Tener acceso a la educación, capacitación técnica e información sobre servicios comunitarios.</li> <li>• Participar en todas las actividades comunales.</li> <li>• Tener acceso a los servicios médicos.</li> <li>• Tener acceso a los créditos, a la comercialización y a las tecnologías apropiadas.</li> <li>• Recibir trato igual en la compra y distribución de tierras y asentamientos.</li> </ul>
<p>La familia y el matrimonio</p>	<p>Asegurar el derecho de las mujeres a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contraer matrimonio por libre elección y con pleno convencimiento.</li> <li>• Decidir libre y responsablemente el número de hijos y el tiempo entre los nacimientos.</li> <li>• Elegir el apellido, profesión y ocupación.</li> </ul>

## Las recomendaciones generales del Comité CEDAW<sup>8</sup>

Existen una serie de recomendaciones generales emitidas por el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer<sup>9</sup>. Estas están dirigidas a todos los Estados que han ratificado la convención con el fin de indicarles cuáles medidas pueden tomar para cumplir con lo que se ha establecido. Su importancia ha ido creciendo porque amplían el alcance y el contenido de los artículos de la CEDAW hasta el punto de incluir nuevos temas. Por esta razón, es importante hacer una referencia a algunas de estas recomendaciones.

- **Recomendación 1 (1986): Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer**

Los Estados deberán presentar informes al Comité de la CEDAW por lo menos cada cuatro años, y deberán incluir los obstáculos encontrados para aplicar plenamente la convención y las medidas adoptadas para vencerlos.

- **Recomendación 3 (1987): prejuicios y prácticas que discriminan a las mujeres**

Debido a que los informes presentados contienen aspectos que revelan en distinto grado la existencia de ideas preconcebidas acerca de la mujer, a causa de factores socioculturales que perpetúan la discriminación fundada en el sexo, insta a todos los Estados a adoptar programas de educación y divulgación que contribuyan a eliminar los prejuicios y las prácticas corrientes que obstaculizan la plena aplicación del principio de igualdad social de las mujeres.

- **Recomendación 6 (1988): políticas públicas que afectan a las mujeres**

Los Estados deben establecer o reforzar mecanismos, instituciones o procedimientos nacionales efectivos, a un nivel gubernamental elevado y con recursos, compromisos y autoridad suficientes para: asesorar acerca de las repercusiones que tendrán sobre las mujeres todas las políticas gubernamentales; supervisar la situación general de las mujeres; ayudar a formular nuevas políticas y aplicar eficazmente estrategias y medidas encaminadas a eliminar la discriminación.

---

8. Con base en: Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. IIDH: San José, Costa Rica, pp. 34-53

9. La creación de este comité quedó establecida en la propia CEDAW con el fin de monitorear los avances realizados relativos a los mandatos de la convención.

- **Recomendación 5 (1988): uso de medidas temporales a favor de las mujeres**

Los Estados deberán hacer mayor uso de medidas especiales de carácter temporal como la acción positiva, el trato preferencial o los sistemas de cupos, para que las mujeres se integren a la educación, la economía, la política y el empleo.

- **Recomendación 8 (1988): mujeres representantes del Gobierno en el ámbito internacional**

Los Estados deben tomar medidas directas para garantizar a las mujeres la oportunidad de representar a su Gobierno en el ámbito internacional y de participar en la labor de las organizaciones internacionales.

- **Recomendación 9 (1989): información estadística sobre la situación de las mujeres**

Los Estados harán todo lo posible para asegurar que sus servicios estadísticos nacionales encargados de planificar los censos nacionales y otras encuestas sociales y económicas, formulen cuestionarios de manera que los datos puedan desglosarse por sexo y se pueda obtener información estadística sobre la situación de las mujeres.

- **Recomendación 13 (1989): igual remuneración por trabajo de igual valor**

Los Estados deben considerar la posibilidad de estudiar, fomentar y adoptar sistemas de evaluación del trabajo que faciliten la comparación del valor de los trabajos de distinta índole, en que actualmente predominen las mujeres, con los trabajos en que actualmente predominen los hombres, e incluir los resultados en sus informes al Comité de la CEDAW. Además, deberán apoyar la creación de mecanismos de aplicación y fomentar los esfuerzos de las partes en los convenios colectivos por lograr la aplicación del principio de igual remuneración por trabajo de igual valor.

- **Recomendación 14 (1990): circuncisión femenina**

Los Estados deberán adoptar medidas apropiadas y eficaces encaminadas a erradicar la práctica de la circuncisión femenina e incluir estrategias adecuadas orientadas a erradicar la circuncisión femenina de los programas de atención de la salud pública.

- **Recomendación 15 (1990): VIH y sida**

Solicita a los Estados intensificar las medidas de difusión de información sobre el riesgo de infección con el VIH y el sida, sobre todo para las mujeres y los niños, y prestar especial atención a los derechos y necesidades de las mujeres y los niños, y a los factores que hacen que las mujeres sean especialmente vulnerables al contagio del VIH, además de incluir información acerca de los efectos del sida para las mujeres.

- **Recomendación 16 (1991): mujeres que trabajan sin remuneración en empresas familiares rurales y urbanas**

Los Estados deberán incluir en sus informes datos sobre la situación jurídica y social de las mujeres que trabajan sin remuneración en empresas familiares, lo que implica reunir datos estadísticos y tomar las medidas necesarias para garantizar remuneración, seguridad social y prestaciones sociales a las mujeres que trabajan sin percibir tales beneficios.

- **Recomendación 17 (1991): medición y cuantificación del trabajo doméstico no remunerado de la mujer, y su reconocimiento en el producto nacional bruto**

Los Estados deberán realizar investigaciones destinadas a medir y valorar el trabajo doméstico no remunerado de la mujer, y adoptar medidas para incluirlo en el producto nacional bruto.

- **Recomendación 18 (1991): mujeres con discapacidad**

Es necesario que los Estados incluyan en sus informes datos sobre las mujeres con discapacidad y sobre las medidas adoptadas para hacer frente a su situación particular, incluidas las medidas especiales para que gocen de igualdad de oportunidades en materia de educación y de empleo, servicios de salud y seguridad social, y asegurar que puedan participar en todos los aspectos de la vida social y cultural.

- **Recomendación 19 (1992): violencia contra las mujeres**

Los Estados deberán ampliar el alcance de lo dispuesto en la CEDAW en relación con la violencia contra las mujeres, y adoptar una serie de medidas para combatir y erradicar la violencia contra las mujeres. Entre otras cosas, en esta recomendación se afirma que la violencia contra las mujeres constituye un acto de discriminación y es una violación a los derechos humanos.

- **Recomendación 21 (1994): igualdad en el matrimonio y en las relaciones familiares**

Esta recomendación amplía el contenido de varios artículos de la CEDAW, en concreto, los que tratan sobre: la nacionalidad de las mujeres y de sus hijos e hijas; la igualdad de hombres y mujeres para realizar distintos actos dentro del matrimonio; los efectos de la poligamia en la vida de las mujeres; las distintas formas de familia; el derecho de las mujeres a elegir libremente a su cónyuge; los bienes habidos en el matrimonio; las responsabilidades compartidas en la crianza y educación de los hijos e hijas; la igualdad de derechos sucesorios.

- **Recomendación 23 (1997): vida política y pública**

Para alcanzar una amplia representación en la vida pública, las mujeres deben gozar de igualdad plena en el ejercicio del poder político y económico; deben participar cabalmente, en condiciones de igualdad, en el proceso de adopción de decisiones en todos los planos, tanto nacional como internacional, de modo que puedan aportar su contribución a alcanzar la igualdad, el desarrollo y la paz. Además, esta recomendación señala que la participación plena de la mujer es fundamental, no solamente para su potenciación, sino también para el adelanto de toda la sociedad.

- **Recomendación 24 (1999): las mujeres y la salud**

Esta recomendación amplía el significado del artículo 12 de la convención. Parte de la afirmación de que el acceso a la atención de la salud, incluida la salud reproductiva, es un derecho básico de todas las mujeres y, por lo tanto, recomienda a los Estados adoptar las medidas necesarias para llevar adelante una estrategia nacional que fomente la salud de las mujeres durante todo su ciclo de vida. Para ello, deberán asignar recursos presupuestarios suficientes y transversar el enfoque de género en todos los programas y las políticas afines.

- **Recomendación 25 (2004): medidas especiales de carácter temporal**

Mediante esta recomendación se solicita a los Estados que en sus informes brinden información sobre la adopción o no de medidas especiales de carácter temporal, destinadas a acelerar el logro de un objetivo concreto de igualdad sustantiva o de hecho de las mujeres, y distinguirlas de otras políticas sociales generales adoptadas y aplicadas para mejorar la situación de las mujeres y las niñas. También deberán evaluar las posibles repercusiones de las medidas adoptadas y explicar las razones por las que se decidió aplicar una u otra medida.

• **Recomendación 26 (2008): sobre las trabajadoras migratorias**

Esta nueva recomendación reconoce que aunque tanto los hombres como las mujeres migran, la migración no es un fenómeno independiente del género. La situación de las mujeres migrantes es diferente en lo que respecta a los cauces legales de migración, los sectores a los que migran, los abusos de que son víctimas y las consecuencias que sufren por ello. Para comprender las formas concretas en que resultan afectadas las mujeres, es menester examinar su migración desde la perspectiva de la desigualdad entre los géneros. Igualmente, las funciones tradicionales de la mujer, el desequilibrio del mercado laboral desde el punto de vista del género, la prevalencia generalizada de la violencia por motivo de género y la feminización de la pobreza y la migración laboral a nivel mundial. La incorporación de una perspectiva de género reviste, por tanto, una importancia esencial para el análisis de la situación de las mujeres migrantes y la elaboración de políticas para combatir la discriminación, la explotación y el abuso de que son víctimas. La Recomendación hace hincapié en todas las medidas que deberían tomar los Estados y sobre todo que tanto los países de origen, como los de tránsito y destino, deben empezar a reconocer las responsabilidades que tienen respecto a las trabajadoras migrantes.

## La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer (Belem do Pará)<sup>10</sup>

La Asamblea General de la Organización de Estados Americanos (OEA) aprobó, en junio de 1994, esta convención, que es el primer instrumento legal internacional en el mundo que reconoce, por un lado, el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia y, por otro, la violencia contra las mujeres como una violación a los derechos humanos.

Además, es un instrumento muy poderoso porque contiene mecanismos de protección a los derechos que allí se contemplan. Esto significa que existe así una mayor posibilidad de velar por el cumplimiento de las medidas que todos los Estados firmantes deben tomar para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres.

En el proceso de su aprobación fue determinante el papel de las mujeres víctimas de la violencia. Ellas tuvieron la valentía de romper el silencio y de aportar testimonios que señalaron la necesidad de aprobar la conven-

---

10. Con base en: Camacho, Rosalía. (2000). Las convenciones internacionales. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 14. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 42-47

ción. También fue importantísima la labor de los movimientos de mujeres de América Latina y el Caribe, que hicieron aportes verdaderamente valiosos en todo ese proceso.

Lo primero que queremos decir acerca de esta convención, se refiere a la siguiente definición de violencia contra las mujeres: “debe entenderse por violencia contra la mujer cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado”.

Esta definición es ampliada por la misma convención al señalar que la violencia de género incluye:

- La violencia física
- La violencia sexual
- La violencia psicológica

La ventaja de esta definición tan amplia es que contempla muchas formas de violencia, pero, además, establece que la violencia podrá darse tanto en el ámbito privado como en el público, y podrá ser ejercida por distintas personas o instancias, incluyendo a las instancias gubernamentales y sus agentes.

Esta definición también hace posible que ciertos actos, que hasta ahora no habían sido considerados como violentos, comiencen a ser parte de la violencia de género; por ejemplo, el mal trato que se nos da en los hospitales cuando somos atendidas en el parto.

También se consideran violentos aquellos actos que impiden nuestro acceso a puestos de decisión o los que refuerzan que las mujeres somos las únicas responsables de la crianza y el cuidado de los hijos e hijas.

Veamos cuáles son los derechos que protege este instrumento normativo a partir de dos afirmaciones centrales:

La primera, que todas las mujeres tenemos derecho a una vida libre de violencia y, por lo tanto, tenemos derecho a:

- vivir libres de toda discriminación;
- ser valoradas y educadas sin caer en prácticas sociales y culturales que se basan en conceptos de inferioridad o subordinación.



La segunda, que la violencia contra las mujeres impide y anula el ejercicio de nuestro derecho a:

- que se respete nuestra vida;
- que se respete nuestra integridad física, psíquica y moral;
- que se respete nuestra libertad y seguridad personales;
- no ser sometidas a torturas;
- que se respete nuestra dignidad y se proteja a nuestra familia;
- que se nos trate igual ante la ley;
- acciones rápidas ante los tribunales que nos protejan de aquellos actos que violen nuestros derechos.

Para que lo establecido en la convención se cumpla, es preciso que los Estados adopten medidas como las siguientes:

<p>Políticas orientadas a prevenir, sancionar y erradicar la violencia, entre las cuales se encuentran:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No realizar actos de violencia y velar para que tampoco los realicen las autoridades, sus funcionarios y otros agentes.</li><li>• Cambiar las leyes y prácticas que no han permitido sancionar la violencia contra las mujeres.</li><li>• Aprobar la legislación penal, civil y administrativa que sea necesaria.</li><li>• Investigar y procesar a los responsables de los actos de agresión.</li><li>• Protegerlos del hostigamiento y las amenazas de los violadores.</li><li>• Velar para que las mujeres tengamos acceso al debido procedimiento y a la posibilidad de compensación por el daño que se nos haya ocasionado.</li></ul>
---	--

<p>Medidas específicas que incluyan programas para:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover el conocimiento y el respeto del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia.</li><li>• Modificar las prácticas y conductas que se basan en la idea de la inferioridad de las mujeres y que contribuyen a que se produzca la violencia contra estas.</li><li>• Promover la capacitación del personal en la administración de justicia, policías y demás funcionarios encargados de la aplicación de la ley.</li><li>• Ofrecer a las mujeres víctimas de violencia todos los servicios necesarios, incluyendo refugios y programas de rehabilitación.</li></ul>
---	--

Otro aspecto muy importante que establece esta convención es que afirma que para adoptar las medidas anteriores, los Estados deben tomar en cuenta que existen factores como los siguientes, que facilitan que las mujeres seamos víctimas de violencia:

- Nuestra raza o etnia.
- Si somos migrantes, refugiadas o desplazadas.
- Si estamos embarazadas.
- Si tenemos alguna discapacidad.
- Si somos menores de edad.
- Si somos ancianas.
- Si nuestra situación social y económica es desfavorable.
- Si estamos siendo afectadas por conflictos armados.
- Si nos encontramos privadas de libertad.

## Propuestas para utilizar estas convenciones como instrumentos de cambio<sup>11</sup>

Como hemos visto, la CEDAW y la Convención de Belem do Pará son dos importantes herramientas que las mujeres debemos utilizar para defender

---

11. Con base en: Camacho, Rosalía. (2000). Las convenciones internacionales. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 14. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 52-54

nuestros derechos y para exigir a nuestros Estados que cumplan con el compromiso que asumieron cuando las ratificaron. Son, además, mecanismos para el fortalecimiento de las leyes internas de cada país.

Para aprovecharlas, es necesario idear una serie de estrategias que nos permitan, por un lado, apropiarnos de estas convenciones, y, por otro, vigilar su aplicación.

Una estrategia es una especie de plan para lograr un propósito. Algunas estrategias son generales, es decir, que se pueden aplicar en todos los Estados. Pero otras son más específicas, y tienen que ver con la situación de un país en particular.

<b>Objetivo que se quiere alcanzar</b>	<b>Pasos estratégicos que se sugieren</b>
Conocer, estudiar y discutir las convenciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir el texto de las convenciones.</li> <li>• Conseguir versiones más sencillas de las convenciones que faciliten el proceso de lectura.</li> <li>• Realizar un proceso de capacitación que dure al menos dos sesiones, dando especial importancia al intercambio de opiniones.</li> <li>• En el proceso de capacitación, utilizar una metodología participativa que permita a las mujeres identificarse con el contenido de las convenciones.</li> <li>• Pedir apoyo a algunas personas u organizaciones que tengan experiencia en actividades de capacitación sobre las convenciones.</li> <li>• Planificar actividades más amplias, como mesas redondas o foros abiertos.</li> </ul>

<p>Usar las convenciones como instrumentos legales en defensa de nuestros derechos.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cada vez que se realice una acción en defensa de los derechos de las mujeres, hacer referencia clara a aquellos contenidos de las convenciones que sean apropiados.</li><li>• Promover la realización de foros o reuniones con profesionales en Derecho, congresistas, y funcionarios y funcionarias de la administración de justicia, para que incorporen en su quehacer el contenido de las convenciones.</li><li>• Hacer un cuadro de los derechos contenidos en las convenciones y de las violaciones que se cometen en el país en contra de esos derechos, para luego presentarlo a las instancias correspondientes.</li></ul>
---	---

## El legado de las cumbres y conferencias internacionales convocadas por Naciones Unidas<sup>12</sup>

Las cumbres y conferencias internacionales son reuniones entre representantes de los Estados del mundo. En estas convocatorias se discute sobre un tema especial, se proponen soluciones a los problemas identificados por la ONU y los Gobiernos, y se aprueban planes de acción para que esas soluciones sean puestas en práctica. Las conferencias son indicativas, es decir, indican el camino para actuar y recomiendan su cumplimiento, pero no son vinculantes, o sea, no son de aplicación obligatoria. Esto quiere decir que los Estados que adhieren los mandatos resultantes de las conferencias, asumen el compromiso de adecuar sus leyes para hacer posible la vigencia de esos mandatos, pero no están obligados a hacerlo. Sin embargo, una vez que un país ha dado su adhesión a uno de estos documentos, las organizaciones y comunidades pueden vigilar y exigir que los mandatos incluidos en las declaraciones y planes de las conferencias se ejecuten.

Su objetivo principal es llegar a acuerdos internacionales sobre principios, criterios y planes de acción, en ciertos temas específicos. En la mayoría de los casos, incluyen cambios de política, compromisos de los Gobiernos, y proporcionan directrices para el trabajo de las Naciones Unidas.

12. Con base en: Campillo, Fabiola. (2000) Mandatos internacionales para el avance de la mujer. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 13. San José, Costa Rica: IIDH

En las conferencias internacionales se producen dos tipos de documentos:

- Una declaración de los Estados participantes, en la cual se anota la gravedad de los problemas y la voluntad de actuar para su solución.
- Un plan o plataforma de acción, que indica las medidas que se deben tomar, las actividades que se deben realizar y los procesos que se deben promover, para modificar la situación que la conferencia ha estudiado.

Han sido muchas las cumbres y conferencias internacionales convocadas por las Naciones Unidas en las últimas décadas. Se han celebrado en distintas regiones del mundo con gran participación de representantes gubernamentales, de agencias de cooperación y de expresiones organizadas de la sociedad civil. Entre estas:

- Conferencia Mundial sobre la Educación para Todos (Jomtien, 1990)
- Medio Cumbre Mundial en favor de la Infancia, (Nueva York, 1990)
- Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo (Río de Janeiro, 1992)
- Conferencia Mundial de Derechos Humanos (Viena, 1993)
- Conferencia Mundial sobre la Población y el Desarrollo (El Cairo, 1994)
- Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Social (Copenhague, 1995)
- Cuarta conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, 1995)
- Segunda Conferencia de las Naciones Unidas sobre los Asentamientos Humanos (Estambul, 1996)
- Cumbre Mundial sobre la alimentación (Roma, 1996)
- Conferencia Mundial contra el Racismo, la Discriminación Racial, la Xenofobia y las Formas Conexas de Intolerancia (Durban, 2001)

Recordemos que las declaraciones y planes o plataformas de acción que resultan de las conferencias son importantes porque:

- presionan a los Gobiernos para la proclamación de leyes a favor de la igualdad;
- respaldan políticamente la acción de la cooperación internacional, en apoyo de las organizaciones que trabajan por los derechos de las mujeres;
- permiten aumentar los recursos para programas en que ellas participan;
- dan legitimidad al tema de las relaciones equitativas de género, especialmente en aquellos países en los que se mantiene una cultura que justifica la desigualdad.

A continuación, dedicaremos un espacio especial a los mandatos alcanzados en las cuatro conferencias mundiales sobre la mujer celebradas hasta

ahora. Luego, haremos un recorrido general por otras cumbres y conferencias destacando los logros más significativos y las actividades desplegadas por las mujeres.

## Las cuatro conferencias mundiales sobre la mujer<sup>13</sup>

Entre 1975 y 1995 se celebraron cuatro conferencias mundiales sobre la mujer en distintos lugares del planeta: México en 1975, Copenhague en 1980, Nairobi en 1985 y Beijing en 1995. Fueron cuatro momentos para la reflexión, el intercambio, la formulación y la adopción de mandatos y estrategias para el adelanto de las mujeres.

Cada conferencia tuvo un propósito y lo que en ella se definió fue el resultado de largas negociaciones entre los Gobiernos, y de estos con el movimiento de mujeres. Quienes participaron no siempre estuvieron de acuerdo sobre los temas que se debían tratar, su alcance, el país sede, el lenguaje que se debía utilizar. Sin embargo, en cada conferencia se pudo avanzar a favor de los derechos de las mujeres, de la igualdad de oportunidades y beneficios, y en las estrategias necesarias.

### **I Conferencia Mundial sobre la Mujer, México (1975)**

El objetivo de esta conferencia fue acordar medidas para la integración de la mujer al desarrollo, crear condiciones de igualdad entre mujeres y hombres, y contribuir a la paz del mundo.

Por primera vez, grupos de mujeres de todo el mundo se conocieron, pudieron entender los problemas y los sueños que las unían, intercambiaron sus diagnósticos y se asombraron de sus debilidades y posibilidades. El mundo entero recibió con sorpresa, y tal vez con alguna inquietud, esta voz colectiva de las mujeres, su protesta ante la desigualdad y sus reclamos por cambios en la sociedad.

Como resultado, se aprobó un plan de acción para 1976-1985, que se denominó *Década para la Mujer: Igualdad, Desarrollo y Paz*. El plan introdujo los tres temas centrales que acompañarían a las futuras conferencias:

- el de la igualdad, aprovechando el impacto que había producido el hecho de mostrar evidencias de la desigualdad entre los sexos;

---

13. Con base en: Campillo, Fabiola. (2000) Mandatos internacionales para el avance de la mujer. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 14. San José, Costa Rica: IIDH

- el del desarrollo, porque las mujeres demostraron que la desigualdad no se combate con medidas de asistencia, sino que exige una nueva orientación para el desarrollo;
- el de la paz, porque era un momento histórico marcado por conflictos armados que herían y mutilaban los cuerpos y las vidas de las mujeres de distintas regiones del mundo.

## **II Conferencia Mundial sobre la Mujer, Copenhague (1980)**

Examinar y evaluar los progresos realizados en la aplicación del plan de acción durante la primera mitad de la Década para la Mujer, fue el objetivo de esta segunda conferencia.

La conferencia evaluó las debilidades en el progreso alcanzado, hizo énfasis en la necesidad de educación y entrenamiento para las mujeres, insistió en la condición de las mujeres en zonas de conflicto y en la necesidad de promover la paz.

En el foro paralelo de las organizaciones no gubernamentales (ONG) se destacó un nuevo tema entre el movimiento de mujeres: el del trabajo doméstico no remunerado y su invisibilidad. Además, se comenzó a plantear el tema de la violencia como violencia de género.

Como resultado concreto de esta conferencia, se adoptó un Programa de Acción para la Segunda Mitad de la Década, que proponía acelerar las reformas para lograr los propósitos de igualdad, desarrollo y paz.

Tal vez lo más significativo fue la recomendación a la Asamblea de Naciones Unidas de convocar a una tercera conferencia mundial para revisar los logros de la década, y como única manera de fijar los derroteros de las transformaciones planteadas en México y ampliadas en este foro.

## **III Conferencia Mundial sobre la Mujer, Nairobi (1985)**

Del diagnóstico a la propuesta, hacer un balance de los logros obtenidos y trazar rutas para el futuro, fue el objetivo de esta conferencia. En esta reunión se revisaron los logros y obstáculos de la Década de la Mujer en cada uno de sus tres objetivos: igualdad, desarrollo y paz.

También se identificaron los principales obstáculos y se aprobaron un conjunto de estrategias y medidas para su aplicación, que se denominaron Las Estrategias de Nairobi para el Adelanto de la Mujer.

Evidentemente, los progresos no eran satisfactorios. Terminaba una década y pocos cambios reales se registraban en la condición y posición de las mujeres en el mundo. Por lo tanto, era urgente trazar rutas claras y tomar una

posición con mayores y más firmes propuestas: de la denuncia y el análisis había que pasar a la acción y definir cómo hacerlo a partir de Las Estrategias de Nairobi.

#### **IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, Beijing (1995)**

Los objetivos de esta conferencia, tendientes a defender las conquistas y promover la acción, fueron:

- evaluar los progresos en la aplicación de las Estrategias de Nairobi;
- eliminar los obstáculos fundamentales para el adelanto de la mayoría de las mujeres en relación con: la participación en la toma de decisiones, la pobreza, la salud y la educación, la violencia, los derechos humanos y la paz.

Por primera vez, la conferencia tuvo dos instancias con igual nivel de fuerza y cobertura. Una, la conferencia gubernamental, que contó con la participación de 189 países, todos los organismos del sistema de Naciones Unidas y un grupo elevado de ONG como observadoras. La otra fue el foro de ONG, que tuvo lugar en las afueras de la capital china y congregó a más de 30 000 personas.

Como resultado de esta conferencia se aprobó la Plataforma de Acción, que contiene doce temas de especial preocupación, y combina el análisis de la situación con la definición de cincuenta objetivos estratégicos y más de cien medidas para la acción.

**Plataforma de Acción  
IV Conferencia Mundial sobre la Mujer**

Áreas de acción:

- Área 1: Pobreza
- Área 2: Educación
- Área 3: Salud
- Área 4: Violencia
- Área 5: Conflictos armados
- Área 6: Economía
- Área 7: Toma de decisiones
- Área 8: Mecanismos para la igualdad
- Área 9: Derechos humanos
- Área 10: Medios de comunicación
- Área 11. Recursos naturales y ambiente
- Área 12: La niña



La Plataforma de Acción trata de eliminar los obstáculos para que las mujeres podamos participar en todos los campos de nuestras sociedades: el social, el económico, el cultural y el político. Para ello, hombres y mujeres deben compartir el poder y las responsabilidades en el hogar, el trabajo y la comunidad. La igualdad entre los géneros es una condición para el logro de la justicia social y el desarrollo.

Para ilustrar los aspectos más relevantes sobre nuestros derechos, se incluyen tan solo algunos ejemplos de los objetivos estratégicos y medidas que contempla esta plataforma<sup>14</sup>.

- **Área 1: Pobreza**

En los últimos diez años la cantidad de mujeres que vive en la pobreza ha aumentado más rápidamente que la cantidad de hombres. Esto se denomina feminización de la pobreza. Las mujeres son más pobres, no por su sexo, sino porque tienen menos poder económico, todo el recargo de trabajo doméstico no contabilizado ni pagado, más dificultades para poder estudiar, y poco o ningún acceso a créditos, títulos de propiedad y herencias. Algunas medidas:

- Revisar y cambiar, con la participación de las mujeres, las políticas económicas y sociales, para que los recursos y beneficios sean distribuidos en forma igualitaria a mujeres y hombres.
- Aumentar las oportunidades económicas de las mujeres: acceso a trabajos remunerados, a la tierra, a la herencia, a los créditos, a las tecnologías apropiadas y a los servicios de educación, salud y vivienda.
- Aplicar políticas económicas y sociales para apoyar a las familias encabezadas por mujeres.

- **Área 2: Educación**

Alrededor de 100 millones de niños, de los cuales el 60% son niñas, no pueden ir a la escuela primaria. Más de los dos tercios de los analfabetos en el mundo son mujeres. Sigue existiendo discriminación en los programas de estudio y textos de enseñanza. Algunas medidas:

- Eliminar el analfabetismo entre las mujeres, especialmente entre las mujeres rurales, migrantes, refugiadas y desplazadas internamente, y con discapacidades.

---

14. La descripción de las doce áreas de acción es tomada casi literalmente de: Campillo, Fabiola. (2000) Mandatos internacionales para el avance de la mujer. En: *Protección de Derechos Humanos. Guía de capacitación*, Tomo 2, Módulo 13. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 32-45

- Promover mayor acceso de las mujeres a conocimientos prácticos, científicos y tecnológicos.
- Elaborar planes de estudio, materiales didácticos, libros de texto y un ambiente educativo libres de estereotipos para todos los niveles de enseñanza.
- Eliminar todas las barreras que tienen las adolescentes embarazadas y las madres jóvenes para estudiar, ofreciendo servicios de guarderías.

- **Área 3: Salud**

Las mujeres sufren las mismas enfermedades que los hombres, pero necesitan atención especial sobre su sexualidad y la reproducción. La maternidad prematura y continuada sigue siendo un obstáculo para el progreso educativo, económico y social de la mujer. Para que las mujeres puedan gozar de buena salud, necesitan controlar y decidir libremente sobre su propia sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva: decidir de manera libre y responsable cuántos hijas e hijos desean tener y en qué momento. Algunas medidas:

- Reconocer las necesidades específicas de las niñas y las adolescentes con respecto a educación e información sobre salud sexual y reproductiva, y sobre enfermedades de transmisión sexual, entre ellas el VIH y el sida.
- Proveer la información y los servicios necesarios para que las parejas puedan decidir libremente cuándo y cuántos hijas e hijos quieren tener.
- Reconocer que los abortos realizados en condiciones peligrosas son un grave problema de salud pública.

- **Área 4: Violencia**

Violencia contra las mujeres es todo lo que se hace en contra de su voluntad, que tiene como resultado un daño físico, sexual o psicológico, incluidas la violación por el marido, las amenazas, la coerción o privación arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como en la privada. También incluye: malos tratos y abuso sexual de menores en la familia, agresiones y acoso sexual en el trabajo o la escuela, el tráfico de mujeres, la prostitución forzada y cualquier violencia perpetrada o tolerada por el Estado de un determinado país. Algunas medidas:

- Ofrecer a las mujeres víctimas acceso a los sistemas judiciales y a las soluciones justas, eficacia para reparar el daño y mecanismos de compensación.

- Adoptar medidas, especialmente en las escuelas, para cambiar el modo de actuar de mujeres y hombres, eliminar el hostigamiento sexual y otras prácticas y prejuicios basados en la idea de que la mujer es inferior al hombre.
- Castigar por la ley a los agresores y reparar los daños causados a las mujeres y a las niñas víctimas de cualquier tipo de violencia, en el hogar, el lugar de trabajo, la comunidad o la sociedad.
- Estudiar las causas y las consecuencias de la violencia contra la mujer y elaborar medidas de prevención.
- Dar asistencia jurídica, psicológica y en todos los aspectos para rehabilitar a niñas, jóvenes y mujeres víctimas de la violencia.

- **Área 5: Conflictos armados**

Las mujeres y las niñas constituyen el 80% de los millones de refugiados en el mundo. Las víctimas civiles, en su mayor parte mujeres, niñas y niños, con frecuencia son más numerosas que las bajas producidas entre los combatientes. Algunas medidas:

- Condenar como crimen contra la humanidad, la práctica de la violación como arma de guerra y de depuración étnica.
- Promover formas no violentas de solución de conflictos y tomar medidas para la protección de las mujeres, las niñas y los niños.
- Fomentar la participación de la mujer en la solución de los conflictos.
- Desarrollar programas en las escuelas de niñas y niños para impulsar una cultura de tolerancia, reconciliación y paz, aprendiendo a resolver conflictos por medios pacíficos.

- **Área 6: Economía**

En la mayor parte del mundo, las mujeres no participan en las decisiones económicas. La contribución de las mujeres a la producción de la riqueza de un país es ignorada. Apenas el 1% de la propiedad mundial está en manos de las mujeres. La mayoría trabaja sin sueldo en el cuidado de niñas, niños, enfermos, ancianas y ancianos, la preparación de alimentos y labores comunitarias, entre otras tareas. Algunas medidas:

- Promulgar y hacer cumplir leyes que garanticen los derechos de las mujeres en el acceso al trabajo, a la capacitación laboral y a un salario igual al de los hombres por el mismo trabajo.
- Promover la participación y los salarios iguales de las mujeres en trabajos especializados y en puestos de dirección. Eliminar la discriminación en el empleo.

- Fortalecer el acceso al crédito, al trabajo por cuenta propia y a la creación de empresas para las mujeres.
- Asegurar que las mujeres y los hombres se distribuyan de forma igual las responsabilidades de la familia.

- **Área 7: Toma de decisiones**

Las mujeres constituyen, por lo menos, la mitad del electorado de casi todos los países. Sin embargo, a nivel mundial, solo un 10% de los puestos de los órganos legislativos, y un porcentaje inferior de los cargos ministeriales, están ocupados por mujeres. Los estereotipos sociales negativos refuerzan la tendencia de que “la política es cosa de los hombres”. Algunas medidas:

- Lograr tantas mujeres como hombres en los puestos gubernamentales y de toma de decisiones en todos los ámbitos.
- Fomentar la autoestima y proporcionar capacitación a las mujeres para aumentar su liderazgo y su poder, dando especial atención a las mujeres de minorías étnicas, raciales, jóvenes y con alguna discapacidad. Adoptar medidas en los sistemas electorales que alienten a los partidos políticos a integrar mujeres en la misma proporción que hombres a cargos de elección.
- Incorporar las cuestiones de género al programa político de los partidos.

- **Área 8: Mecanismos para la igualdad**

En casi todos los países, se han creado oficinas, secretarías o ministerios de la mujer, para políticas y programas a favor de la igualdad de la mujer y del hombre. Sin embargo, la falta de compromiso y de apoyo financiero en los niveles superiores hacen tropezar los esfuerzos de estas instituciones. Todavía no se planifica con perspectiva de género. Algunas medidas:

- Velar por que la responsabilidad de lo relacionado con el adelanto de la mujer se retome en las más altas esferas del Gobierno.
- Revisar las políticas, programas y proyectos, a fin de garantizar que las mujeres sean las beneficiarias directas del desarrollo, y participen en las decisiones sobre sí mismas.
- Evaluar, con cantidades, el valor del trabajo no remunerado de las mujeres, para evidenciar la desigualdad en la distribución de este entre mujeres y hombres.
- Incorporar las cuestiones de género al programa político de los partidos.

- **Área 9: Derechos humanos**

Los Gobiernos son los principales encargados de velar por el respeto a los derechos humanos de las niñas y de las mujeres. Hay una falta de mecanismos apropiados para hacer valer estos derechos, falta de información sobre procedimientos judiciales complejos, e incumplimiento de las leyes que perpetúan la desigualdad de hecho de la mujer. Muchas mujeres son discriminadas en el disfrute de sus derechos humanos por su raza, idioma, origen étnico, cultura, religión, incapacidad, clase socioeconómica, su condición de migrante, desplazada o refugiada. Algunas medidas:

- Promover y proteger los derechos humanos de la mujer prohibiendo la discriminación por razones de sexo de todas las mujeres y las niñas.
- Elaborar y difundir campañas públicas y programas de educación para que mujeres y hombres conozcan los derechos de las mujeres, incluyendo sus derechos dentro de la familia.
- Combatir y eliminar el tráfico de niñas, de niños y de mujeres para la explotación sexual, la pornografía, la prostitución y el turismo sexual.

- **Área 10: Medios de comunicación**

Aunque hay más mujeres profesionales en las comunicaciones, pocas son las que están en puestos de decisión para influir en la política de los medios. Persisten los estereotipos de imágenes negativas y degradantes de la mujer. Los productos violentos o pornográficos también perjudican a la mujer y su participación en la sociedad. Algunas medidas:

- Facilitar a las mujeres la utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación para fortalecer su participación en los procesos democráticos.
- Presentar en los medios de comunicación una imagen equilibrada de las mujeres y las jóvenes, en las variadas tareas y funciones creativas que realizan.
- Alentar a los medios para que se abstengan de presentar a la mujer como un ser inferior, y de explotarla como objeto sexual y bien de consumo.

- **Área 11: Recursos naturales y ambiente**

La pobreza y la depreciación del ambiente están muy vinculadas. La cantidad de trabajo doméstico aumenta considerablemente con el deterioro del ambiente: hay que ir a buscar leña más lejos, utilizar menos agua, etc. La salud de la mujer es más fácilmente alterada por los efectos tóxicos de diversos productos químicos que se utilizan tanto en el hogar como en el lugar de trabajo. Mediante la gestión y uso de los recursos naturales, la mujer sostiene a su familia y a la comunidad. Algunas medidas:

- Asegurar que las mujeres participen en las decisiones sobre la preservación del ambiente.
  - Estimular la protección y el uso del conocimiento de las mujeres en las medicinas tradicionales y las tecnologías indígenas y rurales.
  - Facilitar a las mujeres conocimientos sobre cómo utilizar tecnologías ecológicas en la agricultura, la pesca, la pequeña empresa, el comercio y la industria.
- **Área 12: La niña**

Menos niñas que niños llegan a la edad adulta por actitudes y prácticas que perjudican a la niña, como la selección del sexo antes del nacimiento, el infanticidio, la mutilación genital, la discriminación en las raciones alternativas, y el matrimonio y el embarazo precoces. Las niñas son consideradas inferiores y se les enseña a ponerse siempre en último lugar; esto les quita autoestima. Las niñas son más vulnerables que los niños a las consecuencias de las relaciones sexuales sin protección y prematuras. Cada año, más de 15 millones de niñas entre 15 y 19 años de edad dan a luz, lo que constituye un riesgo para la salud de la madre y reduce gravemente las oportunidades educativas y de empleo de la mujer. Se estimula menos a la niña a participar en funciones sociales, económicas y políticas desde la familia, la comunidad y la escuela. Algunas medidas:

- Eliminar las causas de preferencia por los hijos varones, la práctica de la selección prenatal del sexo, el infanticidio femenino, la mutilación genital y otras prácticas violentas apoyadas en la tradición y la religión.
- Promover y proteger los derechos de las niñas. Aumentar la tasa de matrícula escolar y de retención con horarios flexibles, becas, educación formal, etc.
- Asegurar que la totalidad de las niñas tengan acceso a la enseñanza primaria. Proveer servicios de guardería para madres solteras.

## Otras conferencias internacionales

### **Conferencia Internacional sobre Medio Ambiente y Desarrollo, Río de Janeiro (1992)**

En la conferencia se propuso definir estrategias para detener y revertir los efectos del deterioro ambiental. Con la participación de 182 países y un foro paralelo de cerca de 7000 expresiones organizadas de la sociedad civil, la conferencia tuvo como resultados:

- La Declaración de Río, que plantea la necesidad de una alianza mundial entre los países y los diversos sectores sociales para preservar el planeta.
- El Programa 21, que introduce un conjunto de normas para lograr un desarrollo sostenible en términos sociales, ecológicos y económicos. Señala también que el cambio ecológico será el resultado de cambios en la relación entre consumo, tecnología y población, y declara que la erradicación de la pobreza es un principio básico del programa.

Mujeres organizadas de ONG y mujeres en organismos internacionales hicieron un llamado de atención sobre la relación entre la vida de las mujeres y el desarrollo sostenible del planeta, y lograron introducir el tema en los documentos preparatorios. Como parte de su estrategia de incidencia, las mujeres presentaron 218 historias exitosas del papel de las mujeres en el manejo ambiental, y organizaron una reunión mundial por *Un planeta sano*, al que asistieron más de 1500 mujeres que llegaron a un consenso que luego se reflejó en la *Acción de las Mujeres* en el Programa 21.

En este programa hay una sección dedicada a la *Mujer en el Desarrollo Sostenible*, en la cual se hace un llamado a:

- eliminar las barreras que discriminan a las mujeres;
- favorecer el aumento de mujeres que desempeñan funciones de dirección en el área de ambiente y desarrollo;
- aprobar medidas para ampliar su acceso a recursos y beneficios;
- adoptar medidas en contra de la violencia hacia las mujeres y valorar el trabajo doméstico.

### **Conferencia Mundial de Derechos Humanos, Viena (1993)**

Más de 10 000 personas se reunieron para examinar y evaluar la evolución de los derechos humanos desde su aprobación universal en 1948. Asistieron delegaciones de Gobiernos de 171 países y representantes de expresiones organizadas de la sociedad civil, de grupos académicos y del movimiento de mujeres.

Esta conferencia es especialmente importante porque en ella se amplió el significado de los derechos humanos en tres sentidos. En primer lugar, se estableció que cuando se hace referencia a los derechos humanos se está hablando no solo de los derechos políticos, sino de los económicos, sociales, culturales y civiles, es decir, de los derechos asociados al desarrollo de la humanidad y de todas las personas sin distinción. En segundo lugar, se reconoció que los derechos de las mujeres son derechos humanos:

... los derechos humanos de la mujer y la niña son parte inalienable e indivisible de los derechos humanos universales. La plena participación, en condiciones de igualdad, de la mujer en la vida política, civil, económica, social y cultural y la erradicación de todas las formas de discriminación basadas en el sexo son objetivos prioritarios de la comunidad internacional<sup>15</sup>.

En tercer lugar, se reconoció que la violencia contra las mujeres es una violación a los derechos humanos, y que su eliminación de la vida pública y privada es de vital importancia para la democracia y la paz social.

La declaración de esta conferencia se refiere a otros aspectos que también nos interesa destacar aquí:

- Establece que es tarea prioritaria de todos los Estados eliminar todas las formas de racismo y discriminación racial, de la xenofobia y de otras formas de intolerancia.
- Reconoce la contribución de las poblaciones indígenas al desarrollo y al pluralismo de la sociedad, y reitera el compromiso de los Estados de garantizarles el bienestar económico, social y cultural.
- Afirma que la pobreza extrema y la exclusión social son un atentado contra la dignidad humana, y urge a los Estados a tomar medidas a fin de promover los derechos humanos de las personas más pobres.

### **Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo (1994)**

Cerca de 20 000 personas y delegaciones de 183 naciones asistieron a la cita de Naciones Unidas en El Cairo para examinar la relación entre población, desarrollo y crecimiento sostenible, y también para tratar temas novedosos y espinosos como la salud sexual y reproductiva de las mujeres, y las políticas de migración.

El principio 4 de la declaración aprobada en esta conferencia, estableció que “promover la equidad y la igualdad de los sexos y los derechos de la mujer, así como eliminar la violencia de todo tipo contra la mujer y asegurarse que sea ella quien controle su propia fecundidad, son la piedra angular de los programas de población y desarrollo”<sup>16</sup>.

La experiencia de Viena permitió al movimiento de mujeres tomar posiciones firmes en las difíciles negociaciones de la conferencia. A pesar de la

---

15. Naciones Unidas (1993). *Declaración de Viena*, artículo 18

16. Naciones Unidas. (1994). Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Desarrollo y Población



oposición de poderosas agrupaciones religiosas, la mayoría de naciones del mundo se alió a la propuesta de las mujeres y, por primera vez, se respaldó el derecho reproductivo de todas las personas a partir de condiciones que permitan una elección libre e informada en ese campo, como la atención en salud sexual y reproductiva, la educación y el acceso universal a los servicios de salud reproductiva, en particular, de planificación de la familia y de la salud sexual.

En relación con la pobreza, el principio 7 afirma que todos los Estados deberán cooperar en la tarea esencial de erradicar la pobreza como requisito indispensable del desarrollo sostenible, y en el principio 12 se acuerda que todos los Estados deberían garantizar a las personas migrantes todos los derechos humanos básicos.

### **Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social, Copenhague (1995)**

Aunque faltaban ya pocos meses para la gran cita de Beijing, las mujeres estuvieron presentes y organizadas en esta discusión sobre el desarrollo social para el futuro inmediato.

La presencia activa del movimiento de mujeres logró que se reiterara en Copenhague lo que se había logrado en otros mandatos internacionales. En ese sentido, la Declaración de Copenhague reconoce que “no se puede lograr un desarrollo económico y social sostenible sin la participación de las mujeres”<sup>17</sup>, y entre los compromisos alcanzados por los Estados se afirma que es necesario “lograr la igualdad y la equidad entre la mujer y el hombre y reconocer y aumentar la participación y la función directiva de la mujer en la vida política, económica, social y cultural, y en el desarrollo”<sup>18</sup>. Además, en el Programa de Acción de esta conferencia se señala que:

- Deben tomarse medidas para erradicar la pobreza absoluta y reducir las desigualdades y la marginalización, promover el acceso productivo para todas las personas y, en particular, para las desfavorecidas.
- Para eliminar la discriminación y promover la tolerancia, el respeto y la valoración recíprocos de la diversidad, es importante promulgar leyes que combatan el racismo, la discriminación racial, la intolerancia religiosa, la xenofobia y todas las formas de discriminación.

---

17. Naciones Unidas. (1995). *Declaración de Copenhague*, numeral 7

18. Naciones Unidas. (1995). *Declaración de Copenhague*, quinto compromiso

## Parte 3<sup>19</sup>

# ¿Qué podemos hacer para que se cumplan y respeten las normas que protegen nuestros derechos humanos?

## Velar por la ratificación y el cumplimiento de las convenciones

Una vez ratificada una convención, queda mucho trabajo por hacer, porque la ratificación no garantiza:

- Que la convención sea cumplida en forma inmediata.
- Que se adopten todas las disposiciones y leyes necesarias para su cumplimiento.
- Que se creen los mecanismos que aseguren la puesta en práctica de la convención.
- Que se disponga de los fondos necesarios para realizar las reformas que se requieran.
- Que el proceso de cambio de las tradiciones y costumbres que propone la convención sea rápido y aceptado sin resistencia.

Entonces, es necesario mantenernos vigilantes de las convenciones y promover acciones para que estas se hagan efectivas. El siguiente cuadro sugiere algunas actividades que pueden ayudar en esa tarea.

<b>Objetivo que se quiere alcanzar</b>	<b>Algunas acciones que se pueden desarrollar</b>
Exigir que los Gobiernos adopten las medidas necesarias para poner en práctica las convenciones	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recoger información sobre las acciones que el Gobierno ha emprendido para poner en práctica las convenciones.</li><li>• Aunar esfuerzos con mujeres de otros grupos y mujeres que están en puestos de decisión en el Gobierno, para hacer propuestas de aplicación.</li></ul>

19. Camacho, Rosalía. (2000). Las convenciones internacionales. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 14. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 52-55

<p>Organizarnos y buscar otros mecanismos de aplicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propiciar encuentros entre las mujeres del movimiento de mujeres interesadas en trabajar por la defensa de los derechos de las mujeres.</li> <li>• Proponer la ejecución de un plan para buscar otros mecanismos de aplicación.</li> <li>• Informarse de las acciones que se realizan a nivel comunal a favor de las mujeres, y tratar de incidir para que se pongan en práctica las convenciones.</li> </ul>
<p>Apoyar las leyes que se promuevan para aplicar los derechos consagrados en las convenciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informarnos sobre las reformas o proyectos de ley que se encuentren en trámite en el Congreso.</li> <li>• Establecer contacto con aquellas personas que promueven esos proyectos y que eventualmente podrían promover otros.</li> <li>• Seguir de cerca el trámite legislativo para apoyar cualquier acción que sea necesaria.</li> </ul>

De especial importancia son los informes “sombra”, también conocidos como informes paralelos, porque son un mecanismo de monitoreo mediante el cual las organizaciones o expresiones de la sociedad civil pueden dar seguimiento a la implementación de las convenciones en sus países, no solo las que tienen relación directa con los derechos de las mujeres, sino todas las convenciones.

Debido a que los informes que presentan los Estados a menudo son incompletos y tienden a minimizar los problemas que existen en la promoción y el respeto a los derechos, es muy importante que las organizaciones de la sociedad civil envíen su propio informe, para que quienes se encargan de evaluar los avances en la aplicación de una convención, no solo cuenten con la versión oficial sino con otra información que les permita darse una idea más completa de la situación en un determinado país.

Además de ser un mecanismo que permite monitorear el grado de implementación de las convenciones, los informes paralelos cumplen otras funciones:

- Coadyuvan a los Estados a entender cuáles son sus obligaciones.

- Facilitan la formulación de políticas públicas.
- Fomentan el intercambio de información entre Estados.
- Sirven de apoyo a la elaboración de recomendaciones por parte del comité<sup>20</sup>.

## Mecanismos para el cumplimiento de los derechos humanos<sup>21</sup>

Además de las normas y leyes nacionales e internacionales, existen mecanismos que nos permiten hacer cumplir y respetar las leyes. Recordemos que todos los Estados que han firmado o adherido la normativa internacional están obligados a cumplirlas y respetarlas.

Antes de presentar una denuncia a nivel internacional por la violación de algún derecho humano, es preciso tener un conocimiento claro sobre el procedimiento que se debe seguir tanto a nivel nacional como internacional. También es importante saber que para presentar una denuncia ante los mecanismos internacionales es necesario contar con apoyo de otras personas, porque el proceso puede ser un tanto complicado y extenderse por un período durante el cual es posible que haya que realizar algunas actividades que acompañen la queja.

Lo primero que hay que hacer antes de acudir a las instancias internacionales es lo que se conoce como “agotamiento de la vía interna”, es decir, realizar las acciones necesarias para tratar de que la violación a un determinado derecho sea enmendada utilizando los mecanismos de protección que existen internamente, como los tribunales de justicia. Si al final de este proceso nos encontramos con que hemos sido discriminadas, esto es, hemos recibido un trato diferente por nuestra condición de mujeres, podemos recurrir a la vía internacional. Algunos de estos mecanismos internacionales son:

---

20. Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH, pp.54-55

21. Con base en:

- Mertus, Julie; Butegwa, Florence; Thomas, Dorothy Q.; Schuler, Margaret A. (1999). *Derechos humanos de las mujeres: paso a paso. Guía para el uso del derecho internacional de los derechos humanos y de los mecanismos para defender los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH / Women, Law & Development / Human Rights Women's Rights Project.

- Rojas, Flor (1994). Nuestros derechos como humanas. Legislación internacional y nacional, mecanismos de protección. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 7. San José, Costa Rica: IIDH

<b>Mecanismos</b>	<b>Qué hacen</b>
<p>El Comité de Derechos Humanos de las Naciones Unidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudia denuncias o quejas de violación presentadas por cualquier persona, grupo de personas o entidad no gubernamental legalmente reconocida.</li> <li>• Encarga a relatores o relatoras especiales para que realicen investigaciones sobre violaciones específicas, en uno o varios países sobre los que hay denuncias.</li> <li>• Formula recomendaciones para que se adopten medidas progresivas a favor de los derechos humanos, así como disposiciones apropiadas para fomentar el debido respeto a esos derechos.</li> <li>• Atiende consultas que le formulen los Estados miembros en cuestiones relacionadas con los derechos humanos.</li> </ul>
<p>La Comisión Interamericana de Derechos Humanos de la Organización de los Estados Americanos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promueve la observancia y la defensa de los derechos humanos.</li> <li>• Atiende peticiones por parte de las personas afectadas, grupos de personas u organizaciones no gubernamentales, sobre presuntas violaciones a un derecho humano reconocido en la Convención Americana sobre Derechos Humanos o en la Declaración Americana de los deberes y Derechos del Hombre.</li> <li>• Atiende las denuncias relacionadas con la Convención de Belem do Pará.</li> </ul>

<p>La Corte interamericana de Derechos Humanos</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es una institución judicial autónoma, cuyo objetivo es aplicar e interpretar la Convención Americana sobre Derechos Humanos.</li><li>• Tiene competencia para conocer de cualquier caso relativo a la interpretación y aplicación de las disposiciones de esta convención.</li><li>• La corte no recibe denuncias directamente de particulares, sino que atiende las quejas que previamente fueron presentadas ante la comisión antes mencionada. Es decir, es la comisión quien lleva los casos ante esta corte.</li><li>• Si se comprueba que hubo violación de derechos, la corte tomará medidas para garantizarle a la persona afectada el goce de su derecho o libertad. También puede actuar a solicitud de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos.</li></ul>
--	---

## Mecanismos especializados para el cumplimiento de los derechos humanos de las mujeres

### El Comité para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y su Protocolo Facultativo

Este comité se establece formalmente en la Convención sobre Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer. Su objetivo es evaluar los progresos realizados en la aplicación de la convención por parte de los Estados que la han ratificado.

Los Estados deben presentar ante el Comité de la CEDAW el primer informe un año después de ratificada esta, y los siguientes cada cuatro años. Estos informes deben contener las medidas legislativas, judiciales, administrativas o de otra índole, que se hayan adoptado para hacer efectivas las disposiciones de la convención.

Anteriormente, el comité no podía recibir denuncias, lo que se consideraba una debilidad de la convención y del comité, y esto representaba una desventaja

para vigilar la correcta aplicación de la CEDAW y el debido respeto a los derechos consagrados allí. Por este motivo, el movimiento de mujeres presionó ante la IV Conferencia Mundial de Derechos Humanos para que recomendara la elaboración de un Protocolo Facultativo a la Convención, el cual fue aprobado en octubre de 1999.

El Protocolo Facultativo viene a saldar esta deuda, reconociendo al Comité de la CEDAW una nueva competencia para recibir y considerar las comunicaciones presentadas en razón de violaciones a los derechos humanos reconocidos en la convención, y le asigna funciones para evaluar los informes que los Estados que han suscrito la convención presentan en relación con las medidas que hayan tomado para hacer efectivas las disposiciones. Esto quiere decir que el comité no solo evalúa los informes presentados por los Gobiernos, sino que también recibe y da curso a denuncias que se presenten por violaciones a los derechos humanos contenidos en la convención.

Además del procedimiento de comunicación o de presentación de denuncias, el Protocolo Facultativo establece el procedimiento de investigación, el cual permite al comité analizar situaciones de violaciones graves o sistemáticas a los derechos de las mujeres si ha recibido información creíble suministrada, entre otros, por organizaciones de mujeres u otras organizaciones de la sociedad civil, organismos o personas expertas en derechos humanos y reportajes de prensa.

Aunque un buen número de Estados ya firmaron este protocolo, todavía faltan muchos por hacerlo, incluso en nuestro continente, pues consideran que es innecesario hacerlo y que basta con promulgar la igualdad formal y eliminar las leyes que son claramente sexistas para cumplir con lo establecido con la CEDAW. Nosotras sabemos que esto no es así y que muchos de nuestros derechos se continúan violando a pesar de la existencia de la convención.

Cuando un país ratifica el Protocolo Opcional, reconoce la competencia del Comité de la CEDAW para recibir y analizar denuncias de grupos o personas individuales. A diferencia de la convención, este instrumento no establece nuevos derechos, sino un procedimiento que permite, entre otras cosas:

- Denunciar las violaciones a los derechos establecidos en la CEDAW.
- Contar con un mecanismo más efectivo de aplicación de la CEDAW.
- Ampliar la interpretación y aplicación de la convención<sup>22</sup>.

---

22. Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH, p. 58

## La Comisión Interamericana de la Mujer (CIM) y el Mecanismo de Seguimiento de la Convención de Belem do Pará (MESECVI)

Ante esta comisión, los Estados deben presentar informes nacionales que incluyan información sobre las medidas legales y administrativas que han tomado para cumplir con lo establecido en la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, así como también deberán referirse a las dificultades que han encontrado para su aplicación.

Esta convención establece no solo mecanismos de protección, sino también de denuncia, por lo que si los Estados no adoptan las medidas comprendidas en esta convención, cualquier persona o grupo de personas, u organización no gubernamental, podrá presentar denuncias o quejas de violación a la Comisión Interamericana de Derechos Humanos. Esto quiere decir que una mujer u organización de mujeres puede presentar denuncias o quejas y, de esta manera, exigir que el país cumpla con lo establecido en la convención.

Este mecanismo es muy importante porque no todas las convenciones lo contemplan. Es una herramienta que podemos utilizar para asegurarnos de que el compromiso de los Gobiernos se cumpla y de que las mujeres podamos darle seguimiento.

En octubre de 2004 se aprobó el Estatuto del Mecanismo de Seguimiento de la Convención Belem do Pará, con el fin de:

- Dar seguimiento a los compromisos asumidos por los países que han suscrito la Convención y analizar la forma en que están siendo implementados;
- Promover la implementación de la Convención y contribuir al logro de los propósitos establecidos en ella.
- Establecer un sistema de cooperación técnica entre los países que han suscrito la Convención, el cual estará abierto a otros países miembros y observadores permanentes, para el intercambio de información, experiencias y mejores prácticas como medio de actualizar y armonizar sus legislaciones internas, cuando corresponda, y alcanzar otros objetivos comunes vinculados a la Convención<sup>23</sup>.

---

23. OEA (2004). *Estatuto del Mecanismo de Seguimiento de la Convención Belem do Pará (MESECVI)*. Washington, USA: OEA.



## La Relatoría Especial sobre la Violencia contra la Mujer<sup>24</sup>

Gran parte del trabajo de la Comisión de Derechos Humanos de las Naciones Unidas se realiza mediante relatorías especiales y grupos de trabajo. Como resultado de lo que se había recomendado en el Programa de Acción de Viena, la ONU nombró una Relatora Especial sobre la Violencia contra la Mujer, cuyo mandato abarca dos aspectos principales:

- Obtener información sobre la violencia contra las mujeres, sus causas y consecuencias, y generar una respuesta eficaz ante esa información.
- Recomendar medidas a nivel regional, nacional e internacional, dirigidas a eliminar la violencia contra las mujeres y sus causas, así como a remediar sus consecuencias.

## La Relatoría sobre los Derechos de la Mujer de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos

La Comisión Interamericana de Derechos Humanos creó la Relatoría sobre los Derechos de la Mujer, en 1994, para renovar su compromiso de asegurar el pleno respeto y la garantía de los derechos de la mujer en cada uno de los Estados miembros.

El mandato principal de esta relatoría es analizar la medida en que la legislación y la práctica de los Estados miembros, que inciden en los derechos de la mujer, cumplen con las obligaciones generales de igualdad y no discriminación establecidas en la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre, y la Convención Americana sobre Derechos Humanos.

Desde que se creó la relatoría, la comisión ha establecido una práctica de abordar específicamente la situación de los derechos de la mujer durante visitas *in situ*, es decir, desplazándose a los países en los que existe alguna situación que atenta contra los derechos de las mujeres. Luego, en un informe, vierte las recomendaciones que considere necesarias.

Hemos llegado al fin de este marco de referencia sobre la normativa internacional de los derechos humanos. Toda la información que hemos compartido es muy importante para apoyar cada uno de los temas que son desa-

---

24. Con base en: Mertus, Julie; Butegwa, Florence; Thomas, Dorothy Q.; Schuler, Margaret A. (1999). *Derechos humanos de las mujeres: paso a paso. Guía para el uso del derecho internacional de los derechos humanos y de los mecanismos para defender los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH / Women, Law & Development / Human Rights Women's Rights Project.

rollados en los módulos siguientes. Si bien en cada uno de los módulos se hará referencia específica a ciertas normas, es necesario que, como acompañantes o facilitadoras de procesos de aprendizaje e intercambio, tengamos un cierto manejo de esta información antes de comenzar a trabajar con los módulos específicos.

# Bibliografía

Camacho, Rosalía. (2000). Las convenciones internacionales. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 14. San José, Costa Rica: IIDH

Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH.

Campillo, Fabiola. (2000) Mandatos internacionales para el avance de la mujer. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 13. San José, Costa Rica: IIDH

Mertus, Julie; Butegwa, Florence; Thomas, Dorothy Q.; Schuler, Margaret A. (1999). *Derechos humanos de las mujeres: paso a paso. Guía para el uso del derecho internacional de los derechos humanos y de los mecanismos para defender los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH / Women, Law & Development / Human Rights Women's Rights Project.

Naciones Unidas (1992). *Conferencia Internacional sobre Medio Ambiente y Desarrollo*. Río de Janeiro, Brasil: ONU

Naciones Unidas (1993). *Conferencia Mundial de Derechos Humanos*. Viena, Austria: ONU

Naciones Unidas (1994). *Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo*. Cairo, Egipto: ONU

Organización de Naciones Unidas (1979). *Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer*. Nueva York, EEUU: ONU

Naciones Unidas (1995). *Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social*. Copenhague, Dinamarca: ONU

Organización de Estados Americanos (1994). *Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer*. OEA.

Organización de Estados Americanos. *Temas prioritarios de la OEA*. En: [http://www.oas.org/key\\_issues/spa/KeyIssue\\_Detail.asp?kis\\_sec=20](http://www.oas.org/key_issues/spa/KeyIssue_Detail.asp?kis_sec=20)  
Accesado el 22 de julio de 2008

Rojas, Flor (1994). Nuestros derechos como humanas. Legislación internacional y nacional, mecanismos de protección. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 17. San José, Costa Rica: IIDH

Wikipedia (redirigido desde Naciones Unidas). *Organización de las Naciones Unidas*. En: [http://es.wikipedia.org/wiki/Naciones\\_Unidas#Objetivos](http://es.wikipedia.org/wiki/Naciones_Unidas#Objetivos)  
Accesado el 21 de julio de 2008



# Módulo 1

## Nuestro derecho a todos los derechos

Rosalía Camacho G.\*

### Objetivos del módulo

- Conocer los derechos humanos como instrumentos útiles en la defensa de la vida y la ciudadanía plena de las mujeres.
- Identificar los avances y los retos pendientes en el reconocimiento y la apropiación de los derechos humanos de las mujeres.
- Reflexionar sobre la incidencia como un mecanismo para la defensa y la promoción de los derechos humanos de las mujeres.

---

\* Costarricense, feminista y máster en Estudios de la Mujer. Desde hace varios años se desempeña como consultora independiente tanto para instancias nacionales como internacionales. Es autora y coautora de varios estudios y módulos de capacitación relacionados con la defensa y promoción de los derechos humanos de las mujeres.



# Índice

Parte 1 - Lo que sentimos y pensamos de los derechos humanos .....	105
Actividad 1: Mi primer derecho ganado, mi primer derecho perdido.....	105
Actividad 2: Mirándonos en el espejo de los derechos humanos.....	106
Parte 2 - Nuestro derecho a gozar de una ciudadanía plena y activa .....	109
¿Qué son los derechos humanos? .....	109
• ¿Cómo se clasifican los derechos humanos?.....	110
• ¿Cuáles son sus características principales? .....	111
• La Declaración Universal de los Derechos Humanos.....	112
¿Dónde encontramos otras normas de derechos humanos? .....	113
• A nivel internacional .....	113
• A nivel nacional.....	114
La íntima relación entre los derechos humanos y nuestra ciudadanía .....	116
De la exclusión social a la inclusión social .....	118
¿A qué llamamos derechos humanos de las mujeres? .....	119
La incidencia política: una herramienta para hacer cumplir los derechos humanos .....	122
Parte 3 - Lo que podemos hacer para hacer efectivos nuestros derechos .....	129
Actividad 1: Veo, veo... ¿qué veo? .....	129
Actividad 2: Si yo fuera diputada... ..	130
Actividad 3: Aprendiendo de experiencias exitosas .....	131
Bibliografía .....	133





# Parte 1

## Lo que sentimos y pensamos de los derechos humanos

Antes de iniciar las reflexiones con este módulo en sus tres partes, se recomienda a quien coordine el proceso de reflexión revisar la Guía metodológica y pedagógica y el capítulo correspondiente al Marco de referencia: las normas internacionales de derechos humanos

Encontraremos, a continuación, un conjunto de ejercicios orientados a ponernos en contacto con lo que sentimos y pensamos de los derechos humanos, con el fin de:

- Aproximarnos a los derechos humanos para reconocer su importancia en nuestra vida diaria.
- Comprender la íntima relación que existe entre los derechos humanos y el ejercicio de nuestra ciudadanía plena.

Con estos ejercicios se busca, también, activar el conocimiento y los saberes que las mujeres tenemos, en este caso desde la vida cotidiana, para promover un intercambio de saberes entre ellas y con quien coordine este proceso de reflexión.

En la segunda parte de este módulo se encuentran una serie de reflexiones sobre nuestro derecho a gozar de todos los derechos que provienen de los saberes de otras mujeres, construidos desde la academia y desde el activismo social y político en el movimiento feminista y de mujeres.

### Actividad 1: Mi primer derecho ganado, mi primer derecho perdido<sup>1</sup>

**Objetivo:**

Reconocer la presencia de los derechos humanos en nuestras vidas, ya sea porque los hemos ganado o porque los hemos perdido.

**Tiempo:** 45 minutos.

---

1. Rojas, Flor (1994). Identidad de género, discriminación y derechos humanos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 6. San José, Costa Rica: IIDH, pp.14-15

**Materiales:**

- 1 papelógrafo con la siguiente leyenda: “Mi primer derecho ganado”
- 1 papelógrafo con la siguiente leyenda: “Mi primer derecho perdido”
- 1 marcador o plumón
- Cinta adhesiva

**Desarrollo:**

Pida a las participantes que piensen, durante unos minutos, en el primer derecho que recuerdan haber ganado y en el primer derecho que recuerdan haber perdido.

- Después, motive la participación de todas las mujeres para que compartan con el grupo sus experiencias en relación con los derechos ganados. Conforme van relatándolos, escríbalos en un papelógrafo que se titule “Mi primer derecho ganado”.
- Una vez que hicieron la lista de derechos ganados, elabore otra lista con los derechos perdidos. La facilitadora los debe anotar en otro papelógrafo que se titule “Mi primer derecho perdido”.
- Cuando el grupo termina esta tarea, promueva una reflexión del grupo a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué les fue más fácil identificar, los derechos ganados o los perdidos?
  - ¿Qué tipo de derechos fueron mencionados por el grupo más a menudo?
  - ¿Qué tienen que ver con nuestra vida cotidiana?
  - ¿Qué tiene que ver esto con los derechos humanos?
  - ¿Nos cuesta a las mujeres sentirnos cerca de los derechos humanos?

Al terminar, la facilitadora hace un comentario de cierre con base en lo que las participantes expresaron a partir de las preguntas anteriores, felicita al grupo por su trabajo y pide un aplauso para todas.

## Actividad 2: Mirádonos en el espejo de los derechos humanos<sup>2</sup>

**Objetivo:**

Reflexionar sobre el cumplimiento de los derechos humanos en nuestra vida diaria y su relación con nuestra ciudadanía.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

---

2. Basado en: Camacho, Rosalía; Martínez, Juliana y Robert, Anne (2003). *Mujeres en movimiento: liderazgos transformadores para construir buenos gobiernos en Centroamérica. Manual de autoaprendizaje*. San José, Costa Rica: PROCESOS / EUNED, p. 4

**Materiales:**

- Lápices o lapiceros
- Copia del siguiente cuadro para cada una de las participantes
- Hoja de rotafolio
- Plumones o marcadores

Yo:				
Tengo derecho a:	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
Votar en las elecciones				
Vivir una vida libre de violencia en mi familia				
Trabajar las horas que establece la ley				
Ocupar puestos de decisión política				
Estudiar				
Ser bien atendida en los centros de salud				
Asistir libremente a reuniones				
Ser dueña de la tierra o de mi casa				
Tener descanso				
Tener un salario justo				
Habitar una vivienda digna				
Tomar decisiones sobre mi vida sexual y reproductiva				
Ser tratada con respeto en mi trabajo				

Tener seguridad personal dentro y fuera de mi casa				
Estar asegurada para recibir atención médica				
Si desea, agregue otros derechos:				

**Desarrollo:**

- Pida a cada participante que llene el esquema anterior poniendo una X según piense que como mujer “siempre, casi siempre, casi nunca o nunca”, disfruta de los derechos que están en la lista.
- Una vez que cada quien ha completado su hoja, divida al grupo en subgrupos y pídale que comenten lo que pusieron en sus hojas.
- Indíqueles que cada subgrupo eligirá dos de los derechos que “casi nunca o nunca” se cumplen en sus vidas.
- Pídale que piensen en tres acciones que deberían ocurrir para que cada uno de esos derechos se cumpla en sus vidas. Anote las ideas en la hoja de rotafolio.
- Cuando las participantes tengan esta parte hecha, dígales que ahora van a hacer un listado de los derechos ganados y que identifiquen acciones que se pueden realizar para defenderlos y no perderlos. Anote las ideas en la hoja de rotafolio.
- Cuando hayan terminado, solicite a una representante de cada subgrupo que exponga las ideas que el grupo generó.
- Finalmente, haga un comentario de cierre apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran en: “¿Qué son los derechos humanos?” y “La íntima relación entre los derechos humanos y nuestra ciudadanía”, haciendo énfasis en las siguientes ideas:
  - No todos los derechos que están por escrito se cumplen a cabalidad en nuestra vida diaria.
  - Si las mujeres somos tratadas de tal forma que nos impide gozar de nuestros derechos humanos, entonces no somos ciudadanas plenas.
  - Es necesario tomar conciencia y emprender acciones para apropiarnos de nuestros derechos humanos y hacer que estos se cumplan.

## Parte 2

# Nuestro derecho a gozar de una ciudadanía plena y activa

## ¿Qué son los derechos humanos?

Los derechos humanos<sup>3</sup> son aquellos que tenemos todos los seres humanos por el simple hecho de ser personas, sin que importe nuestra edad, el color de nuestra piel, la etnia a la que pertenecemos, el país en el que nacimos o en el que vivimos, nuestras posibilidades económicas y sociales, nuestra orientación sexual, nuestra forma de pensar, la religión que profesamos, si somos de zona rural o urbana, ni otras características que formen parte de nuestras vidas.

Todas las personas, mujeres y hombres, tenemos el derecho a disfrutarlos y exigirlos, simplemente, porque somos seres humanos.

*Los derechos humanos son el camino hacia una ciudadanía plena basada en el respeto a todas las personas y su diversidad.*

Estos derechos humanos han ido surgiendo a partir de necesidades y demandas planteadas por la humanidad como una forma de garantizar que los seres humanos nos desarrollemos plenamente en todos los campos de nuestra vida y podamos vivir en igualdad, libertad y dignidad con otras personas. Es decir, son nuestra garantía para alcanzar una vida mejor.

Por esta razón, los derechos humanos deben ser entendidos como una forma de vida y no, únicamente, como un conjunto de normas y tratados. Solo si nos apropiamos de nuestros derechos humanos, entendiendo que estos tienen relación con nuestra vida diaria, lograremos promoverlos, exigirlos y defenderlos.

Es importante tener en cuenta que los derechos también traen consigo responsabilidades que todas las personas debemos asumir, pues estos se harán efectivos en la medida en que cada quien los respete y contribuya a que se cumplan.

Es decir, para lograr una adecuada convivencia en nuestra sociedad, en nuestra comunidad y en nuestra familia, además de derechos, tenemos que cumplir con ciertas obligaciones, por ejemplo: votar el día de las elecciones

---

3. Para ampliar este tema ver: Guzmán, Laura y Maraví, Milagros (1997). *Protección de Derechos Humanos*, Serie Módulos Educativos, Módulo 1. San José, Costa Rica: IIDH

para contribuir al fortalecimiento de la democracia; mantener relaciones de cooperación con nuestros vecinos y vecinas para promover una sana convivencia en nuestra comunidad; desarrollar relaciones familiares basadas en el respeto y la solidaridad para evitar cualquier manifestación de violencia doméstica en nuestro hogar.

También es importante que recordemos que los derechos son una expresión de las necesidades sentidas por las personas y que nacen, precisamente, porque queremos que una determinada situación sea reconocida y plasmada como derecho, ya sea para avanzar hacia un logro o para defendernos de situaciones que atentan contra nuestra ciudadanía. Por esta razón, en la medida en que nuestras necesidades van cambiando, siempre habrá espacio para nuevos derechos o para ampliar los ya existentes.

*Los derechos humanos representan una garantía de igualdad y equidad para millones de mujeres de todo el mundo.*

## ¿Cómo se clasifican los derechos humanos?

La clasificación de los derechos humanos responde al proceso en que estos fueron surgiendo, y para nosotras es útil porque nos ayuda a darnos cuenta de las distintas esferas que cubren estos derechos y que tienen que ver con nuestras vidas como personas individuales, como seres humanos que vivimos en sociedad y que compartimos un planeta. Actualmente, se reconocen tres grupos de derechos humanos:

### **Derechos económicos, sociales y culturales:**

*protegen el derecho a disfrutar de condiciones de vida dignas, atendiendo las necesidades económicas, sociales y culturales de las personas. Entre estos se encuentran el derecho a gozar de una vivienda digna, a la educación y al trabajo.*

### **Derechos de solidaridad o de los pueblos:**

*se refieren a la protección de las naciones o de los pueblos, como el derecho a la paz, al desarrollo y a un ambiente sano.*

### **Derechos civiles y políticos:**

*tienen que ver con los intereses particulares o individuales de cada persona, como el derecho a la vida, a la libertad y a la participación política.*

Para efectos de estudio, se cuenta con varios criterios para clasificar los derechos humanos. Estos criterios sirven para conocer diferentes aspectos de estos derechos, pero no significa que existan derechos más importantes que otros; todos los derechos humanos tienen la misma importancia<sup>4</sup>.

### *¿Cuáles son sus características principales<sup>5</sup>?*

**Son universales:** quiere decir que todas las personas, mujeres y hombres, de todos los países y de todas las edades, tenemos derechos humanos. Es decir, los derechos humanos son parte de la vida de cada persona.

**Son integrales, únicos e indivisibles:** quiere decir que son un conjunto que no se puede dividir y en el que todos los derechos son igualmente importantes, por lo que no se pueden respetar unos e irrespetar otros. O sea, la violación a uno de los derechos humanos afecta el resto del conjunto. Esta característica es relevante porque las personas necesitamos gozar de todos nuestros derechos para desarrollarnos plenamente y vivir con dignidad. Por ejemplo, las mujeres no podemos ejercer nuestro derecho a un trabajo digno si no accedemos a una educación no sexista o a una formación técnica que nos haga competitivas en el mercado de trabajo.

**No son transferibles:** quiere decir que no podemos pasar nuestros derechos a otras personas ni tampoco renunciar a ellos. Por ejemplo, cuando se nos condiciona un trabajo o debemos renunciar si quedamos embarazadas.

**No terminan:** quiere decir que existen para siempre, hasta que morimos.

**Generan deberes:** quiere decir que producen responsabilidades, o sea, deberes de conducta ante las demás personas y ante nosotras mismas.

4. Guzmán, Laura y Maraví, Milagros (1997). *Protección de Derechos Humanos*, Módulo 1, Serie Módulos Educativos. San José, Costa Rica: IIDH, p. 12

5. Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 12-13



**Su protección es nacional e internacional:** quiere decir que se pueden defender tanto en nuestro país como en el nivel internacional. Por esta razón, existen varios mecanismos, tanto en cada país como a nivel internacional, para supervisar el cumplimiento de estos derechos.

**Son jurídicamente exigibles:** quiere decir que podemos exigir su cumplimiento siempre y cuando estén reconocidos en las constituciones, leyes y tratados de nuestro país. Por ejemplo, si las leyes del país protegen a la mujer trabajadora que queda embarazada y a esta se la despide, ella puede exigir su restitución en el puesto, aun cuando pudiese haber firmado un documento.

**Son dinámicos:** quiere decir que es posible ampliar su significado o crear otros derechos en la medida en que surgen nuevas necesidades planteadas por grupos de personas. Es importante que tengamos presente esta característica para que nos apropiemos de los derechos humanos, tomando en cuenta que son una herramienta que cambia y se desarrolla con el fin de adecuarse a las demandas de la humanidad, por lo que estos derechos son algo más que un conjunto de normas escritas en un documento. Un claro ejemplo de esta característica es el derecho a vivir una vida libre de violencia. Hasta principios de 1993 no se reconocía como derecho humano, pero gracias a las luchas del movimiento de mujeres se logró posicionar en la agenda de la Conferencia Mundial de Derechos Humanos y, en diciembre de 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas lo reconoció como tal.

## La Declaración Universal de los Derechos Humanos

Esta declaración, de 1948, es el primer documento acordado por varios Estados en el que se establecieron los derechos humanos fundamentales de todas las personas. Es un conjunto muy importante de normas porque se refiere a aquellas condiciones que son básicas para nuestro desarrollo y para vivir con dignidad. Algunos de estos derechos son:

- Derecho a la igualdad, es decir, a que mujeres y hombres seamos considerados como seres humanos de igual valor y a no sufrir discriminación alguna por nuestro sexo, condición social, estado civil, edad, etnia o por nuestras preferencias religiosas o políticas.
- Derecho a la vida y a la seguridad personal.
- Derecho a que las personas no seamos maltratadas, torturadas ni a sufrir tratos crueles ni humillaciones en nuestra familia, en la calle o en nuestro trabajo.
- Derecho a expresarme libremente dentro y fuera de mi casa.
- Derecho a la protección de mi vida privada, la de mi familia y mi casa.

- Derecho a circular libremente por el país, a entrar y salir de este y a movernos con libertad dentro y fuera de nuestras casas y en la calle.
- Derecho a la propiedad, es decir, a que seamos dueños y dueñas de la tierra, de la casa, de un negocio.
- Derecho a la libertad de reunión y asociación, es decir, de formar y pertenecer a grupos y organizaciones, y de participar en reuniones.
- Derecho de todas las personas a votar en las elecciones y a ser elegidas en cargos públicos.
- Derecho a la salud, la educación, la recreación y la seguridad social.
- Derecho a un empleo en condiciones dignas y con un salario justo.

## ¿Dónde encontramos otras normas de derechos humanos?

Todas las leyes o normas que sirven para proteger o promover los derechos humanos son parte del derecho de los derechos humanos. Encontramos normas de derechos humanos a nivel internacional y a nivel nacional.

### A nivel internacional

Los derechos humanos se encuentran en los distintos acuerdos que dos o más Estados han alcanzado para garantizar el reconocimiento a la dignidad humana sin distinción de clase, sexo, edad, raza, etnia, orientación sexual, afiliación política o religiosa, discapacidad o cualquier otra diferencia. Son emitidos por la Organización de Naciones Unidas (ONU) y la Organización de Estados Americanos (OEA), y pueden ser de varios tipos:

<b>Declaraciones y programas de acción</b>	<b>Tratados: convenciones, pactos, protocolos y convenios</b>
<p>Las declaraciones y programas de acción contienen una serie de principios y metas a los que los Estados se adhieren pero que no tienen un carácter de ley, esto es, no son de cumplimiento obligatorio.</p> <p>Aunque no son de cumplimiento obligatorio tienen fuerza moral para los Estados que los aprobaron en una asamblea general.</p>	<p>Las convenciones, los pactos y los convenios sí tienen el carácter de ley para los Estados que las aprueben. En el caso de los pueblos indígenas, este tipo de instrumentos equivale a la madre ley que rige para todos los pueblos y que se supone que todos deben respetar y proteger.</p>

Por ejemplo, son los documentos que se acuerdan en las conferencias mundiales convocadas por Naciones Unidas como la Declaración y Plataforma de Acción de la IV Conferencia Mundial de la Mujer, y el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo.

Ejemplos de este tipo de instrumentos son: el Pacto Internacional sobre Derechos Civiles y Políticos (ONU) y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (OEA).

Estos instrumentos tienen que ser aprobados primero por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) o de la Organización de Estados Americanos (OEA) y, posteriormente, para que se conviertan en leyes de cada país, tienen que ser aprobados o ratificados por el Parlamento, Congreso o la Asamblea Legislativa.

## A nivel nacional

Cuando un país ratifica un instrumento internacional, asume el compromiso de crear y adaptar las leyes nacionales para promover y asegurar el cumplimiento de los derechos humanos en el territorio nacional. De esta manera, en el nivel nacional podemos encontrar normas de derechos humanos en las constituciones políticas, las leyes específicas, los decretos, los reglamentos y otras medidas o políticas que se tomen para asegurar su respeto.

La Constitución es la ley más importante, la que está por encima de todas las demás en un país. Es la madre ley que tienen que obedecer todas las personas de un país porque contiene las leyes fundamentales para la vida en familia y la vida en sociedad.

En general, las constituciones políticas o cartas fundamentales contienen normas que, entre otras, se refieren a:

- la igualdad entre las personas sin distinción de sexo, raza, etnia, ni cualquier otra condición;
- el derecho a la nacionalidad, a la vida y a que todas las personas seamos tratadas iguales ante la ley;
- el ejercicio de nuestros derechos políticos;

- el respeto a la integridad personal y a tener una familia;
- el derecho a la salud y a la educación;
- la no discriminación de los hijos e hijas nacidas dentro o fuera del matrimonio;
- el derecho a condiciones de trabajo dignas.

En todos los países existen otras leyes y normas que están clasificadas según los derechos que tratan de proteger, por ejemplo:

- La legislación de familia contiene aquellas normas que regulan las relaciones entre los miembros de una familia. Define el concepto de familia, sus funciones, la protección que le dará el Estado, matrimonio y unión de hecho, paternidad y maternidad, filiación, separación y divorcio, responsabilidad alimentaria, y la guarda y crianza de hijos e hijas, entre otros.
- La legislación laboral regula las relaciones de trabajo entre las personas y la responsabilidad del Estado en la protección de los derechos de las y los trabajadores. Incluye también normas relativas a seguridad social, beneficios para las trabajadoras y los trabajadores, condiciones de trabajo y el ejercicio de derechos laborales.
- La legislación penal regula lo relativo a delitos contra la vida, la integridad de las personas, la propiedad privada, el honor, la honestidad.
- La legislación civil regula las relaciones privadas de una persona con otras. Tiene que ver con los derechos personales como el estado civil, el nombre, las herencias y los contratos individuales para compra de tierra y casa, entre otros.

El principal responsable de garantizar el respeto a los derechos humanos es el gobierno en su función de administrador del Estado. Es decir, el Estado debe asegurar a todas las personas las condiciones necesarias para vivir y desarrollarse con dignidad.

También las personas tenemos que respetar los derechos humanos para garantizar su cumplimiento en la medida en que éstos se construyen y ponen en práctica en nuestras relaciones con las demás personas y en las actividades que desarrollamos en nuestra vida diaria.

Sin embargo, aunque los países hayan ratificado los acuerdos internacionales y adecuado la legislación nacional, muchas veces incurren en violaciones a los derechos humanos mediante costumbres, prácticas, patrones religiosos, sistemas políticos y comportamientos que obstaculizan o impiden que las personas gocen de los mismos.

También las personas incumplimos los derechos humanos cuando no respetamos las normas básicas de convivencia, por ejemplo, si utilizamos la violencia al interior de nuestros hogares o discriminamos a otras personas en razón de su edad, sexo, etnia, limitación física, nacionalidad u otras condiciones.

Debido a esta situación existen mecanismos internacionales, regionales y nacionales para supervisar el cumplimiento de los derechos humanos y para reparar los daños producto de violaciones cometidas contra éstos<sup>6</sup>.

## La íntima relación entre los derechos humanos y nuestra ciudadanía

En teoría, las personas somos ciudadanas en la medida en que vivimos en un sistema democrático y gozamos de la vigencia de los derechos humanos.

La democracia es aquella forma de gobierno que supone la participación y la libertad de todas las personas, incluyendo las mujeres, para definir las reglas del juego de la sociedad en que vivimos. En el sistema democrático, la ciudadanía se expresa cuando todas las personas estamos conscientes de que somos parte de una comunidad en la que hay derechos y obligaciones que debemos respetar, y en la que se garantiza la existencia de los derechos humanos.

*El concepto de ciudadanía incluye el ejercicio de los derechos humanos, no solo su existencia.*

Si bien la democracia proclama la igualdad como principio fundamental sabemos, por nuestra propia experiencia de vida, que a nosotras no se nos trata como iguales, que constantemente se nos discrimina por el hecho de ser mujeres tanto en nuestra vida privada como en los espacios que tienen que ver con nuestra salud, nuestra participación política, nuestro trabajo remunerado y nuestra educación, entre otros. Eso va en contra de lo que establecen los derechos humanos y de lo que se espera de un sistema democrático.

6. Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 13-14

Esto quiere decir que si los derechos humanos no se cumplen de igual manera para las mujeres y que si la democracia aún no ha logrado eliminar la discriminación<sup>7</sup> en nuestra contra, tampoco podemos considerar que somos ciudadanas plenas.

Día a día, la vigencia de los derechos humanos se ve cuestionada cuando se violentan nuestros derechos. Por ejemplo:

- cuando continuamos siendo nosotras las que, además de trabajar a cambio de un salario, nos vemos obligadas a asumir las tareas de cuidado y el trabajo doméstico en nuestras familias;
- cuando el porcentaje de mujeres en puestos de decisión no alcanza a ser la mitad, si nosotras somos el cincuenta por ciento de la población en nuestros países;
- cuando las mujeres somos las víctimas mayoritarias de todo tipo de abusos físicos, psicológicos y sexuales;
- cuando no se nos paga igual salario por trabajo de igual valor;
- cuando nuestras necesidades e intereses acerca de nuestra salud sexual y reproductiva no son tomados en cuenta en las políticas públicas ni en los servicios de salud;
- cuando nuestra participación y liderazgo en la resolución de problemas locales y nacionales no es reconocida ni valorada;
- cuando se utiliza nuestra imagen en los medios de comunicación masiva y con ello se nos degrada, se nos trata como objetos sexuales o se refuerzan los papeles tradicionales de las mujeres como amas de casa.

¿Qué quiere decir todo esto? Que estas violaciones son discriminaciones que las mujeres hemos vivido históricamente por el hecho de ser mujeres y, como resultado de esto, se nos ha excluido del goce pleno de los derechos humanos; además, que la construcción y la consolidación de las democracias tienen una tarea urgente por delante: la ampliación, el respeto y la vigencia de los derechos humanos de las mujeres y de todas las personas.

---

7. La discriminación contra las mujeres es “toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, social, cultural y civil, o en cualquier esfera, sobre la base de la desigualdad del hombre y la mujer” ONU (1979). *Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer*, Artículo 1.

## De la exclusión social a la inclusión social

La exclusión social se caracteriza por una escasez crónica de oportunidades y de acceso a servicios básicos de calidad, a los mercados laborales y de crédito, a condiciones físicas y de infraestructura adecuada, y al sistema de justicia. En América Latina y el Caribe, la exclusión social dificulta el acceso de ciertas personas a trabajos formales, vivienda digna, servicios de salud adecuados, educación de calidad y al sistema de justicia. Afecta, principalmente, a los grupos indígenas, a los grupos afrodescendientes, a las mujeres, a las personas con discapacidad, a las poblaciones migrantes, a las personas VIH positivas<sup>8</sup> y a las personas jóvenes.

Casi siempre, la exclusión y la pobreza van de la mano, debido a las menores posibilidades que poseen las poblaciones excluidas para alcanzar un desarrollo integral que les permita acceder a las fuentes de bienestar (ingreso, salud, educación, participación y otras). Además de la pobreza, la exclusión suele ir acompañada de la falta de “voz” y de poder político para definir aspectos importantes de sus propias vidas. También suele ir acompañada de vulnerabilidad ante emergencias y vaivenes sociales, económicos y naturales<sup>9</sup>.

La pobreza afecta directamente el bienestar de las personas. Entre otras cosas, ser pobre es pasar hambre, carecer de vivienda y vestuario adecuados, no acceder a la educación ni a los servicios de salud. Por esta razón, la pobreza es el problema más grave de derechos humanos en todo el continente<sup>10</sup>. Entre más pobres son las personas, menor será su posibilidad de gozar plenamente de los derechos humanos

*En América Latina, los pueblos indígenas —que en Bolivia, Ecuador, Guatemala y Perú representan más del 25% de la población— y afrodescendientes —que constituyen más de un cuarto de la población en Brasil, Nicaragua y Panamá— son, en gran medida, los más pobres de la región, presentan los peores indicadores socioeconómicos y tienen escaso reconocimiento cultural y acceso a instancias decisorias.*

Hopenhayn, Martín; Bello, Álvaro y Francisca Miranda (2006). Los pueblos indígenas y afrodescendientes ante el nuevo milenio. Accedido el 12 de julio de 2008 en [www.eclac.cl](http://www.eclac.cl), p. 27

y, al contrario, entre menos acceso tengan a los derechos humanos tendrán más probabilidades de vivir en pobreza.

8. Banco Interamericano de Desarrollo (2003). *Exclusión*. Accesado el 9 de julio de 2008 de [www.iadb.org](http://www.iadb.org)
9. Camacho, Rosalía y Martínez, Juliana (2004). *Inclusión, derechos humanos e incidencia política*, Módulo 5, Serie Módulos Educativos. San José, Costa Rica: IIDH, p.25
10. Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2007). *Los derechos humanos desde la dimensión de la pobreza*. San José, Costa Rica: IIDH, p.13 y 15

Los últimos datos disponibles para los países de América Latina indican que para el año 2006 un 36,5% de la población de la región se encontraba en situación de pobreza. La extrema pobreza o indigencia abarcaba, por su parte, a un 13,4% de la población. Con ello, el total de pobres alcanzaba 194 millones de personas, de las cuales 71 millones eran indigentes<sup>11</sup>.

Si además de vivir en condición de pobreza, las personas pertenecen a otro grupo excluido, sufrirán muchas otras violaciones a sus derechos humanos, como le ocurre a las mujeres indígenas, a las mujeres negras, a las migrantes y a las mujeres con discapacidad, entre otras.

Para combatir la exclusión, fortalecer la democracia y alcanzar la ciudadanía plena de todas las personas, es necesario identificar aquello que produce exclusión para promover prácticas de inclusión. La inclusión social está constituida por todas aquellas estrategias encaminadas a identificar y eliminar la exclusión social.

*A pesar de una creciente integración de las mujeres en el mercado laboral, la proporción de hogares pobres encabezados por mujeres pasó del 27% en 1990 al 36% en 2005.*

Objetivos de desarrollo del milenio. Informe 2007.  
Una mirada a la igualdad entre los sexos  
y la autonomía de la mujer en América Latina y el  
Caribe. Accesado el 10 de julio de 2008  
de <http://www.eclac.org/mujer/>, p. 5

El reconocimiento y el respeto a la diversidad es clave en las estrategias de inclusión. Se trata de que nos reconozcamos y valoremos como seres humanos, aceptando y respetando nuestras diferencias como personas individuales y como integrantes de un grupo. Solo así se logrará que todas las personas gocemos por igual de los derechos humanos y de la plena ciudadanía. Solo así podremos vivir en una democracia que nos incluya a todas y todos.

La ampliación y la vigencia de los derechos humanos son parte muy importante de cualquier estrategia de inclusión. Conocer los derechos con que contamos y apropiarnos de ellos es un primer paso para fortalecernos como ciudadanas y demandar el cumplimiento de esos derechos.

## ¿A qué llamamos derechos humanos de las mujeres?

Si bien el nacimiento de los derechos humanos significó un importante acontecimiento en la historia de la humanidad, ello no aseguró a las mujeres que sus necesidades, experiencias de vida y puntos de vista pasarían a formar parte de la teoría y práctica de los mismos.

11. CEPAL (2008). *Panorama Social de América Latina 2007*. Santiago de Chile: CEPAL. Accesado el 12 de julio de 2008 de [www.eclac.cl](http://www.eclac.cl), p. 3



Hasta hoy en día, la historia demuestra que lo humano sigue siendo entendido, en general, como sinónimo de lo masculino. El sistema de los derechos humanos no ha escapado a esta visión androcéntrica, es decir, a tomar al hombre varón como el centro a partir del cual se ha desarrollado el pensamiento humano<sup>12</sup>.

Muchas mujeres de todas partes del mundo hemos dado luchas importantes para lograr que los derechos de las mujeres sean reconocidos como derechos humanos. Así, en la Conferencia Mundial sobre Derechos Humanos, celebrada en Viena en 1993, las mujeres logramos avanzar un paso más en el reconocimiento de nuestros derechos:

*Declaración y Programa de Acción de la Conferencia Mundial de Derechos Humanos*

*18. Los derechos humanos de la mujer y de la niña son parte inalienable e indivisible de los derechos humanos universales.*

Esto ha significado la posibilidad de evidenciar y demandar aquellos derechos que tienen que ver directamente con nuestras necesidades y experiencias de vida, entre ellos<sup>13</sup>:

- Derecho a ser reconocidas como humanas, como personas con dignidad y capacidad para decidir sobre nuestro desarrollo, en igualdad y libertad.
- Derecho a dirigir nuestras propias vidas sin sometimiento a la voluntad del padre, marido, hermanos, hijos.
- Derecho a vivir una vida libre de violencia, es decir, sin maltrato físico, emocional, sexual o intelectual.
- Derecho a tener acceso a los recursos productivos, como la tierra, el crédito, la asistencia técnica y la capacitación laboral.
- Derecho a la vida, para que no hayan más muertes de mujeres como resultado de la violencia doméstica, la mortalidad materna, el aborto clandestino, la violencia sexual.
- Derecho de las mujeres pobres a contar con condiciones mínimas para acceder a los derechos fundamentales y beneficios del desarrollo.

12. Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH, p. 16

13. Con base en: Rojas, Flor (1994). Nuestros derechos como humanas. Legislación internacional y nacional, mecanismos de protección. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 7. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 11-12

- Derecho de las mujeres indígenas y negras a que se les respete su cultura y a no ser discriminadas por el color de su piel, su idioma, su traje y costumbres diferentes.
- Derecho de las niñas a recibir educación, alimentación y salud en igualdad de oportunidades que los niños, así como a vivir una infancia libre de responsabilidades domésticas y de agresiones como el incesto.
- Derecho de las jóvenes a decidir sobre sus vidas, a desarrollar su personalidad e ideas políticas y religiosas, a trabajar y estudiar de acuerdo a sus intereses, a ser respetadas, escuchadas y tratadas con confianza en sus familias.
- Derecho de las mujeres migrantes a un trabajo digno, a no ser explotadas sexualmente por su condición migratoria, a la salud, la educación y la seguridad social.
- Derecho de las mujeres con discapacidad a una sexualidad libre y sin violencia, a oportunidades de capacitación y empleo dignas, a la eliminación de las barreras culturales y arquitectónicas que impiden su libre acceso a recursos, servicios y al ejercicio de derechos.
- Derecho de las ancianas a vivir en condiciones de vida dignas, a no ser explotadas, a ser escuchadas y respetadas, a no ser maltratadas.

Además de todo el conjunto de instrumentos internacionales que existen en los que se establecen los derechos humanos, hay tres instrumentos fundamentales que toman como punto de partida la desigualdad y la discriminación en contra de las mujeres:

*La Convención Sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)*

Naciones Unidas, 1979

*La Convención para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (también conocida como Belem do Pará)*

Organización de Estados Americanos, 1994

*El Protocolo Facultativo de la CEDAW*

Naciones Unidas, 1999

Estos instrumentos son muy importantes porque contienen una serie de derechos que nos pertenecen a todas las mujeres por igual, reconocen que las mujeres hemos sido sujetas de discriminación y que esto ha impedido nuestro desarrollo pleno y, además, son leyes que permiten exigir a los Gobiernos que las pongan en práctica<sup>14</sup>. Recordemos que el principio de igualdad es el punto de partida de todos los instrumentos, según el cual todas las personas, mujeres y hombres, somos iguales y, por lo tanto:

- Debemos tener las mismas oportunidades para alcanzar nuestro desarrollo personal en todos los campos, sin distinción de género, clase, sexo, edad, religión y etnia, entre otros.
- Debemos ser tratadas con respeto.
- Debemos gozar de todos los derechos: económicos, políticos, civiles, culturales y sociales.

## La incidencia política: una herramienta para hacer cumplir los derechos humanos<sup>15</sup>

La incidencia política es una de las herramientas más importantes que podemos utilizar para apropiarnos de los derechos humanos. Incidir políticamente quiere decir ejercer influencia en aquellas personas y en los procesos, espacios y mecanismos en que se toman decisiones en el Gobierno, ya sea a nivel local o a nivel nacional. Por ejemplo, cuando acudimos a la municipalidad para pedir que se resuelva algún problema que afecta a nuestra comunidad, estamos haciendo incidencia política.

En el nivel internacional, la incidencia política puede producir cambios en la aprobación de nuevos instrumentos de derechos humanos, así como en la interpretación de los ya existentes. Al final, se trata de incidir para transformar las condiciones de vida, en este caso, de algunas poblaciones que han sido históricamente excluidas. A nivel nacional, la incidencia política puede producir cambios en las leyes de nuestro país (creando o mejorando las existentes) o en las políticas públicas (creando o mejorando las existentes)<sup>16</sup>.

14. En el Marco de referencia: las normas internacionales de derechos humanos, hay una explicación detallada del contenido de esta normativa.

15. Muchas de las ideas de este apartado fueron tomadas de:  
 - Camacho, Rosalía y Martínez, Juliana (2004). *Inclusión, derechos humanos e incidencia política*, Serie Módulos Educativos, Módulo 5. San José, Costa Rica: IIDH  
 - Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. San José, Costa Rica: IIDH

16. Camacho, Rosalía y Martínez, Juliana (2004). *Inclusión, derechos humanos e incidencia política*, Serie Módulos Educativos, Módulo 5. San José, Costa Rica: IIDH, p.32

Las políticas públicas son medidas que toma el Estado para solucionar un determinado problema o para dar respuesta a necesidades sociales específicas. Entre otras, pueden ser los programas, proyectos y actividades que realizan las instituciones públicas. Junto a las leyes existentes, estas políticas son como las reglas que ordenan la vida de un determinado país. Así como las leyes establecen ciertos derechos y deberes para todas las personas, las políticas públicas también ayudan a hacer efectivos los derechos pues tienen relación con nuestra vida en familia, el lugar de trabajo, el ámbito público y la vida social.

La incidencia política es un proceso que requiere de varios ingredientes o pasos, o sea, no ocurre en un solo momento sino que se va dando en un período a través del cual ocurren muchas cosas. Algunas serán para avanzar y otras menos exitosas, pero lo más importante es tener clara la meta que se quiere alcanzar y el camino que hay que recorrer para llegar a esa meta. Es como probar una receta en la que hay que ir siguiendo los pasos y poniendo los ingredientes adecuados para obtener el resultado deseado.

La siguiente tabla define los doce ingredientes que la incidencia política requiere. A la par hay un ejemplo de cómo entenderíamos cada uno de esos pasos si decidiéramos emprender una lucha en nuestra comunidad para demandar nuestro derecho a una mejor atención de la salud en el período de embarazo.

<b>Los doce ingredientes de la incidencia política<sup>17</sup></b>		
	<b>Ingredientes</b>	<b>Por ejemplo:</b>
<b>1</b>	El diagnóstico de la situación: nos permitirá conocer aquello que queremos cambiar mediante el proceso de incidencia política.	Si queremos hacer una propuesta para mejorar la atención a las mujeres embarazadas en el centro de salud de nuestra comunidad, primero tenemos que conocer bien qué es lo que pasa.
<b>2</b>	La definición del problema: nos permitirá identificar el problema central que queremos solucionar.	Muchas mujeres embarazadas no acuden a sus citas médicas porque el horario de atención es muy incómodo y porque no tienen con quién dejar a sus otros hijos e hijas.

17. Camacho, Rosalía y Martínez, Juliana (2004). *Inclusión, derechos humanos e incidencia política*, Serie Módulos Educativos, Módulo 5. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 39-49

3	El planteamiento de los objetivos: nos permitirá identificar las metas concretas que queremos alcanzar.	Objetivos: •Definir nuevos horarios de atención para las mujeres embarazadas. •Acondicionar un salón especial y bien atendido, para que las mujeres puedan dejar a sus niñas y niños mientras acuden a la cita médica.
4	La identificación de las alianzas: nos permitirá identificar quiénes apoyan nuestros objetivos y sumar a esas personas a favor nuestro en el proceso de la incidencia.	Puede ser que exista un centro de trabajo que emplea mujeres al que le interesa que esos objetivos se cumplan para sus propias trabajadoras; también puede ser que haya una mujer regidora que está dispuesta a apoyar esa iniciativa.
5	El autoanálisis: nos permitirá conocer las fortalezas y debilidades, y las oportunidades al interior del grupo organizado, así como identificar las oportunidades y amenazas que existen afuera de la organización para el cumplimiento de nuestros objetivos.	•Fortaleza: que nos hayamos podido organizar para plantear esta demanda. •Debilidad: no contamos con suficientes recursos para el proceso de la incidencia. •Amenaza: cambiar los horarios puede no gustarle a los y las empleadas del centro de salud. •Oportunidad: existe una posibilidad de dar incentivos para quienes se acojan al nuevo horario.
6	La definición de estrategias: nos permitirá trazar el camino y definir las acciones para alcanzar los objetivos de la incidencia.	Cómo vamos a proceder para alcanzar los objetivos definidos. Por ejemplo, una estrategia sería para buscar alianzas; otra estrategia sería para contactar a los medios de comunicación; otra estrategia sería hablar con personas de la municipalidad que han mostrado interés por el tema.
7	El aprovechamiento de las ventanas de oportunidades nos permitirá: aprovechar situaciones que ofrecen ventajas para desarrollar el proceso de incidencia política.	Sabemos que se han destinado fondos para que el centro de salud mejore sus instalaciones, y podemos aprovechar para pedir que se acondicione el salón especial para los niños y niñas.
8	El fortalecimiento de una visión estratégica nos permitirá: mantener lo que queremos alcanzar aunque tengamos que resolver muchas otras cosas en el proceso.	No debemos perder de vista los objetivos definidos, pues eso es lo que queremos lograr. Sabemos que en el camino tendremos que enfrentar otros retos, pero estos no deberán desviarnos del camino trazado.

9	La planificación estratégica nos permitirá: ordenar los ingredientes de la incidencia que se han descrito hasta ahora mediante un proceso de acuerdos entre las personas participantes.	Vamos a construir una agenda con los acuerdos que vayamos tomando en el proceso de incidencia sobre lo que queremos hacer, cómo lo queremos hacer y con quiénes lo vamos a hacer.
10	La elaboración del plan operativo nos permitirá: no quedarnos en el aire y concretar las acciones que debemos emprender.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Vamos a hacer un listado de las personas que integran el grupo y a repartir responsabilidades.</li> <li>•Vamos a nombrar a alguien para que se encargue de convocar a las reuniones y de levantar una memoria de los acuerdos que se tomen.</li> <li>•Vamos a ir a hacer una encuesta a las mujeres embarazadas que llegan al centro de salud.</li> <li>•Vamos a identificar personas que pueden ser aliadas clave para lograr la meta.</li> </ul>
11	El seguimiento, la evaluación y los ajustes periódicos nos permitirán: ver si se van dando o no los pasos planificados; evaluar lo positivo y negativo del proceso; y proponer los cambios que sean necesarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Vamos a dar seguimiento a los acuerdos tomados para verificar su cumplimiento.</li> <li>•Vamos a evaluar los resultados que vamos alcanzando para identificar los logros y los retrocesos.</li> <li>•Vamos a tomar las medidas que sean necesarias para mejorar el proceso de incidencia.</li> </ul>
12	La rendición de cuentas nos permitirá: dar explicaciones sobre lo que se hace o deja de hacer y aceptar las consecuencias.	Haremos reuniones cada cierto tiempo para informar lo que se ha hecho y lo que no se ha hecho, y por qué ha ocurrido esto o aquello, además de cómo podemos mejorar lo que se ha hecho hasta el momento.

Los procesos de incidencia política son complejos pero no imposibles. Lo importante es que constituyen un tipo de acción colectiva que busca fortalecer la participación de la ciudadanía organizada en la toma de decisiones sobre políticas y programas, y promover el cumplimiento de los derechos humanos.

Mediante la incidencia política podemos impulsar varias acciones de tipo legal y no legal con el propósito de mejorar el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres<sup>18</sup>:

18. Con base en: Rojas, Flor (1994). Nuestros derechos como humanas. Legislación internacional y nacional, mecanismos de protección. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 7. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 46-47

- Revisión y modificación de leyes con contenido y procedimientos discriminatorios y sexistas.
- Sanciones para los Estados que violen los derechos de las mujeres.
- Introducción en las diferentes legislaciones de lo relativo a la violencia intrafamiliar e institucional, hostigamiento sexual, abuso sexual y otras formas de violencia.
- Acciones tendientes a lograr la ratificación de la Convención interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer.
- Políticas, programas y acciones en las instituciones, centros de trabajo, cooperativas, partidos políticos y organizaciones sociales diversas, para que las personas encargadas de aplicar las convenciones, convenios y leyes lo hagan, y para que se respeten y reconozcan los derechos humanos de las mujeres.
- Acciones tendientes a lograr la ratificación del Protocolo Facultativo de la CEDAW<sup>19</sup>.
- Reformas en la legislación de familia que eliminen todas aquellas formas discriminatorias en lo que se refiere a la igualdad de deberes y derechos entre los cónyuges y ex cónyuges.
- Revisión de la legislación existente sobre planificación familiar.
- Normas que permitan la eliminación de “matrimonios arreglados” y la “dote”<sup>20</sup>.
- Reformas a las legislaciones laborales existentes, en cuanto a las normas que discriminan a las mujeres.
- Procesos de formación dirigidos a mujeres acerca de sus derechos y cómo pueden protegerlos, promoverlos y utilizarlos.

Los procesos de incidencia política requieren de los pactos entre mujeres y de la organización propia de las mujeres para constituirnos en sujetas protagonistas de derechos, y así atrevernos a defenderlos, aprender a reconocerlos y a usarlos.

El pacto entre mujeres nace de la necesidad de defender nuestros puntos de vista en el ámbito público, de hacer valer nuestros derechos, de hacer sentir nuestras voces. Por eso no es un pacto que nace de componendas ni tiene la intención de resaltar los logros individuales. Es, más bien, una acción colectiva que surge del reconocimiento de nuestro propio lenguaje, de nuestros

19. El contenido y uso de este Protocolo se explica en detalle en el capítulo de esta publicación: Marco de referencia: las normas internacionales de derechos humanos.

20. En algunos países todavía existen disposiciones jurídicas o prácticas que eximen al agresor de actos de violación si contrae matrimonio con la víctima.

propios poderes, de la necesidad de acuerparnos para luchar contra todas las formas de opresión que vivimos en nuestras sociedades.

Se trata de ir sumando fuerzas y de crear vínculos, de formar acuerdos y potenciarlos reconociendo nuestros poderes y descubriendo nuestras coincidencias para construir solidaridad.

Imaginar la ciudadanía de las mujeres e ir construyendo lo que hoy llamamos derechos humanos de las mujeres ha requerido el encuentro político entre mujeres modernas dueñas del lenguaje, el pensamiento y el análisis político sobre la situación y la condición de las mujeres<sup>21</sup>.

---

21. Lagarde y de los Ríos, Marcela. *Pacto entre mujeres*. Ponencia presentada en los Talleres Casandra. Accesado el 25 de julio de 2008 de: <http://www.celem.org/pdfs/PONENCIA%20MARCELA%20LAGARDE.pdf>





## Parte 3

### Lo que podemos hacer para hacer efectivos nuestros derechos

En esta tercera parte, la coordinadora de este proceso de aprendizaje encontrará algunas actividades orientadas a estimular en las participantes la búsqueda de alternativas para ir generando cambios en su vida cotidiana y en la vida comunitaria. Las actividades relacionadas con este momento pedagógico pretenden promover la definición de actividades organizadas para contribuir a la apropiación y vigencia de los derechos humanos.

#### Actividad 1: Veo, veo... ¿qué veo?

##### **Objetivo:**

Identificar la exclusión que afecta a las mujeres, a las poblaciones indígenas, a las personas afrodescendientes y a quienes viven en condición de pobreza.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos

##### **Materiales:**

- 10 periódicos
- 10 hojas de rotafolio
- 5 tijeras
- 10 plumones o marcadores

##### **Desarrollo:**

- Divida al grupo en 5 subgrupos y entréguele a cada uno 2 periódicos, 2 hojas de rotafolio, 1 tijera y 2 plumones. Dígales que van a buscar y recortar imágenes de los periódicos para elaborar un afiche con imágenes de personas:
  - que ocupan puestos de poder;
  - que toman decisiones;
  - que dirigen algún negocio;
  - que dirigen algún sindicato;
  - que son consideradas exitosas;
  - que escriben artículos para el periódico.
- Cuando todos los afiches estén hechos monte una exhibición que todas las participantes puedan ver. Se pueden pegar en la pared o poner en el

piso. Lo importante es que todas las participantes puedan observar cada afiche con detenimiento.

- Mientras las participantes están observando la exhibición, vaya realizando las siguientes preguntas en voz alta e insista a las compañeras en que no tienen que contestar sino solo observar:
  - ¿Cuántas mujeres veo en los afiches? ¿Muchas? ¿Pocas?
  - ¿Cuántas personas afrodescendientes veo en los afiches? ¿Muchas? ¿Pocas? ¿Son mujeres?
  - ¿Cuántas personas indígenas veo en los afiches? ¿Muchas? ¿Pocas? ¿Son mujeres?
  - ¿Cuántas personas en condición de pobreza veo en los afiches? ¿Muchas? ¿Pocas? ¿Son mujeres?
  - ¿Cómo nos sentimos desde nuestras diversidades, incluidas o excluidas?
- Una vez que han terminado de observar los afiches, pida a las participantes que vuelvan a sus asientos y estimule la participación del grupo preguntándoles cómo se sintieron construyendo los afiches y observando la exhibición.
- Finalmente, haga un comentario de cierre apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran en “De la exclusión social a la inclusión social”, haciendo énfasis en las siguientes ideas:
  - La exclusión es una violación a los derechos humanos.
  - Todas las personas tenemos que aprender a no excluir a otras personas por su color de piel, su pertenencia a un grupo étnico o porque viven en condición de pobreza.
  - Es necesario promover el respeto a la diversidad para construir una sociedad inclusiva, es decir, una sociedad que respete la igualdad en la diversidad.

## Actividad 2: Sí yo fuera diputada...

### **Objetivo:**

Identificar acciones que el Estado debería promover para transformar la exclusión en inclusión.

Tiempo: 1 hora 30 minutos

### **Materiales:**

- 1 bolsa con papelitos en los que habrá escrito un derecho con base en la siguiente lista:
  - Derecho a vivienda digna
  - Derecho a la salud

- Derecho a la educación
- Derecho al trabajo
- Derecho a la alimentación
- Derecho a la no discriminación
- Derecho a vivir una vida libre de violencia
- Derecho a ocupar puestos de decisión
- Derecho al crédito
- Derecho a la propiedad de la tierra

Es importante que haya un papelito para cada participante. Debe haber por lo menos tres papelitos con cada uno de los derechos de la lista, para que al menos dos personas tengan el mismo derecho.

**Desarrollo:**

Pida a las participante que tomen, cada una, un papelito de la caja. Ahora pídale que se agrupen de acuerdo con el derecho que está en su papelito, es decir, todas las participantes que tienen “derecho a la educación” formarán un subgrupo, y así se procederá con todos los derechos. Cada uno de estos subgrupos imaginará que son un grupo de diputadas que van a impulsar un proyecto para promover el derecho de su papelito y así beneficiar a las mujeres afrodescendientes de su país, o a las mujeres indígenas o a las mujeres que viven en condición de pobreza. Dígales que pueden escoger e idear cómo sería ese proyecto y qué cosas harían para hacer efectivo ese derecho. Indíqueles que también será importante imaginar qué tendrían que hacer esas mujeres excluidas para salir de ahí y cómo podrían apoyar este proyecto. Pida a cada subgrupo que nombre a una relatora e invite a todos los subgrupos a compartir lo que idearon en una plenaria.

Finalmente, haga un comentario de cierre apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran en “De la exclusión social a la inclusión social”, y retomando los comentarios que hayan surgido de la actividad anterior.

### Actividad 3 • Aprendiendo de experiencias exitosas

**Objetivo:**

Reflexionar sobre la importancia de la incidencia política como herramienta para poner sobre el tapete y buscar soluciones a nuestras demandas.

Tiempo: 1 hora 30 minutos

**Materiales:**

- Hojas de rotafolio
- Plumones o marcadores

**Desarrollo:**

- Se divide al grupo en subgrupos y se les pide a estos que comenten sobre alguna lucha en la que hayan participado en su comunidad, centro de trabajo, centro educativo, centro de salud (o en cualquier otro lugar), o una lucha a nivel nacional y en la que se lograron buenos resultados. Indíqueles que cada subgrupo debe hacer una lista de las actividades que realizaron como parte de esa lucha y que consideran que fueron muy importantes para que la petición fuera escuchada y resuelta. Pida a cada subgrupo que elabore un cartel y que nombre a una facilitadora para compartir lo conversado con los otros subgrupos. Organice una plenaria para que cada subgrupo exponga los resultados y estimule la participación de todas las personas mediante preguntas.
- Finalmente, haga un comentario de cierre apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran en “La incidencia política: una herramienta para hacer cumplir los derechos humanos”, haciendo énfasis en las siguientes ideas:
  - La incidencia política es una importante herramienta para hacer valer los derechos humanos.
  - En los procesos de incidencia política se emprenden acciones de muchos tipos y todas son importantes.
  - La organización es la base de los procesos de incidencia política.
  - Las alianzas y los pactos entre mujeres son fundamentales para llevar adelante la incidencia política.

## Apoyo pedagógico y didáctico: Programas radiofónicos



CD1  
 Sonrisas necesarias  
 El viento que empuja  
 la marcha  
 Desaprender  
 el miedo  
 CD2  
 Hallazgos  
 Repasando estrellas



# Bibliografía

Banco Interamericano de Desarrollo (2003). *Exclusión*. Accesado el 9 de julio de 2008 de [www.iadb.org](http://www.iadb.org)

Camacho, Rosalía (1998). *Sintonizando la conciencia, el voto y los puestos de decisión. Las mujeres y la política en Costa Rica*. San José, Costa Rica: Fundación Arias para la Paz y el Progreso Humano

Camacho, Rosalía (2003). *Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres*. IIDH: San José, Costa Rica.

Camacho, Rosalía; Martínez, Juliana y Robert, Anne (2003). *Mujeres en movimiento: liderazgos transformadores para construir buenos gobiernos en Centroamérica. Manual de autoaprendizaje*. San José, Costa Rica: PROCESOS / EUNED

Camacho, Rosalía y Martínez, Juliana (2004). *Inclusión, derechos humanos e incidencia política*. Serie Módulos Educativos, Módulo 5. San José, Costa Rica: IIDH.

CEPAL (2006). *Objetivos de desarrollo del milenio. Informe 2007. Una mirada a la igualdad entre los sexos y la autonomía de la mujer en América Latina y el Caribe*. Accesado el 10 de julio de 2008 de <http://www.eclac.org/mujer/>

CEPAL (2008). *Panorama Social de América Latina 2007*. Accesado el 12 de julio de 2008 de [www.eclac.cl](http://www.eclac.cl)

Guzmán, Laura y Maraví, Milagros (1997). *Protección de Derechos Humanos*, Módulo 1, serie Módulos Educativos. San José, Costa Rica: IIDH

Hopenhayn, Martín; Bello, Álvaro y Francisca Miranda (2006). *Los pueblos indígenas y afrodescendientes ante el nuevo milenio*. Accesado el 12 de julio de 2008 de [www.eclac.cl](http://www.eclac.cl)

Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2005). *Construyendo la democracia desde los derechos Humanos*. San José, Costa Rica: IIDH

Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2007). *Los derechos humanos desde la dimensión de la pobreza*. San José, Costa Rica: IIDH

Lagarde y de los Ríos, Marcela. *Pacto entre mujeres*. Ponencia presentada en los Talleres Casandra. Accedido el 25 de julio de 2008 de: <http://www.celem.org/pdfs/PONENCIA%20MARCELA%20LAGARDE.pdf>

Organización de Naciones Unidas. (1979). *Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer*. ONU

Rojas, Flor (1994). Identidad de género, discriminación y derechos humanos. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 6. San José, Costa Rica: IIDH.

Rojas, Flor (1994). Nuestros derechos como humanas. Legislación internacional y nacional, mecanismos de protección. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 7. San José, Costa Rica: IIH

# Módulo 2

## Nuestro derecho a crecer siendo mujeres valoradas

Edda Quirós Rodríguez\*

### Objetivos del módulo

- Identificar el impacto de la desigualdad y la discriminación en la vida personal y en la sociedad en general.
- Identificar algunas vías para transformar nuestra vida y crecer siendo valoradas.

---

\* Psicóloga costarricense. Trabaja en la promoción, defensa y educación en derechos humanos de las mujeres. Facilitadora de espacios de fortalecimiento psicosocial para mujeres adultas y adolescentes. Trabaja en el área de la elaboración, divulgación y monitoreo de políticas públicas desde un enfoque de género y de derechos humanos; también es investigadora y productora de material didáctico en esas materias.





# Índice

Parte 1 - Partiendo de nuestra experiencia de discriminación y de construcción como mujeres .....	139
Actividad 1: Enfrentando el dolor y el enojo de la discriminación.....	139
Actividad 2: Lo que nos han dicho que debemos ser y hacer.....	141
Parte 2 - Profundizando en nuestra experiencia de la discriminación y de la construcción de género.....	145
El impacto de la desigualdad y la discriminación en nuestras vidas .....	145
• Qué es la discriminación .....	146
• Los graves daños de la discriminación.....	147
• Algunas formas de discriminación.....	149
• Igualdad y no discriminación .....	151
Una forma de instaurar la discriminación y la desigualdad contra las mujeres: la socialización de género .....	151
• ¿Qué es el sexo y qué es el género? .....	151
• La socialización de género .....	153
• Ser mujer: ¿y qué ha pasado con nuestras vidas?.....	155
• Los hombres: ¿y qué ha pasado con sus vidas? .....	156
• ¿Qué estamos haciendo las mujeres para eliminar la desigualdad y la discriminación de género?.....	159
Parte 3 - Para transformar nuestra vida .....	163
Actividad 1: Construir una sociedad solidaria, justa y que contribuya al desarrollo y al bienestar para todas las personas por igual .....	163
Actividad 2: Las mujeres pueden crecer fuertes, libres y seguras .....	166
Bibliografía .....	172



# Parte I

## Partiendo de nuestra experiencia de discriminación y de construcción como mujeres

Antes de iniciar las reflexiones con este módulo en sus tres partes, se recomienda revisar la Guía metodológica y pedagógica y el capítulo correspondiente al Marco de referencia sobre las normas internacionales de derechos humanos.

En esta primera parte se pretende acercar a las participantes de estos espacios de reflexión y construcción del conocimiento, a vivencias y actividades que les faciliten conectarse con sus sentimientos, vivencias, pensamientos y ámbitos en que han vivido la discriminación<sup>1</sup> en sus diferentes expresiones, incluyendo la socialización de género.

Estas actividades están relacionadas con ese momento pedagógico en que el objetivo es mover a las participantes a actuar, hablar, compartir recuerdos y memorias.

### Actividad 1: Enfrentando el dolor y el enojo de la discriminación

#### **Objetivo:**

Identificar los sentimientos que nos han generado y generan las diferentes experiencias de discriminación y el impacto que han tenido en nuestra vida.

**Tiempo:** 2 horas

#### **Materiales:**

- Hojas de papelógrafo o rotafolio
- Plumones o marcadores

#### **Desarrollo:**

- Divida al grupo en subgrupos y solicite a cada persona que trate de acordarse de: *Una vez en la que me sentí discriminada por alguien, de una vez en que me hicieron sentir que era menos, inferior o que no tenía derechos.* Van a acordarse de: ¿Cómo se sintieron?, ¿Por qué las discriminaron?,

---

1. Discriminación: “Cuando se establecen distinciones que no sólo crean grupos diferentes; sino que al mismo tiempo sugieren que uno de los grupos es mejor o peor que el otro lo que se está haciendo es discriminar”. Instituto Interamericano de Derechos Humanos (1995). *Carpeta latinoamericana de materiales didácticos para educación en derechos humanos*. San José, Costa Rica: IIDH, pág. 13

¿Quién las discriminó? ¿Cómo se dieron cuenta que las estaban discriminando? ¿Qué efectos tuvo esa experiencia en ese momento o después<sup>2</sup>?

- Una vez que tienen las historias las van a compartir. De todas las historias van a elegir una y organizarán una dramatización o un dibujo colectivo en que van a contar la experiencia y cómo se sintieron.
- Mientras cada subgrupo hace su representación usted puede poner en la pizarra o papelógrafo las experiencias y los sentimientos que generaron para analizarlas, como aparece en el siguiente cuadro:

Siento que me discriminaban porque yo....

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

¿Quién me discriminó?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

¿Cómo me di cuenta?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

2. Quirós R., Edda (2002). *Módulo para Promover y Defender el Derecho a la Igualdad, Justicia, desarrollo y Respeto para la Personas que viven con VIH-SIDA. Para facilitadoras/es*. San José, Costa Rica: IIDH

¿Cómo me sentí?

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

¿Cómo creo que me afectó en ese momento o después?

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

- Estimule a las participantes a que identifiquen los sentimientos que se generan cuando una persona las hace “sentir que son menos, inferiores o que no tienen derechos”, y el daño que puede ocasionar en sus vidas.
- Apoye al grupo para relacionar lo que sintieron con algunos de estos elementos conceptuales que se encuentran en la Parte 2 de este módulo:
  - Diferente no es lo mismo que ser inferior.
  - ¿Qué es la discriminación?
  - Diferentes formas de discriminación
  - El costo personal y social de la discriminación
  - ¿Qué están haciendo las mujeres para enfrentar la discriminación?
- Invite al grupo a continuar la reflexión con la siguiente actividad.

## Actividad 2: Lo que nos han dicho que debemos ser y hacer

### **Objetivo:**

Identificar la forma en que nos enseñaron a ser mujeres y hombres en esta sociedad, y las graves formas de desigualdad y de discriminación que de ella se derivan.

**Tiempo:** 1 hora

**Materiales:**

- Hojas de papelógrafo o rotafolio
- Plumones o marcadores

**Desarrollo:**

- Cuente a las participantes cuál es el objetivo de esta actividad. Pregúntelas si están dispuestas a hacer juntas un recorrido por su historia de vida, con el fin de ir reconociendo todos esos mensajes que nos fortalecieron o que nos debilitaron en nuestra crianza como mujeres. Si están de acuerdo, pídale que en una hojita escriban lo siguiente:
  - Lo que me decían de niña que debía ser.
  - Lo que me decían de adolescente.
  - Lo que me dicen de adulta.
- En una plenaria compartan lo que sintieron. Puede usar este esquema y escribirlo en la pizarra o en un papel grande y pegarlo en la pared para ir escribiendo lo que las participantes dicen.

Lo que me decían que debía ser de niña

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

Lo que me decían que debía ser de adolescente

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

Lo que me dicen de adulta

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Ponga ahora un rótulo en la pizarra que diga:

¿Quién dijo que esto debía ser así?

¿Es cierto?

¿Han visto ustedes a hombres y mujeres cercanos comportándose de otra forma?

¿Han podido mujeres y hombres que ustedes conocen aprender a vivir de otra forma que no sea la que les han “mandado” ?

- Facilite la discusión de forma tal que puedan ir identificando los mensajes dados y, sobre todo, identificar con cuáles mensajes están de acuerdo o no y por qué, cuáles fueron discriminatorios y cuáles no.
- Puede contribuir con la discusión reflexionando con algunos elementos del apartado conceptual. Puede recordarles que:

- Las características como la ternura, la solidaridad, la capacidad de cuidar a otros, la paciencia, el llorar, el enojarse, la valentía, el desarrollo de la fuerza física, la capacidad de resolver y negociar, no son exclusivas de un sexo, sino que son cualidades de cualquier ser humano.
- Parecieran ser más las semejanzas que las diferencias entre las mujeres y los hombres. También retome que las diferencias que pudieron haber encontrado no explican ni son razón suficiente para creer que unos son superiores a otros. Explique que todos y todas tenemos el mismo derecho a más oportunidades de aprender, experimentar, intentar y recibir beneficios.



- Pregunte al grupo si ser criadas siendo valoradas y libres de desigualdad y discriminación es un derecho humano. Puede escribir en una hoja lo siguiente:

Derecho a crecer siendo valorada como mujer

¿Será un derecho humano?

- Revise con ellas lo que comentaron.
- Guarde los comentarios para que los pueda utilizar en el siguiente encuentro.
- Invite al grupo a continuar con este proceso de reflexión y crecimiento. Pueden continuar con las actividades de la Parte 3 o pueden ponerse de acuerdo para volver a encontrarse y compartir otro momento juntas.

## Parte 2

# Profundizando en nuestra experiencia de la discriminación y de la construcción de género

En esta segunda parte se pretende poner a disposición de las acompañantes de estos procesos de reflexión y de las participantes, algunos elementos conceptuales que les puedan facilitar la discusión y construcción colectiva del conocimiento, así como la posibilidad de encontrar pistas para transformar su vida diaria.

## El impacto de la desigualdad y la discriminación en nuestras vidas

Si miramos a nuestro alrededor es claro que todas las personas nos vemos, pensamos y actuamos distinto. Nos diferenciamos por lo que podemos pensar o sentir de algo, por nuestras características físicas, por la forma de vivir.

Esta sociedad funciona en torno a la creación de ideas que plantean que ciertas diferencias colocan a algunos seres humanos en el lugar de los superiores y a otros en el lugar de los inferiores.

Esta idea se ha convertido en una manera de justificar que es por “naturalidad”, por ejemplo, “que la mujer, es inferior al hombre”, “que los negros son perezosos”, los “indios son hostiles y vagabundos”, los homosexuales son “anormales”, “enfermos” o “peligrosos”, los niños son ignorantes... De esta manera la sociedad les fue aceptando “naturalmente” desiguales a quienes solo son diferentes. Hasta el uso de la violencia contra ellas y ellos se ha justificado en razón de su “débil”, “peligrosa”, “anormal” e “inferior” condición.

Este sociedad limita el desarrollo del potencial vital de todas las personas por igual, al convencernos de que solo algunas tienen derechos y otras no, que solo unas pueden tener ciertos atributos o poseer ciertos bienes, cuando en realidad estos son derechos que se abren para cualquier persona, sin importar sus características.

Es así como nos enseñan no solo a tenerle miedo y desconfianza a las personas que piensan, parecen o viven diferente a mí, sino que nos hacen creer que las diferencias son sinónimo de conflicto, crisis, problema, peligro, enfermedad.

*Nos enseñan a temer lo diferente, a hacer sentir inferiores y a excluir a las personas diferentes, y así nos enseñan a discriminar.*

Hemos tenido pocas posibilidades de crecer valorando a las personas por lo que son y no por lo que tienen o “deberían ser”. Desde pequeñas nos enseñaron a medir y valorar a otras y otros por sus características, y poco se nos habló de que todas las personas somos diferentes y que eso es una gran fuente de riqueza, una gran oportunidad de compartir y aprender.

Por el contrario, esas enseñanzas nos hacen dividir a las personas, valorarlas, colocarlas en un lugar social, incluso asignarles un destino y clasificarlas, entonces, en:

Valiosas—no valiosas  
Buenas—malas  
Superiores—inferiores

Y así se sientan las bases de la discriminación y de la desigualdad, que nos impiden reconocer nuestras semejanzas, nuestra equivalencia como humanos y humanas (somos personas igualmente humanas), y así construir la igualdad, la empatía, la solidaridad y la capacidad de ponerme en el lugar del otro y la otra.

### ¿Qué es la discriminación?

Cuando se establecen distinciones que no sólo crean grupos diferentes; sino que al mismo tiempo sugieren que uno de los grupos es mejor o peor que el otro lo que se está haciendo es discriminar<sup>3</sup>.

La discriminación es el conjunto de creencias, opiniones, actitudes y comportamientos que descalifican, desvalorizan, excluyen y hacen sentir inferiores, generando grandes desigualdades a las personas por su sexo, edad, etnia, escolaridad, nacionalidad o situación migratoria, religión, creencias políticas, orientación sexual, entre otras.

Discriminamos por medio de los prejuicios y los estereotipos con los que “medimos” a las personas. Un pre-juicio es, como la palabra lo indica, dar un juicio antes de tener la información suficiente para dar alguna opinión sobre alguien o algo. Los prejuicios son opiniones anticipadas y arbitrarias,

3. Instituto Interamericano de Derechos Humanos (1995). *Carpeta latinoamericana de materiales didácticos para educación en derechos humanos*. San José, Costa Rica: IIDH, pág. 13

que casi siempre nacen de repetir lo que otros también han oído y terminan aceptándose como verdaderos<sup>4</sup>. Los prejuicios nacen de los estereotipos y esos impiden que muchas personas disfruten en igualdad de las mismas oportunidades para vivir con bienestar.

Un estereotipo es una serie de rasgos o características que las sociedades han definido que debe caracterizar a un grupo, en su aspecto físico, mental y/o en su comportamiento, aunque esa definición niegue que la realidad es diversa. Por eso se dice que los estereotipos restringen, mutilan y deforman la realidad, porque se la simplifica (se seleccionan solo uno o unos pocos elementos o rasgos y se ignoran los demás) y después se la generaliza (se asignan los rasgos simplificados automáticamente a todas las personas que conforman un grupo)<sup>5</sup>.

La discriminación puede ser el resultado de una acción o una omisión, puede ser intencional o no intencional, directa o indirecta, sutil o abiertamente hostil, pero sea como sea, produce grandes desigualdades que generan profundos daños, porque cualquiera sea la forma en que se manifieste, se convierte en graves formas de violencia. Y como cualquier otra forma de violencia, sobre todo cuando se recibe de la familia, va, por un lado, reduciendo las potencialidades para reconocerse con derecho a una vida de calidad y, por otro, consolidando sentimientos de hostilidad hacia las demás personas.

## Los graves daños de la discriminación

La discriminación contra cualquier persona y la autodiscriminación que de ella se deriva puede tener graves consecuencias para la vida, sobre todo si se ha generado tempranamente en el lugar del que se esperaba cuidado y protección: el hogar.

Cada vez que se viola nuestro derecho a vivir con bienestar, es decir, cada vez que somos discriminadas, esa violación se transforma en una forma de violencia, y como tal daña áreas vitales de nuestro ser que son fundamentales para enfrentar y transformar el mundo con fortaleza, creatividad y

---

4. Instituto Interamericano de Derechos Humanos (1995). *Carpeta latinoamericana de materiales didácticos para educación en derechos humanos*, Unidad 2. San José, Costa Rica: IIDH, p.13

5. Instituto Interamericano de Derechos Humanos (1995). *Carpeta Latinoamericana de materiales didácticos para educación en Derechos Humanos*. San José, Costa Rica: IIDH, p. 16

osadía, que son fundamentales para desarrollar la capacidad de respuesta, de defensa y de acción<sup>6</sup>.

Algunas de las áreas vitales dañadas por la violencia generada por las diferentes formas de discriminación y desigualdad:

- La confianza: la traición reduce la posibilidad de confiar en los o las demás. No es posible confiar en las personas o en la vida, cuando se vive desde y con el miedo como elemento central de la vida.
- La imagen y el valor de sí misma: es difícil mirarse como una ser humana valiosa y con derechos. Se produce una estigmatización: “Algo he hecho, algo tengo que hacer que me maltraten, que abusen de mí”.
- El cuerpo, los deseos, el placer: es un cuerpo desconocido, fragmentado. Un cuerpo para otros, utilizado y manipulado por otros.
- La capacidad de controlar el mundo: reconocerse impotente impide darse cuenta de los poderes personales con los que se cuenta.

Las diferentes formas de violencia generadas por la discriminación y la desigualdad desde la infancia en las familias y comunidades, afectan porque:

- consolidan la creencia de que somos “menos valiosas y valiosos”, de que algo “nos falta” y que por lo tanto no merecemos un buen futuro;
- no permite que tengamos una noción de ser mujeres y hombres sujetos de derechos;
- crean un clima de miedo y pérdida de confianza en las capacidades de control sobre nuestra vida y salud;
- dificultan la posibilidad de que reconozcamos los poderes con que contamos o podemos contar para fortalecer y aumentar nuestras capacidades personales y sociales que faciliten nuestro desarrollo integral;
- no permiten que la sociedad les reconozca a las personas por igual sus derechos;
- debilitan la autoconfianza de que somos capaces de influir y accionar cambios para la construcción de una mejor calidad de vida;
- impiden que busquemos información por miedo a ser objeto de discriminación;
- pueden generar que asumamos conductas de hostilidad y poca empatía hacia otras personas como reacción a la violencia recibida.

---

6. Las mismas áreas vitales que son afectadas por la violencia intrafamiliar, son dañadas en general cuando se violan los derechos humanos, cuando se discrimina, excluye e inferioriza a las personas en razón de su sexo, edad, etnia, opción sexual, nacionalidad, condición de salud, discapacidad entre otras. ¿Qué es la violencia intrafamiliar sino una de las más graves formas de exclusión, desigualdad y discriminación?

La desigualdad y la discriminación se están convirtiendo en un grave obstáculo para la construcción de la calidad de vida y, a pesar de que algunos de estos aspectos ya se están remirando y transformando desde ciertos sectores de la sociedad, todavía son intentos aislados. Es urgente que cada vez más Estados reconozcan su obligación de enfrentar toda forma de desigualdad y discriminación.

Vivir libre de la violencia que genera la discriminación y la desigualdad es un derecho humano fundamental que los Estados tienen el deber de proteger y garantizar a todas las personas por igual, mujeres y hombres.

Ponerle palabras a las vivencias de discriminación y reconocer el grave impacto que esa forma de violencia tiene sobre las personas, así como crear espacios para fortalecer la noción de ser persona sujeta de derechos, es necesario si realmente queremos construir una sociedad justa e igualitaria.

## Algunas formas de discriminación

Existen varios tipos de discriminación<sup>7</sup>:

**El clasismo:** es aquella discriminación que se ejerce contra las personas por pertenecer a una clase social subordinada; por ejemplo, porque son pobres.

**La homofobia:** es el conjunto de creencias, opiniones, actitudes y comportamientos de agresión, odio, desprecio, ridiculización, entre otras, que se produce contra personas homosexuales, gays y lesbianas, bisexuales y transexuales.

**La discriminación por discapacidad:** se produce con aquellas personas que tienen algún tipo de limitación física, intelectual o emocional.

**La discriminación por la edad:** es el conjunto de creencias, opiniones, actitudes y comportamientos que descalifican, desvalorizan, excluyen y hacen sentir inferiores a las personas adultas mayores, mujeres en edad media y a niños, niñas y adolescentes, fundamentalmente.

**El racismo:** se ejerce contra las personas que pertenecen a grupos étnicos diferentes al grupo dominante. En muchas de nuestras comunidades y países se trata diferente a los pueblos indígenas y afrodescendientes.

---

7. Tomado de: Rojas, Flor (1999). Identidad, discriminación y derechos humanos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 6. San José, Costa Rica: IIDH

**La discriminación contra las mujeres (sexismo):** el sexismo es la forma más común de discriminación, porque afecta a más de la mitad de la población: las mujeres. Pero es, posiblemente, una de las menos visibles, porque nos hemos “acostumbrado” a vivir con ella.

Muchas mujeres viven otros tipos de discriminación porque son pobres, indígenas, negras, campesinas, refugiadas, desplazadas, viejas o niñas.

La discriminación contra las mujeres ha sido reconocida en diferentes reuniones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) como una grave violación a los derechos humanos. Es así como el 7 de noviembre de 1967, en la Declaración sobre la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer, se proclamó que:

La discriminación contra la mujer es incompatible con la dignidad humana y con el bienestar de la familia y de la sociedad, impide su participación en la vida política, social, económica y cultural de sus países en condiciones de igualdad con el hombre, y constituye un obstáculo para el pleno desarrollo de las posibilidades que tiene la mujer de servir a sus países y a la humanidad...<sup>8</sup>

En 1979 la ONU aprobó la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (conocida como CEDAW, por sus siglas en inglés), en la que se reconoce el grave daño que produce el sexismo, y hace un llamado a los países miembros de la ONU a hacer los cambios que sean necesarios para enfrentar esa discriminación. En ella se lee:

Los Estados Partes condenan la discriminación contra la mujer en todas sus formas, convienen en seguir, por todos los medios apropiados y sin dilaciones, una política encaminada a eliminar la discriminación contra la mujer...<sup>9</sup>

...define la discriminación contra la mujer como todo señalamiento, exclusión o limitación basada en el sexo que impide o restringe el ejercicio y disfrute de los derechos humanos y libertades de las mujeres. Esta definición es muy importante porque dice a los gobiernos, a las instituciones y a las personas que también se discrimina contra nosotras

- 
8. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (1967). *Declaración sobre la eliminación de la discriminación contra la mujer*. Ginebra, Suiza: ONU, pág. 1.
  9. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (1979). *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer*, Art 2. Ginebra, Suiza: ONU

cuando las leyes, las políticas y las acciones nos limitan, aún cuando la intención sea la de protegernos<sup>10</sup>.

## Igualdad y no discriminación

Todas las personas, independiente de sus diferencias y de sus orígenes, nacen libres y son iguales ante la ley, por eso se dice que los derechos humanos son universales.

La igualdad constituye un valor, un ideal para la gente que vive la dura vida cotidiana de las desigualdades económicas-desempleo, jornales y salarios extremadamente bajos, las desigualdades sociales provocadas por los privilegios de que disfrutaban algunas personas, la dominación de otros y la desigualdad de las oportunidades educativas. La igualdad todavía está por alcanzarse<sup>11</sup>.

El paradigma de la igualdad —justicia para todas y todos por igual— plantea la necesidad de valorar las diferencias, por eso toda discriminación se convierte en obstáculo grave para la consecución de la igualdad.

Reconocer, aceptar y valorar las diferencias es central, y es una condición de la justicia. Las diferencias se deben tomar en cuenta, no para reprimir y subordinar, sino para potenciar y propiciar el desarrollo de todas las personas.

## Una forma de instaurar la discriminación y la desigualdad contra las mujeres: la socialización de género<sup>12</sup>

### ¿Qué es el sexo y qué es el género?

Cuando hablamos de lo masculino y lo femenino nos referimos a lo que caracteriza o identifica en cada sociedad a los hombres y a las mujeres. Dos

---

10. Rojas, Flor (1999). Nuestro derecho como humanas. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 7, Módulo 7. San José, Costa Rica: IIDH, pág. 26

11. IIDH (1998). Manual de educación en derechos Humanos, San Jose, Costa Rica, Pág.. 20

12. Parte de este apartado conceptual es tomado, ampliado y readecuado de:

-Rojas, Flor (1999). Identidad de género, discriminación y derechos humanos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 6. San José, Costa Rica: IIDH

-Arroba, Anna (1999). Identidad, cuerpo y sexualidad. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 1. San José, Costa Rica: IIDH



conceptos son muy importantes para entender esto de las características de hombres y mujeres: el sexo y el género.

El sexo son las características biológicas con las que nacemos, estas son diferentes en los hombres y las mujeres. En esta última la vulva es la parte visible de su aparato reproductor, en tanto para el hombre lo son el pene y los testículos. Estas características determinan sus diferencias físicas y anatómicas, pues se nace con un aparato reproductor masculino o femenino que define el sexo de las personas.

El género, en sentido amplio, es lo que significa ser hombre o mujer, y cómo este hecho define las oportunidades, los papeles, las responsabilidades y las relaciones de una persona.

Mientras que el sexo es biológico, el género está definido socialmente. Nuestra comprensión de lo que significa ser una muchacha o un muchacho, una mujer o un hombre, evoluciona durante la vida; no hemos nacido sabiendo lo que se espera de nuestro sexo: lo hemos aprendido en nuestra familia y en nuestra comunidad. Por lo tanto, esos significados variarán de acuerdo con la cultura, la comunidad, la familia, las relaciones con cada generación y en el curso del tiempo.

El género es un concepto sobre la construcción social que establece lo que es propio de los hombres y las mujeres. Designa los aspectos psicológicos, sociales y culturales que resultan en lo masculino y lo femenino. Alude a la existencia de relaciones de poder desiguales que configuran jerarquías que favorecen a los hombres.

El concepto *género* constituye una herramienta para:

- Desarrollar conocimientos acerca de las relaciones entre mujeres y varones, y de la posición que ocupa cada uno y cada una en la sociedad.
- Reconocer y evidenciar que existen relaciones de desigualdad entre los sexos en todas las esferas y ámbitos de acción social, económicos, políticos, culturales y religiosos.
- Reconocer y evidenciar que las desigualdades e inequidades son construidas socialmente y que, por lo tanto, pueden ser transformadas.
- Detectar las condiciones que generan situaciones de violencia contra la mujer.
- Visualizar los cambios en las prácticas sociales a partir de la reestructuración de las relaciones entre varones y mujeres.
- Identificar mejor la especificidad de la protección de quienes sufren desigualdad y discriminación.

## La socialización de género<sup>13</sup>

El sexo con que nacemos las personas alude, únicamente, a los aspectos físicos, biológicos y anatómicos que distinguen lo que es un hombre y una mujer, pero no determina nuestras características, formas de ser y, menos aún, la superioridad o inferioridad social.

La diferencia sexual por sí misma no contiene ni crea una distribución desigual de poderes. Se requiere la valoración de los sujetos en rangos de superior, mayor, inferior, menor, para lograr la desigualdad valorativa. La diferencia combinada con su valor y su significado, la concentración y el control de recursos vitales por uno de los géneros, y la expropiación a otros, soportan el grado, el contenido y el tipo de poderes de los géneros<sup>14</sup>.

Niñas y niños, mujeres y hombres adolescentes y jóvenes, hombres y mujeres adultas, incluso adultas y adultos mayores, somos personas expuestas todos los días, mediante el proceso de socialización, a enseñanzas y mandatos sociales que provienen de las familias, escuelas, religión, trabajo, espacios políticos y medios de comunicación, que nos indican no solo cómo ser, sino lo que podemos, tenemos y hacemos, y lo que no podemos, no tenemos y no debemos hacer.

A este complejo y complicado proceso de socialización para llegar a ser mujer u hombre, se le ha denominado construcción de género; en este se nos va formando poco a poco con estrictas formas de ser y pensar, sin posibilidad de cambio. Esta construcción genérica no solo nos dice cómo debemos ser, sino que, además, nos define destinos, posibilidades y limitaciones, según pertenezcamos a uno u otro sexo. Y el problema más serio es que se transforma la diferencia (que podría constituirse en fuente de enriquecimiento) en desigualdad social de otras personas y en la sobreestimación de una y la depreciación de otra.

Los estudios transculturales, desde la década de los años cuarenta del siglo pasado, son muy claros en ubicar al proceso de socialización como el elemento más importante en la conformación de los comportamientos como mujeres o como hombres<sup>15</sup>.

13. Reflexiones adaptadas de: Quirós, Edda (2006). Promoción de una sexualidad desde la *solidaridad y el cuidado mutuo en la adolescencia*. Manual para docentes. San José, Costa Rica: Universidad Nacional, Instituto de Estudios de la Mujer

14. Lagarde, Marcela (1997). *Género y Feminismo. Desarrollo Humano y Democracia*. Madrid, España: horas y HORAS, p. 55

15. Salas C., José Ml (2005). *Hombres que rompen mandatos*. San José, Costa Rica: INAMU / UNFPA / WEN, p. 57

La socialización de género empieza desde el nacimiento, o incluso antes, cuando madres y padres prefieren a uno u otro sexo, argumentando algunos que prefieren que el primer hijo sea varón para que no se pierda el apellido y sea un posible soporte económico si llegara a faltar el padre. Otras personas se inclinan por las niñas, pues consideran que su educación será más sencilla basándose en el prejuicio de que ellas son más tranquilas y calmadas.

Después del nacimiento, por el solo hecho de la configuración de los genitales, la o el recién nacido es inmediatamente reconocido como tal, hombre o mujer por su entorno y, esencialmente, por su padre y su madre. Sus deseos y sus convicciones sobre el sexo de su recién nacido son determinantes para el desarrollo de su identidad de género.

En el transcurso de algunas investigaciones se ha preguntado a padres y a madres veinticuatro horas después del nacimiento, su opinión sobre su recién nacido. Todos los bebés, tanto niñas como niños, tenían un peso y una talla similares, estaban normales y nacidos a término. El resultado fue el siguiente: padres y madres usaron más la palabra *grande* para los niños que para las niñas, y a las niñas las calificaron de *lindas, bellas, hermosas, buenas*; notaron que ellas tenían los rasgos finos y los niños más marcados; las niñas eran pequeñas y los niños de la misma talla eran grandes. Padres y madres tienden a estereotipar a su recién nacido. Estas investigaciones muestran la importancia fundamental que tiene la demostración de sentimientos de las personas que rodean el recién nacido sobre la construcción de su identidad de género.

La socialización de género tiene su primer escenario en la familia. Es allí donde niñas y niños desarrollan el lenguaje, empiezan a moldear su personalidad, aprenden la existencia de los conflictos, conforman su identidad sexual y su identidad de género, por medio de la interacción afectiva con la madre, el padre y otras personas de la familia, y la identificación de modelos materno y paterno a través de mecanismos como la imitación o la diferenciación.

La familia, entonces, se constituye en el lugar donde aprendemos lo que debemos y no debemos ser y hacer las mujeres y los hombres para formar parte de esta sociedad. Es aquí donde el tipo de relación, caricias, juegos, castigos, la utilización del tiempo libre y de los espacios públicos y privados, se hacen diferentes y desiguales para niños y niñas. Por lo general, a las niñas se les permite la expresión abierta de algunos sentimientos, se las estimula a juegos en espacios cerrados y referidos a la maternidad (muñecas que lloran), y se las involucra en actividades domésticas de ayuda a la madre, como el cuidado de los hermanitos.

Generalmente, a los niños aún se les limita la expresión de algunas emociones como la tristeza y el llanto, mientras que se les refuerza otras como la violencia, el egocentrismo, la búsqueda de aventuras y conductas de riesgo. Se les promueve el juego al aire libre y actitudes que implican brusquedad, rudeza y actividad muscular.

El niño y la niña reciben no solo una enseñanza diferente sino desigual, que valora lo masculino como superior y lo femenino como inferior o suplementario, creando condiciones para desigualdades que los afectarán en todos los ámbitos de la vida (la división sexual del trabajo, los espacios de actuación, los poderes con que contarán, y ciertas características afectivas y de comportamiento).

### Ser mujer: ¿y qué ha pasado con nuestras vidas<sup>16</sup>?

Han sido siglos de trabajo, dolor, miedos y culpas asumidas, incluso muerte de muchas mujeres, lo que ha costado que se reconozca nuestra condición de seres humanas y nuestro derecho a la autodeterminación. Este proceso no ha sido ni es fácil, pero somos cada día más mujeres y hombres que alzamos la voz para que se reconozca que las diferencias entre ambos no tienen por qué convertirse en desigualdad.

Las mujeres hemos sostenido y nutrido este planeta y lo seguimos haciendo. Hemos participado en la construcción de nuestras comunidades sembrando, cazando, cosechando, navegando, curando, cuidando animales, alimentando, construyendo viviendas, haciendo arte, dando apoyo emocional, trayendo niños y niñas al mundo, desde hace muchos siglos; por esta razón, no podemos seguir permitiendo que se nos haga sentir inferiores y se nos niegue nuestro derecho a participar en los beneficios del bienestar y el desarrollo en igualdad de condiciones.

Mensajes como: *mejor bájese de ahí porque usted no puede, no haga eso, es muy difícil, venga para acá, no se arriesgue o no se complique, búsquese un buen marido y ya*, son dirigidos constantemente a nosotras, las mujeres, haciendo referencia a nuestra incapacidad para enfrentar el mundo.

Cada uno de esos *no salga, no haga, no vaya, no pruebe*, promueven que construyamos, poco a poco, una imagen de nosotras mismas como seres

---

16. Apartado tomado de: Quirós, Edda (2002). *Nuestro derecho a Con-Vivir en un mundo de justicia, respeto e igualdad entre mujeres y hombres*. Cuaderno didáctico para promover y defender el derecho a construir relaciones de igualdad, justicia y respeto entre mujeres y hombres desde el espacio educativo. Para docentes de I-II y III Nivel de Secundaria. San José, Costa Rica: IIDH

incapaces, fallidas e incompletas. Y poco a poco vamos perdiendo el poder de explorar, resolver, de ser osadas y decididas para luchar también por el propio bienestar.

Los mandatos de ser “para otros” y vivir en la entrega sin límites propios; la convicción de ser incapaces e incompletas; así como convivir con el miedo y la culpa si se intentan hacer cambios, tienen desde la niñez un peso enorme en nuestra vida. Mientras esos mandatos no se miren, cuestionen, valoren, sean puestos en duda y se enfrenten dentro de las aulas y en las familias, será muy difícil promover y proteger nuestro derecho a la integridad y al bienestar en igualdad de condiciones.

## Los hombres: ¿y qué ha pasado con sus vidas?

Como ya dijimos antes, ser hombre, al igual que ser mujer, se construye, se aprende, no es algo natural. Este aprendizaje de la masculinidad se construye desde un discurso sociocultural que es asignado, y se enviste a los hombres de una “supuesta y natural” fuerza, dureza emocional y supremacía.

Desde niños se les orienta y refuerza la racionalidad, la valentía, el desarrollo de la fuerza física, la capacidad de resolver y negociar, la seguridad en sí mismos, la autonomía; y esto es maravilloso. El problema es que se ha convertido en:

- un aprendizaje que se les enseña a utilizar para el dominio, el individualismo y la competencia (el fin justifica los medios), y el uso de la violencia para resolver conflictos;
- es exclusivo para los niños y jóvenes y no para las niñas y chicas jóvenes;
- se sobrevaloran y estimulan estas habilidades dejando fuera o sin énfasis el fortalecimiento de la empatía hacia las personas, la solidaridad, la expresión no violenta, respetuosa y clara de los sentimientos, la capacidad de cuidar, nutrir afectiva y corporalmente, así como la valoración y respeto por lo femenino.

La construcción de la masculinidad se convierte, para la mayoría de los niños, jóvenes y adultos, en una larga carrera de pruebas y demostraciones por las que muchas veces tienen que pagar precios muy altos: tristeza, temor, soledad, riesgo a accidentes, lesiones físicas, drogadicción y muerte (la de él mismo o la de otros).

El hombre a través de toda su vida deberá probar su masculinidad. En las diferentes etapas de la vida deberá buscar ese ideal de hombre inexistente. El costo social e individual es muy elevado, accidentes de

tránsito y de trabajo por su audacia, carencias afectivas por su inestabilidad, privaciones de libertad por su agresividad y necesidad de encontrar recursos, soledad por la falta de comunicación y autosuficiencia, estrés y muertes prematuras...<sup>17</sup>

El problema más grave es que tanto hombres como mujeres hemos sido educadas para no advertir el impacto y las consecuencias de esta construcción social de identidades. Así, al suponerse natural e inevitable, se cierran muchas posibilidades de transformar la realidad, ya que obstaculiza en ambos y, sobre todo, en nosotras, el desarrollo de poderes personales que nos ayuden a convertirnos en personas autónomas con capacidad de autodeterminación. Es por eso que se propician consecuencias negativas en el lugar social asignado a mujeres y hombres, y de la forma en que se les ha dicho que “deben” ser y enfrentar el mundo<sup>18</sup>.

*Estas enseñanzas discriminatorias nos ponen en riesgo y violan nuestro derecho como mujeres y hombres a vivir con bienestar.*

### Consecuencias de la desigualdad y la discriminación contra las mujeres

Las mujeres	Los hombres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimientos de inferioridad e impotencia</li> <li>• Vivir con y desde el miedo</li> <li>• Dependencia</li> <li>• Depresión</li> <li>• Enfermedades</li> <li>• Imagen negativa de si misma</li> <li>• Fatiga crónica por doble jornada de trabajo (la casa y el trabajo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar que tienen el poder por medio de la violencia</li> <li>• Se apropia de la vida y el cuerpo de su familia como legítimo y natural</li> <li>• Altos niveles de ansiedad y estrés por las demandas de éxito, exponiéndolos a enfermedades hipertensivas, del corazón y algunos tipos de cáncer</li> </ul>

17. Jiménez, Rodrigo y Quesada, Eric (1996). *Construcción de la identidad masculina*. San José, Costa Rica: ILANUD, Programa Mujer, Justicia y Género, p. 45

18. Tomado de: Quirós, Edda (2002). Cuaderno didáctico. *Nuestro derecho a Con-Vivir en un mundo de justicia, respeto e igualdad entre mujeres y hombres*. San José, Costa Rica: IIDH

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soledad, aislamiento</li> <li>• Desmotivación</li> <li>• Represión o manifestaciones del enojo producido por la injusticias que enfrenta</li> <li>• Embarazos no deseados y riesgo de infecciones de transmisión sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor exigencia a tomar alcohol y drogas</li> <li>• Menor esperanza de vida por muertes violentas y accidentes de tránsito</li> <li>• Mayor índice de suicidios al tener menos tolerancia a la frustración</li> <li>• Conductas sexuales de riesgo que ponen en peligro la salud sexual de sus parejas</li> <li>• Reducida noción de autocuidado y cuidado de los otros en la salud sexual</li> <li>• Paternidad irresponsable</li> </ul>
---	--

Que esta sociedad poco a poco haya reconocido que aprendemos a ser mujeres y hombres en un contexto social determinado, y que no es que nacemos así o es destino (construcción social de género), ha permitido que se evidencien graves formas de desigualdad, discriminación y exclusión contra las mujeres que por siglos se justificaron, legitimaron y perpetuaron en nombre de la naturaleza femenina.

Este reconocimiento nos da posibilidades de cambio no solo en cuanto a desaprender lo aprendido, sino en cuanto a cambiar las relaciones de poder entre hombres y mujeres, que son las que finalmente definen cuál diferencia se subordina.

El concepto de género marca un hito histórico al evidenciar las sobredeterminaciones socioculturales que esta sociedad nos impone, tomando como base nuestras características biológicas y al denunciar los graves costos de esas imposiciones en la calidad de vida de mujeres y hombres, y el gran impacto en el desarrollo social. Por ejemplo, que se haya reconocido que existe una relación entre los mandatos identitarios de la masculinidad y las conductas de riesgo vinculadas al alcoholismo y la sexualidad riesgosa, ha sido

central en la definición de estrategias de prevención del VIH y sida.

## ¿Qué estamos haciendo las mujeres para eliminar la desigualdad y la discriminación de género<sup>19</sup>?

A pesar de los esfuerzos del movimiento de mujeres para erradicar todas las formas de discriminación y desigualdad, muchos organismos internacionales y Gobiernos siguen pensando que:

- La discriminación contra las mujeres no es tan importante, por lo que debe atenderse después de resolverse otros problemas como la pobreza o la discriminación racial.
- La discriminación contra las mujeres es solo un problema cultural, privado o individual, y no un asunto político y público.
- Los derechos de las mujeres no son derechos humanos.

Las mujeres hemos venido oponiéndonos a estas posiciones mediante diversas acciones encaminadas a lograr que la sociedad tome conciencia de que existe desigualdad y discriminación, que estas son graves y que tienen consecuencias muy serias en las vidas de todas las personas. En nuestra vida privada:

- Hemos –con valentía, seriedad y conocimientos– abierto espacios de diálogo con nuestras familias, parejas, personas vecinas y compañeras de trabajo para discutir sobre las relaciones de desigualdad entre las mujeres y los hombres, sobre el derecho a una sexualidad libre, segura, de cuidado mutuo, libre de manipulación y violencia; sobre nuestro derecho a la autonomía y la autodeterminación tanto en la vida sexual como económica, y sobre la participación en la toma de decisiones.
- Hemos asumido el compromiso de romper los mandatos tradicionales que nos asignan destinos y formas de ser que no nos permiten crecer libres y seguras, hemos aprendido sin miedo a decir *yo quiero, yo sueño*, aunque eso pudo hacer que muchas personas se alejaran de nosotras.
- Hemos decidido apoyar a nuestras niñas y niños para que crezcan por igual fuertes, seguros y desarrollando todo su potencial. Y trabajamos día a día para no reproducir la violencia de la que fuimos objeto en nuestras hijas e hijos.
- Hemos tomado decisiones encaminadas a dejar relaciones de pareja y familiares que nos hacen daño, porque lesionan nuestra identidad, autoes-

19. Adaptado y ampliado de: Rojas, Flor (1999). Identidad de género, discriminación y derechos humanos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 6. San José, Costa Rica: IIDH



tima, y violan nuestros derechos.

- Estamos creando nuevos pactos en nuestras relaciones de pareja que nos lleven a relaciones de respeto, justicia, reciprocidad y alegría.
- Luchamos para que los hombres reconozcan que la crianza de hijas e hijos es su responsabilidad, y los estamos convocando para que se involucren en forma más activa en esa tarea vital con un sentido de corresponsabilidad. Queremos crear una cultura de cero tolerancia, de cero impunidad a las paternidades ausentes.
- Hemos reconocido todo nuestro potencial para organizar empresas productivas y nos hemos dado cuenta de que tener éxito en lo económico sí es de mujeres.

Las mujeres, además, en nuestra vida pública:

- Hemos, con valentía, seriedad y conocimientos, enfrentado a representantes de Estados y diferentes sectores de las sociedades que se oponen a discutir las relaciones de desigualdad entre las mujeres y los hombres, y temas tan importantes como el manejo del cuerpo, la autonomía y la autodeterminación en la vida sexual y económica, así como el derecho a la participación en la toma de decisiones.
- Nos hemos organizado para denunciar públicamente las violaciones a nuestros derechos y exigir su respeto y protección, de acuerdo con las leyes internacionales y nacionales.
- Hemos asumido el reto de desempeñarnos como lideresas en puestos de dirección y de decisión política. Somos cada vez más las mujeres que hemos decidido “ejercer el poder público y todo lo que ello implica: mostrar las capacidades, exponerse a la crítica y el escrutinio público, tomar decisiones sobre asuntos que afectan a grandes colectividades y asumir la responsabilidad por ello, ser protagonista, tener ambición, tener éxito, fracasar, tener poder...”<sup>20</sup>.
- Igualmente, hemos participado en instancias de toma de decisiones y desde ahí se han impulsado reformas legales y la aprobación de nuevas leyes que garanticen la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres.
- Nos hemos involucrado en comisiones de trabajo para la elaboración de políticas públicas que enfrenten las desigualdades de género.
- Muchas organizaciones están desarrollando actividades de educación en derechos humanos y ofreciendo servicios de asistencia frente a violacio-

---

20. Lara, Silvia (2000). Participación política. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 12. San José, Costa Rica: IIDH

nes a los derechos de las mujeres.

- Como resultado del intenso trabajo de las mujeres los Estados han ratificado diferentes instrumentos de protección de los derechos de las mujeres en la Organización de las Naciones Unidas y la Organización de los Estados Americanos.
- En muchos países las mujeres hemos logrado la aprobación de leyes y reformas de los códigos penales, laborales y de familia, para proteger a las mujeres frente a la violencia intrafamiliar y sexual, la discriminación en el empleo y en el acceso al crédito, la capacitación laboral, la tierra, la vivienda, la salud y la seguridad social.

Si bien queda mucho por hacer para eliminar la discriminación y la violencia de género, las mujeres, desde varias generaciones atrás, hemos logrado importantes avances como resultado de nuestra fe en la vida y de nuestra fuerza para seguir creyendo que es posible, con nuestra sabiduría, organización y solidaridad, construir un mundo justo, amoroso y seguro.



## Parte 3

### Para transformar nuestra vida

En esta tercera parte, se pretende poner a disposición de la acompañante de este proceso de reflexión, actividades que faciliten que el grupo construya propuestas de cambio posible para su cotidianeidad. Las actividades relacionadas con este momento pedagógico, se diseñaron con vivencias que promueven la organización de propuestas de trabajo en la comunidad o las instituciones para que puedan transformar su realidad.

#### Actividad 1: Construir una sociedad solidaria, justa y que contribuya al desarrollo y al bienestar para todas las personas por igual

##### **Objetivos:**

- Reconocer nuevas formas de enfrentar la desigualdad y la discriminación y hacer uso del poder para el respeto, la solidaridad y la búsqueda de la justicia.
- Reconocer nuevas formas de promover y defender el derecho a crecer y vivir libre de desigualdad y discriminación.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

##### **Materiales:**

- Hojas de papelógrafo o rotafolio
- Plumones o marcadores
- Copia de la lectura

##### **Desarrollo:**

- Se va a iniciar esta actividad con un ejercicio de fortalecimiento de la imagen de sí misma.
- Solicite a las participantes que se sienten cómodas o, si tienen posibilidad de acostarse, lo pueden hacer; la que quiere y se siente segura, puede cerrar los ojos. Comparta con el grupo la siguiente lectura (hasta que se la aprenda, puede copiarla en una hoja aparte y leerla despacio y con voz suave):

Vamos a hacer un recorrido, un viaje por nuestro yo, vamos a “vernós” y “oír-nos”. Este es mi cuerpo, esta soy yo y soy una persona valiosa que merece respeto, cariño y cuidados.

Cada vez que ustedes tomen aire (inspirar) van a explorar su interior y lo van a llenar de luz y energía, que les va a dar salud y tranquilidad. Y en cada

expiración (sacar el aire) liberarán la tensión que puede estar afectando su interior, su yo.

Concéntrense ahora en la cabeza y la cara: sientan el cráneo; ahora la frente, los ojos, la nariz, las mejillas, la boca, la mandíbula y la barbilla. Recorran cada parte tomando aire y botándolo poco a poco. Este soy yo; puedo ver, sentir, pensar, decir y hacer cosas, tengo muchos medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva. Soy una buena persona, nadie tiene derecho a maltratarme, a hacerme sentir que soy menos, inferior.

Sigan concentrándose en el cuello, los hombros y los brazos. Allí donde encuentren más tensión, respiren y exhalen el aire despacio. Pasen al pecho, el estómago, la espalda; desde los hombros hasta las nalgas. Dejen que su espalda se relaje, que descanse.

Sientan y escuchen a su cuerpo. Merece cuidados y ser bien tratado. La energía vital está dentro de ustedes, déjenla salir. Sientan cómo cada vez que entran en contacto con una parte de sus cuerpos la llenan de luz, de energía.

Esta soy yo, tengo derecho a vivir con bienestar. No voy a permitir que los sentimientos y los pensamientos negativos de los demás me impidan ser feliz y cuidarme, no voy a permitir que me hagan creer que no merezco un buen futuro, soy una buena ser humana que respeta a los demás, y así quiero que me respeten a mí.

Vamos a terminar este viaje con las piernas. Tomen aire, sáquenlo y, mientras, relajen y llenen de energía y luz las piernas. Ahora los pies. Descansen, respiren despacio; sientan sus cuerpos. Ese cuerpo les pertenece, su vida es valiosa, única, no tiene por qué depender de la aprobación de nadie. Ustedes tienen derecho a ser amadas por lo que son. Ustedes merecen ser cuidadas y tratadas con respeto.

Van a fortalecer su cuerpo y su espíritu para que no dejen entrar la hostilidad de los demás, van a dejar entrar solo lo que las fortalezca, no dejarán resentimientos ni tristezas porque las van a debilitar. Van a liberarse del peso que genera en sus vidas la violencia. Tienen derecho a pedir respeto, apoyo, solidaridad. Van a agradecer a la vida por estar con vida y tener por delante sueños que cumplir.

- Van a ir, poco a poco, abriendo los ojos las que los cerraron, y se van a estirar despacio. Luego se van a sentar lentamente y van a revisar cómo se sintieron.
- Ahora, en subgrupos, traten de identificar algunas estrategias que han usado para enfrentar la discriminación contra sí mismas y para no discriminar a otras personas. Dígalas que revisen cuáles estrategias las han ayudado a crecer como seres humanas libres de desigualdad y

discriminación y cuáles estrategias no les han ayudado y, por el contrario, las han debilitado. Puede poner este cuadro en una hoja y escribir ahí los comentarios de las participantes.

### Lo que he hecho para enfrentar la discriminación que he recibido

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

### Lo que he hecho para no discriminar a otros y a otras

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

- Pida a cada participante que piense en algo que a ella misma le han enseñado a hacer y que no contribuye a enfrentar la desigualdad y la discriminación contra las mujeres. Por ejemplo: sentirse mal por defender su derecho a compartir los trabajos en la casa y la crianza de hijas e hijos<sup>21</sup>.
- Cada una de las participantes compartirá con el resto lo que pensó, mientras la facilitadora hace una lista en el rotafolio.
- Cuando todas han compartido, empieza otra ronda, en la que cada participante dice qué acciones va a realizar para cambiar lo que ha venido haciendo.
- La facilitadora hace una lista de propuestas. Cada participante escribe en un papel su “compromiso”, el que pegará en un lugar visible para que ella, en su casa, trabajo o local de reuniones del grupo, pueda revisar cada semana si lo ha cumplido o no.

21. Tomada y readecuada de: Flor Rojas (1999). Identidad, discriminación y derechos humanos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 6. San José, Costa Rica, IIDH

- Cierre la sesión dejando un espacio para un mensaje positivo, un aplauso colectivo y un reconfortante abrazo de solidaridad.
- Si el grupo se vuelve a ver pronto, recuerde que en el próximo encuentro estarán reflexionando sobre la forma en que esta sociedad nos ha educado a mujeres y hombres, y si esa crianza nos ha fortalecido o nos ha puesto en riesgo.

## Actividad 2: Las mujeres puedan crecer fuertes, libres y seguras<sup>22</sup>

### Objetivo:

Identificar la forma en que mujeres y hombres pueden crecer siendo valoradas y valorados, y con las mismas posibilidades de desarrollar su potencial como seres humanos.

**Tiempo:** 1 hora

### Materiales:

- Hojas de papelógrafo o rotafolio
- Plumones o marcadores
- Copia de la lectura “El mundo al revés” (disponible al final de esta sección)

### Desarrollo:

- En subgrupos van a compartir la lectura denominada “El mundo al revés”.
- Una vez que termina de leer la historia, motive una discusión sobre los puntos siguientes:
  - ¿Cómo se sintieron conforme se fue leyendo el relato?
  - ¿Por qué se sintieron así?
  - ¿Por qué se nos hace tan difícil aceptar una situación “a la inversa”, o “al revés”, de como estamos acostumbradas a vivirlas?
  - ¿Cuáles estereotipos aparecen en el cuento?
  - ¿Cuáles tienen que ver con lo que hacen los hombres? ¿Cuáles con las actividades y comportamientos de las mujeres?
- Una vez que el grupo ha logrado reflexionar sobre estos puntos, la facilitadora hace un breve resumen y motiva al grupo a seguir pensando sobre cómo los estereotipos de género nos afectan y cómo podemos cambiar.
- Facilite la discusión de forma tal que puedan ir identificando los mensajes y las enseñanzas dadas.

---

22. Tomada de: Flor Rojas (1999). Identidad, discriminación y derechos humanos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 6. San José, Costa Rica: IIDH, pág. 31

- Para finalizar, entre las personas participantes pueden identificar los mensajes y las enseñanzas que impiden que mujeres y hombres vivan mejor, así como los mensajes y las enseñanzas que los ayudarían a vivir mejor.

### Lo que nos ayudaría a vivir mejor

#### A las mujeres

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### A los hombres

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lo que nos pone en riesgo

#### A las mujeres

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### A los hombres

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- Retomen la columna 1, Lo que nos ayudaría a vivir mejor, y traten de encontrar alternativas de trabajo en la comunidad para contribuir a este cambio.
- Con esta actividad se cierra este módulo, así que pida un gran aplauso de agradecimiento a todas por lo que han compartido.

**“El mundo al revés”<sup>23</sup>**

—Buenos días, señora, vengo por lo del trabajo que ofrecen.

—Buenos días –dice la encargada de personal–. Siéntese. ¿Cómo se llama usted?

—Juan...

—¿Señor o señorito?

—Señor, porque soy casado.

—Déme su nombre completo, por favor.

—Juan de Dios Pérez de Rodríguez.

—Debo informarle, señor de Rodríguez, que esta empresa prefiere, hasta donde sea posible, no contratar hombres casados, porque usted sabe, tienen el problema de que se incapacitan mucho por paternidad. No estamos en contra de que las parejas jóvenes tengan hijos, pero los trabajadores que tienen niños pequeños faltan mucho al trabajo cuando se enferman o cuando no tienen quién se los cuide. Usted sabe, cuando faltan se producen muchos problemas en la empresa.

—Yo la entiendo, señora, pero ya tenemos dos niños y no pensamos tener más.

—El señor de Rodríguez baja la cabeza y dice en voz baja-. Yo estoy tomando la píldora y pienso operarme para no embarazar a mi mujer.

—Muy bien, continuemos entonces. ¿Qué estudios tiene usted?

—Tengo el certificado de estudios primarios y llegué hasta el cuarto año de educación secundaria. Yo hubiera querido terminar el bachillerato, pero en mi familia éramos cuatro y mis papás decidieron que era más importante que las mujeres estudiaran, lo que es muy normal. Tengo una hermana mecánica y otra que es técnica en producción porcina.

23. Adaptado de: Velásquez Toro, Magdala y Reyes Cárdenas, Catalina (1992). *Para construir la paz, conozcamos y vivamos los derechos humanos*. Bogotá, Colombia: Saeta

—¿En qué ha trabajado usted en los últimos dos años?

—Pues casi que sólo sustituciones, usted sabe, trabajos temporales, porque así era más fácil cuidar de los niños mientras eran pequeños.

—¿Y en qué trabaja su esposa?

—Ella es administradora de la Finca El Manantial.

—Volvamos a usted. Cuénteme cuánto pretende ganar si le damos el puesto.

—Pues...

—Evidentemente, con un puesto como el que tiene su esposa y su deseo de ayudar económicamente, lo que usted desea es un sueldo que complemente lo que ella gana. Usted sabe, ganar un poco de dinero para sus gastos personales y no tener que estar pidiendo todo el tiempo, y además ayudar con la educación de los niños y tener un dinero para arreglos de la casa, comprar muebles y todas esas cosas de la casa que les preocupa a ustedes los hombres.

—Le podemos ofrecer (indicar una suma equivalente a lo que gana una oficinista en ese país), para empezar, seguro social y una bonificación al final del año si usted no falta al trabajo. Tuvimos que establecer este incentivo para conseguir que el personal masculino no falte por tontearías. Hemos logrado reducir el ausentismo a la mitad. ¿Cuántos años tienen sus hijos?

—La niña tiene seis y el varón cuatro. Los dos van a la escuela. Los recojo por la tarde cuando salgo del trabajo, antes de hacer el mercado.

—Y si se enferman, ¿tiene usted quién se los cuide?

—Sí, su abuelo que vive cerca de nosotros.

—Muy bien, gracias señor de Rodríguez. Le estaremos comunicando nuestra respuesta al final de la semana.

El señor de Rodríguez salió de la oficina muy alegre, pensando que había causado una buena impresión en la encargada de personal. La encargada de personal se fijó en él cuando salía. Vio que tenía las piernas cortas, y que estaba un poco pasado de peso. Además, apenas tenía

pelo en la cabeza. Ella pensó: “Qué va, la jefa de producción detesta a los calvos”. Recordó que le dijo que para el puesto de oficinista se quiere una persona guapa, de buena presentación, alta y ojalá rubia. Además ... eso de tener niños tan pequeños ...

Juan de Dios Pérez, señor de Rodríguez, recibió al final de la semana una comunicación que empezaba así: “Lamentamos no poderle ofrecer...”.

## Apoyo pedagógico y didáctico: Programas radiofónicos



CD1  
Cuerpo de mujer



CD2  
Humanizando la vida

# Bibliografía

Arroba, Anna (1999). Identidad, cuerpo y sexualidad. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 1. San José, Costa Rica: IIDH.

Instituto Interamericano de Derechos Humanos (1995). *Carpeta Latinoamericana de materiales didácticos para educación en Derechos Humanos*. San José, Costa Rica: IIDH

Jiménez, Rodrigo y Quesada, Eric. (1996). *Construcción de la identidad masculina*. ILANUD. Programa Mujer, Justicia y Género. San José, Costa Rica

Lara Silvia (2000). Módulo 12, Participación política. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, tomo 2. San José, Costa Rica: IIDH

Lagarde, Marcela (1997). *Género y Feminismo. Desarrollo Humano y Democracia*. Madrid, España: horas y HORAS

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (1979). *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer*. Ginebra, Suiza: ONU

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (1967). *Declaración sobre la eliminación de la discriminación contra la mujer*. Ginebra, Suiza: ONU

Quirós R., Edda (2002). *Módulo para Promover y Defender el Derecho a la Igualdad, Justicia, desarrollo y Respeto para la Personas que viven con VIH-SIDA. Para facilitadoras/es*. San José, Costa Rica: IIDH

Quirós, Edda (2002). *Nuestro derecho a Con-Vivir en un mundo de justicia, respeto e igualdad entre mujeres y hombres*. Cuaderno didáctico para promover y defender el derecho a construir relaciones de igualdad, justicia y respeto entre mujeres y hombres desde el espacio educativo. Para docentes de I-II y III Nivel de Secundaria. San José, Costa Rica: IIDH

Quirós, Edda (2006). *Promoción de una sexualidad desde la solidaridad y el cuidado mutuo en la adolescencia*. Manual para docentes. San José, Costa Rica: Universidad Nacional, Instituto de Estudios de la Mujer

Rojas, Flor (1999). Identidad, discriminación y derechos humanos. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 6. San José, Costa Rica: IIDH

Rojas, Flor (1999). Nuestro derecho como humanas. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 7, Módulo 7. San José, Costa Rica: IIDH

Salas C., José Ml (2005). *Hombres que rompen mandatos*. San José, Costa Rica: INAMU / UNFPA / WEN:

Velásquez Toro, Magdala y Reyes Cárdenas, Catalina (1992). *Para construir la paz, conozcamos y vivamos los derechos humanos*. Bogotá, Colombia: Saeta



# Módulo 3

## Nuestro derecho a vivir con bienestar en nuestra vida cotidiana

Ana Felicia Torres Redondo\*

### Objetivos del módulo

- Apropiarnos de algunas herramientas de análisis que nos permitan ver y vivir la vida cotidiana como un espacio para el ejercicio de los derechos humanos.
- Reflexionar sobre el bienestar como un derecho a disfrutar en nuestra vida cotidiana.

---

\* Costarricense, feminista y con estudios en antropología y teología. Dedicada a la educación popular con mujeres en Costa Rica y Centroamérica, y especialista en sistematización de experiencias. Autora de materiales metodológicos y pedagógicos de educación popular y formación de liderazgos de las mujeres y de varios artículos sobre estos temas.





# Índice

Parte 1 - Partiendo de nuestra experiencia: bienestares y malestares en nuestra vida cotidiana.....	179
Actividad 1: Elaborando metáforas sobre mi vida cotidiana .....	179
Actividad 2: La rifa afectiva .....	180
Actividad 3: Transitando por la vida cotidiana desde mi cuerpo.....	183
 Parte 2 - Profundizando en nuestra experiencia .....	 185
Todos los derechos para todas, en la vida toda y en todas sus etapas .....	185
Nuestra vida cotidiana: ampliando el espacio para el ejercicio de los derechos humanos.....	186
El derecho al bienestar en la vida cotidiana.....	187
Para estar bien en las relaciones de pareja .....	190
Construyendo maternidades libertarias .....	194
 Parte 3 - Para transformar nuestra vida cotidiana .....	 199
Actividad 1: Sanándonos para nuestro bienestar.....	199
Actividad 2: Repensando nuestras maternidades .....	200
Actividad 3: La pelota preguntona: maternidades y parejas acompañadas socialmente .....	201
 Bibliografía .....	 204



# Parte I

## Partiendo de nuestra experiencia: bienestar y malestares en nuestra vida cotidiana

Antes de iniciar las reflexiones con este módulo en sus tres partes, se recomienda revisar la Guía metodológica y pedagógica y el capítulo correspondiente al Marco de referencia sobre las normas internacionales de derechos humanos.

Encontraremos, a continuación, un conjunto de ejercicios orientados a traer a nuestra conciencia algunas dimensiones de nuestra vida cotidiana como mujeres. Buscamos acercarnos a ella de una manera crítica pero constructiva y amorosa, que nos permita:

- descubrir los espacios, relaciones, afectos, costumbres y rutinas que nos conectan con el bienestar, con nuestros derechos como personas y que nos ayudan a crecer en el autocuidado como mujeres;
- visualizar los ámbitos de la vida cotidiana que nos provocan malestares y pensar en lo que ahí amenaza nuestro bienestar y el ejercicio de nuestros derechos.

Con este conjunto de ejercicios se busca, también, activar el conocimiento y los saberes que las mujeres tenemos, en este caso desde la vida cotidiana, para promover un intercambio de saberes entre nosotras y quien conduce la actividad.

En la segunda parte de este módulo se encuentran una serie de reflexiones sobre el derecho a vivir con bienestar en la vida cotidiana, que provienen de los saberes de otras mujeres, que los han construido investigando, dando clases y estudiando, y desde el activismo social y político, y la militancia en el movimiento feminista y de mujeres.

### Actividad 1: Elaborando metáforas sobre mi vida cotidiana

**Objetivo:**

Hacer una aproximación indirecta a la vida cotidiana de las participantes y a sus percepciones y valoraciones sobre ella.

**Tiempo:** 30 minutos

### **Materiales:**

- Tiras de papel de 30 cms. de largo por 10 cms. de ancho
- Marcadores o plumones
- Cinta adhesiva
- Hojas de papelógrafo o rotafolio

### **Desarrollo:**

- Se entrega a las participantes una tira larga de papel de alrededor de 30 cms. de largo por 10 cms. de ancho y un marcador.
- Se las invita a elaborar una imagen o metáfora sobre su vida cotidiana. Se explica qué es una metáfora. Elaborar una metáfora es usar una palabra o una imagen para aplicarla a otra, para facilitar su comprensión por medio de una comparación. Por ejemplo: mi vida cotidiana es una casa de verano. Recibe muchas visitas en ciertas épocas del año; la gente se siente a gusto en ella y la disfruta, pero el resto del tiempo pasa sola. (10´)
- Se pide a las participantes que peguen sus metáforas en una pared y seguidamente se deben leer en voz alta. (15´)
- Se propone a las participantes que hagan comentarios sobre los contenidos de las metáforas a partir de las siguientes preguntas: ¿qué imágenes nos quedan sobre la vida cotidiana de las mujeres que estamos aquí reunidas? ¿Es una vida cotidiana que nos da felicidad y nos hace sentir bien? ¿Es satisfactoria? ¿Es insatisfactoria? Se va tomando nota en un papelógrafo. (20´)
- No se hace ninguna síntesis. Se dejan las reflexiones en el ambiente grupal, como estímulo para el siguiente ejercicio.

## Actividad 2: La rifa afectiva

### **Objetivos:**

- Provocar una experiencia de reflexión personal sobre la vida cotidiana de las participantes, a partir de un ejercicio de celebración.
- Colocar en la reflexión colectiva ámbitos de la vida cotidiana en los que hay bienestar y malestar para las mujeres.

**Tiempo:** 90 minutos

### **Materiales:**

- Una caja de cartón grande envuelta en papel de regalo
- Sobres tamaño carta o pequeñas bolsas de regalo
- Dulces
- Pequeños regalos: aretes, pulseras, peines, tarjetas, flores secas y otras cosas que puedan gustar a las mujeres y que sean para ellas

- Programa de la actividad impreso
- Lista de participantes (opcional)
- Papelógrafos
- Cinta adhesiva
- Marcadores o plumones
- Tareas escritas en papeles pequeños
- Un premio para rifar
- Números para poner en los sobres (para la rifa)

### **Desarrollo:**

- Se pide a las participantes que se coloquen en círculo, de manera que se puedan ver unas a otras. Se pide a cada una que tome un sobre o una pequeña bolsa en la que encontrará un regalito, unos dulces, el programa de la actividad y un papel pequeño con una tarea que deberá cumplir. Se pueden incluir números y hacer una rifa de algo que sea de uso personal de las mujeres. Una vez que todas han tomado el sobre, se orienta para que lo abran y revisen lo que trae. (15´)
- En un orden definido en el momento, de común acuerdo entre las participantes, se procede a ir leyendo en voz alta lo que cada una encontró en su sobre y se lee la tarea que se debe realizar. Se van escribiendo en un papelógrafo o en la pizarra, los ámbitos de la vida cotidiana que van siendo mencionados en las distintas tareas. (30´ a 45´)
- Se inicia la descodificación de la técnica. Se parte de una pregunta inicial a las participantes: ¿qué sintieron? Se va tomando nota en el papelógrafo. Una vez que hayan participado varias de ellas, se van formulando las siguientes preguntas, recogiendo las respuestas de algunas de ellas y generando un clima de diálogo e intercambio: (60´)
  - ¿En qué se parece este ejercicio a la vida cotidiana de las mujeres?
  - ¿Quién hace los reconocimientos?
  - ¿Quién da los regalos?
  - ¿Quién aplaude?
  - ¿Quién abraza?
  - ¿Quién manda?
  - ¿Quién decide lo que se hace?
  - ¿Quién pone los recursos?
- Se hace una síntesis de lo planteado y se puntualizan los ámbitos de la vida cotidiana que han sido mencionados, y se complementan con algunos que puedan faltar. Se propone una reflexión sobre las dificultades de las mujeres para recibir afecto, relacionándolo con nuestra construcción como seres para otras y otros.

**Lista inicial de “premios”** (se puede repetir varias veces, dependiendo del tamaño del grupo de participantes, o completarla a criterio de quien conduce la actividad).

1. Me van a cantar cumpleaños, en celebración de mi cumpleaños.
2. Haremos un minuto de silencio por las mujeres de mi familia que han sufrido violencia de género.
3. Piense en un deseo pendiente de alcanzar para tener más bienestar en su vida de pareja.
4. ¿Cuál es el trabajo doméstico que más me gusta hacer? ¿Por qué?
5. Voy a recibir un aplauso por las veces que he logrado poner límites a relaciones de pareja que me hacían daño.
6. Le voy a pedir a alguna compañera que comparta conmigo una reflexión sobre cómo crecer en mi autocuidado como mujer.
7. Una compañera me va a abrazar como símbolo de sanación por las veces que han sido violados mis derechos en mi vida de pareja o en la maternidad.
8. Todas nos vamos a tomar de las manos, vamos a cerrar los ojos y vamos a recordar a nuestra madre. Vamos a ofrecer un aplauso a ellas.
9. Si alguien le fuera a regalar música, ¿de qué tipo le gustaría?
10. Una “zona liberada” en mi vida cotidiana es...
11. ¿Cuál es el trabajo doméstico que menos me gusta hacer? ¿Por qué?
12. Me van a dar un aplauso para celebrar lo que voy haciendo para tener bienestar en mi familia y en mi pareja.
13. Piense en un malestar de su vida cotidiana. Puede compartirlo en voz alta, si lo desea.
14. Identifique un deseo de bienestar para su maternidad. Todas las demás cerraremos los ojos y le regalaremos energía mental para que se le cumpla.
15. ¿Hace cuánto no baila o sale a pasear? ¿Le gustaría? ¿Qué se lo impide?
16. Piense en las conquistas que ha hecho en el cuidado de su salud personal.
17. Identifique un bienestar en su vida cotidiana. Puede compartirlo en voz alta.
18. Me ofrecerán un aplauso por todas las veces que he logrado conquistar bienestar en mi vida cotidiana.
19. Vamos a dar un aplauso a todas las compañeras presentes que son madres.

## Actividad 3: Transítando por la vida cotidiana desde mí cuerpo

### Objetivo:

Precisar algunas de las áreas que favorecen y limitan el bienestar en la vida cotidiana de las mujeres, y su impacto en el cuerpo y en la salud.

**Tiempo:** 90 minutos

### Materiales:

- Dos figuras grandes de mujeres desnudas
- Flores pequeñas de dos colores distintos (calcular una de cada color por participante)
- Papelógrafos
- Cinta adhesiva
- Marcadores o plumones

### Desarrollo:

- Se pide a las participantes que cada una —individualmente— piense en un bien-estar y un mal-estar en su vida cotidiana, y que identifique una parte de su cuerpo por la que han pasado ese bien-estar y ese mal-estar. (10')
- Se entrega a cada participante dos pequeñas flores de colores distintos. Preferiblemente colores fuertes.
- Se pegan en la pared o en la pizarra dos figuras de una mujer desnuda. Se pide a las participantes que coloquen en una figura los bienestares y en otra los malestares. Se levantan todas al mismo tiempo y pegan sus flores de manera que, en primera instancia, se proteja el anonimato. (5')
- Se solicita a las participantes que observen las dos figuras y se inicia un período de observaciones y comentarios.
- Se inicia la decodificación de alguna de las dos figuras haciendo a las participantes preguntas como las siguientes:
  - ¿Qué partes de nuestros cuerpos se benefician más con los bienestares en nuestra vida cotidiana?
  - ¿Qué tipo de bienestares podrían estar representados por esas flores? ¿Qué es lo que nos hace sentirnos bien y felices a las mujeres en nuestra vida cotidiana? Se invita a las participantes a poner ejemplos de los significados de las flores que pusieron en los bienestares.
  - ¿Qué partes de nuestros cuerpos se perjudican más con los malestares en nuestra vida cotidiana?
  - ¿De qué nos enfermamos más a menudo las mujeres?
  - ¿Qué tienen que ver esos padecimientos con las insatisfacciones en la vida cotidiana?



- ¿En qué áreas de nuestra vida cotidiana experimentamos más insatisfacciones las mujeres? ¿Por qué?
- ¿Podríamos poner algunos ejemplos de los malestares que están detrás de las flores que pusimos en la figura?
- Finalmente, se plantea una pregunta conclusiva: ¿por qué creen ustedes que usamos los cuerpos para colocar los bienestar y los malestares en nuestra vida cotidiana?
- Se va tomando nota en papelógrafos y, al final, se hace una síntesis de los bienestar y los malestares que vivimos las mujeres en nuestra vida cotidiana, y sus consecuencias. (75´)

## Parte 2

### Profundizando en nuestra experiencia

En esta segunda parte se encuentran una serie de reflexiones, producto de los saberes y experiencias de otras mujeres que han reflexionado sobre el bienestar en la vida cotidiana y sobre dimensiones de ella, como las relaciones de pareja y las maternidades.

Se trata de saberes complementarios a los compartidos por las mujeres desde los ejercicios de la primera parte. Por medio de ellos se busca propiciar procesos de reflexión colectiva, que nos permitan a las mujeres profundizar en nuestras experiencias para develar las condiciones que nos maltratan y las que nos arrojan y nos impulsan a propiciar cambios en nuestra vida personal y en la de todas las mujeres.

### Todos los derechos para todas, en la vida toda y en todas sus etapas

Como mujeres, tenemos derecho a ejercer y a disfrutar de todos los derechos humanos, aunque todavía muchas de nosotras no seamos conscientes de esta posibilidad. Esta afirmación parece un trabalenguas: derecho a tener derechos y todos los derechos. Y es que ese es, tal vez, el primero de los derechos humanos que las mujeres tenemos que alimentar y hacer crecer en nosotras.

Las mujeres hemos luchado por conquistar nuestros derechos civiles y políticos. En la mayor parte de nuestros países logramos participar en la elección de los gobernantes apenas en la primera mitad del siglo XX.

Sin embargo, nuestros afanes no han acabado, pues todavía la sociedad está en deuda con nosotras en lo que respecta al disfrute pleno de los derechos económicos, sociales y culturales. Para no ir muy lejos, pensemos en todo lo que hemos tenido que hacer para que los Estados y la sociedad reconozcan que las mujeres tenemos derecho a una vida sin violencia; especialmente, sin violencia de género y sin violencia intrafamiliar.

Nuestra necesidad y posibilidad de ser personas felices y plenas no se satisface con ejercer nuestros derechos humanos en la relación con el gobierno municipal, con el Estado y con las instituciones. Ni siquiera las organizaciones en las que nos reunimos con otras mujeres, siendo tan importantes para nosotras, logran llenar todas nuestras necesidades.

Para ser personas y ciudadanas plenas, las mujeres necesitamos ejercer, disfrutar y vivir todos los derechos humanos en todos los momentos de nuestro ciclo de vida, cuando somos niñas, adolescentes, adultas jóvenes, adultas y adultas mayores.

Pero también requerimos ser sujetas de derechos en todos los ámbitos de nuestra vida, independientemente de nuestro estado civil, etnia, creencias espirituales, condición socioeconómica y cultura. En lo público y en lo privado. En lo personal y en lo colectivo.

## Nuestra vida cotidiana: ampliando el espacio para el ejercicio de los derechos humanos

La vida cotidiana es un espacio muy importante en la vida de todas las personas, que se debe recuperar para la vivencia consciente y plena de los derechos humanos. Es el lugar en que practicamos y modelamos la justicia, la igualdad, la solidaridad día a día (tomando un bus, dirigiéndonos a un centro de salud, trabajando en la comunidad para hacer un acueducto, trabajando para generar ingresos, relacionándose con la familia, criando a las hijas y a los hijos). Y es que los derechos humanos buscan impregnar de justicia y de igualdad todas las áreas de la vida, no solo nuestro desempeño “público”.

Ser ciudadanas plenas no es solo votar en las elecciones o tener acceso a la educación, a la salud y a la vivienda. Es también vivir bien y estar bien en lo que llamamos vida cotidiana.

La vida cotidiana son todas las acciones, situaciones y circunstancias en que transcurre, día tras día, nuestra propia historia.

La vida cotidiana tiene que ver con la familia en la cual nacimos y la familia que construimos; con nuestro trabajo, nuestras costumbres y rutinas; con la música que oímos, lo que cocinamos, lo que sentimos y pensamos de nuestro sexo.

Por eso, la vida cotidiana es el modo como experimentamos el mundo, en un tiempo y un espacio que son nuestros. Y este mundo es lo que compartimos con los demás<sup>1</sup>.

En nuestra vida cotidiana es donde expresamos nuestros deseos, nuestras necesidades, nuestros sueños y, también, donde se expresan de manera más dramática las dificultades para alcanzar una vida plena y feliz.

---

1. De Simone, Alexandra (1994). Necesidades de género, ciudadanía y democratización de la vida cotidiana. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 2. San José, Costa Rica: IIDH, p. 4

Nuestra vida cotidiana es sumamente importante, y es tal vez por eso que gran parte de esta se asocia con lo que se denomina “lo privado”. Es así como crecemos y vivimos pensando que todas nuestras costumbres y rutinas más personales, que llenan nuestra vida cotidiana, son asuntos “privados”, en los que nadie debe intervenir. Con excepción de parientes y las amistades más cercanas, quienes sí tienen “el permiso” para intervenir en ella.

También, a menudo, vivimos la vida cotidiana como un espacio y una experiencia que no está sujeta a las regulaciones del Estado, ni se ve afectada directamente por las políticas públicas ni por las decisiones de los actores políticos. Suele vivirse, más bien, como un ámbito relacionado con las propias decisiones.

La vida cotidiana, con todo lo que ella supone, es una de las dimensiones de la vida personal y social más resistentes al cambio y más conservadora. “Lo natural”, “la voluntad de Dios”, “lo que nos tocaba”, son expresiones que a menudo se escuchan para referirse a toda esta dimensión de la vida. Es por eso que suele suceder que aunque exista legislación suficiente para procurar el bienestar en la vida cotidiana y en los espacios “privados”, las resistencias más grandes al cambio se encuentren ahí; y las mujeres no estamos exentas de estas visiones.

Es así como una dimensión muy importante de la vida de todas las personas, queda desprovista de todas las posibilidades que representan los derechos humanos y se nos priva, así, del derecho a vivir con bienestar en nuestra vida cotidiana.

## El derecho al bienestar en la vida cotidiana

Perder o ver debilitado el derecho a vivir una vida cotidiana con bienestar es una situación que tiene un gran impacto para nosotras, las mujeres, durante todo nuestro ciclo de vida. Vivimos en una sociedad en la que a pesar de nuestra integración al mundo laboral productivo y público, las mujeres seguimos teniendo un papel central en los espacios “privados”, de reproducción de la vida cotidiana y de la vida en general.

La división sexual del trabajo no ha cambiado al mismo ritmo que la división social del trabajo. Es decir que, aunque ahora las mujeres podamos insertarnos en los espacios “públicos” como la política o el trabajo comunitario, y generarnos un ingreso con un trabajo pagado, seguimos siendo las responsables de la casa, de la comida, de la ropa, del cuidado de las y los hijos y demás tareas domésticas. Por eso las mujeres continuamos siendo centrales en la vida cotidiana de todas las personas y en la esfera “privada”.

La gestión de lo “privado” y de la vida cotidiana son paisajes poblados por mujeres de todas las edades. Nos referimos al tiempo que pasamos en nuestras casas, solas o con nuestras familias. Es el tiempo y el trabajo que dedicamos a comprar y preparar nuestros alimentos y los de otras y otros, lavar y planchar la ropa, arreglar la casa y el jardín, cuidar los animales domésticos, tener vida sexual, cuidar a nuestras hijas, hijos, padres, madres, hermanos, hermanas y personas enfermas; visitar a amistades y parientes. Pero también aconsejamos y acompañamos emocionalmente a todas las personas de nuestras familias.

O bien, a veces, organizamos y supervisamos todo esto para que sea realizado por otras personas, habitualmente otras mujeres que pueden ser contratadas o que pueden ser, también, nuestras madres, hijas o hermanas.

Construir el derecho a vivir con bienestar en nuestra vida cotidiana pasa, en primer lugar, por descubrir que todas nuestras prácticas en esta dimensión de la vida pueden ser revisadas y repensadas. Que no son naturales sino culturales y políticas. Esto último, en el sentido de que son causa y consecuencia de las relaciones de poder que sostienen nuestra sociedad patriarcal y jerarquizada.

Ejercer y disfrutar el derecho a vivir con bienestar en la vida cotidiana implica pensar críticamente en el lugar y el papel que nosotras, mujeres, desempeñamos en ella y, posiblemente, “movernos de lugar”.

Es indiscutible que las mujeres desempeñamos un papel central en la vida cotidiana de las otras personas, pero no necesariamente de la nuestra. La vida cotidiana está organizada y funciona sobre la base de la capacidad de trabajo y de cuidado de las otras y de los otros, que hemos desarrollado las mujeres como género.

Es así como la “omnipotencia” de las mujeres para resolver las necesidades de las y los otros, junto con la impotencia para resolver nuestras propias necesidades como mujeres, son dos elementos articuladores de nuestra centralidad en la vida cotidiana. Somos centrales por eso: porque nuestro centro está en la satisfacción de las necesidades de las y los demás, no en nosotras mismas.

Entonces, vivir con bienestar en la vida cotidiana es mucho más que repartir el trabajo entre hombres y mujeres o entre las distintas personas integrantes de las familias, o tener acceso a mejores servicios públicos y a bienes que nos hagan la vida más llevadera. Sobre todo en nuestras sociedades actuales, podemos pensar que el derecho al bienestar en la vida cotidiana pasa, exclusivamente, por tener un mejor trabajo, mejores salarios, más capacidad de consumo y mejores condiciones de vida en general.

Tal vez tenga que ver con algo de eso. Pero supone, en primer lugar, que nosotras decidamos poner nuestro centro en nosotras mismas y, desde ahí, entablemos relaciones más sanas con el resto de las personas de nuestras familias. Además, en nuestras relaciones en la organización comunal, en nuestros centros de trabajo, en nuestros espacios recreativos. Nos referimos a hacer crecer en nosotras mismas la capacidad de autocuidado.

Vivir con bienestar en la vida cotidiana implica, también, ir desplazando la ética de sacrificio y de culpa que nos ha guiado, para vivir desde otro lugar en nuestras relaciones de pareja, en nuestra maternidad, en nuestro uso del tiempo, en nuestra vivencia de la sexualidad, en nuestra forma de trabajar.

Ciertamente, para que nuestra vida cotidiana cambie y vivamos con bienestar en ella, muchas cosas y personas tienen que cambiar: nuestros padres y madres, las hijas y los hijos, y los esposos o compañeros, si es que los tenemos. Posiblemente requerirá también de nuestro disfrute pleno de los derechos políticos, sociales, económicos y culturales. Y será hasta de que nuestras comunidades y sociedades cambien.

Pero ningún cambio será lo profundo que requerimos si no cambiamos nosotras mismas. El mundo entero se conmueve cuando las mujeres nos cambiamos de casa y dejamos el lugar de la culpa, del sacrificio, del cuidado permanente de las otras y de los otros, de las prisas y de la necesidad de estar siempre ocupadas y sirviendo a otras personas. Vivimos con bienestar nosotras y quienes nos rodean, en la familia, en la pareja, en el centro de trabajo, en la organización comunitaria y en todos los espacios en los que nos desempeñamos, cuando estos, de pronto, se encuentran, también, frente a la posibilidad de “moverse de lugar”, para ir hacia relaciones de coresponsabilidad y compromiso. Cuando nosotras “nos movemos” de lugar, todo alrededor nuestro se mueve.

Defender y disfrutar del bienestar como un derecho en la vida cotidiana pasa, entonces, en primer lugar, por hacerlo realidad nosotras mismas como clave para que las otras y los otros nos reconozcan y validen este derecho. Y también como condición para que podamos disfrutar plenamente de todos nuestros derechos como humanas: “Asumir el protagonismo en la propia vida nos permite autoconferirnos la condición de ciudadanas. Y mi primer derecho como ciudadana, el primer derecho que tengo que instalar en mi vida y preservar todos los días de mi vida es ése: protagonizar mi vida”<sup>2</sup>.

---

2. Lagarde, Marcela. *Claves feministas para la negociación en el amor* (2000). Managua, Nicaragua: Puntos de Encuentro, p. 88

## Para estar bien en las relaciones de pareja

La pareja es el eje de la vida cotidiana para muchísimas mujeres. Y esto, más allá y más acá de los cambios culturales y políticos que nos han abierto otras posibilidades de desarrollo y desempeño personal. Aunque ahora las mujeres participemos más abiertamente en actividades políticas y económicas en los espacios públicos, las relaciones de pareja, del signo que sean, mantienen una gran importancia en la definición de los proyectos de vida de las mujeres.

Las relaciones de pareja, al igual que la maternidad, siguen siendo centrales dentro de los proyectos de vida de la mayor parte de las mujeres. Construir pareja es uno de los mandatos centrales de nuestra socialización. Es en las relaciones de pareja en que las mujeres descubrimos un rasgo central de nuestra identidad, que nos asigna la cultura patriarcal: nuestra configuración como seres para el amor. Aprendemos, desde muy niñas, que amar es el principal deber de las mujeres. Y este mandato tan fuerte, condiciona en gran medida las posibilidades de que las relaciones de pareja sean espacios de bienestar, alegría, disfrute y nutrición de nuestros proyectos de vida personales.

En nuestras sociedades patriarcales, se establece que el mandato de ser mujeres amorosas y amadas solo se hace realidad si logramos tener una relación de pareja. Sin embargo, dadas las relaciones de poder existentes entre los hombres y las mujeres, lo más habitual es que la pareja se pueda conseguir y mantener si entramos en una relación de subordinación a los hombres y al “proyecto de pareja”. “La vida de las mujeres está marcada por acontecimientos relacionados con el amor. A nosotras el amor nos marca la vida y nos la marca de manera sustantiva”<sup>3</sup>.

Nuestras historias de vida a menudo pueden ser reconstruidas desde los hitos o acontecimientos amorosos que las definen. Algunos de ellos nos han colocado en encrucijadas en las que hemos tenido que optar. Pero muchos otros son hitos amorosos que han sido obligados, los que fueron mandatos de nuestra socialización como mujeres: se supone que hay que tener novio, desear emparejarse, desear ser madre y, finalmente, serlo.

Para las grandes mayorías de mujeres, las relaciones de pareja siguen siendo una especie de acreditación de nuestro éxito como mujeres, una puerta de acceso a la maternidad y una clave de acercamiento o distanciamiento en la relación con otras mujeres. Todavía persisten en las relaciones entre mujeres las creencias de que las mujeres exitosas y realizadas son las que logran conseguir una pareja.

---

3. Lagarde, Marcela. *Claves feministas para la negociación en el amor* (2000). Managua, Nicaragua: Puntos de Encuentro, p. 15

Si la vida cotidiana en general tiende a ser asumida como algo natural y que no se somete a cuestionamientos, las relaciones de pareja lo son aún más. Y con esto no nos referimos solo a la sociedad en su conjunto, sino también a nosotras como mujeres. Aunque seamos mujeres comprometidas con el cambio social y político, a menudo nuestras relaciones de pareja siguen siendo espacios colonizados por las más tradicionales prácticas patriarcales. Sin embargo, es uno de los ámbitos de mayor insatisfacción y de pérdida de calidad de vida para las grandes mayorías de mujeres. Y esto, más allá de las diferencias culturales.

Las relaciones de pareja se han convertido en lugares para la expropiación y el abuso de las mujeres. Son, muy a menudo, lugares de pérdidas. Y es que “el amor encierra recovecos de dominio que generan desigualdad, lazos de dependencia y propiedad, así como privilegios e inequidad que generan frustración, sufrimiento e incluso daño”<sup>4</sup>.

Un ejemplo triste de estos amores que matan, es la cantidad de mujeres que mueren en manos de sus ex compañeros, compañeros o esposos, como consecuencia de la violencia de género.

En nuestro mundo, la pareja es una de las relaciones más dispares y complejas, ya que sintetiza relaciones de dominio y opresión más allá de la voluntad y la conciencia. Además, articula lo público con lo privado. En ella se unen lo social y lo personal, en ámbitos que abarcan la intimidad afectiva y sexual, el contacto cuerpo a cuerpo, la convivencia, la corresponsabilidad vital, la economía, el erotismo, el amor y el poder.

Por otra parte, vamos constatando que ese es uno de los ámbitos en los que persisten mayores resistencias al cambio en las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Hay ahí un nudo profundo de la cultura política autoritaria que hay que “desamarrar”, procurando que las relaciones de pareja sean también espacios de disfrute y de bienestar para las mujeres.

Y ese nudo autoritario y patriarcal, lo tenemos que desamarrar en nosotras mismas. “Algunas mujeres no nos creemos que los asuntos del amor y de la pareja tengan que ver con derechos. Y algunas luchamos por nuestros derechos en muchas áreas, pero no luchamos por los derechos en el terreno del amor. A pesar de que queremos cambiar el mundo no lo queremos cambiar ni en el amor ni en la pareja”<sup>5</sup>.

---

4. Lagarde, Marcela. *Claves feministas para la negociación en el amor* (2000). Managua, Nicaragua: Puntos de Encuentro, p. 9

5. Lagarde, Marcela. *Claves feministas para la negociación en el amor* (2000). Managua, Nicaragua: Puntos de Encuentro, p.87



Que las relaciones de pareja se puedan recuperar como espacios de ejercicio de derechos y, sobre todo, de bienestar, requiere que nosotras, mujeres, revisemos las visiones del amor romántico con las que nuestra socialización ha tejido nuestra subjetividad como mujeres.

Esto pasa, en primer lugar, por darnos la oportunidad de pensar en la elección de la pareja como una decisión y no como una obligación. Eso supone ir asumiendo que para construir relaciones de pareja amorosas y libertarias, necesitamos conocer y reflexionar, pero, sobre todo, conocernos a nosotras mismas. Más que conocer al otro o la otra, tenemos que conocernos a nosotras mismas como clave para la elección.

Por otra parte, requerimos repensar la visión romántica del amor y de la relación de pareja, que eleva la ignorancia a la categoría de virtud y que nos lleva a pensar que las relaciones de pareja y el amor “caen del cielo”; que no precisan analizar nada; que no es necesario conocer; que el amor y la pareja llegan inesperadamente y que, en lugar de conocer, lo único que se necesita es “entregarse”.

También requiere de nosotras, de un esfuerzo sostenido por construirnos como mujeres completas o en proceso de serlo. Es decir, atrevernos a desafiar los mandatos de una socialización como mujeres, que nos expropia del desarrollo de capacidades y de recursos para la vida y, desde ahí, en caso de que lo decidamos, buscar una relación de pareja. No ser medias naranjas, sino naranjas completas y, desde ese lugar, aspirar a la simetría en la elección de la pareja y en la relación.

Así, no buscaremos parejas que “nos resuelvan la vida”. Buscaremos parejas para con-vivir, para compartir la vida y todas las posibilidades y responsabilidades que ella supone.

Vivir el bienestar como derecho en las relaciones de pareja, es posiblemente una meta que se debe alcanzar en un proceso de largo aliento. Deconstruir esa cultura amorosa que a menudo nos coloca en amores y relaciones de pareja “que matan”, es una tarea de toda la vida y de todos los momentos de nuestra vida.

No solo las mujeres jóvenes que enfrentan sus primeras decisiones en este campo se encuentran ante este desafío. Vamos viendo mujeres que en otras etapas de la vida, vuelven a hacer elecciones de pareja que las debilitan y las ponen en riesgo. Por eso, a partir del amor a nosotras mismas, es una tarea para todas las etapas de nuestra vida.

Presentamos, a continuación, algunas pistas que nos pueden ayudar a identificar lo que significa construir relaciones de pareja y familiares solidarias, de respeto e igualdad<sup>6</sup>:

<b>Confianza y apoyo</b>	<b>Respeto mutuo</b>	<b>Honestidad y responsabilidad</b>	<b>Compartir responsabilidades</b>
Apoyar los planes y aspiraciones de las personas cercanas, y su derecho a tener sus propios sentimientos, amistades y actividades.	Escuchar sin juzgar. Tratar de entenderse y apoyarse mutuamente. Darle valor a las opiniones de cada quien. No despreciar ni descalificar a nadie.	Asumir una responsabilidad frente a los errores, incluso cuando se ha ejercido la violencia. Admitir que toda persona puede equivocarse.  No quedarse en las promesas de cambio, sino actuar.	Acordar una distribución justa e igualitaria del trabajo doméstico entre todas las personas que comparten el hogar. Tomar conjuntamente las decisiones familiares.
<b>Comportamiento sin amenazas</b>	<b>Compartir la crianza de las hijas y los hijos</b>	<b>Beneficios económicos</b>	<b>Negociación justa</b>
Hablar y comportarse de tal forma que la otra persona se sienta en libertad de expresarse; que no se sienta con miedo o incomodidad, sino con igual derecho a opinar, aunque su opinión sea diferente.	Compartir las responsabilidades de tener y criar a las hijas y los hijos. Ser un ejemplo positivo y no violento para las niñas y los niños.	Tomar conjuntamente las decisiones sobre cómo se va a utilizar el dinero. Decidir de común acuerdo cómo se van a cubrir los gastos familiares.	Buscar soluciones satisfactorias y de mutuo acuerdo. Aceptar que no hay una sola “verdad”, ni una sola opción de solución. Tener la disposición de escuchar otras alternativas.

6. Centro Interdisciplinario para la Acción Feminista CIPAF (s. f.) Hoja Informativa “Por relaciones igualitarias y justas”. realizada por CIPAF del trabajo realizado por el Proyecto de Intervención contra el Abuso Doméstico en Minnessotta del Comité Intersectorial de Lucha contra la Violencia Doméstica. República Dominicana: CIPAF

## Construyendo maternidades libertarias

La maternidad es otro ámbito de la vida cotidiana y del “mundo privado” de las mujeres que requiere ser recuperado como espacio de ejercicio de derechos y bienestar. La maternidad es una potencialidad nuestra que ha sido pervertida por la socialización de género patriarcal, enajenándola y vaciándola de sus contenidos liberadores y constructores de autonomía para las mujeres.

Al igual que con la relación de pareja, la maternidad, más que una opción o una elección, se plantea como una obligación, un destino y, finalmente, como una especie de “acreditación” de la condición de ser mujer. Es así como las mujeres que han decidido no ser madres biológicas o no lo han logrado por diversas circunstancias, son sancionadas social y culturalmente y, a menudo, son discriminadas. En algún sentido se asume que no somos mujeres completas si no somos madres. Y estas percepciones no están presentes solamente en las valoraciones de los hombres, sino a menudo en las de las propias mujeres.

La maternidad, en nuestra cultura patriarcal, está indisolublemente ligada a la familia y a la pareja como instituciones. En algún sentido, las familias y las parejas giran en torno a la maternidad.

La maternidad de las mujeres tampoco se comprende si no se la visualiza en su relación con la paternidad. Las hijas e hijos de las mujeres también tienen padres. Y el ejercicio de la paternidad por parte de los hombres incide directamente en que la maternidad pueda ser o no una experiencia emancipadora y libertaria para las mujeres y para la sociedad. Es así como encontramos que a las maternidades omnipotentes por parte de las mujeres, corresponden paternidades irresponsables por parte de los hombres. En las mujeres aparece nuevamente la presencia simultánea de la omnipotencia con su compañera inseparable: la impotencia.

La omnipotencia es una especialización materna, es una vivencia que se nos refuerza genéricamente porque la mayor parte del tiempo convivimos con seres vulnerables a quienes les resolvemos la vida... Para nosotras, nada, para los otros (hijos, maridos, padres), todo. Cuando se trata de nosotras mismas siempre hay un sistemático “no puedo”, “no quiero” o “no me atrevo”; eso es la impotencia, un producto del miedo, miedo a ser capaz, miedo a cambiar. La impotencia es el mecanismo a través del cual se inserta la prohibición en cada una de nosotras. Al negarnos a nosotras mismas la posibilidad de hacer cosas distintas no necesitamos vigilancia externa, nosotras mismas somos nuestra propia custodia...<sup>7</sup>

---

7. Lagarde, Marcela. Género y políticas de salud (2002). En: *¿Yo sexista? Material de apoyo para una educación no sexista*, 3ª Edición. San Salvador, El Salvador: Las Dignas, p. 49

A esto hay que agregar que nuestras sociedades, a pesar de los discursos de valoración de la maternidad, no la asumen como una responsabilidad social, sino como una decisión individual y una responsabilidad de las mujeres. De tal forma que las mujeres que han decidido vivir su maternidad biológica no cuentan, por ejemplo, con una infraestructura de cuidado para sus hijas e hijos que les permita vivir otras dimensiones de sus proyectos de vida. Es así como, finalmente, se configuran maternidades desbordadas, invasivas y excluyentes de otras vivencias y otras relaciones.

Las relaciones con las hijas y los hijos son también un terreno a menudo perdido para la vivencia del bienestar y de los derechos humanos, y para la construcción de ciudadanía. Estas relaciones y, especialmente, las que tenemos las madres con las hijas, transitan también por los complejos caminos de la relaciones entre mujeres, con todo lo que tienen de potentes y de limitadoras. Finalmente, además de ser hijas y madres, somos mujeres.

Aunque las relaciones con los hijos transitan por otros condicionamientos, tampoco suelen ser espacios de libertad y de disfrute. Y es que “el culto a la maternidad llega a convertirse para muchas mujeres en un equivalente de la acción y de la creatividad. Los hijos e hijas pueden llegar a vivirse como una posesión; en quienes la madre deposita toda la afectividad y, por tanto, al ser madre recibe la compensación de todas las demás carencias”<sup>8</sup>.

Por eso es que estas dimensiones de nuestra experiencia de la maternidad también están sujetas a ser repensadas y recuperadas como espacios de realización y de vida plena. Entre otras cosas, esto implica reconocer que no nacemos madres, sino que aprendemos a serlo. Y este aprendizaje puede ser expropiador de nuestra vida y de la de nuestras hijas e hijos, invasivo, sacrificado y sufrido. Pero también podemos desaprenderlo y recuperar, para nosotras y para otras, la maternidad como una potencia, una decisión y una de las dimensiones de nuestra realización como personas.

Un aspecto adicional que nos parece importante destacar en la línea de recuperar la maternidad como un espacio de disfrute y de bienestar, es que la mayor parte de las mujeres, aunque no seamos madres biológicas, ejercemos lo que se denomina el “maternazgo”. El maternazgo es la práctica de cuidado de las otras y otros que todas las mujeres realizamos, independientemente de nuestra maternidad biológica. Es uno de los mandatos fundamentales de nuestra socialización y de una división sexual y social del trabajo que asigna estas tareas a las mujeres, desvalorizándolas.

---

8. Lagarde, Marcela. Género y políticas de salud (2002). En: *¿Yo sexista? Material de apoyo para una educación no sexista*, 3ª Edición. San Salvador, El Salvador: Las Dignas, p. 48

Nos parece importante indicar que cada una de nosotras puede provocar cambios sustantivos en las experiencias y visiones personales de la maternidad y del maternazgo. Sin embargo, consideramos justo plantear que la devaluación de la maternidad y del maternazgo corresponden a una forma patriarcal de organizar el mundo, las relaciones entre las personas y con la naturaleza, que subordina la vida y la pone en riesgo. Vivimos en un mundo con una cultura de descuido de la vida. Por eso estamos descuidadas las mujeres y eso pone en riesgo la maternidad.

Algunas tareas que tenemos por delante para ejercer nuestro derecho a vivir maternidades alegres, respetuosas y solidarias:

- Revisar la importancia de que como personas, podamos ponernos en el centro, separarnos, no esperar que las y los demás, ya sean nuestros hijos, hijas, el esposo, el novio, el compañero, sean quienes nos completen.
- Identificar qué deseamos, qué necesitamos y esto recobrarlo o construirlo paulatinamente a través de tomar espacios y tiempos propios. Con la capacidad de decir en ocasiones sí y cuando no queremos, poder decir con claridad no. Todo ello encaminado hacia la búsqueda de autonomía emocional y económica.
- Romper el mandato de los poderes de dominio materno. Negarnos a: dirigir, normar, organizar, decidir, enjuiciar, culpabilizar, castigar, golpear, perdonar y disciplinar la vida y el cuerpo de las hijas e hijos. Para en sustitución de ello fortalecer las vías de la comunicación de los sentimientos, los deseos, los temores, los proyectos; la capacidad de escucha; la discusión de los intereses personales y grupales (familiares, comunales, otros); así como el respeto entre personas que sin importar la edad, tienen el mismo lugar de importancia en la familia y fuera de ella.
- Crear vínculos con nuestras hijas e hijos y compañeros donde estos reconozcan que tienen frente a sí a otra humana, no a la mamá ilimitada, la que siempre está dispuesta a servir, a dar todo sin límites. Que tienen frente a sí también a una persona que puede dialogar, que puede acompañar y requiere que la acompañen, que puede escuchar y necesita ser escuchada igualmente.
- Vamos a trabajar para que el amor materno no sea entrega absoluta y anulación, sino una convocatoria a vivir –como dice Marcela Lagarde-. Convocarnos con la mirada, con la presencia, con la palabra. Convocatoria es cuando alguien está presente y te convoca, es decir, te mira, te dice. ¿Como hacerlo si la mujer no tiene una identidad y un cuerpo propios, si no es presencia concreta?
- Negarnos a establecer dependencias emocionales que nos aten, en la que estemos sujetas a otras u otros. No podemos pasar la vida buscando el amor como confirmador de que existimos. El amor es importante, pero no es a partir de éste que empieza nuestra vida, sino a partir de asumir nuestra vida, que definimos qué tipo de amor necesitamos, queremos.

- No queremos seguir siendo hijas perennes, niñas eternas. Queremos ser personas diferentes, y en la relación con nuestras madres no ser idénticas a ellas. Vamos a construir nuevos vínculos como hijas y como madres si ponemos límites a las formas de utilización, abuso, seducción y manipulación de las mujeres de más edad hacia nosotras (madres, hermanas, abuelas, suegras, otras). De manera que demos paso a relaciones más constructivas y sanas.
- Si queremos construir una nueva vivencia de la maternidad, tenemos que construir una vida propia en soledad. Una soledad entendida como estar consigo misma y como posibilidad de poderse separarse corporal, espacial y temporalmente de los otros para poder pensar, sentir, dudar, reflexionar, ordenar nuestros sentimientos, ideas, humores<sup>9</sup>.

---

9. Quirós, Edda. (2002). No sólo pies para caminar... también alas para volar. Manual en módulos para el fortalecimiento personal y social de niñas y adolescentes embarazadas y madres. Para facilitadoras. Módulo 1. Instituto Nacional de las Mujeres. Costa Rica, pág. 172



## Parte 3

# Para transformar nuestra vida cotidiana

En esta tercera parte, se encontrarán algunas actividades orientadas a estimular en las participantes la búsqueda de alternativas para ir generando cambios en su vida cotidiana. Queremos potenciar en las participantes sus posibilidades para descubrir los espacios, relaciones, afectos, costumbres y rutinas que podemos ir modificando, para lograr un mayor bienestar, crecer en el ejercicio de nuestros derechos como personas y avanzar hacia el autocuidado.

### Actividad 1: Sanándonos para nuestro bienestar

**Objetivo:**

Identificar ámbitos de la vida cotidiana “libres para el bienestar”, y otros susceptibles de cambio en la dirección de colocarnos en el centro de nuestras vidas y, desde ahí, asumir nuestras relaciones personales.

**Tiempo:** 30 minutos**Materiales:**

- Papeles pequeños
- Lápices o lapiceros
- Recipientes
- Fósforos
- Música
- Equipo de sonido

**Desarrollo:**

- Se coloca música de fondo que estimule a la meditación y a la reflexión.
- Se entrega a las participantes dos papeles pequeños y un lápiz. Se las invita a reflexionar individualmente y en silencio durante 10' sobre su vida cotidiana para visualizar.
  - dimensiones de la vida cotidiana que nos procuran bienestar y que queremos preservarlas.
  - adicciones personales al cuidado de otras y otros, a andar de prisa y al trabajo, que finalmente controlan nuestra vida y que queremos cambiar<sup>10</sup>.

---

10. Entendemos por adicciones conductas que nos resultan indispensables para vivir la vida o para enfrentar determinadas situaciones. Son conductas sin las cuales no podemos vivir y que en algún sentido nos gobiernan.



- Se escriben estas reflexiones en los papeles y se doblan.
- Se pasa con dos recipientes y cada participante va colocando sus papeles. En uno las dimensiones “libres para el bienestar” y, en el otro, las adicciones.
- Se convoca al grupo a ir a un lugar abierto, en el que se va a hacer una quema de las adicciones que nos limitan a las mujeres para vivir una vida cotidiana con mayor bienestar.
- Se invita a las participantes a compartir reflexiones sobre las áreas de la vida cotidiana que hemos ido recuperando para el bienestar. Se promueve luego el diálogo en torno a preguntas como las siguientes: ¿qué sintieron? ¿qué posibilidades identifican para liberarse de esas adicciones en función de una vida cotidiana con más bienestar?
- Se va tomando nota en el papelógrafo y se hace un comentario de síntesis al final, destacando elementos como los siguientes:
  - La necesidad de colocar nuestro centro en nosotras mismas.
  - Nuestras maternidades omnipotentes y desbordadas.
  - Nuestra impotencia para procurarnos bienestar.
  - Las decisiones en torno a la pareja, la maternidad, la elección del trabajo, las amistades, el uso del tiempo libre.
  - Los mandatos asumidos en la maternidad, en la pareja, en el trabajo, en las amistades.
- Se invita a las participantes a compartir un aplauso, como muestra de celebración por las reflexiones compartidas en este módulo.

## Actividad 2: Repensando nuestras maternidades

### **Objetivo:**

Propiciar un espacio de intercambio en torno a las visiones y prácticas renovadas de la maternidad.

**Tiempo:** 75 minutos

### **Materiales:**

- Papelógrafos
- Cinta adhesiva
- Marcadores o plumones

### **Desarrollo:**

- Se organiza a las participantes en grupos de cinco para realizar un cuchi-cho sobre el tema de “nuevas vivencias de la maternidad”. Se les solicita que piensen cómo podrían representar esas ideas en una “estatua viva”. (15’)

- En plenario, se invita a alguno de los grupos a hacer su “estatua viva”. La estatua se arma en silencio, colocando a las personas participantes en las posiciones que el grupo que inicia considere que transmiten de la mejor forma sus ideas. Una vez concluida la estatua, se solicita al resto de las participantes que compartan lo que entendieron que se transmitía como mensaje. Se va tomando nota en el papelógrafo. El grupo que elaboró la estatua se mantiene en silencio, escuchando. Una vez concluida esta primera decodificación, el grupo plantea lo que quiso decir. (15´)
- El ejercicio se repite hasta que todos los grupos hayan presentado su “estatua viva” y se repite el ejercicio de descodificación. (30´)
- Se hace una síntesis de los elementos planteados en cuanto a las nuevas vivencias de la maternidad. (5´)
- Se abre un espacio de diálogo en torno a la siguiente pregunta: ¿cuáles son las condiciones personales y sociales que se requieren para tener experiencias de la maternidad más satisfactorias y de bienestar. (15´)

### Actividad 3: La pelota preguntona: maternidades y parejas acompañadas socialmente

#### **Objetivos:**

- Propiciar un espacio de reflexión y elaboración de propuestas en torno a las condiciones sociales que se requieren para la vivencia de relaciones de pareja y de maternidades renovadas.
- Estimular a las participantes a tomar conciencia de que la maternidad es una responsabilidad social y no solo de las mujeres.

**Tiempo:** 45 minutos

#### **Materiales:**

- Pelota plástica
- Preguntas y orientaciones en tiras de papel de 2 cms. de ancho por 10 cms. de largo
- Cinta adhesiva
- Papel periódico
- Marcadores
- Documentos con información

#### **Desarrollo:**

- Como preparación para esta actividad, se podrá identificar la legislación y las políticas públicas existentes en el país en torno a los siguientes aspectos:

- infraestructura y servicios de cuidado para niñas y niños;
- licencias por maternidad y paternidad;
- protección de los derechos laborales de mujeres embarazadas;
- despenalización del aborto;
- despenalización del aborto terapéutico;
- salud reproductiva;
- salud sexual;
- embarazo adolescente;
- legislación de familia;
- legislación patrimonial de matrimonios y de uniones de hecho;
- derechos laborales de las trabajadoras domésticas o trabajadoras del hogar;
- legislación y mecanismos para atender y prevenir la violencia intrafamiliar y contra las mujeres (acoso sexual, incesto, violación, violencia física, psicológica, patrimonial, sexual y otras que se considere necesario).
- Se elabora una serie de preguntas y afirmaciones sobre los temas mencionados en el apartado anterior. Se escriben en tiras de papel. Las tiras con las preguntas se van pegando en una pelota plástica. Se incluyen preguntas relacionadas con acciones que se deben impulsar a nivel personal, familiar, comunitario y municipal.
- Se pide a las participantes que formen un círculo y se va tirando la pelota de una a otra. Cada una que la recibe despega un tira de papel y lee lo que ella contiene. Cuando se formulan preguntas, si la persona que recibió la pelota no la sabe contestar, se pregunta al resto del grupo y, en caso de que nadie tenga la respuesta, se la contesta. Se va tomando nota de las preguntas y respuestas en el papelógrafo. (30´)
- Al final de la actividad se hace una síntesis, destacando lo relacionado con las acciones que se deben impulsar a nivel personal, familiar, comunitario o municipal. (15´)
- Sería deseable que se contara con materiales informativos para entregar a las participantes sobre la legislación nacional que regula las relaciones de pareja, la familia, la maternidad.

## Apoyo pedagógico y didáctico: Programas radiofónicos



CDI

La esperanza de todos los días  
Una luna de esperanzas

Módulo 3

# Bibliografía

Centro Interdisciplinario para la Acción Feminista CIPAF (s.f) Hoja Informativa “Por relaciones igualitarias y justas”. realizada por CIPAF del trabajo realizado por el Proyecto de Intervención contra el Abuso Doméstico en Minnessotta del Comité Intersectorial de Lucha contra la Violencia Doméstica. República Dominicana: CIPAF.

De Simone, Alexandra (1994). Necesidades de género, ciudadanía y democratización de la vida cotidiana. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 2. San José, Costa Rica: IIDH

Lagarde, Marcela. *Claves feministas para la negociación en el amor* (2000). Managua, Nicaragua: Puntos de Encuentro

Lagarde, Marcela. Género y políticas de salud (2002). En: *¿Yo sexista? Material de apoyo para una educación no sexista*, 3ª Edición. San Salvador, El Salvador: Las Dignas

Quirós, Edda (2002). *No sólo pies para caminar... también alas para volar*. Manual en módulos para el fortalecimiento personal y social de niñas y adolescentes embarazadas y madres. San José, Costa Rica: Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU). Módulo 1.

# Módulo 4

## Nuestro derecho a vivir relaciones justas, solidarias y amorosas en nuestra vida diaria

Ana Felicia Torres Redondo\*

### Objetivos del módulo

- Reflexionar sobre la experiencia de las mujeres con respecto al trabajo y al dinero como espacios de ejercicio de los derechos humanos.
- Ejercitar herramientas de análisis crítico y propositivo que nos permitan a las mujeres vincularnos con los esfuerzos colectivos de educación y defensa de los derechos humanos, desde dimensiones vividas tradicionalmente como "privadas" e "individuales".

---

\* Costarricense, feminista y con estudios en antropología y teología. Dedicada a la educación popular con mujeres en Costa Rica y Centroamérica, y especialista en sistematización de experiencias. Autora de materiales metodológicos y pedagógicos de educación popular, y de formación de liderazgos en las mujeres y de varios artículos sobre estos temas.



# Índice

Parte 1 - Partiendo de nuestra experiencia: flores y vainas en nuestra experiencia con el trabajo y con el dinero.....	209
Actividad 1: Trabajando para sustentar la vida .....	209
Actividad 2: Sumando y restando necesidades .....	216
Parte 2 - Profundizando en nuestra experiencia .....	219
Para tentar nuestra mente a pensar y nuestro corazón a sentir.....	219
Mujeres “deseantes” de servir a otras y otros.....	220
El trabajo de las mujeres... vale aunque no pese en oro .....	221
Hay males que duran cien años y cuerpos que los resisten: las mujeres y el trabajo.....	222
Las que “cuidan y no trabajan” y las que “trabajan y no cuidan”: monedas con la misma cara.....	223
Con los “ante-ojos” de la militancia feminista: otra mirada del trabajo desde las mujeres.....	225
Por una economía y una sociedad que pongan como centro el cuidado de la vida.....	226
Cuando dos y dos no son cuatro: dinero y derechos de las mujeres .....	227
Poderoso caballero... don dinero .....	228
Si no brilla no es oro.....	229
Las mujeres y el dinero .....	230
Parte 3 - Para transformar nuestra vida cotidiana.....	233
Actividad 1: Rearmando el rompecabezas.....	233
Actividad 2: Dinero y recursos para la vida en la familia y en la pareja .....	234
Bibliografía .....	237





# Parte I

## Partiendo de nuestra experiencia: flores y vainas en nuestra experiencia con el trabajo y con el dinero

Antes de iniciar las reflexiones con este módulo en sus tres partes, se recomienda revisar la Guía metodológica y pedagógica, y el capítulo correspondiente al Marco de referencia sobre las normas internacionales de derechos humanos.

Encontraremos, a continuación, un conjunto de ejercicios orientados a traer a nuestra conciencia algunas dimensiones de nuestra vida cotidiana como mujeres.

Buscamos acercarnos a ella de una manera crítica pero constructiva y amorosa, que nos permita:

- pensar en la centralidad del trabajo, remunerado o no, en nuestra experiencia como mujeres y como forma de estar en el mundo;
- revisar nuestras vivencias, pensamientos y sentimientos con respecto al dinero, su uso y su papel como facilitador o bloqueador del ejercicio de nuestros derechos.

Con este conjunto de ejercicios se busca, también, activar el conocimiento y los saberes que las mujeres tenemos, en este caso desde la vida cotidiana, para promover un intercambio de saberes entre las participantes y quien conduce la actividad.

En la segunda parte de este módulo se encuentran una serie de reflexiones sobre el trabajo en las mujeres y nuestra relación con el dinero, que provienen de los saberes de otras mujeres, y que los han construido desde la academia y desde el activismo social y político, y la militancia en el movimiento feminista y de mujeres.

### Actividad 1: Trabajando para sustentar la vida

#### **Objetivos:**

- Visualizar la cantidad y diversidad de trabajos realizados por las mujeres para sustentar la vida, desde las tareas de reproducción y cuidado.
- A partir de la experiencia, reflexionar sobre el valor económico, social e ideológico del trabajo de las mujeres para el sustento de la vida en todas sus dimensiones.

**Tiempo:** 2 horas

**Materiales:**

- Fotocopias de las guías 1 y 2 (una para cada participante), las cuales se encuentran en las páginas siguientes.
- Hojas de rotafolio o papelógrafo
- Plumones o marcadores
- Cinta adhesiva

**Desarrollo:**

- Se entrega a cada participante fotocopias de las guías 1 y 2, correspondientes a las actividades realizadas por las mujeres y por los hombres durante un día de trabajo. Se solicita que cada una las llene a partir de su experiencia personal y la de alguno de los hombres miembros de su núcleo familiar (esposo, compañero, padre, hermano, hijo) (15´)
- Cada participante reflexiona y contesta las preguntas incluidas en ambas guías (15´)
- Se forman grupos de cuatro personas y se les solicita trabajar con la Guía 3. Se indica que es necesario nombrar una persona como relatora para el plenario siguiente y escribir los resultados del trabajo en grupo en un papel periódico. (45´)
- Se realiza un plenario en el que cada uno de los grupos va haciendo su exposición. Se hace una síntesis de lo presentado, señalando semejanzas y diferencias, y se centra la reflexión en torno a los siguientes temas: (45´)
  - Las características del trabajo doméstico y de cuidado de las mujeres: continuo, personalizado, especializado (se sabe planchar, lavar, cocinar, coser, cuidar niñas y niños, cuidar personas adultas mayores, arreglar el jardín, acompañar a las hijas e hijos en las tareas escolares, administrar medicinas) y generalizado (se sabe hacer de todo), no tiene un valor económico reconocido; se realizan varias tareas simultáneamente.
  - Las mujeres trabajan una mayor cantidad de tiempo que los hombres.
  - Mientras los hombres y las mujeres trabajan fuera de la casa generando un ingreso, quedan en sus casas una o varias mujeres produciendo bienes y servicios para consumo familiar, y cuidando bienes y personas.
  - En el ámbito doméstico, los hombres a veces son ayudantes. Casi nunca responsables directos del trabajo.
  - El trabajo pagado en el mercado de trabajo se sustenta en trabajo no pagado que se realiza en las casas.

## Guía 1 Mis trabajos como mujer

Este cuadro será llenado por la participante.

En la columna de actividades escribirá todas las tareas que usted realiza a lo largo del día, sea dentro o fuera de la casa. En todos los casos, pero especialmente en cuanto a las “tareas domésticas”, escribirá en la tercera columna, quién le ayuda.

	Mujer participante	Mujeres u hombres
Hora	Actividades	¿Quién ayuda?
4:00 am		
5:00 am		
6:00 am		
7:00 am		
8:00 am		
9:00 am		
10.00 am		
11:00 am		
12:00 am		
1.00 pm		

Hora	Actividades	¿Quién ayuda?
2.00 pm		
3.00 pm		
4.00 pm		
5.00 pm		
6.00 pm		
7.00 pm		
8.00 pm		
9.00 pm		
10.00 pm		
11.00 pm		
12.00 pm		
1.00 am		
2.00 am		
3.00 am		

1. ¿Qué siente usted al ver por escrito el trabajo que realiza durante un día de su vida? Escriba algunas palabras clave que den cuenta de esos sentimientos.
2. ¿Cuántas horas en total trabaja usted durante un día dentro y fuera de la casa?
3. ¿Cuántas horas de su día dedica usted a lograr que la casa/la familia se mantenga funcionando?

4. ¿Cuántas horas de su día dedica usted a sostener el trabajo de las personas de su familia que generan un ingreso trabajando fuera de la casa?
5. ¿Qué tipo de actividades realiza usted durante el día? ¿Son todas iguales? ¿Son diversas?
6. ¿Quiénes la ayudan? ¿Otras mujeres? ¿Hombres? ¿Por qué?
7. ¿Quiénes se benefician directa e indirectamente del trabajo que usted realiza dentro y fuera de la casa?
8. En caso de que usted trabaje fuera de su casa, ¿en quién se apoya usted para sostener el trabajo de la casa?
9. Compare un día de trabajo suyo con un día de trabajo de algún hombre de su familia más cercana. ¿En qué se diferencian? ¿En qué se parecen? ¿Quién trabaja más?

## Guía 2 Los trabajos de los hombres de mi familia

Este cuadro será llenado por la participante.

Escogerá un hombre de su familia más cercana (esposo, compañero, hijo, hermano, padre) y llenará el cuadro con la información sobre las actividades que él realiza dentro o fuera de la casa a lo largo del día. En todos los casos, pero especialmente en cuanto a las “tareas domésticas”, escribirá en la tercera columna, quién le ayuda.

	Un hombre de mi familia	Mujeres u hombres
Hora	Actividades	¿Quién ayuda?
4:00 am		
5:00 am		
6:00 am		
7:00 am		

Hora	Actividades	¿Quién ayuda?
4:00 am		
5:00 am		
6:00 am		
7:00 am		
8:00 am		
9:00 am		
10.00 am		
11:00 am		
12:00 am		
1.00 pm		
2.00 pm		
3.00 pm		
4.00 pm		
5.00 pm		
6.00 pm		
7.00 pm		
8.00 pm		

Hora	Actividades	¿Quién ayuda?
9:00 pm		
10:00 pm		
11:00 pm		
12:00 pm		
1:00 am		
2:00 am		
3.00 am		

1. ¿Qué siente usted al ver por escrito el trabajo que él realiza durante un día de su vida? Escriba algunas palabras clave que den cuenta de esos sentimientos.
2. ¿Cuántas horas en total trabaja él durante un día dentro y fuera de la casa?
3. ¿Cuántas horas de su día dedica él a lograr que la casa se mantenga funcionando?
4. ¿Cuántas horas de su día dedica él a sostener el trabajo de las personas de su familia que generan un ingreso trabajando fuera de la casa?
5. ¿Qué tipo de actividades realiza él durante el día? ¿Son todas iguales? ¿Son diversas?
6. ¿Quiénes se benefician directamente del trabajo que él realiza dentro y fuera de la casa?
7. ¿En quién se apoya él para sostener el trabajo de la casa mientras él está fuera? ¿Mujeres? ¿Otros hombres? ¿Por qué?



## Guía 3 Trabajo en grupo

- Se debe escoger una persona como relatora del grupo y otra para que escriba en el papel periódico una síntesis del intercambio realizado en el grupo.
- Se debe comentar entre todas las siguientes preguntas:
  - ¿Qué sentimientos nos vienen al corazón cuando reflexionamos sobre el trabajo que realizamos las mujeres? Se va tomando nota en un papel periódico grande y se hacen observaciones y comentarios en torno a los sentimientos identificados, precisando semejanzas, diferencias y la relación entre estos y la experiencia de trabajo de las mujeres.
  - ¿Cuáles son los aspectos liberadores del trabajo que realizamos las mujeres dentro y fuera de la casa? ¿En qué nos construye este trabajo?
  - ¿Cuáles son los aspectos limitantes del trabajo que realizamos las mujeres dentro y fuera de la casa? ¿En qué nos maltrata este trabajo?

### Actividad 2: Sumando y restando necesidades<sup>1</sup>

#### **Objetivos:**

- Reflexionar críticamente sobre nuestro acceso y uso del dinero desde nuestra condición de mujeres.
- Compartir visiones en torno al acceso y uso del dinero por parte de las mujeres, como “vehículo” para mejorar nuestra calidad de vida y para el ejercicio de nuestros derechos humanos.

**Tiempo:** 1 hora y 45 minutos

#### **Materiales:**

- Papel periódico grande
- Cinta adhesiva
- Marcadores o plumones
- Fotocopias del cuadro “Mis necesidades personales y mi presupuesto” (disponible a continuación)

#### **Desarrollo:**

- *Ejercicio individual:* se entrega a cada una de las participantes la siguiente guía y se les solicita que llenen el cuadro. En caso de que no se cuente

---

1. Este ejercicio está inspirado en el trabajo realizado por la consultora en el marco del Programa de Género y Democracia del Centro de Estudios y Publicaciones Alforja, en Costa Rica.

con fotocopias se copia en un papel periódico grande para que cada una pueda realizar el ejercicio. (15')

## Mis necesidades personales y mi presupuesto

- ¿Cuánto dinero tengo en este momento en mi cartera o bolso?
- ¿Cómo lo obtuve? ¿Recibo un salario? ¿Tengo ingresos producto del trabajo que realizo fuera de mi casa? ¿Me lo dieron las y los hijos o el compañero?
- ¿Cuál es mi presupuesto personal semanal, quincenal o mensual? ¿Con cuánto dinero cuento para satisfacer mis necesidades personales? Por ejemplo, para comprar mis toallas sanitarias o algo que me gusta, salir a tomar café con alguna amiga, comprar un regalo para una persona de la familia o una amiga, o pagarme un curso.
- Llenaré el siguiente cuadro:

Necesidad mía a satisfacer	¿Con cuánto dinero cuento mensualmente para satisfacerla?
Salud	
Vivienda	
Alimentación	
Vestido	
Descanso y recreación	
Transporte	
Educación	
Participación en grupos y organizaciones de mujeres	

Relación con familiares	
Relación con amigas y amigos	
Espiritualidad	
Otras	

- *Trabajo en grupo:* una vez que se han llenado los cuadros individuales, se organiza un trabajo en grupos para que hacer entre todas las siguientes reflexiones:
  - Identifiquemos tres emociones o sentimientos que nos despierta el dinero a las mujeres. ¿Qué sentimos cuando tenemos dinero? ¿Qué sentimos cuando no lo tenemos?
  - ¿Acostumbramos las mujeres a tener un presupuesto mensual para cubrir nuestras necesidades personales? Sean las respuestas afirmativas o negativas, se debe indicar por qué.
  - Comenten, entre todas, la siguiente afirmación: “por más pobre que sea una familia o una pareja, las mujeres siempre administramos los recursos de la carencia, mientras los hombres administran los recursos de la abundancia. Si sobra algo, siempre lo tienen los hombres”.
- Escriban el resultado del trabajo en grupo en un papel periódico grande y nombren una persona relatora para exponer en el plenario. (45´)
- Plenario: se pone en común el resultado de los trabajos en grupo. Se toma nota en papel periódico grande. Se hace una síntesis, introduciendo ideas como las siguientes: (45´)

**Materiales:**

- Papel periódico grande
- Cinta adhesiva
- Marcadores o plumones
- Fotocopias del cuadro Mis necesidades personales y mi presupuesto

## Parte 2

### Profundizando nuestra experiencia

En esta segunda parte se encuentran una serie de reflexiones producto de los saberes y experiencias de otras mujeres que han pensado y escrito sobre el trabajo de las mujeres y nuestra relación con el dinero.

Se trata de saberes complementarios a los compartidos por las mujeres en los ejercicios de la primera parte. Por medio de ellos se busca propiciar procesos de reflexión colectiva que nos permitan a las mujeres profundizar en nuestras experiencias, para develar las condiciones que nos maltratan y las que nos arropan y nos impulsan a propiciar cambios en nuestra vida personal y en las de las mujeres como género.

### Para tentar nuestra mente a pensar y nuestro corazón a sentir

Vivimos en sociedades, comunidades, familias y parejas que parecen mantenerse casi exclusivamente a partir del trabajo pagado de las personas. Alimentamos cotidianamente esta idea desde los medios de comunicación masiva y en las mismas relaciones interpersonales. Parece una verdad sin discusión.

Así, a menudo aceptamos acríticamente los discursos que nos plantean que la calidad de vida de las personas y sus familias, y la economía de nuestros países, dependen exclusivamente de la incorporación masiva de personas al mercado de trabajo, de manera que puedan generar ingresos que les permitan adquirir todo lo que se requiere para tener una vida digna.

Sin embargo, quienes se han dedicado a estudiar estos temas han ido develando que este mundo se mantiene en pie y nutrido, fundamentalmente, a partir del trabajo no pagado.

Cuando hablamos de trabajo no pagado estamos refiriéndonos, especialmente, al esfuerzo de las mujeres para nutrir y sustentar la vida, con todo lo que eso implica. Pero también incluimos ahí el trabajo que las niñas y los niños, la juventud, las personas adultas mayores y los hombres, realizan en su vida “privada” para mantener este mundo funcionando las 24 horas del día y los 12 meses del año. Y no solo durante las jornadas laborales, sino también fuera ellas.

Dicen las y los entendidos en el tema que cada hora de trabajo pagado de una persona, especialmente de los hombres, requiere una gran cantidad de

trabajo no pagado e invisibilizado de alguna persona; habitualmente de una o varias mujeres. Cuando cualquiera de las personas de nuestras familias, o nosotras mismas, llega a tiempo al trabajo, bañada, vestida, habiendo comido, con ropa lavada y planchada, y dispuesta a realizar las tareas para las que fue contratada, alguien ha tenido que invertir mucho trabajo, generalmente no pagado, para que esto sea posible. En algún sentido, podemos decir que el trabajo no comienza cuando llegamos a nuestro lugar de trabajo, sino que se mantiene permanentemente. Nuestras familias, pero especialmente la vida de las mujeres, son espacios de actividad permanente. Son 7/24/12: siete días a la semana, casi 24 horas al día, y 12 meses al año. ¡Sin vacaciones!

## Mujeres “deseantes” de servir a otras y otros

La experiencia y vivencia del trabajo es central en la construcción de nuestra identidad como mujeres y de nuestra forma de estar en el mundo. Nos referimos a que la mayor parte de las mujeres solo podemos ser y estar “haciendo algo”, que en las mujeres se traduce en “estar trabajando”. Y ese “hacer algo”, generalmente, está relacionado con el cuidado de otras y otros.

Este es uno de los mandatos más importantes de nuestra identidad como mujeres. Estamos “mandatadas” para limpiar lo sucio, ordenar lo desordenado, coser lo descosido, enderezar lo torcido, disimular los errores, transformar lo crudo en cocido, procurar la armonía y evitar el conflicto, disimular lo inapropiado e inoportuno, recuperar los faltantes, llenar los vacíos, y mil tareas más, “reparadoras” del mundo y de la vida.

Somos seres para otras y otros, y para el amor. Nuestra identidad, nuestras expectativas y sueños, están generalmente asociados con que otras personas estén bien. No nos hemos construido como seres “deseantes” de bienestar para nosotras sino, más bien, como “satélites del deseo ajeno”<sup>2</sup>. Es así como los deseos y necesidades ajenos terminan siendo los deseos y necesidades nuestros, como mujeres y como personas.

Esto hace que a la forma en las mujeres nos colocamos en el mundo, en la vida y en las relaciones, se le pueda aplicar la metáfora del balón, en el sentido de que nuestro papel principal es el de habilitar el juego de las y los demás haciendo viable la calidad de vida de otras personas y no la propia. Y el trabajo es uno de nuestros principales medios para lograr esto.

---

2. Este concepto es utilizado por Clara Coria en: Coria, Clara; Freixas, Anna y Susana Covas (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres*. Editorial Paidós: Buenos Aires, Argentina. Indica la autora que consiste en creer que amar bien y profundamente es mimetizarse con el deseo del ser amado y tomar las necesidades del otro como eje de la propia vida.

Por eso, todas las mujeres estamos siempre trabajando, en forma remunerada o no, y nos cuesta tanto estar sin hacer nada. “[H]acemos demasiado, estamos demasiado ocupadas, pasamos todo nuestro tiempo cuidando a los demás y, en general no nos cuidamos a nosotras mismas”<sup>3</sup>.

Pero además de nuestro trabajo, es decir, nuestra presencia activa en todas las esferas de la vida personal y colectiva, pública y privada, posibilitamos permanentemente el juego de las otras y los otros a costa nuestra. Somos esencialmente trabajadoras reparadoras y facilitadoras de la vida de todas las personas y de la sociedad.

Limpiar la casa, cocinar, lavar y planchar, adornar nuestros espacios laborales con flores, ser afectuosas con las compañeras y compañeros en las oficinas, ofrecernos como voluntarias para realizar determinadas tareas, ser responsables y terminar las asignaciones a tiempo, cumplir con los trabajos en grupo, recordar las fechas de los cumpleaños, obtener buenas calificaciones en los estudios, arreglarnos y lucir “bien presentadas”, son algunos ejemplos del trabajo que las mujeres hacemos permanentemente para convertir el mundo y la naturaleza en una “casa grande, limpia, ordenada, bonita y cálida”, para las demás personas.

## El trabajo de las mujeres... vale aunque no pese en oro

Es común escuchar a las mujeres que se dedican a las tareas domésticas, decir que ellas no trabajan. Lo mismo sucede con la valoración del tiempo dedicado a estas tareas por millones de mujeres que se han insertado en el mercado laboral para generar un ingreso, y continúan haciendo trabajo doméstico como su segunda o tercera jornada laboral. De alguna forma, tanto nosotras como nuestras sociedades asociamos el trabajo con la remuneración en dinero.

Ciertamente, siendo el dinero la forma más extendida y aceptada de reconocimiento del valor de los bienes y los servicios en nuestras sociedades capitalistas y patriarcales, algo que no se paga “no tiene valor”. En este sentido, las mujeres que no relacionamos nuestras labores domésticas con el trabajo, no hacemos más que visibilizar una visión que se comparte en toda la sociedad. Las únicas que lo vemos así no somos las mujeres, es la sociedad en su conjunto.

Sin embargo, las luchas del movimiento feminista y de mujeres a nivel mundial, han venido a demostrar que el trabajo doméstico es trabajo y tiene un

---

3. Wilson Schaef, Anne (2004). *Meditaciones para mujeres que hacen demasiado*. Madrid, España: Editorial Edaf, p. 9

valor económico aunque no se reconozca ni se pague. Sin embargo, se hace, sostiene el mundo y no se paga ni se reconoce su aporte a la economía. Esto sucede a todas las mujeres que nacen, crecen, se reproducen y mueren trabajando en sus casas y para sus familias, y que, en su vida como adultas mayores, no tienen derecho a una jubilación que les garantice autonomía y calidad de vida en esa etapa.

Y cuando este trabajo se paga, como en el caso de las trabajadoras o servidoras domésticas, que en muchos casos también son migrantes o indígenas, es uno de los trabajos peor pagados en las escalas salariales, y en muchos países no goza de las condiciones laborales que tienen otras personas trabajadoras, en términos de la duración de la jornada de trabajo y del acceso a diversas garantías sociales.

Los esfuerzos de las mujeres organizadas también han puesto sobre la mesa la demanda por el reconocimiento del aporte del trabajo doméstico pagado y no pagado a la economía de las parejas, de las familias, de los países y del mundo. Es una gran cantidad de trabajo, pero es, además, un aporte cualitativo imprescindible en el sostenimiento de la vida y de la sociedad en su conjunto.

## Hay males que duran cien años y cuerpos que los resisten: las mujeres y el trabajo

Es importante preguntarnos por la forma en que estamos entendiendo el trabajo, para avanzar en la recuperación del trabajo en todas sus dimensiones como una experiencia y un espacio para el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres.

Más allá de que sea pagado o no, el trabajo se entiende como toda actividad humana en la cual se transforma la naturaleza y se producen bienes y servicios necesarios para la vida. Desde esta perspectiva, podemos decir que todas las mujeres trabajamos, que lo hacemos todo el tiempo y cada vez más en todas las etapas de nuestro ciclo de vida.

Las niñas, jóvenes y adultas mayores aportan cada vez más su trabajo a las tareas domésticas y de cuidado, dadas las nuevas formas de explotación del trabajo humano, los cambios en la composición de los grupos familiares, las crisis económicas y la persistencia de una división sexual del trabajo que responsabiliza en forma única a las mujeres de estas labores.

Además, las niñas y las jóvenes se van “integrando” al mercado de trabajo a través de actividades deshumanizantes y violatorias de todos los derechos

humanos, como la prostitución y la venta de artículos en el sector informal de la economía.

Aun cuando se han dado cambios sustantivos en la división social del trabajo, la división sexual del trabajo no se ha modificado con la misma rapidez. Es por eso que “el trabajo doméstico” sigue siendo todavía una responsabilidad casi exclusivamente de las mujeres, y es el que finalmente nos acredita ante la sociedad.

Las mujeres, por más exitosas que seamos en la actividad económica, en la ciencia y la tecnología, en la docencia, en la investigación y en el desempeño de puestos públicos a nivel del Estado, somos siempre valoradas por el estado de nuestra casa, de nuestras hijas e hijos y de nuestros compañeros o esposos.

Y aunque nos pueda resultar difícil de aceptar, esta sigue siendo una clave importante en la relación entre las mismas mujeres. Una mujer que no hace oficios domésticos y que contrata a otra para que los haga en su casa, es a menudo sujeta de críticas y de sanciones veladas o abiertas por parte de otras mujeres. En todo caso, en las relaciones entre mujeres, tiende a prevalecer la demanda de ser omnipotentes y poder así trabajar en todo, sin descuidar nada, pero especialmente el mundo doméstico. Y las tareas domésticas son una especie de prueba de una “buena mujer”.

Casi todas las mujeres trabajamos en el espacio “privado”, aun cuando paguemos el trabajo de otras mujeres para la realización de las tareas domésticas. Muchas otras y cada vez más, trabajamos también en el espacio “público”, insertándonos en el mercado de trabajo para generar un ingreso y en las tareas de desarrollo comunitario asociadas con el mejoramiento de los servicios de salud, de educación, vivienda y otras dimensiones de la vida en colectivo.

## Las que “cuidan y no trabajan” y las que “trabajan y no cuidan”: monedas con la misma cara

Las mujeres que se han dedicado a entender y a estudiar las características de nuestro trabajo han venido planteando que es importante cambiar la mirada, para comprenderlo en toda su importancia y profundidad, y para descubrir sus potencialidades como espacio para el ejercicio de los derechos humanos.

Nosotras mismas necesitamos colocarnos unos “ante-ojos” que nos permitan celebrar el valor de nuestro trabajo, y descifrar y develar las formas en que esta sociedad lo encubre y nos niega derechos a partir de ahí.



Las miradas sobre el trabajo de las mujeres han venido cambiando. Un primer paso ha sido el reconocimiento de la importancia de las tareas domésticas mayoritariamente realizadas por mujeres y declarándolas trabajo. A partir de ahí se ha venido viéndolo y entendiéndolo como trabajo reproductivo. El otro trabajo, el que realizamos cada vez más mujeres y hombres en el mercado de trabajo, a cambio de un pago, se entiende, entonces, como trabajo productivo.

Esta manera de verlo es indiscutiblemente un avance. Nuestras sociedades, familias y nosotras mismas, pasamos de no verlo y valorarlo, a verlo. Sin embargo, nos deja todavía como a medias en cuanto a reconocer el valor económico y productivo de todas estas tareas y afanes.

Y es que la división entre trabajo “reproductivo” y “productivo” no solo nos divide a las mujeres en nuestros esfuerzos por lograr mejores condiciones de vida para todas, sino que invisibiliza el aporte “productivo” que hacemos desde el trabajo doméstico. Pero, además, encubre y pervierte la importancia económica y, finalmente, humana y de cuidado de la vida, que tiene el trabajo que se ha denominado “reproductivo”.

En la teoría económica que orienta las políticas públicas, la ética y las relaciones sociales y económicas en nuestras sociedades actuales, se entiende como “trabajo productivo” todo lo que se hace para la producción de bienes y servicios para ser intercambiados en el mercado.

El mercado es el lugar en que se compra y se vende; en el que se consiguen bienes y servicios como la comida, la ropa, la electricidad, el agua, la educación, la vivienda, la medicina, la estética, la diversión y la recreación, a cambio de dinero. También se consiguen ahí el prestigio y el poder. A pesar de la integración masiva de las mujeres al mercado de trabajo, ese trabajo “productivo”, sigue siendo el lugar privilegiado de los hombres, está regido por valores y estándares masculinos y es todavía bastante difícil para nosotras. Es un trabajo con un valor económico reconocido socialmente.

El trabajo “reproductivo” es el realizado en el mundo “privado”, en las casas y en las familias. Tiene un signo marcadamente femenino y sigue siendo realizado fundamentalmente por las mujeres. Se entiende como un trabajo dirigido a garantizar que las familias y sus integrantes tengan las condiciones necesarias para existir y para que algunos de ellos se integren al mundo “productivo”. Es en este espacio en el que se garantiza la comida preparada, la ropa limpia y planchada, las casas ordenadas, las niñas y niños cuidados. Es un trabajo sin un valor económico reconocido y socialmente devaluado con respecto al “trabajo productivo”, aun cuando genera bienes y servicios que de otra forma tendrían que comprarse en el mercado.

Como parte de otros esfuerzos por visibilizar que las mujeres somos personas que trabajamos mucho, que trabajamos siempre y que generamos riqueza, se ha planteado que existe un tercer tipo de trabajo que nosotras realizamos: el trabajo comunitario o social. Y es que, ciertamente, sobre todo entre los grupos sociales y económicos en pobreza y pobreza extrema, son las mujeres las que pueblan la vida asociativa de las comunidades buscando cómo solventar las carencias en servicios de salud, de educación, de agua y de infraestructura para los servicios sociales básicos.

Este trabajo de gestión de las necesidades sociales está, sobre todo, en manos de las mujeres y tampoco tiene un valor económico reconocido. Es entendido y asumido aun por las mismas mujeres como un trabajo voluntario y desinteresado, contribuyendo a reforzar la idea de que las mujeres estamos en este mundo para trabajar sin pago, sin reconocimiento y como reparadoras del mundo y de la vida.

## Con los “ante-ojos” de la militancia feminista: otra mirada del trabajo desde las mujeres

Con los “ante-ojos” de su militancia feminista y de las causas de las mujeres, las economistas feministas han mirado más lejos, más profundo y más integralmente el trabajo de las mujeres. Es por eso que muchas de estas economistas sabias, afirman y defienden con vehemencia que todo el trabajo de las mujeres es productivo, pero especialmente aquel que se ha etiquetado como reproductivo.

El trabajo reproductivo es trabajo productivo porque produce bienes y servicios para el consumo de las familias, agrega trabajo a los bienes y servicios comprados en el mercado y los transforma, y produce CUIDADO DE LA VIDA (con mayúscula). Ese es, tal vez, el bien máspreciado que producimos las mujeres con todo nuestro trabajo.

El trabajo doméstico y reproductivo realizado mayoritariamente por las mujeres, produce comida, limpieza, orden, ropa lavada y planchada, casas limpias y muchos otros bienes y servicios más. Pero también transforma una carne o un arroz crudo en comida que puede ser consumida; tela comprada en ropa confeccionada. Finalmente, bienes y servicios que si no son producidos en lo doméstico tendrían que ser comprados en el mercado, en condiciones de ser usados o consumidos por las personas.

Adicionalmente, produce cuidados, emociones, atención personalizada, necesidades afectivas satisfechas, autoestimas fertilizadas, deseos de vivir estimulados, acompañamientos emocionales, sexualidades activas, adultas y

adultos mayores atendidos, y personas enfermas y con discapacidad resguardadas. Arroces y carnes crudas transformados en comidas especiales, condimentadas con afectos personalizados y con cuidado integral.

Pero produce, también, uno de los bienes más importantes para la sociedad y la economía: niñas y niños que en un futuro se integrarán en la fuerza de trabajo y como consumidores al mercado. Esto se produce cada vez que las mujeres disponen libremente o no de su capacidad reproductiva para llevar adelante embarazos y partos, y cuidar de las crías.

Ese mismo trabajo reproductivo es también productivo, porque prepara a las nuevas y nuevos integrantes de la fuerza de trabajo, y contiene y acompaña a quienes por diversas razones son expulsados del mercado de trabajo o no logran nunca integrarse a este. Hombres y mujeres deprimidas, personas adolescentes frustradas, son consoladas por las mujeres en las familias y en las parejas.

En esa misma energía amorosa del trabajo de las mujeres, se producen comunidades más integradas, con más calidad de vida, cobijadas frente a la orfandad por derechos humanos vulnerados, más limpias y más seguras afectivamente y en términos de su autoestima colectiva.

## Por una economía y una sociedad que pongan como centro el cuidado de la vida

Esta mirada del trabajo de las mujeres desde las economistas feministas, finalmente cuestiona la ética y las prioridades sobre las que se sustentan las visiones económicas y políticas que descalifican la actividad de las mujeres en todos los órdenes de la vida.

Las cuestionan porque amamantan sociedades que descuidan la vida y que subordinan el CUIDADO DE LA VIDA a la compra y venta de servicios en el mercado, y a la producción de bienes y servicios para el consumo. Cuestionan sociedades como las nuestras, en las que cada vez más la ciudadanía se va reduciendo a la posibilidad y capacidad de consumo. El consumo va siendo el mecanismo de inclusión y de integración por excelencia. Ser ciudadana o ciudadano es consumir.

Esta otra mirada de nuestro trabajo es amorosa y generosa. No solo busca proteger a las mujeres y sus derechos, sino también reivindicar que la salud, la educación, la vivienda, la seguridad, la nutrición, la estética, la recreación y el ocio no son bienes o servicios sino derechos de las personas y de los colectivos, y que la posibilidad de su ejercicio no se puede depositar en un

mercado que cada vez genera más inseguridad en las personas, ya que cada vez son menos los grupos con capacidad para comprar en el mercado todos los bienes y servicios que requieren para vivir dignamente. Porque ahora, ahí se compra la vida y la calidad de vida.

Es también una mirada que reconoce y acompaña a todas aquellas mujeres que viven el trabajo doméstico y reproductivo como un sacrificio, una expropiación y una inmolación ante los mandatos de identidades de género que nos colocan en los lugares de la devaluación, y que viven ignorantes del valor vertebral de su trabajo en la reproducción de un sistema y una sociedad que las excluye. Las acompaña y reconoce que todo esto pasa. Pero también las alienta y las anima a descubrir que esto no es un destino personal y que se puede cambiar.

## Cuando dos y dos no son cuatro: dinero y derechos de las mujeres

Las mujeres somos ciudadanas con derechos en todos los ámbitos de nuestra vida. Pero muchas de nosotras todavía tenemos el desafío de hacer crecer en nosotras el derecho a tener derechos. Y es que nuestros derechos no dependen únicamente de que la sociedad, el Estado o las personas concretas nos los reconozcan, sino de que nosotras instalemos los derechos en nuestras propias vidas.

Esta autoinstalación representa un cambio notable en la conciencia y es uno de los signos de estos tiempos: que las propias mujeres nos lo creamos y procedamos en consecuencia. “Hoy sabemos —y lo sabemos porque así ha pasado en la historia— que antes de que la sociedad asuma valores, demandas o propuestas de las mujeres, las mujeres mismas las hemos realizado en nuestras vidas”<sup>4</sup>.

Uno de los campos en los que aún tenemos una tarea pendiente para asumirnos como personas con derechos y autoinstalarlos en nosotras, es nuestra relación con el dinero. Y aunque el dinero no es todo en la vida, su acceso y uso es clave como puerta de entrada al ejercicio de otros derechos. Por lo menos en sociedades como las nuestras.

Sea porque lo tenemos o porque nos falta, el acceso y uso del dinero nos conmueve profundamente, y moviliza sentimientos y emociones que nos alertan sobre carencias en la experiencia de los derechos humanos en otras áreas de nuestra vida. Esto es válido para todas las personas, pero especialmente para nosotras, las mujeres.

---

4. Lagarde, Marcela. *Claves feministas para la negociación en el amor* (2000). Managua, Nicaragua: Puntos de Encuentro. p. 87

Toda persona que carezca de dinero para adquirir los bienes y servicios necesarios para vivir una vida digna y de calidad, es en alguna medida pobre y excluida. Pero la carencia de dinero y las dificultades para utilizarlo cuando lo tenemos, dan cuenta, además, de una exclusión particular que hemos vivido en mayor o menor medida todas las mujeres. Muchas mujeres no lo tienen o tienen cantidades insuficientes, y muchas de las que lo tienen, no logran hacer un uso “libertario” y empoderante de él.

Testimonios de mujeres como Clara Coria, feminista argentina, nos dan cuenta de que en este campo “la que no cae... resbala”. Todas, en alguna medida, estamos necesitadas de una reeducación feminista en nuestra relación con el dinero, que nos permita conseguirlo y usarlo de una manera que nos fortalezca:

Taquicardias inesperadas me asaltaban cuando debía dirimir cuestiones de dinero. Violencias internas que no lograba disimular pero que, aún cuando pasaran inadvertidas para otros, me costaban muchas energías. Reclamar una deuda, precisar un contrato, adquirir un bien material significativo, defender un honorario, establecer con mi marido las áreas de competencia económica, plantear qué consideraba “mío” y qué “nuestro”, establecer criterios económicos en relación con mis hijos, y todas esas “pequeñeces” de la vida cotidiana no surgían con espontaneidad. Lejos de ello, dolores de estómago, cuestionamientos éticos (“el dinero es denigrante”), malestares estéticos (“es sucio y feo”), postergaciones indefinidas (“mañana lo planteo”) me asaltaban sin pedir permiso<sup>5</sup>.

## Poderoso caballero... don dinero

El dinero ocupa una posición central en nuestra organización económica y cultural. El acceso a todos los bienes y servicios que necesitamos las personas y las familias para vivir gira en torno al dinero. El dinero es lo que permite el intercambio de bienes y servicios en nuestras sociedades. La satisfacción de nuestras necesidades básicas, las de sobrevivencia, o el riesgo de no satisfacerlas, dependerán de nuestro acceso al dinero. Es una cuestión de vida o muerte. Tal es su importancia en esta sociedad<sup>6</sup>.

Visto de otra forma, en nuestras sociedades actuales, gran parte de lo que necesitamos para satisfacer nuestras necesidades de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad

- 
5. Coria, Clara. *El sexo oculto del dinero* (2001). Buenos Aires Argentina: Editorial Paidós, p. 11
  6. De Simone, Alexandra (2000). Transformar el ámbito de lo privado: hacia relaciones humanas más humanas y equitativas. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 8. San José, Costa Rica: IIDH, p. 48

y libertad, tiene un valor en dinero<sup>7</sup>. Y hay que tener dinero para conseguirlo. Esta situación tiende a acentuarse en la medida en que nuestros Estados son cada vez más incapaces de garantizarnos el acceso a bienes como la educación, la salud y la vivienda. De tal forma que los dolores de estómago, las taquicardias y las violencias internas de las mujeres con respecto al dinero no son por algo menor.

## Sí no brilla, no es oro...

Tal como se mencionó en párrafos anteriores, el dinero es central en nuestras sociedades modernas. Es como un dios. Se lo venera y se le rinde culto.

En su calidad de moneda, presenta la particularidad de ser un valor de cambio, que tiene existencia independiente de las cosas. Es el representante material de la riqueza y genera poder. Por eso, quien no lo tiene es realmente una persona excluida, no solo lo imagina.

Las claves para su utilización como medio para satisfacer distintas aspiraciones tienen más que ver con la razón y la acción que con los afectos. “Las prácticas con el dinero privilegian un intercambio condicionado. Es decir: un intercambio pautado con el objetivo de obtener beneficios”<sup>8</sup>.

A menudo escuchamos decir que, para ganar dinero, conservarlo y aumentarlo, “hay que dejar de lado el corazón”. Tener dinero parece ser un asunto de inteligencia y de cabeza. El dinero en nuestra cultura y en nuestras sociedades es, además, un instrumento de poder y un medio con el cual se puede conseguir, ejercitar y disfrutar prácticas de autonomía. Algunas de ellas son la movilidad y la libertad.

Por supuesto, no nos debemos llamar a engaño pensando que una persona con dinero es sin más una persona autónoma. La autonomía implica haber construido la necesidad, el deseo y el derecho de tomar decisiones sobre la propia vida. Sin esto, “no hay dinero que valga”. Se puede tener mucho dinero y vivir en una cárcel de oro.

Además de haberse constituido en el medio por excelencia para satisfacer necesidades, en sociedades en las que cada vez se depende más de un mercado

---

7. Este conjunto de necesidades es definido por: Max-Neef, Manfred (1994). *Desarrollo a escala humana. Concepciones, aplicaciones y algunas reflexiones*. Madrid, España: Icaria ed.

8. Coria, Clara. *El sexo oculto del dinero* (2001). Buenos Aires Argentina: Editorial Paidós, p. 70

inseguro, el dinero tiene características particulares que lo dotan aún de más poder. Nos referimos al hecho de que se puede acumular, es transferible, se puede transportar, es imperecedero y manipulable.

El dinero en nuestra cultura es un tema tabú. Está presente en todo y rige todas las relaciones, pero nadie quiere explicitarlo y hacerse cargo de esto. “Fuera del ámbito económico-financiero se encubren... complejos contratos interpersonales”<sup>9</sup>.

Pero, además, aunque se intente ocultarlo, el dinero en nuestra cultura y nuestras sociedades está claramente sexuado. Así como la actividad pública, el dinero se adjudica a los hombres y a lo masculino. Es asociado con la potencia y la virilidad, convirtiéndose así en un indicador de identidad sexual masculina. En cambio, en las mujeres se asocia directamente con la necesidad o, de lo contrario, es motivo de duda de femineidad y de nuestras cualidades afectivas.

El dinero ha estado siempre asociado al ámbito público y se ha constituido en el intermediario preferencial del intercambio económico. Este ha estado, básicamente, en manos de los hombres.

## Las mujeres y el dinero

Poseer dinero y decidir sobre su uso no es, según nuestras sociedades patriarcales, una experiencia esencialmente femenina. Esto porque las mujeres, aun cuando actualmente nos desempeñamos en los espacios públicos, somos seres humanas portadoras de lo privado. Y lo privado, según hemos aprendido y estamos tratando de desaprender, no se rige con los valores del mercado. Y es que el valor central del mercado es el interés.

Lo privado y la familia, aun en visiones críticas de la sociedad capitalista y neoliberal, son vistos como los ámbitos del altruismo y como una esfera de la vida social preservada de los conflictos de intereses. Caracterizada por la comunión de intereses, el apoyo mutuo y, sobre todo, por el trabajo desinteresado de las mujeres.

En coherencia con estos mandatos en las parejas, en las familias y en la sociedad, las mujeres seguimos administrando los dineros de la necesidad, de la carencia y de la dependencia. Los hombres, en cambio, administran los dineros de la abundancia y la independencia. Por más escasa de dinero que esté una pareja o una familia, las mujeres siempre somos las encargadas de

---

9 Coria, Clara. *El sexo oculto del dinero* (2001). Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós, p. 19

administrar estos dineros y, aun cuando sea poco lo que sobre, son los hombres los que tienen la potestad de acceder a estos recursos y utilizarlos.

Las mujeres solemos, entonces, administrar el “dinero pequeño” y con este nos vienen el espacio restringido y el tiempo ilimitado. Nuestro dinero y nuestro espacio son pequeños y delimitados, pero no nuestro tiempo y disposición para el trabajo, ambos son ilimitados.

Los dineros que manejamos las mujeres son los dineros pequeños, con límites predecibles y destinos ya asignados. Suelen ser los dineros del mes, frente a los cuales nos esforzamos como niñas buenas, para que alcancen lo más posible. “Es el dinero que da pocas satisfacciones y demanda mucha responsabilidad”<sup>10</sup>.

Y esta relación con el dinero pequeño tiene que ver, también, con el espacio pequeño. Se espera de nosotras que siempre estemos cerca de la familia y de la pareja; de las necesidades de todas y todos. Se espera de nosotras que estemos en las cercanías, en la contigüidad, en límites detectables y aprehensibles. “*Siempre a mano* ...en un espacio cuerpo a cuerpo, un espacio material y concreto, posible de medir y de amplitud reducida”<sup>11</sup>.

Pero, en cambio, este dinero pequeño se asocia para las mujeres con el tiempo ilimitado. Es el tiempo de la práctica maternal y doméstica: un tiempo continuo e indiscriminado, que parece que no tiene nada que ver con lo económico. Este tiempo es el reino de la falta de límites, de la gratuidad, del amor como vaciamiento de nosotras mismas.

Y es que finalmente nos cuesta construir una relación empoderante con el acceso y el uso del dinero, porque aunque seamos mujeres que por deseo o por necesidad nos hemos insertado en el mercado de trabajo, nuestra referencia identitaria sigue siendo la mujer-madre que hay en todas nosotras, independientemente de nuestra maternidad biológica.

En la familia y en el ejercicio de la maternidad no circula el dinero. Circulan el amor, el cuidado, el afecto. Por eso, a las mujeres nos cuesta tanto reclamar que se reconozca el valor monetario de nuestro trabajo doméstico y de cuidado, y no solo su valor afectivo.

Esa especie de fantasma de que las mujeres-madres no cobramos y de que somos desinteresadas e ilimitadas, riñe permanentemente con el derecho a

---

10 Coria, Clara. *El sexo oculto del dinero* (2001). Buenos Aires Argentina: Editorial Paidós, p. 56

11. Coria, Clara. *El sexo oculto del dinero* (2001). Buenos Aires Argentina: Editorial Paidós, p. 57



recibir una remuneración por el trabajo que realizamos dentro o fuera de la casa y para disponer de dinero con libertad.

Somos muchas las mujeres que cargamos sobre nuestras espaldas sentimientos de vergüenza y de culpa por recibir dinero a cambio de nuestro trabajo; aún más cuando en el fondo subyace la idea de que se está abandonando el hogar. A menudo, el recibir dinero y usarlo pone en cuestión la femineidad de las mujeres y nuestra capacidad de comportarnos como buenas madres, independientemente de que realmente lo seamos.

Sin embargo, el conflicto de las mujeres con el dinero no se reduce a las dificultades para ganarlo a cambio de trabajo. Abarca también las limitaciones en nuestra capacidad para usarlo con autonomía, independientemente de que lo hayamos ganado. Es que ganar el dinero no implica necesariamente que se use con autonomía. Recuperar el acceso y uso del dinero es de gran importancia para construir nuestra autonomía económica y la autonomía en todos los campos de nuestra vida.

Requerimos de sociedades que pongan como centro el cuidado de la vida y, con esto, la centralidad del trabajo de las mujeres. También necesitamos de sociedades en las que el dinero no sea la única y principal forma de acceder a los bienes y servicios que sustentan el ejercicio de nuestros derechos. Sin embargo, para las mujeres, el acceso y uso del dinero desde un deseo, un derecho y una ética de empoderamiento, es todavía una tarea pendiente.

Desarrollar una mirada crítica sobre nuestra relación con el dinero nos permitirá también, a las mujeres, desarrollar nuestra capacidad para analizar los presupuestos de nuestras organizaciones, de los gobiernos locales y de las instituciones públicas. Y desde ahí, demandar colectivamente los recursos financieros y no financieros que las mujeres requerimos para sustentar el ejercicio de todos nuestros derechos como humanas. No requerimos el dinero solo para el consumo y para ser, finalmente, objeto de las manipulaciones de los medios de comunicación masiva. Lo requerimos, sobre todo, como puerta de entrada a nuestra autonomía integral y a nuestros derechos a la salud, a la educación, a la vivienda, a la recreación y al ocio.

## Parte 3

### Para transformar nuestra vida cotidiana

En esta tercera parte se encuentran algunas actividades orientadas a estimular en las participantes la búsqueda de alternativas para ir generando cambios en su experiencia del trabajo y de relación con el dinero.

#### Actividad 1: Rearmando el rompecabezas

**Objetivo:**

Propiciar un espacio de reflexión y creatividad compartida entre mujeres, imaginando iniciativas para que el trabajo y nuestra relación con el dinero nos potencien como personas con derechos.

**Tiempo:** 1 hora y 45 minutos

**Materiales:**

- Afirmaciones escritas en papel periódico
- Marcadores o plumones
- Cinta adhesiva

**Desarrollo:**

- Se colocan en la pared frases clave sobre el trabajo de las mujeres y nuestra relación con el dinero. La cantidad de frases dependerá del número de participantes en la sesión. Se escriben en papel periódico con letra grande. Se solicita a las participantes que las lean y se ubiquen en aquella con la que más se identifican o con la que menos se identifican. (15')
- Algunos ejemplos de afirmaciones son las siguientes (la persona que desarrolla la actividad puede elaborar otras frases clave):
  - Para que el trabajo nos empodere, las mujeres tenemos que estar menos en función de las y los demás, y más en función de nosotras mismas y nuestras necesidades.
  - Las mujeres somos personas con más derechos humanos cuando trabajamos fuera de la casa y generamos un ingreso.
  - La negociación con la familia y con la pareja es el único camino para que las mujeres conquistemos el reconocimiento del trabajo doméstico.
  - Es importante que las mujeres valoremos el trabajo que realizamos todas en la casa y fuera de ella.
  - La generación de ingresos propios por parte de las mujeres es una condición necesaria para que las mujeres nos empoderemos integralmente.

- Las mujeres que trabajan en la casa tienen derecho a que se considere el valor de su trabajo doméstico como parte del aporte al ingreso familiar.
- El trabajo doméstico y de cuidado no tiene un valor económico. Su valor fundamental es afectivo.
- Las mujeres no sabemos administrar el dinero.
- *Trabajo en grupo:* una vez que se han formado los grupos, se les solicita a las participantes que compartan las razones por las que se colocaron en esa afirmación y que escriban el resultado de sus reflexiones en un papel periódico grande, y que elaboren otra afirmación para aportar al plenario. La afirmación tiene que ser en el sentido de transformar nuestra experiencia de trabajo o nuestra relación con el dinero. Cada grupo debe escoger una persona relatora. (30´)
- *Plenario:* antes de presentar sus reflexiones, cada grupo lee la afirmación sobre la que trabajó y la pega en un lugar visible para todas las participantes y presenta sus reflexiones. Seguidamente, propone su nueva afirmación y la explica. Cada vez que un grupo termina de exponer, se abre un período para preguntas y comentarios. Se hace una síntesis final, destacando los elementos comunes y las diferencias en la reflexión sobre los temas. (60´)

## Actividad 2: Dinero y recursos para la vida en la familia y en la pareja

### **Objetivo:**

Iniciar una revisión crítica y propositiva del presupuesto familiar, con el fin de visualizar la relación entre el dinero, la satisfacción de las necesidades y el ejercicio de derechos humanos.

**Tiempo:** 1 hora y 15 minutos

### **Materiales:**

- Marcadores o plumones
- Papelógrafos
- Cinta adhesiva
- Fotocopias del cuadro

### **Desarrollo:**

- Trabajo individual: se entrega a cada una de las participantes el siguiente cuadro para que sea llenado individualmente. En caso de que no se pueda disponer de fotocopias, se dibuja el cuadro en grande, se entregan hojas en blanco y que cada persona lo copie y lo llene. (30´)

## Presupuesto familiar mensual

¿Cuáles son las necesidades?	¿Cuánto dinero hay para satisfacer cada una de ellas?	¿Quién toma las decisiones sobre la cantidad de dinero para cada una de las necesidades?
Alimentación		
Vivienda		
Salud		
Vestido		
Educación		
Recreación		
Participación en actividades comunitarias		
Espiritualidad		

- Reflexionar sobre la siguiente actividad:
  - Haga una lista de las necesidades especiales de las niñas y niños, jóvenes, personas adultas mayores y mujeres en su familia.
  - ¿Cuáles de esas necesidades se toman en cuenta a la hora de hacer el presupuesto familiar?
  - ¿Conoce usted el monto total del ingreso en dinero en su familia o en su pareja?
  - ¿Quién administra el dinero “común” en su familia o en su pareja?
  - ¿Es todo el dinero “común” o hay dineros “personales”?
  - ¿Sabe usted a nombre de quién están las propiedades de la familia (tierra, casa, vehículos, cuentas bancarias, etc.)? ¿Por qué están así?

- ¿Qué le gustaría cambiar en el presupuesto familiar, en cuanto a las necesidades y los montos asignados a cada una y en cuanto a la toma de decisiones?
- ¿Qué sintió al realizar este ejercicio? Escriba algo sobre sus sentimientos.
- *Trabajo en grupo:* se forman grupos al azar y estos comparten las reflexiones sobre las preguntas que acompañan el cuadro personal. Se prepara una síntesis de las dos últimas preguntas para presentar al plenario. Se escriben en un papelógrafo con letra grande y se escoge una persona relatora. (45')
- *Plenario:* cada uno de los grupos expone. Quien coordina hace una síntesis sobre las reflexiones aportadas desde los grupos, señalando coincidencias y diferencias. Se abre un período para preguntas y comentarios (60')

## Apoyo pedagógico y didáctico: Programas radiofónicos



CD2  
Reflexiones

# Bibliografía

Coria, Clara. *El sexo oculto del dinero* (2001). Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós

Coria, Clara. *El dinero en la pareja* (2005). Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós

Coria, Clara; Freixas, Anna y Susana Covas 2005. *Los cambios en la vida de las mujeres*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós

De Simone, Alexandra (2000). Transformar el ámbito de lo privado: hacia relaciones humanas más humanas y equitativas. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 8. San José, Costa Rica: IIDH

Lagarde, Marcela. *Claves feministas para la negociación en el amor* (2000). Managua, Nicaragua: Puntos de Encuentro

Neef, Manfred Max (1994). *Desarrollo a Escala Humana. Concepciones, aplicaciones y algunas reflexiones*. Madrid, España: Icaria ed.

Wilson Schaef, Anne (2004). *Meditaciones para mujeres que hacen demasiado*. Madrid, España: Editorial Edaf:



# Módulo 5

## Nuestro derecho a disfrutar y a vivir con salud

Edda Quirós Rodríguez\*

### Objetivos del módulo

- Reconocer nuestro derecho a disfrutar y vivir con salud como un derecho humano fundamental de las mujeres.
- Reconocer que la defensa y la garantía del derecho a vivir con salud sexual y reproductiva constituye un requisito indispensable para disfrutar de una salud integral.
- Construir algunas acciones en lo personal, en lo familiar y en la comunidad, tendientes a lograr mejores condiciones para disfrutar de una salud integral.

---

\* Psicóloga costarricense. Trabaja en la promoción, defensa y educación en derechos humanos de las mujeres. Facilitadora de espacios de fortalecimiento psicosocial para mujeres adultas y adolescentes. Trabaja en el área de la elaboración, divulgación y monitoreo de políticas públicas desde un enfoque de género y de derechos humanos; también es investigadora y productora de material didáctico en esas materias.





# Índice

Parte 1 - Partiendo de nuestra experiencia defendiendo nuestro derecho a la salud .....	243
Actividad 1: Esta casa que siente y vive.....	243
Actividad 2: Una casa que he habitado desde niña .....	247
Parte 2 - Profundizando en nuestra experiencia sobre el derecho a la salud para las mujeres.....	251
El derecho a la salud .....	251
• ¿Qué es el derecho a la salud? .....	252
• ¿Por qué el derecho a la salud es un derecho humano fundamental? .....	253
Vivir, sobrevivir, padecer, enfermar y morir para las mujeres.....	254
• ¿Cómo están viviendo miles de mujeres? .....	254
• ¿Y qué tiene que ver esto con la salud, padeceres o enfermedades de las mujeres?.....	255
• ¿Qué nos da salud a las mujeres? .....	256
• Nuestro cuerpo y la atención a nuestra salud integral .....	257
• ¿Qué atenta contra el cuerpo de las mujeres en algunos servicios de salud? .....	258
• ¿Cómo podemos acercarnos a los servicios e instituciones de salud como sujetas de derecho? .....	259
• Nuestro derecho a recibir una atención de calidad .....	259
• Un derecho en salud: vivir con salud sexual y reproductiva.....	260
Logros y luchas del movimiento de mujeres por la defensa de su derecho a la salud.....	262
Parte 3 - Transformar nuestra vida para disfrutar y vivir con salud .....	265
Actividad 1: Los cambios empiezan por mí misma .....	265
Actividad 2: Los poderes con que cuento para defender mi derecho a la salud .....	267

Actividad 3: Encontrando formas de defender nuestro derecho al bienestar, a la salud .....	269
Bibliografía .....	272

# Parte I

## Partiendo de nuestra experiencia defendiendo nuestro derecho a la salud

Antes de iniciar las reflexiones con este módulo en sus tres partes, se recomienda revisar la Guía metodológica y pedagógica y el capítulo correspondiente al Marco de referencia sobre las normas internacionales de derechos humanos.

En esta primera parte se pretende acercar a las participantes de estos espacios de reflexión y construcción del conocimiento, a vivencias y actividades que les faciliten conectarse con sus sentimientos, vivencias, pensamientos y ámbitos en que han vivido la posibilidad o no de hacer realidad su derecho a la salud.

Estas actividades están relacionadas con ese momento pedagógico en el que el objetivo es mover a las participantes a actuar, hablar, compartir recuerdos y memorias.

### Actividad 1: Esta casa que siente y vive

#### **Objetivos:**

- Propiciar un espacio de encuentro con nuestro cuerpo.
- Identificar algunas condiciones que nos hacen sentirnos con salud.
- Propiciar un espacio de encuentro con nuestra historia de salud, y “padeceres”<sup>1</sup> y sentires.

**Tiempo:** 2 horas

#### **Materiales:**

- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Grabadora y música relajante (opcional)
- Cinta adhesiva para pegar las hojas grandes en la pared

---

1. Padeceres es una palabra que está muy cerca de la vida de muchas mujeres (sobre todo adultas mayores) cuando tratan de explicar que tienen algún problema de salud. Ellas dicen: “Es que padezco hace muchos años de...”. “Doctor es que yo padezco de...” “Tengo un padecimiento que no me deja dormir...”. Esta palabra hace referencia no solo a una enfermedad, encierra una maravillosa forma de explicar que lo que siente es un “mal-estar” que no se puede explicar con tanta claridad (sobre todo cuando el personal de salud le pide que lo explique), es un “mal-estar” que no solo está en el cuerpo sino también en el espíritu.

**Desarrollo:**

- Como esta actividad es la que abre el espacio para trabajar con este módulo, explique al grupo que vamos a empezar un recorrido por nuestro derecho a la salud y cómo hemos aprendido a defenderlo.
- Explique al grupo que se va a iniciar esta actividad con un ejercicio de relajación que va a facilitar que entremos en contacto con nuestro cuerpo, el descanso, la salud y el bienestar. Puede sacar una fotocopia de este párrafo y leerlo al grupo con un tono suave y pausado.

Vamos a hacer un recorrido, un viaje por nuestro cuerpo, vamos a “vernós” y “oírnos”. Este es mi cuerpo, esta soy yo y soy una persona valiosa que merece cuidados.

Cada vez que ustedes tomen aire (inspirar) van a explorar alguna parte de sus cuerpos y llenarla de buena energía que les va a dar salud y tranquilidad. Y en cada expiración (sacar el aire) liberarán la tensión que puede estar afectando esa parte.

Concéntrense ahora en la cabeza y la cara: sientan el cráneo, ahora la frente, los ojos, la nariz, las mejillas, la boca, la mandíbula y la barbilla. Recorran cada parte tomando aire y tirándolo poco a poco. Esta soy yo, puedo ver, sentir, pensar, decir y hacer cosas, tengo muchos medios para sobrevivir, para estar bien, para procurarme lo que necesito.

Sigan concentrándose en el cuello, los hombros, los brazos, los pulmones, sus senos. Allí donde encuentren más tensión; respiren y boten el aire despacio. Pasen al pecho, al estómago, la espalda; desde los hombros hasta las nalgas. Dejen que su espalda se relaje, que descansen; sientan cómo se llena de salud. Ahora van a ponerse en contacto con su vagina, su útero y sus ovarios (si los tiene), y sientan cómo se llenan de luz, de salud.

Sientan y escuchen a su cuerpo; merece cuidados y ser bientratado. La energía vital está dentro de ustedes, déjenla salir. Sientan cómo cada vez que entran en contacto con una parte de sus cuerpos la llenan de luz, de energía.

Vamos a terminar este viaje con las piernas. Tomen aire y sáquenlo, y, mientras, relajen y llenen de energía y luz las piernas. Ahora los pies. Descansen, respiren despacio; sientan sus cuerpos. Ese cuerpo les pertenece, es valioso, único, bello, completo. No tiene por qué depender de la aprobación de nadie. Merece ser cuidado y tratado con respeto. Sientan cómo se llena de luz y de salud.

- Pídeles que vayan, poco a poco, abriendo los ojos, y que se estiren despacio. Ahora van a revisar cómo se sintieron. Pregunte qué sintieron con los mensajes positivos que recibían y cómo sienten su cuerpo relajado. Pregunte si tiene alguna relación lo que sienten ahora y la salud.
- Retome lo que dicen y ponga en la pizarra o en dos hojas grandes, que puede pegar en la pared, lo siguiente:

¿Qué tiene que ver con mi salud el sentirme relajada y dedicarme un rato para mí?

- Ahora pídeles que se dividan en cuatro grupos y que traten de acordarse qué las hacía sentirse con salud cuando eran niñas y adolescentes, y en este momento qué les hace sentirse con salud.
- Luego de un rato de reflexión pida que compartan lo que encontraron. Retome todos los elementos que nos pueden dar salud y que tienen que ver, posiblemente, con tiempo para la alegría, el descanso, el juego, la amistad, tiempo para comer y el cariño, entre otras cosas.
- Anote en la hoja lo que van diciendo.

¿Qué hace que me sienta con salud ahora?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me hacía sentir con salud cuando era niña?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué me hacía sentir con salud cuando era adolescente?

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

- Entregue una hoja de papel grande a cada subgrupo, así como periódicos o revistas, y pida que con recortes representen, según lo que dijeron, ¿qué es la salud?
- Una vez terminado el trabajo van a presentarlos en plenaria.
- Vaya anotando lo que dicen para que lo retome en la tercera parte de este módulo, que se dedica a encontrar alternativas posibles para construir nuestra salud.
- Ahora explique que van a hacer un recorrido por su historia de malestares o “padeceres”. Tratarán de acordarse de los malestares o enfermedades de niñas, adolescentes y de ahora como adultas.

Mis enfermedades de niña:

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

Mis enfermedades de adolescente:

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

### Mis enfermedades de adulta:

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

- El grupo ahora compartirá sus historias de malestares, padeceres y enfermedades. Puede ser que ponernos en contacto con nuestra historia traiga recuerdos dolorosos; si es así, lo más importante es que el grupo dé su apoyo a la compañera. Pueden traer un vasito con agua, dar una mano o un abrazo, y se puede ayudar a la compañera a que respire tranquila, suavemente; que inhale, exhale, inhale, exhale, para que vaya tranquilizándose.
- Retome lo que aportó cada grupo y haga una revisión de:
  - lo que nos daba salud y cómo nos sentíamos;
  - lo que nos enfermaba y cómo nos sentíamos.
- Dígales que en la actividad que sigue o en el siguiente encuentro van a tratar de hacer un recorrido de lo que aprendieron de sus abuelas y madres sobre cómo proteger su derecho a vivir con salud.

## Actividad 2: Una casa que he habitado desde niña

### Objetivo:

Identificar la forma en que aprendimos a cuidar nuestro cuerpo o las dificultades que tuvimos para hacerlo.

**Tiempo:** 2 horas

### Materiales:

- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Cinta adhesiva para pegar las hojas grandes en la pared

### Desarrollo:

- Si inicia una sesión nueva, dé la bienvenida al grupo y retome lo que compartieron la sesión anterior y lo que van a compartir hoy sobre la forma



en que hemos aprendido o no a cuidar nuestra salud y defender nuestro derecho a ella.

- Divida al grupo en subgrupos y pídale que traten de acordarse de:
  - Cómo era la salud de sus abuelas.
  - Cómo era la salud de sus madres.
  - ¿Se enfermaban mucho, eran muy saludables, se “quejaban” mucho o, por el contrario, nadie se daba cuenta de lo que sentían?
- Después de un rato de discusión entre ellas, solicíteles que vayan comentando lo que encontraron en sus grupos. Puede anotar en una hoja grande lo que van diciendo.

¿Cómo era la salud de nuestras abuelas?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

¿Cómo era la salud de nuestras madres?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- Ahora ponga otra hoja en la pared o en la pizarra y pídale que en plenaria abierta traten de acordarse de lo siguiente:

¿Qué hacían ellas para cuidar su salud?

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

¿Las vi alguna vez defendiendo su derecho a vivir con salud?  
¿Qué hicieron?

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

- Retome lo que han discutido y solicite que, en forma individual, escriban lo que para ellas es la salud, lo que nos da salud a las mujeres y si sentimos que la salud es un derecho.
- Para finalizar, pueden darse un gran aplauso de agradecimiento por todo lo compartido y aprendido. Recuérdeles que en la siguiente sesión van a compartir actividades que faciliten al grupo construir alternativas para la construcción de nuestra salud.



## Parte 2

# Profundizando en nuestra experiencia sobre el derecho a la salud para las mujeres

En esta segunda parte se pretende poner a disposición de las acompañantes de estos procesos de reflexión y de las participantes, algunos elementos conceptuales que les puedan facilitar la discusión y la construcción colectiva del conocimiento, así como la posibilidad de encontrar pistas para transformar su vida diaria.

## El derecho a la salud

La Organización Mundial de la Salud dice que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado óptimo de bienestar personal físico, psicológico y social. Esto significa que la salud no es solamente no estar enferma, sino también tener la posibilidad de contar con los recursos que necesitamos para cuidar y conservar nuestra salud.

Construir la salud no solo tiene que ver con poder ir a un servicio de salud, tiene que ver con las relaciones que sostenemos con nuestra familia, el trabajo, la comunidad. Es decir, nuestra salud tiene que ver con cómo vivimos y cómo nos relacionamos con el ambiente y las demás personas.

La antropóloga feminista Marcela Lagarde dice que estar saludable o enfermar tiene que ver con<sup>2</sup>:

- La posibilidad de encontrar un sentido para nuestra vida y lo que podemos hacer para lograrlo; es decir, para nuestro desarrollo personal y social. ¿En qué mundo vivimos las mujeres? ¿Cuántas carencias, frustraciones o pesares, cuántos goces, éxitos, logros?
- La calidad de vida de nuestras comunidades, de las casas, de los espacios en donde vivimos, de los ambientes.
- El tipo, contenido y carga laboral que enfrentamos las personas, así como la retribución que recibimos.
- Las tensiones vitales, la posibilidad de tener opciones, de tener sobre qué decidir.

---

2. Adaptado de Lagarde Marcela (1988). *Memoria del Taller “La salud desde la perspectiva de género”*. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud / INCIENSA / UNICEF / CCSS / OPS, p. 24

- La calidad y cantidad de los poderes personales para enfrentar la vida, para descubrir lo que podemos hacer en el mundo.
- El uso que las personas hacemos del tiempo.
- El ambiente generado en nuestras relaciones sociales e íntimas. Las mujeres sabemos del impacto que tiene sobre nuestra salud vivir en relaciones marcadas por la violencia, a diferencia de vivir en relaciones acogedores, de seguridad, de respeto y libertad.

Vivir con salud forma parte de un proceso permanente que exige, además de esfuerzos individuales, la participación de toda la sociedad. Salud no es solo lo que pasa en los hospitales o centros de salud, eso es la enfermedad.

## ¿Qué es el derecho a la salud?

Son los derechos que buscan garantizar la salud integral, el bienestar para todas las personas sin discriminación por razón de sexo, etnia, religión, nacionalidad, situación migratoria, condición económica, edad, escolaridad, orientación sexual ni condición de salud.

Son los derechos que aseguran que todas las personas seamos tratadas con dignidad, igualdad, equidad y respeto en los diferentes espacios en que se construye la salud.

Será una violación a los derechos humanos en salud cualquier trato inequitativo, excluyente, desigual, degradante o que estigmatice, que obstaculice la construcción de nuestra salud, de nuestro bienestar y nuestro desarrollo.

El derecho a la salud implica tanto acciones que nos ayuden a conservar la salud, como a restablecerla en caso de enfermedad; estas acciones deben partir del Estado, la comunidad, la familia y de nosotras mismas.

El Comité de Derechos Económicos Sociales y Culturales de las Naciones Unidas dice que el derecho a la salud debe entenderse como:

... un derecho al disfrute de toda una gama de facilidades, bienes, servicios y condiciones necesarias para alcanzar el más alto nivel posible de salud.

... [constituye] un derecho inclusivo que no solo abarca la atención de salud oportuna y apropiada sino también los principales factores determinantes de la salud, como el acceso al agua limpia potable y a condiciones sanitarias adecuadas, el suministro adecuado de alimentos sanos, una nutrición adecuada, una vivienda adecuada, condiciones sanas en el trabajo y el medio ambiente, y acceso a la educación e información sobre cuestiones relacionadas con la salud, incluida la salud sexual y

reproductiva. Otro aspecto importante es la participación de la población en todo el proceso de adopción de decisiones sobre las cuestiones relacionadas con la salud en los planos comunitario, nacional e internacional<sup>3</sup>.

Según lo plantea Judith Asher<sup>4</sup>, el principal efecto de un enfoque de salud basado en los derechos humanos es la nueva mirada que aporta para entender las necesidades sanitarias básicas (agua potable, vivienda, alimentación adecuada, ambientes limpios y seguros, trabajo) como derechos en materia de salud. Por esto la conservación de la salud va más allá de un problema médico, técnico o económico, porque es un asunto de justicia social y de responsabilidad de los Estados de garantizarla.

### ¿Por qué el derecho a la salud es un derecho humano fundamental?

- Por su interconexión con otros derechos humanos (el derecho a la salud se relaciona con el derecho a la educación, a vivienda digna, al trabajo, a un ambiente limpio, a vivir libres de violencia, a la participación, a los avances científicos y tecnológicos).
- Por su importancia frente a las necesidades de grupos de especial protección —como las mujeres, niñas y niños, adolescentes, personas adultas mayores, pueblos indígenas y personas con alguna discapacidad, entre otros— y el impacto que la violación a sus derechos tendría en la sociedad.
- Por el impacto que por sí misma tiene una sociedad saludable en el desarrollo de un país.

Recordemos que los derechos humanos a la salud:

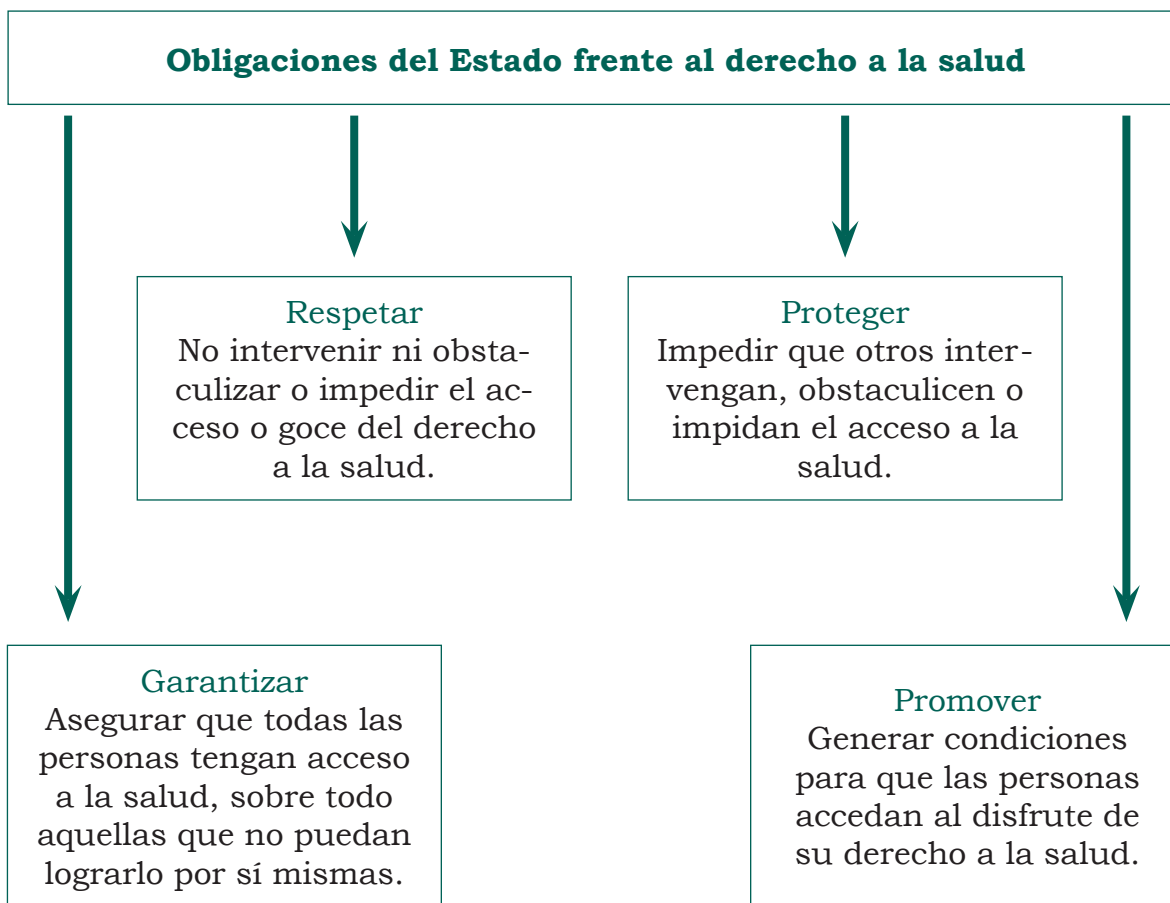
- Son exigibles por la vía política y social.
- Son justiciables, es decir que cuando son violados se hace justicia por la vía legislativa y jurídica.

Por eso decimos que nosotras tenemos el derecho de exigir su cumplimiento y que el Estado tiene la responsabilidad de garantizarlo, respetarlo y promoverlo.

---

3. *Comité Derechos Económicos Sociales y Culturales (2000). Observación General No. 14*, párrafos 9 y 11. Ginebra. Suiza: ONU, pp. 3 y 4

4. Asher, Judith (2004). *El Derecho a la Salud: Manual de Recursos para las ONG*. USA, Inglaterra, Suiza: Commonwealth Medical Trust / Asociación Americana para el Avance de la Ciencia (AAAS) / Sistema Internacional de Información y Documentación sobre Derechos Humanos.



Vivir, sobrevivir, padecer, enfermar y morir para las mujeres

¿Cómo están viviendo miles de mujeres?

Veamos algunos datos...

- Más de 1000 millones de personas viven actualmente en condiciones “inaceptables de pobreza”, de esas las mujeres pobres son al menos el 60%. (ONU)
- Las mujeres rurales son las primeras en sufrir las reducciones en los servicios del sector público como la salud y la educación.
- Disminuyó el analfabetismo entre mujeres del 46% al 33,6% en 1990. Sin embargo, las mujeres jóvenes y adultas representan 2/3 de los analfabetos del mundo.
- Más mujeres laboran en trabajos tradicionales de bajo salario y, según la CEPAL, en 2002, los sueldos que percibían las mujeres en

el mercado laboral eran equivalentes al 68% de los ingresos masculinos. Es decir, si un hombre ganaba US\$100 mensuales, una mujer solo recibía US\$68.

- Debido a la doble jornada de actividades productivas/económicas y de responsabilidades familiares, la mujer trabaja más horas que el hombre, reduciendo en forma significativa su tiempo para otras actividades de su desarrollo y descanso.
- Gran parte del trabajo femenino no se reporta en las estadísticas oficiales. (OIT)
- Una de cada tres mujeres en el planeta es víctima de violencia doméstica, es forzada a tener relaciones sexuales o sufre de abuso emocional con frecuencia por alguien que la conoce. (UNFPA)
- Seis de cada diez mujeres en muchos países padecen una infección de transmisión sexual.
- La violencia contra niñas y mujeres en todo el mundo causa en las mujeres más muertes y discapacidades que el cáncer, el paludismo, los accidentes de tránsito e incluso la guerra. (BID)
- La violencia contra las mujeres causa muerte e incapacidad a incontables mujeres en edad reproductiva. (BID)
- La violencia y discriminación contra las mujeres aumenta el riesgo de contagio con el VIH. En el año 2007 ya había más de 2,2 millones de mujeres contagiadas con VIH. El temor a que las maltraten pudo haber impedido convencer a sus parejas de usar el condón.

## ¿Y qué tiene que ver esto con la salud, padeceres o enfermedades de las mujeres?

Ninguna de las desventajas que padecen las y los pobres urbanos, en comparación con las y los demás habitantes de las ciudades, es más pronunciada que la relativa a los servicios de salud y en este punto las mujeres se encuentran en una situación particularmente desventajosa... las mujeres urbanas pobres están más expuestas a más altos riesgos de salud reproductiva que el resto de las mujeres que viven en la ciudad, además de tener menos probabilidades de obtener servicios de buena calidad.

El acceso de las mujeres a los servicios de salud es de vital importancia debido a sus funciones reproductivas y porque además llevan desproporcionadamente la carga de cuidar a las y los ancianos, enfermas y enfermos y son quienes más trabajan para mitigar la pobreza a nivel comunitario.

Un mejor acceso de las mujeres a la educación y el empleo contribuye a la ampliación general de su autonomía, a su capacidad de ejercer sus



derechos a la salud incluida la reproductiva y a mejorar sus oportunidades en la vida<sup>5</sup>.

La salud de nosotras, las mujeres, no es un estado natural, no es un “destino”, es el resultado de:

- nuestras condiciones de vida;
- la satisfacción de nuestras necesidades vitales;
- los recursos que tengamos para llenar esas necesidades;
- el ambiente en que transcurre nuestra vida;
- la realización de nuestros propios deseos y sueños.

### ¿Qué nos da salud a las mujeres?

- Ser reconocidas como sujetas de derechos, personas, y no objetos de uso para otros.
- Nuestro desarrollo personal y la posibilidad de ocuparnos de nosotras mismas.
- Ambientes seguros, sin violencia.
- Contar con tiempo para el descanso y para nuestro desarrollo personal.
- Compartir el trabajo doméstico y la crianza con un sentido de corresponsabilidad entre quienes integran la familia.
- Vivir en condiciones acogedoras, de seguridad y apoyo.
- Vivir siendo tratadas con igualdad, respeto, solidaridad y libertad.
- Hacer nuestro el cuerpo, los recursos y las capacidades indispensables para vivir con bienestar.
- Asumir nuestra vida con autodeterminación y autonomía para la toma de decisiones.
- Tener capacidad de decidir lo que compete a nuestro cuerpo, sexualidad, ser madre o no, nuestros afectos.
- Salir de maternidades en soledad y omnipotentes.
- La transformación de las masculinidades opresoras y de dominio en masculinidades para el cuidado mutuo, la solidaridad y la responsabilidad compartida.
- No creer más que somos un cuerpo fragmentado (un útero, unas mamas, un hígado, un estómago); somos un cuerpo completo, un cuerpo valioso que merece respeto, cuidado y que responde al dolor, a la alegría.

---

5. CIMACnoticias (2007). Las mujeres pobres no gozan las ventajas de vivir en una ciudad. Mexico. pág 1. <http://www.cimacnoticias.com/site/07062702-Las-mujeres-pobres.19079.0.html>

- Reconocer, promover y proteger el derecho a conocer nuestro cuerpo; nuestro derecho a vivir una sexualidad segura y placentera; nuestro derecho a decidir sobre tener hijos o no; el derecho a vivir maternidades seguras y con apoyo.
- Poner límite y luchar contra la impunidad de toda forma de violencia de género, que se traduce en nuestra vida cotidiana, entre otras cosas, en:
  - relaciones sexuales no placenteras, en las que prevalece el uso del cuerpo femenino como fuente de placer solo para el hombre, relaciones sexuales violentas;
  - embarazos no planeados ni deseados, por la prohibición cultural de planificar;
  - incapacidad de negociar nuestra seguridad en las relaciones sexuales, lo que conduce, con frecuencia, al contagio de infecciones venéreas, incluso al sida.

*Las mujeres tenemos que exigir a nuestra pareja sexual el uso del condón.*

**Tenemos que recordar, entonces, que conservar y restaurar nuestra salud es la suma de:**

alegría + descanso + una vida libre de violencia + vivienda y trabajo digno + ambiente saludable + información + placer + ternura + cuidado mutuo + servicios de salud sensibles a nuestras realidades y necesidades

## Nuestro cuerpo y la atención a nuestra salud integral<sup>6</sup>

Todo sucede en nuestro cuerpo porque es el espacio que integra lo físico, lo emocional, lo intelectual, lo espiritual, la sexualidad. La forma como cada una de nosotras se relaciona con su cuerpo existe en un contexto cultural y es influenciada por las actitudes y creencias que expresan otras personas con las que vivimos e interactuamos.

La relación que tenemos con nuestros cuerpos nos impone reglas en todas las áreas y fases de la vida. Determina actitudes con respecto a nuestro lugar y espacio en el mundo, nuestra autoestima y en las relaciones sexuales y sociales. Determina nuestra salud y nuestra capacidad/incapacidad de

6. Readecuado de Arroba Anna y Suárez, María (2000). *El derecho a la salud sexual y reproductiva*. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 10. San José, Costa Rica: IIDH

protegernos y cuidarnos. Influye en cómo hemos llegado a sentirnos personas no merecedoras de derechos.

Pero la relación con nuestro cuerpo hasta ahora **no** la hemos determinado nosotras, y por ello sentimos que nuestro cuerpo no nos pertenece. Es esto lo que tenemos que cambiar.

Desde tiempos inmemoriales, los cuerpos de las mujeres han sido vistos por la sociedad como inferiores, contaminados y enfermos. Procesos naturales como la menstruación, el embarazo y la menopausia se conciben como enfermedades que deben ser tratadas y manipuladas por otros. Hemos aprendido a desvalorizar nuestros cuerpos, nuestra salud y nuestra sexualidad.

### ¿Qué atenta contra el cuerpo de las mujeres en algunos servicios de salud?

- La desigualdad de género que nos pone en posiciones de subordinación en nuestras relaciones personales y sociales, incluyendo los servicios de salud. Otras personas están siempre decidiendo lo que nos conviene, lo que sabemos y no conocemos.
- Siempre anteponemos las necesidades de salud de “los otros” a las nuestras.
- La medicina occidental generalmente ve la salud como ausencia de enfermedad. Así, cuando hay una enfermedad, se piensa que la medicina debe intervenir, arreglando lo que está mal con cirugía y pastillas. Este enfoque tiende a ver el cuerpo como una máquina dentro de la cual operan procesos distintos, dividiendo lo físico de lo emocional. Así, el papel del personal de salud se reduce a identificar y tratar aquella parte del sistema que no está funcionando adecuadamente. Cuando una mujer —alguna de nosotras— aparece con un cáncer de mama, solo se piensa en eliminar sus senos, sin ver esta acción con un significado particular para ella y cualquiera de nosotras: la mutilación de un órgano que define nuestra identidad como mujeres y como personas. Las consecuencias emocionales de esta mutilación en cualquiera de nosotras no interesan.
- Desde niñas y hasta que llegamos a la vejez, somos tratadas como ignorantes. El o la profesional en medicina es la persona que “sabe”, cuando, en realidad, muchas veces algo en nosotras nos dice que el diagnóstico es erróneo o que el tratamiento nos daña. No exigimos un trato respetuoso por temor e ignorancia de nuestros derechos.
- El poco o nulo aprendizaje para negociar con nosotras mismas y con los y las personas que nos rodean, también limita nuestra capacidad de negociación con los servicios de salud.

## ¿Cómo podemos acercarnos a los servicios e instituciones de salud como sujetas de derecho?

Podemos iniciar este camino reconociendo que la salud se construye en un intercambio respetuoso de información que incluye obligaciones y derechos por parte del personal de salud.

El equipo de salud (profesionales en medicina, enfermería y otras personas especialistas) está obligado a:

- Darnos información clara y sencilla sobre nuestra consulta.
- Tomar en cuenta lo que sabemos acerca de nuestro cuerpo y nuestras inquietudes.
- Asegurarse de que hayamos entendido la información.

## Nuestro derecho a recibir una atención de calidad

Como mujeres que asistimos a los servicios de salud, tenemos derecho a recibir una atención de calidad<sup>7</sup>. Esto significa que tenemos:

- Derecho a una atención humanizada, a un trato digno y respetuoso a nuestro cuerpo, nuestros temores y necesidades.
- Derecho a que nadie nos maltrate, insulte, descalifique o ignore, o se nos hostigue sexualmente.
- Derecho a que nos expliquen en forma clara y sencilla lo que nos pasa, así como el tratamiento que nos van a dar.
- Derecho a recibir información veraz y completa con un lenguaje claro sobre el cual sustentar las opiniones y decisiones con respecto a la salud y la enfermedad.
- Derecho a preguntar y a cuestionar las explicaciones recibidas.
- Derecho a ser atendidas en un lugar limpio, ordenado y con privacidad.
- Derecho a ser atendidas en compañía de alguna persona de nuestra confianza si así lo queremos.
- Derecho a contar con servicios sociales y legales que nos brinden apoyo, protección y cuidado.
- Derecho a denunciar las prácticas del personal de salud inadecuadas, abusivas y que nos intimiden.

---

7. Quirós R., Edda (2006). ¡Nuestro derecho a vivir con salud sexual y reproductiva! San José, Costa Rica: Ministerio de Salud.

- Derecho a que no se nos culpabilice por nuestro estado de salud, haciéndonos sentir que tenemos la culpa de lo que nos pasa. Derecho a recibir una atención que satisfaga nuestras expectativas y necesidades físicas, emocionales y sociales.
- Derecho a que se nos dedique un tiempo adecuado para la atención.

## Un derecho en salud: vivir con salud sexual y reproductiva

La salud sexual y reproductiva es la capacidad de mujeres y hombres de disfrutar y expresar su sexualidad en igualdad, y de hacerlo sin riesgo de enfermedades transmitidas sexualmente, embarazos no deseados, coerción, violencia o discriminación.

La salud sexual y reproductiva significa ser capaz de expresar y sentir deseos eróticos y sentimientos afectivos, tener relaciones sexuales placenteras libres de coerción, chantaje y manipulación. Supone tener acceso a sexo seguro y servicios completos de planificación de embarazos para decidir si se quiere o no ser madre o padre. La salud sexual y reproductiva incrementa la autodeterminación, la comunicación y las relaciones interpersonales en reciprocidad y desde el cuidado mutuo.

Entonces, ¿qué quiere decir que tenemos derecho a vivir con salud sexual y reproductiva? Significa, ni más ni menos, que tenemos:

- Derecho a vivir una sexualidad responsable y corresponsable sin vernos sujetas a coerción, manipulación o violencia.
- Derecho a vivir relaciones de igualdad dentro de nuestra vida sexual y reproductiva.
- Derecho al pleno respeto de nuestra integridad, que exige el respeto y consentimiento recíprocos y la voluntad de asumir conjuntamente la responsabilidad de las consecuencias del comportamiento sexual.

Todas las personas, sin discriminación alguna, tenemos derecho a vivir con salud sexual y reproductiva, y eso significa<sup>8</sup>:

- Derecho a vivir una sexualidad que promueva nuestro desarrollo personal y colectivo.

8. Quirós R., Edda. 2006. *¡Nuestro derecho a vivir con salud sexual y reproductiva!* San José, Costa Rica: Ministerio de Salud

- A ser una persona autónoma con sueños y metas propias, así como a contar con las condiciones para realizarlas.
- A obtener información con relación al desarrollo de mi cuerpo y sus cambios.
- A que mi cuerpo sea tratado con respeto, libre de toda discriminación, coerción, amenazas, manipulación, presión o violencia.
- A disfrutar una vida sexual placentera, solidaria, libre de miedo y vergüenza.
- A recibir una educación integral para la sexualidad adecuada a las diferentes edades.
- Derecho a contar con condiciones para el cuidado de nuestra salud sexual y reproductiva y la de otras personas.
  - A contar con una salud sexual y reproductiva libre de riesgos físicos y emocionales.
  - A vivir una sexualidad en que cada una de las personas involucradas reconozca la responsabilidad que tiene para el cuidado mutuo de su salud sexual y reproductiva.
  - A recibir información, educación y orientación sobre una conducta sexual responsable y solidaria, y sobre la prevención eficaz de las infecciones de transmisión sexual (ITS) como el virus de papiloma humano, la gonorrea, la sífilis, el VIH, entre otras.
  - A recibir una atención integral y libre de prejuicios, estigmas y discriminación cuando se vive con VIH o sida.
  - A recibir información, educación y orientación sobre la prevención eficaz de enfermedades relacionadas con el aparato reproductor, como el cáncer de cerviz, mama y próstata, entre otras.
  - A recibir información, educación y orientación sobre los diferentes cambios que a lo largo del ciclo de vida sexual y reproductivo experimenta nuestro cuerpo (cambios en la adolescencia, menopausia, andropausia, vejez).
  - A tener acceso a diferente tecnología para el control de la fecundidad y de la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).
  - A tener acceso a medicamentos para la atención de las ITS.
  - A tener acceso a atención preventiva y curativa para el cáncer de cerviz, mama y próstata.
  - A tener acceso a una atención integral de la violencia intrafamiliar y la violencia sexual.
- Derecho a una maternidad saludable, segura y deseada, y una paternidad responsable y afectiva.
  - A que todas las parejas e individuos puedan decidir libre y responsablemente el número de las y los hijos, el esparcimiento de los nacimientos y el intervalo entre estos.

- A obtener información acerca de métodos seguros, eficaces y aceptables para la planificación de su familia.
- A tener acceso a métodos seguros, eficaces y aceptables para la prevención del embarazo.
- A vivir en una comunidad donde se promueva la participación de los hombres en la prevención de los embarazos no deseados, planificación de la familia, cuidados prenatales y maternos de su pareja, y la paternidad responsable.
- A contar con los cuidados necesarios que garanticen vivir un embarazo, parto, postparto y postaborto, seguros y libres de violencia.
- A tener acceso a métodos seguros y eficaces para la esterilización (métodos para no tener más hijos e hijas) tanto de hombres como mujeres.

## Logros y luchas del movimiento de mujeres por la defensa de su derecho a la salud<sup>9</sup>

En 1985, las mujeres de la región latinoamericana acordaron, en Costa Rica, durante el V Encuentro Internacional de Mujeres por la Salud, la creación de una red regional que promoviera y articulara sus esfuerzos. Allí se creó la *Red de Salud de Mujeres de América Latina y el Caribe* (RSMLAC), cuya sede está en Chile, y cuyos organismos afiliados están prácticamente en todos los países de la región.

Desde su creación, la Red ha promovido campañas, como la celebración anual del Día Internacional de la Salud de la Mujer (cada 28 de mayo), publicaciones, investigaciones, capacitaciones y encuentros. También ha fomentado el acercamiento con mujeres de otras regiones del mundo en el tema de la salud.

En muchos países, las mujeres crearon o consolidaron sus propias organizaciones no gubernamentales y movimientos. Estos han promovido esfuerzos por conquistar el derecho a la salud por medio de acciones para alcanzar la modificación de leyes, la prestación de servicios en manos de mujeres, así como la capacitación y la educación para la autodeterminación sobre nuestros cuerpos y en la atención de la salud y el bienestar general.

En 1990, las mujeres latinoamericanas en conjunto con las de otras regiones del mundo, se organizaron para incidir en la agenda internacional de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y hablar en esas reuniones de temas relacionados a su salud, el ambiente, sus derechos humanos, el desarrollo y la población.

9. Tomado de: Arroba, Anna y Suárez, María (2000). El derecho a la salud sexual y reproductiva. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 10. IIDH: San José, Costa Rica

Es de este modo que las mujeres participaron en la Cumbre de la Tierra (1992), en la Conferencia Mundial de Derechos Humanos (Viena, 1993), en la Conferencia de Población y Desarrollo (1994) y en la Cumbre de Desarrollo Social y en la Conferencia Mundial sobre la Mujer (ambas en 1995). Legitimar la conexión entre los derechos humanos y la salud sexual y reproductiva, y a la vez la relación con el tema del desarrollo, fue uno de los principales objetivos del movimiento de mujeres.

La Cumbre de la Tierra por primera vez escuchó la voz de las mujeres sobre el tema, cuando plantearon que “nuestros cuerpos son nuestro primer ambiente”.

La Conferencia de Viena sentó las bases del reconocimiento de los derechos de las mujeres como derechos humanos, al adoptar un llamado para la integración de la perspectiva de género en todos los derechos humanos, y reconocer la violencia contra las mujeres como una violación a los mismos derechos humanos.

Fue en la Conferencia sobre Población y Desarrollo (1994) en donde se reconoció, explícitamente, la conexión entre la salud sexual y reproductiva y los derechos humanos, y la relación entre desarrollo y población. El Programa de Acción de dicha conferencia declaró que los derechos reproductivos son derechos humanos, y que ellos incluyen el derecho a contar con salud sexual y reproductiva, a vivir sin violencia, y sin coacción ni discriminación:

1. Reconoce los efectos perjudiciales del consumo y la producción excesivos sobre los recursos mundiales y el ambiente del planeta, así como los efectos del crecimiento de la población.
2. Integra las políticas de población en políticas más amplias de desarrollo, diseñadas para eliminar la pobreza, lograr la equidad, respetar los derechos humanos y proteger el ambiente.
3. Aplica, explícitamente, principios básicos de los derechos humanos a las políticas y programas de población, rechaza la coacción, la violencia y la discriminación, y reafirma que todas las personas tienen derecho a servicios de buena calidad en la atención de la salud.
4. Detalla las acciones necesarias para lograr la autonomía de las mujeres en la vida política, económica y cultural de su comunidad.
5. Reconoce el papel central que tiene la sexualidad y las relaciones entre mujeres y hombres en lo referente a la salud y los derechos de la mujer.



6. Afirma que los hombres deberán asumir responsabilidad por su propio comportamiento sexual, su fecundidad, la transmisión de enfermedades y el bienestar de sus compañeras y de los hijos e hijas que procrean.
7. Define los servicios de salud reproductiva y sexual, y exhorta a proveer servicios e información integrales de buena calidad para todos y todas, incluidos las y los adolescentes.
8. Reconoce que el aborto, en condiciones no adecuadas, es un grave problema de salud pública. Exhorta a los gobiernos a reducir su incidencia, cuando no está prohibido por ley, y a ofrecer asesoramiento fiable a las mujeres con embarazos no deseados, así como a proporcionar asistencia humanitaria a todas las mujeres que padezcan las consecuencias de abortos practicados en condiciones no adecuadas.

La Plataforma de la IV Conferencia Mundial de la Mujer, realizada en China (1995), afirmó el concepto de derechos reproductivos como derechos humanos, pero, además, añadió el reconocimiento explícito del derecho de las mujeres a decidir y controlar su sexualidad. Pero estas conquistas en las conferencias no son asumidas por los gobiernos de inmediato, ni conocidas o reconocidas por toda la sociedad, sin que tenga que mediar un gran esfuerzo de lucha.

Para las mujeres del mundo, tanto en el nivel internacional como regional, nacional y local, el reto del nuevo milenio es el de garantizar que los gobiernos lleven a la práctica sus compromisos internacionales.

También debemos continuar ampliando y fortaleciendo el movimiento de salud de las mujeres como parte de la sociedad civil. Individualmente, debemos fortalecer cada día más nuestra capacidad de reivindicar el derecho a conocer y a controlar nuestros cuerpos y nuestra salud.

Estos avances en el plano internacional deben ser retomados en el trabajo comunitario. Y esto va a significar el empoderamiento de las mujeres.

## Parte 3

# Transformar nuestra vida para disfrutar y vivir con salud

En esta tercera parte se ponen a disposición de la acompañante de este proceso de reflexión, actividades que faciliten que el grupo construya propuestas de cambio posible a su cotidianidad. Las actividades relacionadas con este momento pedagógico se diseñan con vivencias que promuevan la organización de propuestas de trabajo en la comunidad o instituciones que puedan transformar su realidad.

## Actividad 1: Los cambios empiezan por mí misma

### **Objetivos:**

- Facilitar un espacio de contacto con nuestro derecho a la salud.
- Reconocer alternativas para hacer realidad nuestro derecho a disponer de condiciones que faciliten la construcción de nuestra salud.

**Tiempo:** 2 horas

### **Materiales:**

- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Cinta adhesiva para pegar las hojas grandes en la pared
- Grabadora y música relajante (opcional)

### **Desarrollo:**

- Se va a iniciar esta actividad nuevamente con el ejercicio de relajación que hicimos en la primera parte y que nos permitió entrar en contacto con nuestro cuerpo.
- Solicite a las participantes que se sienten cómodas y, si desean acostarse y tienen la posibilidad, lo pueden hacer. La que quiera y se sienta segura para cerrar los ojos puede hacerlo. Léale al grupo lo siguiente (hasta que se lo aprenda, puede copiarlo en una hoja aparte y leerlo despacio y con voz suave). Puede usar música suave y placentera:

Vamos a hacer un recorrido, un viaje por nuestro cuerpo, vamos a “vernos” y “oírnos”. Este es mi cuerpo, esta soy yo y soy una persona valiosa que merece cuidados.

Cada vez que ustedes tomen aire (inspirar) van a explorar alguna parte de sus cuerpos y llenarla de buena energía que les va a dar salud y tranquilidad. Y en cada expiración (sacar el aire) liberarán la tensión que puede estar afectando esa parte.

Concéntrense ahora en la cabeza y la cara: sientan el cráneo, ahora la frente, los ojos, la nariz, las mejillas, la boca, la mandíbula y la barbilla. Recorran cada parte tomando aire y tirándolo poco a poco. Esta soy yo, puedo ver, sentir, pensar, decir y hacer cosas, tengo muchos medios para sobrevivir, para estar bien, para procurarme lo que necesito.

Sigan concentrándose en el cuello, los hombros, los brazos, los pulmones, sus senos. Allí donde encuentren más tensión; respiren y boten el aire despacio. Pasen al pecho, al estómago, la espalda; desde los hombros hasta las nalgas. Dejen que su espalda se relaje, que descanse; sientan cómo se llena de salud. Ahora van a ponerse en contacto con su vagina, su útero y sus ovarios (si los tiene), y sientan cómo se llenan de luz, de salud.

Sientan y escuchen a su cuerpo; merece cuidados y ser bientratado. La energía vital está dentro de ustedes, déjenla salir. Sientan cómo cada vez que entran en contacto con una parte de sus cuerpos la llenan de luz, de energía.

Vamos a terminar este viaje con las piernas. Tomen aire y sáquenlo, y, mientras, relajen y llenen de energía y luz las piernas. Ahora los pies. Descansen, respiren despacio; sientan sus cuerpos. Ese cuerpo les pertenece, es valioso, único, bello, completo. No tiene por qué depender de la aprobación de nadie. Merece ser cuidado y tratado con respeto. Sientan cómo se llena de luz y de salud.

- Pídeles que vayan, poco a poco, abriendo los ojos, y que se estiren despacio. Ahora van a revisar cómo se sintieron. Luego de un rato de compartir cómo se sintieron, pídeles que alguien sugiera otra actividad que les pueda dar descanso, alegría y placer (si le es posible, lleve una grabadora y música salsa o merengue por si alguien dice bailar).
- Pueden compartir unas tres o cuatro actividades. Pueden retomar juegos de infancia como “congelado”, carreras, rayuela o saltar la cuerda, entre otros. Puede poner una pieza musical alegre que la puedan bailar todas.

- Al finalizar, pueden regresar a sus asientos y hablar de cómo se sintieron. Pregúnteles si fue muy difícil encontrar cosas que les dieran alegría, descanso y placer. Enfátice en que fueron creativas y que pudieron encontrar actividades que las hicieron sentirse tan bien. Indague si eso es lo que hacen siempre en sus casas. Ahora pregúnteles:

¿Creen que lo que acabamos de sentir es un privilegio o un derecho?

¿Serán la alegría, el placer, el respeto, el cuidado mutuo, parte del derecho a la salud?

¿Qué podemos hacer para defender ese derecho?

¿Cómo podremos defender ese derecho en la casa, con nuestras familias?

- Dígales que en la próxima actividad o la próxima vez que se vean van a identificar los poderes con que cuentan para construir su salud y defender su derecho a ella.

## Actividad 2: Los poderes con que cuento para defender mi derecho a la salud

### Objetivo:

Identificar los poderes que hemos tenido y los que tenemos para defender nuestro derecho a la salud.

**Tiempo:** 2 horas

### Materiales:

- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Cinta adhesiva para pegar las hojas grandes en la pared

### Desarrollo:

- Recuerdele al grupo cuál será el objetivo de esta actividad.
- Dígales que van a hacer un trabajo individual en el que cada una va a tratar de pensar en una situación en la que pudieron defender su derecho a la salud. Puede ser en su salud física, emocional, su salud sexual o reproductiva.

- Anote en la pizarra o en una hoja lo que van compartiendo. Puede dibujar este cuadro en una hoja grande de papel o en la pizarra para que vaya resumiendo lo que dice el grupo.

**Lo que hice para defender mi derecho a la salud.**

En lo personal

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

Con la familia

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

En la comunidad

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- En plenaria, revisen los recursos que tuvieron para defender su derecho a la salud y refuerce la gran tarea que es cuidar nuestra salud y hacer que otros y otras reconozcan que tenemos derecho a cuidarla.
- Ahora pida a las participantes que se dividan en tres grupos y entregue una hojita con el tema que cada grupo va a desarrollar. Dígalas que van a organizar una dramatización de diferentes formas de defender el derecho a la salud.

Así quedarán los grupos:

**Grupo 1**

Una forma de defender mi derecho a vivir con salud con mis hijos e hijas.

**Grupo 2**

Una forma de defender mi derecho a vivir con salud sexual y reproductiva con mi pareja.

**Grupo 3**

Una forma de defender mi derecho a vivir con salud sexual y reproductiva en un centro de salud frente al personal de salud.

- Una vez hechas las presentaciones, revisen las diferentes estrategias que encontraron entre todas.

## Actividad 3: Encontrando formas de defender nuestro derecho al bienestar, a la salud

**Objetivo:**

Identificar diferentes estrategias en lo personal, familiar y comunal de defender el derecho a la salud.

**Tiempo:** 2 horas

**Materiales:**

- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Cinta adhesiva para pegar las hojas grandes en la pared

**Desarrollo:**

- Pida a las participantes que identifiquen cinco temas sobre los que sientan que es urgente pensar acciones para la defensa de su derecho a la salud. Posiblemente ya han salido en estos días de reflexión temas como: tiempo para el descanso y la recreación, educación para una sexualidad saludable, atención humanizada y de calidad al embarazo, parto y posparto, acceso a anticonceptivos, métodos para la prevención de infecciones de transmisión sexual, prevención del cáncer de mama y cerviz, entre otros.
- Una vez que tengan la lista de temas, priorice cinco y divida al grupo en cinco subgrupos, y asigne a cada subgrupo uno o dos temas para que desarrollen estrategias en lo personal, familiar y en la comunidad, que contribuyan a defender su derecho a la salud en general y a construir su bienestar en cada uno de esos temas. Por ejemplo:

**Grupo 1: tiempo para el descanso y la recreación**

Lo que queremos y podemos hacer en lo personal  
Lo que queremos y podemos hacer en lo familiar  
Lo que queremos y podemos hacer en la comunidad

**Grupo 2: educación para una sexualidad saludable**

Lo que queremos y podemos hacer en lo personal  
Lo que queremos y podemos hacer en lo familiar  
Lo que queremos y podemos hacer en la comunidad

**Grupo 3: acceso a anticonceptivos y métodos para la prevención de infecciones de transmisión sexual**

Lo que queremos y podemos hacer en lo personal  
Lo que queremos y podemos hacer en lo familiar  
Lo que queremos y podemos hacer en la comunidad

**Grupo 4: prevención del cáncer de mama y cerviz**

Lo que queremos y podemos hacer en lo personal  
Lo que queremos y podemos hacer en lo familiar  
Lo que queremos y podemos hacer en la comunidad

- En plenaria, revise con las participantes las ideas que surgieron y, para cerrar, pueden pensar en una o dos cosas que quieren hacer de aquí en adelante para defender su derecho a la salud. Pueden ponerse en círculo y tomadas de las manos; cada una dirá lo que quiere hacer.
- Cierre confirmando el gran poder que tienen para hacer cambios y, sobre todo, para defender en diferentes lugares su derecho a la alegría, al placer, al respeto, al cuidado mutuo; es decir, a todo aquello que nos produce salud.
- Con esta actividad se cierra el Módulo 5, así que pida un gran aplauso de agradecimiento para todas por lo que han compartido.

## Apoyo pedagógico y didáctico: Programas radiofónicos



CD2  
De vidas florecidas



# Bibliografía

Arroba, Ana y Suárez, María (2000). El derecho a la salud sexual y reproductiva. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, tomo 2, módulo 10. San José, Costa Rica: IIDH

Asher, Judith (2004). *El Derecho a la Salud: Manual de Recursos para las ONG*. USA, Inglaterra, Suiza: Commonwealth Medical Trust; Asociación Americana para el Avance de la Ciencia (AAAS), Sistema Internacional de Información y Documentación sobre Derechos Humanos

Lagarde, Marcela (1988). *Memoria del Taller “La salud desde la perspectiva de género”*. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud / INCIENSA / UNICEF / CCSS / OPS

Oficina del Alto Comisionado de los Derechos Humanos. Folleto Informativo. No. 16. Rev.1, Agosto de 1996. Ginebra, Suiza: ONU

Quirós R., Edda (2006). *¡Nuestro derecho a vivir con salud sexual y reproductiva!* San José, Costa Rica: Ministerio de Salud

Quirós R. Edda (2006). *¡Nuestro derecho a recibir una atención de calidad!* San José, Costa Rica: Ministerio de Salud

# Módulo 6

## Nuestro derecho a vivir sin violencia

Edda Quirós Rodríguez\*

### Objetivos del módulo

- Reconocer los poderes que las mujeres hemos ido fortaleciendo para enfrentar algunas formas de violencia.
- Reconocer el derecho a vivir sin violencia como un derecho humano fundamental de las mujeres.
- Proponer algunas acciones en lo personal, en lo familiar, en lo laboral y en la comunidad, tendientes a lograr una vida libre de violencia.

---

\* Psicóloga costarricense. Trabaja en la promoción, defensa y educación en derechos humanos de las mujeres. Facilitadora de espacios de fortalecimiento psicosocial para mujeres adultas y adolescentes. Trabaja en el área de la elaboración, divulgación y monitoreo de políticas públicas desde un enfoque de género y de derechos humanos. También es investigadora y productora de material didáctico.



# Índice

Parte 1 - Partir de nuestra experiencia defendiendo nuestro derecho a vivir sin violencia .....	277
Actividad 1: Esto es para nosotras vivir sin violencia.....	277
Actividad 2: Nuestros poderes para enfrentar la violencia.....	279
Actividad 3: Tenemos derecho a una vida libre de violencia .....	284
Parte 2 - Profundizar en nuestra experiencia sobre el derecho a una vida sin violencia para las mujeres.....	287
Mujeres fuertes y luchadoras .....	287
¿Qué es la violencia contra las mujeres? .....	288
La violencia contra las mujeres es un obstáculo para el desarrollo de las sociedades .....	295
El daño que causa la violencia en nuestras vidas .....	296
Nuestro derecho a vivir libres de violencia.....	299
La responsabilidad del Estado y su deber de proteger el derecho de las mujeres a vivir libres de violencia.....	300
• ¿Qué podemos hacer? .....	303
• El camino recorrido gracias a la fuerza de nosotras, las mujeres .....	305
Parte 3 - Transformar nuestras vidas para vivir libres de violencia .....	307
Actividad 1: Lo que necesitamos para vivir sin violencia .....	307
Actividad 2: Es posible hacer cambios en la familia, la comunidad y el trabajo.....	308
Bibliografía .....	310



# Parte I

## Partir de nuestra experiencia defendiendo nuestro derecho a vivir sin violencia

Antes de iniciar las reflexiones con este módulo en sus tres partes, se recomienda revisar la Guía metodológica y pedagógica y el capítulo correspondiente al Marco de referencia sobre las normas internacionales de derechos humanos.

En esta primera parte se pretende acercar a las participantes de estos espacios de reflexión y construcción del conocimiento, a vivencias y actividades que les faciliten conectarse con sus sentimientos, experiencias, pensamientos y ámbitos que les han permitido o no hacer realidad su derecho a vivir sin violencia.

Estas actividades están relacionadas con ese momento pedagógico en el que el objetivo es mover a las participantes a actuar, hablar, compartir recuerdos y memorias.

Hablar, compartir recuerdos y vivencias relacionadas con la violencia hacia nosotras, las mujeres, puede generar que en el grupo surjan viejas o nuevas heridas, así que es importante tener cuidado y ser conscientes de que no estamos ahí para “hacer terapia”, para resolver las situaciones que puedan surgir. Por eso recomendamos orientar la reflexión no a la violencia en sí misma, sino a la fuerza de la resistencia para enfrentar la violencia. La reflexión, ante todo, debe orientarse a tomar conciencia de que todas las mujeres tenemos derecho a vivir sin violencia tanto en el ámbito intrafamiliar como en los espacios públicos.

Podemos escucharnos y apoyarnos, pero hay que tener cuidado de no abrir heridas que no estemos en capacidad de darles seguimiento. Es importante cuando se reflexione sobre este tema, contar con una lista de lugares que den orientación y atención a diferentes formas de violencia para que los compartan con las participantes, y motivarlas a buscar más información y espacios de apoyo.

### Actividad 1: Esto es para nosotras vivir sin violencia

**Objetivo:**

Identificar lo que significa para nosotras, las mujeres, vivir libres de violencia

**Tiempo:** 2 horas

**Materiales:**

- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Grabadora y música relajante (opcional)
- Cinta adhesiva para pegar las hojas grandes en la pared

**Desarrollo:**

- Como esta actividad es la que abre el espacio para trabajar con este módulo, explique al grupo que vamos a empezar este recorrido por nuestro derecho a vivir libres de violencia, identificando qué significado tiene ese derecho en nuestras vidas.
- Indique a las participantes que se pongan cómodas y que quien quiera cierre los ojos mientras usted les pide que sientan y piensen en lo que significa una vida libre de violencia para nosotras, las mujeres. Puede poner una música suave que les ayude a relajarse y sentirse seguras. Si tiene un proyector puede pasar fotos de la naturaleza que provoquen sensaciones agradables, de descanso y paz.
- Luego de un rato (de cinco a diez minutos) divida al grupo en cuatro subgrupos para que ahí compartan lo que sintieron y lo que pensaron: ¿qué les vino a la mente cuando pensaron?, ¿qué significa una vida libre de violencia?
- Puede entregar a cada grupo una hoja grande de papel y revistas o periódicos viejos para que busquen recortes que les ayuden a compartir con el resto de las compañeras lo que significa eso para ellas. Los recortes los pueden pegar en la hoja, y en ella escribir también palabras relacionadas con una vida libre de violencia.
- Pida que una vez terminada la reflexión y el cartelón pasen a una plenaria para compartir lo que elaboraron.
- Vaya usted anotando lo que se va diciendo en otra hoja para que las participantes puedan ver lo que significa para el grupo “vivir libres de violencia”.

Esto es para nosotras vivir libres de violencia

- Retome con ellas lo que fue surgiendo y analice los diferentes elementos que aparecieron: aspectos emocionales, físicos, materiales, sociales, políticos, laborales, institucionales, y cómo se relacionan con nuestro derecho a vivir con bienestar, en libertad, seguras, respetadas, queridas.

- Cuénteles que en la próxima actividad harán un paseo por sus historias para buscar si otras mujeres en sus vidas les hablaron de su derecho a vivir libres de violencia: ¿dónde aprendieron eso?, ¿en dónde lo escucharon?, ¿quién se los dijo?

## Actividad 2: Nuestros poderes para enfrentar la violencia

### **Objetivo:**

Propiciar un espacio de encuentro con los poderes que hemos recibido de diferentes mujeres en nuestras vidas (abuelas, madres, amigas, vecinas, compañeras de trabajo, entre otras) para enfrentar las diferentes formas de violencia.

**Tiempo:** 2 horas

### **Materiales:**

- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Cinta adhesiva para pegar las hojas grandes en la pared

### **Desarrollo:**

- Explique al grupo que va a continuar el recorrido trayendo a la memoria la fuerza y la esperanza que les han brindado diferentes mujeres a lo largo de sus vidas, y que ha fortalecido su derecho a vivir libres de violencia.
- Inicie esta actividad pidiéndoles a las participantes que traten de acordarse de algunos mensajes que recibieron de niñas, de adolescentes y ahora, de adultas, sobre su derecho a vivir libres de violencia, sobre su derecho a vivir seguras, siendo respetadas y queridas. ¿Qué les decían?, ¿Quién se los dijo? ¿Qué sentían cuando les decían eso?
- ¿Qué aprendieron?
- Explíqueles que ahora van a dividirse en subgrupos para compartir esos recuerdos. Puede poner en una hoja grande la siguiente guía de trabajo:



## Mi derecho a vivir libre de violencia

Niña

- ¿Qué me decían?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- ¿Quién me lo dijo?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- ¿Qué aprendí?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- ¿Cómo usé o he usado esas enseñanzas?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

Adolescente

- ¿Qué me decían?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- ¿Quién me lo dijo?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- ¿Qué aprendí?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- ¿Cómo usé o he usado esas enseñanzas?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

Adulta

- ¿Qué me decían?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- ¿Quién me lo dijo?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- ¿Qué aprendí?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- ¿Cómo usé o he usado esas enseñanzas?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- En plenaria van a compartir lo que reflexionaron en los subgrupos.
- Retome lo que dicen y escríbalo en la guía que puso en la pared con el fin de revisarlo con todo el grupo.
- Retome lo que aportó cada subgrupo y haga una revisión de:
  - lo que nos enseñaron esas mujeres;
  - cómo hemos usado esas enseñanzas;
  - la fuerza que me regalaron con esos mensajes;

- su fuerza para la resistencia y la esperanza de una vida mejor a pesar de que estuvieran enfrentando grandes carencias.
- Puede referirse a lo que aparece en el apartado conceptual denominado Mujeres fuertes y luchadoras.
- Puede cerrar esta actividad pidiéndoles a las participantes que se pongan en círculo, tomadas de la mano, y llamen en sus corazones a todas esas mujeres valientes y fuertes que les heredaron esa fe en la vida y ánimos de lucha. Dígalas que unidas vamos a enviarles la fuerza de nuestra gratitud por lo que nos dieron. Terminen con un fuerte abrazo entre todas.

### Actividad 3: Tenemos derecho a una vida libre de violencia

**Objetivo:**

Facilitar un espacio para reconocer nuestro derecho a vivir libres de violencia.

**Tiempo:** 2 horas

**Materiales:**

- Fichas de papel o cartón
- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Cinta adhesiva

**Desarrollo:**

- Si inicia una sesión nueva, dé la bienvenida al grupo y retome lo que compartieron la sesión anterior y el rato que van a compartir hoy para fortalecer su derecho a vivir libres de violencia.
- Pídale a las participantes que se pongan en el centro del salón y que empiecen a caminar mientras ponen atención a las frases que usted irá diciendo. Va a compartir frases referidas a su derecho a vivir libres de violencia como:
  - Esta soy yo, merezco ser tratada con respeto.
  - Tengo derecho a vivir con seguridad y libre del miedo.
  - Puedo desarrollar todo mi potencial y mi fuerza para crecer.
  - Mientras camino siento la fuerza de la vida entrar en mí.
  - Aquí y ahora me lleno de la fuerza de mis compañeras y de su valor para construir una buena vida.
  - Merezco una vida en la que la alegría y el descanso estén siempre presentes.

- Quiero hacer pactos con las personas que amo para que nos cuidemos mutuamente, nos apoyemos, seamos solidarias y respetemos nuestras diferencias.
- Luego de este rato de caminar escuchando estas frases, pídale a las compañeras que vuelvan a sus lugares. Le entregará a cada participante cinco tarjetas en blanco. En cada tarjeta escribirán una forma de violencia que no quieren en sus vidas y que las ha dañado.
- Luego de que las escriben las van a pegar en la parte de su cuerpo que sienten que ha dañado esa violencia. Van a juntarse con la compañera que está a su lado y juntas, primero una y luego la otra, van a explicar qué fue lo que escribieron y por qué pusieron la tarjeta en esa parte del cuerpo.
- Cuando terminan eso, una de la pareja empieza otra vez y le dice a la otra: “¿Creés que merecés (lee la tarjeta)? Entonces quitémosla juntas. Yo te la voy a quitar y la vas a romper”. Harán lo mismo con todas las tarjetas; primero con las de una de ellas y luego con las de la otra. Es importante tomarse el tiempo para hacer esta actividad despacio.
- Cuando todas terminan, retome cómo se sintieron y enfatice en:
  - lo importante que es ponerle nombre a lo que nos daña y reconocer que merecemos buscar nuestro bienestar;
  - nada justifica la violencia contra nosotras;
  - nuestro derecho de tener una vida segura y alegre;
  - lo importante que es salir del aislamiento y contar con una escucha amorosa, respetuosa y solidaria;
  - la fuerza milenaria que hemos tenido las mujeres por hacer de este mundo un lugar más seguro y amoroso donde vivir.
- Puede mencionar algunos de los contenidos del apartado conceptual Cómo se define la violencia contra las mujeres, los tipos de violencia, algunos mitos y la responsabilidad de los Estados de garantizar una vida libre de violencia para las mujeres.
- Agradezca la honestidad, la valentía, el respeto y el cariño con que recibieron y compartieron entre todas esta parte de la vida de cada una.
- Para finalizar pueden darse un gran abrazo y un aplauso de agradecimiento por todo lo compartido y aprendido. Recuérdeles que en la siguiente sesión van a compartir actividades que faciliten al grupo construir alternativas para defender y promover el derecho de todas a vivir libres de violencia.



## Parte 2

# Profundizar en nuestra experiencia sobre el derecho a una vida sin violencia para las mujeres

En esta segunda parte se ponen a disposición de las acompañantes de estos procesos de reflexión y de las participantes, algunos elementos conceptuales que les puedan facilitar la discusión y la construcción colectiva del conocimiento, así como la posibilidad de encontrar pistas para transformar su vida diaria.

## Mujeres fuertes y luchadoras

Hace 30 años en Argentina el General Videla que acababa de tomar el poder, impuso una férrea dictadura a su pueblo. Había inventado un nuevo método: en lugar de encarcelar a sus oponentes, los hacía “desaparecer”...

... Todo el mundo estaba aterrorizado y, de hecho, nadie se atrevía a meterse en política...aunque pasó algo que no se había previsto: las mujeres se empeñaron en que querían a toda costa tener noticias de sus hijos desaparecidos. En los despachos oficiales les decían: “No lo sabemos, vuelvan mañana”. Al día siguiente se repetía idéntica situación. Varias de esas mujeres no tardaron en darse cuenta de que tenían el mismo problema. En lugar de luchar cada una por su lado, formaron un frente común. Se les ocurrió la idea de reunirse en una de las principales plazas de Buenos Aires, la Plaza de Mayo, para decir a todo el mundo que querían saber a cualquier precio dónde se encontraban sus hijos. Era una completa locura, pues ellas podían ser detenidas a su vez.

Pero su valentía, su fuerza, era más grande que el miedo. Las llamaron “las locas de la Plaza de Mayo...” Todas las semanas, “las locas” regresaban al mismo lugar. Intervino la policía: “Señoras, esto es una reunión ilegal, circulen o de lo contrario, tendremos que detenerlas”. “Muy bien –dijeron ellas– circularémos”. Y se pusieron en fila de dos en dos, para dar vuelta a la Plaza...

Cuando estas mujeres iniciaron su lucha, estaban muy solas y podían desaparecer al igual que sus hijos... pero luego tomaron conciencia de que era importante hablarle al mundo lo que estaba pasando en su país y empezaron a mandar mensajes a muchos para que supieran lo que pasaba<sup>1</sup>.

---

1. Sémelin, Jacques (2001). *La no-violencia explicada a mis hijas*. Madrid, España: Plaza y Janés Editores, pág. 15



Las mujeres históricamente enfrentamos diferentes formas de violencia, somos fuertes y capaces, no solo porque hemos sobrevivido al maltrato, sino porque en el camino seguimos guardando espacio para la esperanza y el cuidado de las personas que amamos.

Ana Carcedo, del colectivo feminista CEFEMINA, de Costa Rica, dice al referirse a la idea de que a las mujeres se nos vea como débiles e incapaces cuando se habla de la violencia que se ejerce contra nosotras, lo siguiente: “Rechazamos las concepciones victimizantes de las mujeres que las presentan como personas sin poder para transformar su vida. Creemos firmemente en nuestra capacidad de salir de las situaciones de agresión [...] y en ocasiones teniendo todo en contra: la familia, las instituciones, la comunidad religiosa, las leyes, la situación económica, las amenazas de muerte, la presión social”<sup>2</sup>.

Entender y enfrentar la violencia contra nosotras, las mujeres, parte no solo de reconocernos como víctimas que los Estados tienen la responsabilidad de proteger, sino también de reconocer los poderes que tenemos para la resistencia, para la transgresión, para salir de la violencia, para seguir creyendo que es posible ser felices y vivir en una casa, una comunidad, un trabajo, un país respetuoso, solidario y seguro.

## ¿Qué es la violencia contra las mujeres?

*Entonces él empezó la agresión buscando otras mujeres y me decía: “no tengo la culpa que ella sea más linda y que sea mejor que usted, es que usted no sirve para nada”. Esto duele mucho cuando uno está con toda la ilusión, lo más duro es que uno lo va creyendo, como cuando me lo decían de niña, es como volver a vivir lo mismo. Y a los días otra vez venía a pedirme perdón, yo le creía, quería creerle, necesitaba creerle, y a los días todo era igual, sólo insultos. (Anónimo)*

En sus diferentes manifestaciones, la violencia contra nosotras es una forma de ejercicio del poder de dominio mediante el empleo de la fuerza física, psicológica, económica, política, con el fin de perpetuar la desigualdad y la “inferiorización”<sup>3</sup> en la que esta sociedad nos ha colocado a las mujeres.

En forma directa o camuflada, sutil y hasta en nombre del “amor”, se dice o se cree

2. Carcedo Ana y Molina, Guiselle (2001). *Mujeres contra la violencia. Una rebelión radical*. San José, Costa Rica: CEFEMINA.

3. *Desigualdad*: No tener el mismo acceso a oportunidades para el desarrollo personal y social que los hombres.

*Inferiorización*: Proceso de aprendizaje que desde la niñez va consolidando en las mujeres una idea de sí mismas como incapaces, como minoría y como personas incompletas.

que las mujeres, por su “inferioridad e inmadurez”, debemos estar todo el tiempo bajo la tutoría de un otro, superior, seguro, fuerte y poderoso (padre, hermano, novio, esposo, patrono, líder de la organización), que las dirija, controle, supervise y les “resuelva” la vida.

Es de esta forma como se va construyendo una dinámica en la que aprendemos que debemos obedecer y hacer cumplir las órdenes y los mandatos que nos den. Se nos ha convencido a las mujeres y a los hombres que ellos definirán la dirección, representarán, custodiarán, enjuiciarán y controlarán nuestra vida<sup>4</sup>. Y en nombre de esa “custodia” se legitiman el control y la apropiación de nuestros cuerpos, sueños, deseos y bienes materiales.

Los esfuerzos de las activistas de los derechos humanos de las mujeres lograron hace algunos años que la violencia contra la mujer fuera definida como una grave forma de discriminación. Y es así como en 1993 las Naciones Unidas aprueban la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, que la definen como: “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como la privada”<sup>5</sup>.

El trabajo que hemos realizado las mujeres por seguir denunciando y sacando a la luz pública las graves formas de violencia que enfrentábamos por el solo hecho de ser mujeres, fue tan grande que un año después, en 1994, la Asamblea General de la OEA (Organización de Estados

*Alrededor de 400 mujeres y niñas han sido asesinadas y más de 70 siguen desaparecidas en Ciudad Juárez y Chihuahua, México, desde 1993. Estos hechos se repiten en todo México y se extienden por la región, tal como se consigna en el I Informe regional: Situación y análisis del femicidio en la región centroamericana del Consejo Centroamericano de Procuradores de Derechos Humanos e IIDH. Estos asesinatos de mujeres constituyen una violación constante y sistemática de los derechos humanos de esta población, así como de los instrumentos internacionales de protección.*

*Cuéllar, Roberto (2008). En: Badilla Ana E. Femicidio: más allá de la violación del derecho a la vida. San José, Costa Rica: IIDH, pág. 7*

4. Lagarde, Marcela (1995). *Género y Poderes*. Taller impartido en la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica
5. Naciones Unidas (1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*, art. 1. Ginebra, Suiza: ONU

Americanos) aprobó la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (conocida como Belem Do Pará). Se lograba un cambio histórico: reconocer la violencia y todas las formas de acoso y explotación sexual que sufrían las mujeres como incompatibles a la dignidad humana. Se reconocía, entonces, como un derecho fundamental de las mujeres vivir libres de violencia.

Reconocer la violencia contra las mujeres como un asunto de derechos humanos se convirtió en un problema de responsabilidad de toda la sociedad, tanto del sector público como privado. Se lograba, así, quebrar el mito de que era un asunto privado en el que nadie debía “meterse”.

La Convención de Belem Do Pará distingue tres grupos de donde puede provenir la violencia contra las mujeres:

- Cualquier persona que tenga una relación interpersonal con la mujer, que incluye a quien comparta su domicilio, así como las relaciones que se dan dentro de las diferentes formas de familia, incluidas las relaciones de noviazgo.
- Cualquier persona de la comunidad. La agresión puede ocurrir en el contexto de relaciones que se dan en los centros de trabajo, educativos, establecimientos de salud o cualquier otro lugar. Se refiere a personas de la sociedad civil que maltratan a título personal o en representación de instituciones.
- El Estado o sus agentes que actúan en su condición de funcionarios públicos.

### **Reseña de una demanda** ***Maria da Penha contra Brasil***

María es una mujer brasileña que sufrió actos de violencia doméstica por parte de su marido, incluyendo una tentativa de homicidio. Estas agresiones, sufridas durante 15 años, dañaron gravemente su salud. Debido a que el Estado de la República de Brasil no tomó las medidas necesarias para procesar y castigar al agresor, se presentó una demanda en su contra ante la Comisión Interamericana de Derechos Humanos.

Entre otras, esta Comisión llegó a las siguientes conclusiones:

- Responsabiliza al Estado brasileño por tolerancia y omisión estatal frente a la violencia doméstica contra las mujeres, que no hace más que perpetrar las raíces y factores psicológicos, sociales e históricos que mantienen y alimentan estas acciones.

- Debido a la tardanza injustificada y a la tramitación negligente de este caso de violencia, el Estado de Brasil violó el derecho a las garantías judiciales y la protección judicial establecidas en los artículos 8 y 25 de la Convención de Belem do Pará, así como la obligación general de respetar y garantizar los derechos (art.1).
- Que las medidas tomadas por el Estado no han logrado reducir, de manera significativa, la ineffectividad de la acción policial y judicial en relación con la violencia en contra de las mujeres.

La Comisión hizo las siguientes recomendaciones principales al Estado de Brasil para que:

- Complete, lo antes posible, el procesamiento del agresor.
- Investigue y determine responsabilidades por el retardo injustificado de ese procesamiento.
- Tome las medidas administrativas, legislativas y judiciales correspondientes.
- Repare las consecuencias e indemnice a la víctima.
- Continúe y refuerce el proceso de reformas tendientes a evitar la tolerancia estatal y el tratamiento discriminatorio en relación con la violencia en contra de las mujeres.

### Algunos tipos de violencia contra las mujeres<sup>6</sup>

**Violencia sexual:** “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo. La violencia sexual abarca el sexo bajo coacción de cualquier tipo, incluyendo el uso de fuerza física, las tentativas de obtener sexo bajo coacción, la agresión mediante órganos sexuales, el acoso sexual, incluyendo la humillación sexual, el matrimonio o cohabitación forzados, incluyendo el matrimonio de menores, la prostitución forzada y comercialización de mujeres, el aborto forzado, la denegación del derecho a hacer uso de la anticoncepción o a adoptar medidas de protección contra enfermedades, y los actos de violencia que afecten a la

6. Adaptado de: Obando, Ana Elena (2000). La violencia contra las mujeres. Un asunto de derechos humanos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2. Módulo 9. San José, Costa Rica: IIDH

integridad sexual de las mujeres tales como la mutilación genital femenina y las inspecciones para comprobar la virginidad.

Puede existir violencia sexual entre miembros de una misma familia y personas de confianza, y entre conocidos y extraños. La violencia sexual puede tener lugar a lo largo de todo el ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez, e incluye a mujeres y hombres, ambos como víctimas y agresores. Aunque afecta a ambos sexos, con más frecuencia es llevada a cabo por niños y hombres a niñas y mujeres”. (Organización Mundial de la Salud. *Informe Mundial sobre la violencia y la Salud*. 2005. Ginebra: OMS)

**El incesto:** “...se refiere al contacto sexual directo o indirecto entre un adulto/a con quien la niña/o tiene lazos de sangre, sociales, de dependencia o afectivos. El término comprende a padres, padrastros, abuelos, tíos, hermanos, cuñados, suegros y los que llamamos ‘como de la familia’. Esta categoría incluye amigos de la familia y de los padres. El comportamiento sexual abarca desde la relación con ‘aceptación’, por la fuerza, seducción o acoso. Caricias directas de pechos, genitales o exhibicionismo. Comportamientos tales como penetración anal, vaginal, oral, el felatio y el cunilinguis”. (Batres, Gioconda; León, Inés y Alvarado, Margarita. 1995. *Manual de capacitación en violencia doméstica para el curso básico policial*. San José, Costa Rica: ILANUD, Ministerio de Seguridad Pública, p. 123)

**El matrimonio forzado:** es el matrimonio de menores que no pueden dar su consentimiento legal y son forzadas a tener hijos, o bien de mujeres adultas que ni siquiera están presentes cuando el matrimonio se lleva a cabo. Se ven situaciones en América Latina en que padres y madres que enfrentan grandes necesidades económicas, están entregando a sus hijas en matrimonio con hombres adultos.

**Prostitución forzada:** es una forma de utilización de los cuerpos de las mujeres para satisfacer las necesidades sexuales y los alardes de poder de algunos hombres, y las necesidades económicas de otros. También se relaciona con la explotación sexual comercial infantil y la trata de mujeres.

**El tráfico de mujeres y la esclavitud sexual:** existe una red organizada de venta y tráfico de mujeres de todas las edades para la explotación sexual. Generalmente, las captan a través de falsos anuncios, luego las violan y las venden a quienes las mantienen en cautiverio.

**La violencia doméstica:** “[t]oda acción u omisión cometida por algún(a) miembro(a) de la familia en relación de poder, sin importar el espacio físico donde ocurra, que perjudique el bienestar, la integridad física, psicológica o la libertad y el derecho al pleno desarrollo de otro(a) miembro(a) de la familia”. (Sagot, Monserrat (2000). *Ruta crítica de las mujeres afectadas por la violencia intrafamiliar en América Latina*. San José, Costa Rica: OPS/OMS)

**El hostigamiento sexual:** comprende desde miradas lascivas, insinuaciones, tocamientos y cierto tipo de piropos contra el cuerpo de las mujeres, hasta chantajes o amenazas, mediante las cuales el hostigador pretende obtener ciertos beneficios de naturaleza sexual por parte de la víctima, en el trabajo o en el estudio. Estos comportamientos no son deseados por la personas víctimas y tienen efectos perjudiciales de naturaleza emocional, física, sexual y material (condiciones de trabajo, estudio o en el acceso a servicios como salud y asistencia social, entre otros).

**Los abortos clandestinos:** en todo el mundo, alrededor de medio millón de mujeres muere cada año por causas relacionadas con el embarazo. Una gran proporción de la mortalidad materna está constituida por abortos clandestinos, realizados en condiciones de riesgo.

**La pornografía:** es la utilización, bajo amenaza o por la fuerza, de mujeres y niñas o niños de muy corta edad para hacer películas o videos en que se les tortura a través del abuso; degradan así sus vidas y también la imagen de todas las mujeres.

**La comercialización de los cuerpos de las mujeres:** los medios de comunicación generalmente nos presentan como personas sin inteligencia, devaluadas, sin capacidad de decisión, sin potencialidades y desempeñando alguno de los papeles tradicionalmente asignados.

Estas formas de violencia se producen en todas las etapas de nuestras vidas. Desde el período prenatal hasta la vejez, la violencia surge siempre que se mantienen las relaciones desiguales y discriminatorias entre hombres y mujeres.

### Otros tipos de violencia

Hay otras formas de violencia que, si bien no las vivimos de cerca en América Latina, es importante saber que existen para promover y fortalecer la solidaridad con mujeres de otras regiones y prevenir que se den en América Latina.

**El embarazo forzado:** implica la acción misma de embarazar a una mujer, ya sea través de violación o de inseminación, así como el control para mantener ese estado contra su voluntad.

**El confinamiento:** es el encierro de las mujeres en sus propias casas por parte de sus esposos para evitar infidelidades, especialmente cuando estos viajan.

**La esterilización forzada:** una de las políticas promovidas por los Estados para “controlar el exceso de población” ha sido la esterilización de mujeres generalmente pobres, sin su consentimiento o solo con el consentimiento de los esposos.

**El control de la reproducción y la sexualidad:** con frecuencia, las mujeres no son las que deciden cuáles son los mejores métodos para controlar la natalidad, ni cómo manejar su propia fecundidad o cómo vivir su sexualidad.

**El homicidio por dote:** el esposo recibe una dote o compensación económica por parte de la familia de la esposa al casarse. Frecuentemente, los hombres presionan a las mujeres para obtener más dinero de su familia y, en muchos casos, las asesinan cuando no pueden conseguirlo. Muchos de estos homicidios son calificados como “accidentes de cocina”<sup>7</sup>.

**Tortura:** aunque la tortura se ha definido tradicionalmente como el dolor o sufrimiento físico o mental producido intencionalmente por un funcionario público, se debate si la violencia doméstica, la esclavitud y otras formas de violencia contra las mujeres pueden constituir tortura, aunque sean cometidas por agentes privados.

**La preselección natal por sexo o feticidio:** es la práctica de provocar abortos de fetos femeninos para reproducir solo varones.

7. Se les llama de esta manera porque las mujeres mueren cuando se incendia su sari con premeditación, pero se argumenta que fue por estar cerca de la cocina de canfin o gas y su sari prende fuego. El sari es un vestido tradicional usado por mujeres en la India.

**El infanticidio femenino:** es el acto de matar a las niñas recién nacidas porque se prefiere que nazcan solamente niños. Un grado menor de infanticidio son las muertes de niñas desnutridas, provocadas por la desigual distribución de alimentación o de cuidados médicos.

**La deformación de los pies:** es la práctica de algunos países orientales para empequeñecer los pies de las mujeres, quebrándolos y doblándolos a la mitad, como un atractivo para que los hombres se casen con ellas.

**La mutilación genital femenina:** entre las mutilaciones más practicadas están la circuncisión o la remoción del prepucio y/o la punta del clítoris; la **clitoridectomía** o remoción del todo el clítoris, incluyendo los labios menores y parte de los genitales externos; y la **infibulación** o la extirpación del clítoris, los labios mayores y menores, cosiendo la vulva para cerrar el orificio vaginal y dejando solo una pequeña apertura para la orina y la menstruación. Estas son prácticas muy frecuentes en el continente africano.

**El suttee o la quema de viudas:** es una práctica hindú de quemar vivas a las viudas en el funeral de su esposo, como demostración de su devoción por él.

## La violencia contra las mujeres es un obstáculo para el desarrollo de las sociedades

El Banco Interamericano de Desarrollo (Informe especial, 1997) considera que la violencia en contra de las mujeres es un obstáculo para el desarrollo, por sus consecuencias sobre las economías de los países; al mismo tiempo, tiene efectos sociales y culturales. De acuerdo con el concepto de desarrollo humano de las Naciones Unidas, la violencia contra las mujeres afecta su bienestar, su seguridad, sus posibilidades de educación y de desarrollo personal.

Resulta muy difícil someter a cuantificación los costos totales del problema debido a la información limitada de la que disponemos y la extensión de tal violencia. Algunos países han podido cuantificar costos en la atención en los servicios de salud o en la atención en albergues. Sin embargo, subyacen a tales costos calculables los costos de nuestro dolor, que resultan difíciles de contabilizar. El efecto a largo plazo más significativo y el costo, en última instancia, de la violencia contra las mujeres, es la legitimidad y perpetua-



ción de una estructura patriarcal de dominio que nos mantiene como seres de segunda categoría, inferiores a los hombres y subordinadas a ellos en los ámbitos político, económico y social.

Los devastadores efectos de la violencia contra nosotras en las economías impactan cuando se empiezan a conocer los millones de dólares consumidos por los gastos que ocasionan en salud, policía y justicia, y por la merma de la productividad.

Los efectos en la propia mujer víctima de la violencia son los más visibles: gastos en salud, ausentismo laboral, disminución de ingresos para el grupo familiar. Pero ellos constituyen apenas la parte más visible frente a los costos que el problema tiene para la sociedad, como su impacto global en los sistemas de salud, educación, aparatos policiales y régimen judicial. Un impacto importante se observa en la salud materna durante el embarazo, por los severos efectos que tiene en los hijos por nacer. Las agresiones físicas y psicológicas provocan mayores tasas de mortalidad prenatal e infantil, y problemas de salud que acortan la vida activa de las mujeres.

La violencia contra las mujeres priva a la sociedad de su participación plena en todos los aspectos del desarrollo. Es urgente reconocer los enormes costos que implica no enfrentar el problema de la violencia contra las mujeres, costos directos que suman costos individuales y para la sociedad.

## El daño que causa la violencia en nuestras vidas

Muchas veces se cree que la violencia en las familias se reduce a los efectos de las lesiones físicas, desestimando los serios daños psicosociales. “Generalmente —comenta el Dr. Saúl Franco— la violencia casi se reduce en los registros cotidianos a los episodios sangrientos, explosivos y letales. Como si la vida sólo se alterara con su liquidación y no con una inmensa variedad de formas de entorpecerla, entristecerla, hacerla menos feliz, placentera y productiva”<sup>8</sup>.

La violencia nos produce serios daños. Miles están siendo silenciadas por el dolor y el agotamiento que produce vivir una cotidianeidad en la que se es permanentemente discriminada, abandonada, maltratada, sufriendo la anulación constante de lo único que realmente se puede pensar que es de una misma: la integridad física, sexual y psicológica.

La violencia intrafamiliar, efectivamente, se dirige contra el cuerpo de las personas del grupo familiar percibidas como más débiles y dependientes, pero

---

8. Franco, Saúl (1992). En: *Memoria Primer Seminario Subregional sobre violencia contra la mujer*. Managua, Nicaragua: OPS/OMS, p. 34

ese cuerpo no es solo físico, es un cuerpo psíquico y social, que se convierte en el ser de las personas, en una identidad que es dañada en su integridad, su imagen, su valor, patrimonio, aspiraciones, reconocimiento, sexualidad, sus relaciones interpersonales y su salud<sup>9</sup>.

La violencia contra nosotras tiene consecuencias directas no solo para nuestro propio bienestar, sino también para el de nuestras familias y comunidades. Además del daño que pueden producir en el cuerpo las agresiones físicas, el maltrato puede tener consecuencias para la salud mental como la pérdida de la motivación y la alegría, de la capacidad de crear e innovar; puede producir depresión y hasta intentos de suicidio. La violencia que incluye, además, la agresión sexual, puede ponernos en grave riesgo de ser infectadas de alguna enfermedad de transmisión sexual, tener embarazos forzados o no deseados y abortos espontáneos.

Las diferentes formas de violencia pueden reducir nuestras habilidades para aprender posibles alternativas de cambio, lo que reduce el número de respuestas que se pue-

*La Comisión de Derechos Humanos de la Organización de Naciones Unidas, en su Resolución 2003/45, “ha advertido que algunos grupos de mujeres, como las pertenecientes a minorías, las indígenas, las refugiadas y desplazadas internamente, las migrantes, las que viven en comunidades rurales o remotas, las indigentes, las recluidas en instituciones o detenidas, las niñas, las mujeres con discapacidades, las ancianas, las viudas y las mujeres en situaciones de conflicto armado suelen constituir un blanco especial o estar particularmente expuestas a la violencia y opina que la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos y libertades fundamentales de la mujer y menoscaba o anula su disfrute de estos derechos y libertades”.*

*Badilla Ana E. (2008). Femicidio: más allá de la violación del derecho a la vida. San José, Costa Rica: IIDH, pág. 34*

*En 1993 el Banco Mundial, en su informe sobre el Desarrollo Mundial, estimó que las mujeres entre 15 y 44 años de edad pierden más años saludables de vida debido a la violación y la violencia doméstica que debido al cáncer de mama, el cáncer de cuello de útero, el parto obstruido, las enfermedades cardiovasculares, el SIDA, la infección de las vías respiratorias o los accidentes automovilísticos o la guerra.*

*UNFPA (1998). Violencia Contra las niñas y las mujeres. Prioridad de salud pública. New York, USA: UNFPA*

9. Londoño, Argelia (1992). En: *Memoria Primer Seminario Subregional sobre violencia contra la mujer*. Managua, Nicaragua: OPS/OMS, p. 27

dan escoger. Por esta razón, algunas de nosotras no solo no percibimos las soluciones, sino que vemos con pesimismo e impotencia la posibilidad de aprender nuevas alternativas de vida. Entre más pequeñas seamos cuando se inicia la violencia, y más tiempo vivamos sin apoyo para salir de ella, hay más posibilidades de que se fracturen áreas muy importantes de nuestra vida, como las que presentamos a continuación:

- La confianza: la traición reduce la posibilidad de confiar en las demás personas.
- La imagen y el valor de mí misma: se produce una estigmatización: “Algo he hecho, algo tengo que hacer para que me maltraten, que abusen de mí”. Es difícil mirarse como una ser humana valiosa y con derechos.
- El cuerpo, los deseos, el placer: es un cuerpo desconocido, fragmentado. Un cuerpo para otros.
- La capacidad de controlar el mundo: reconocermé impotente impide darme cuenta de los poderes personales con los que cuento.

La violencia contra nosotras es un grave problema público, una de las más graves violaciones a los derechos humanos; es uno de los más grandes obstáculos para el desarrollo humano porque:

- Obstaculiza el desarrollo del potencial vital de las mujeres.
- Aprendemos de generación en generación a ser víctima o agresor.
- Reforzamos y legitimamos valores que enseñan a cosificar, “interiorizar”, a excluir no solo a las mujeres sino a otros seres humanos.

La Recomendación General No.19, “Violencia contra las mujeres”, emitida en 1992 por la ONU, considerando los derechos protegidos por la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), afirma:

- Que la violencia contra la mujer constituye un acto de discriminación y es una violación a los derechos humanos.
- Que la Convención abarca actos públicos y privados y en ambos debe combatirse todo tipo de violencia contra las mujeres.
- Que las actitudes tradicionales, según las cuales se subordina a las mujeres o se le atribuyen funciones estereotipadas reproducen y mantienen prácticas que conllevan violencia.
- Que la pobreza y el desempleo aumentan la posibilidad de la trata y prostitución de las mujeres, colocándolas en riesgo de ser víctimas de violencia.

- Que el hostigamiento sexual es una forma de violencia que impide la igualdad en el empleo.
- Que la violencia pone en peligro la vida y la salud de las mujeres.
- Que las mujeres de zonas rurales corren peligro de sufrir violencia a causa de las costumbres y tradiciones que las colocan en papeles subordinados.
- Que la violencia en la familia es una de las formas más dañinas de violencia en contra de las mujeres.
- Que la falta de responsabilidad de los hombres en el seno familiar puede ser una forma de violencia que limita la vida de las mujeres.

## Nuestro derecho a vivir libres de violencia

Tener una vida basada en la igualdad y no discriminación, el respeto, el desarrollo personal, la ternura y la solidaridad, así como contar con condiciones para vivirla, es uno de esos derechos de los que poco se habla, y resulta que es uno de los derechos fundamentales para construir el bienestar que tanto añoramos.

El derecho a vivir libres de violencia tiene que ver con el derecho:

- a la integridad personal y la vida misma;
- al bienestar físico y emocional;
- a una vida libre de abuso y explotación;
- al disfrute de la sexualidad;
- al control del propio cuerpo;
- a no ser sometida a tortura o tratos crueles;
- al trato humano y respetuoso de la dignidad;
- a la libertad y la seguridad;
- a la igualdad ante la ley;
- a la protección judicial;
- a no ser sometida a la esclavitud o trabajo forzado;
- a la libertad de movimiento;
- al descanso, a la salud y al disfrute del tiempo libre;
- el derecho a la información;
- el derecho a tener y expresar opiniones;
- a recibir protección contra la discriminación;
- a la participación.

En su artículo 4, la Convención Belén do Pará dice: “Toda mujer tiene derecho, en condiciones de igualdad, al goce y la protección de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural, civil y de cualquier otra índole”.

Entre estos derechos figuran:

- El derecho a la vida.
- El derecho a la libertad y a la seguridad personales.
- El derecho a que se respete nuestra integridad física, psíquica y moral, y nuestra dignidad.

En el artículo 3, esta convención dice: “Toda mujer tiene derecho a una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como privado”. Y agrega que este derecho incluye el derecho a ser libre de discriminación, y el derecho a ser valorada y educada libre de patrones estereotipados de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación.

## La responsabilidad del Estado y su deber de proteger el derecho de las mujeres a vivir libres de violencia

La Comisión de Derechos Humanos de la Organización de Naciones Unidas, en su Resolución 45, de 2003, señala:

el deber que tienen los Gobiernos de no emplear la violencia contra la mujer, actuar con la necesaria diligencia para prevenir, investigar y, de conformidad con la legislación nacional, castigar los actos de violencia contra la mujer y de adoptar medidas apropiadas y eficaces [...] ya se trate de actos perpetrados por el Estado, por particulares o por otros grupos [...] y proporcionar a las víctimas el acceso a unos medios de reparación justos y eficaces y a una asistencia especializada, incluida la asistencia médica...

**I Informe hemisférico  
Comité de expertas/os (CEVI) del Mecanismo de Seguimiento de la  
Implementación de la Convención Interamericana para Prevenir,  
Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, Convención de  
Belém do Pará (MESECVI)  
Julio de 2008**

Este primer informe hemisférico es el resultado de la evaluación multilateral iniciada en julio de 2005 y concluida en julio de 2007. En él se efectúa la evaluación a los Estados Parte sobre el cumplimiento de las obligaciones asumidas al ratificar la Convención y brinda recomendaciones para su efectiva aplicación.

El informe sistematiza los informes nacionales de 28 Estados de la región en cuatro temas priorizados:

- **Legislación y planes nacionales;**

El Informe considera que aún no se ha traducido a la normativa nacional de todos los países, con la claridad que debiera, el mandato de considerar a la violencia contra las mujeres como una violación a los derechos humanos. Muchas de las leyes que se sancionaron en los países fueron redactadas entre 1989 y 1996. Algunas de ellas, antes de la ratificación de la Convención, y el enfoque es mucho más limitado.

Son pocos los países que cuentan con un marco jurídico que contemple la violencia en todos los ámbitos: el espacio doméstico, el espacio comunitario y el Estado. La mayoría cuenta con leyes de violencia que protege a las mujeres de la violencia en el ámbito doméstico (sólo familiar y no enfocada en la mujer), y aún esta protección es parcial, ya que son muy pocos los países que sancionan la violación en el matrimonio. En contraste con la legislación en violencia familiar, es muy escasa la legislación que protege a las mujeres de la violencia en el espacio social, laboral y estatal.

Se considera así mismo, que las leyes deben ir acompañadas de planes nacionales que implementen las medidas sociales necesarias y no limitarse a proclamar la necesidad de erradicación de la violencia.

- **Acceso a la justicia;**

El Informe señala que la Convención de Belém do Pará no ha sido asumida ni incorporada a los sistemas judiciales y ese desafío está

aún pendiente. El problema se agrava en los países federales, donde es difícil encontrar normativa homogénea que cubra todo el territorio nacional resultando esto en desigualdad de las mujeres de las distintas provincias o estados frente a la ley.

Cabe mencionar que, a pesar de su importancia, en general esta sección es la que ha recibido menor atención de los Estados (...), la información proporcionada no es detallada sino general y a veces confusa o vaga, y en ningún caso se explicita si efectivamente existe acceso a la justicia para mujeres víctimas de violencia. (Pág. 25).

En muchos países se utilizan mecanismos como el de conciliación o mediación entre la víctima y su agresor como parte de los servicios de atención a las mujeres que sufren de violencia.

Es de notoria preocupación para el CEVI que se sigan usando estos métodos que no se pueden aplicar para casos de violencia donde no cabe negociación alguna cuando se han vulnerado derechos fundamentales. Por ello, el Comité pone énfasis en que los mecanismos de mediación o conciliación no deben ser usados previo a un proceso legal, sea que éste se instaure o no, y en ninguna etapa del proceso legal y de acompañamiento a las mujeres víctimas. (Pág. 25).

- **Presupuesto nacional:**

Con relación al tema del presupuesto, el compromiso formal de los Estados debe traducirse en partidas presupuestarias para la adecuada implementación de los planes nacionales en el proceso de erradicación de la violencia. Como obstáculo para obtener partidas adecuadas, subyace una concepción filosófica que considera a las mujeres como un grupo o un sector y no como la mitad de la población.

Llama la atención del CEVI que aquellos Estados que cuentan con organismos dedicados a la ejecución de planes y programas a favor de las mujeres, incluyendo equidad de género y violencia, reportan inversiones, mientras que aquellos Estados que no cuentan con estas oficinas no informan o no cuentan con asignaciones presupuestarias específicas. Ello demuestra que es necesario contar con un organismo gubernamental especializado en género con presupuesto propio. (Pág. 40).

- **Información y estadísticas:**

Conforme al artículo 8 inciso h) de la Convención de Belém do Pará, los Estados deben garantizar la investigación y recopilación de estadísticas y demás información pertinente sobre las causas, consecuencias y frecuencia de la violencia contra las mujeres. Sin embargo,

La mayoría de Estados no cuenta con información estadística consolidada sobre denuncias, detenciones y sentencias en casos de violencia contra las mujeres. La gran mayoría de Estados no cuenta con esta información, o solo cuenta con estimados parciales, o cuenta con datos basados en información entregada por algunas comisarias o juzgados de solo algunas regiones del país. (Pág. 42).

Finalmente, el Informe Hemisférico contiene recomendaciones generales y específicas a los Estados. Las primeras, están relacionadas con las ausencias constatadas en los reportes gubernamentales y la necesidad de contar con más información tanto en acceso a la justicia, como en la legislación sobre violencia que tiene lugar en la comunidad o por parte del Estado. Las segundas son una guía útil para dar seguimiento o mejor aplicación a la Convención.

El informe está disponible en la siguiente dirección electrónica:  
<http://portal.oas.org/Portals/7/CIM/documentos/MESECVI-II-doc.16.rev.1.esp.Informe%20Hemisferico.doc>

## ¿Qué podemos hacer?

Para enfrentar la violencia contra nosotras es importante seguir creyendo que es posible y que merecemos una vida segura, placentera y alegre. Que merecemos contar con los recursos necesarios para fortalecer cada día nuestros poderes personales, sociales y económicos, y que merecemos construir nuestro bienestar.

Pero también podemos, entre las mujeres, acompañarnos en la recuperación de la confianza en nuestras habilidades para controlar nuestras vidas. Esta confianza solo se podrá fortalecer cuando nos escuchemos, nos creamos y nos apoyemos. Cuando remiremos los mandatos que hemos recibido de pensar solo en el bienestar de los demás y no en el de nosotras mismas; cuando dejemos de creer en los mensajes que nos decían acerca de que no éramos capaces de hacer algo, que todo lo hacíamos mal y que no podríamos vivir si no dependíamos de alguien, casi siempre un hombre (el padre, el hermano, el novio, la pareja, un hijo, un jefe, un líder de la organización, entre otros).



Nuestra mayor fuerza está en nuestro apoyo mutuo. Juntas tenemos que reconocer que no merecemos ser maltratadas, que nada justifica la violencia y, sobre todo, que somos personas, no cosas, y que, por lo tanto, tenemos el derecho a ser tratadas con respeto, libres de toda discriminación, coerción o manipulación.

Las mujeres exigimos una vida libre de violencia y eso nos lleva a poner en el centro de nuestras vidas nuestro fortalecimiento. Eso pasa por:

- Mayor información.
- Reconocer y respetar nuestras capacidades de decidir sobre lo que nos conviene para nuestro bienestar.
- Más acceso a justicia real.
- Más protección estatal.
- Más apoyo de otras personas e instituciones.

No se trata de que solo nos den soluciones a nuestros problemas, es acompañarnos en el proceso en que vamos a ir definiendo, planeando,

respetando nuestras creencias, decisiones, miedos y ritmos.

*La Organización feminista CEFEMINA, de Costa Rica, ha identificado una serie de derechos de las mujeres maltratadas que deben respetarse y defenderse:*

**Derecho a apropiarse de su propio proceso y protagonizarlo.** Esto incluye:

- Derecho a estar informada.
- derecho a tener acceso a los documentos y expedientes.
- Derecho a tomar decisiones en el proceso.
- Derecho a preguntar, disentir, solicitar, protestar, denunciar.

**Derecho a un proceso humanizado.**

Que incluye:

- Derecho a ser tratada con respeto y solidaridad.
- Derecho a la privacidad.
- Derecho a recibir apoyo y servicios sin que medien condiciones.
- Derecho a no ser revictimizada (cuestionada, culpabilizada, acosada, infantilizada, a que no le echen en cara el apoyo recibido).
- Derecho a no ser usada, expuesta en medios de comunicación, “enseñada” como un “caso”, exigida a dar información no necesaria.

**Derecho a un proceso sin sobre costos personales.** Que incluye:

- Derecho a un proceso expedito.
- Derecho a encontrar respuestas efectivas.
- Derecho a que el impulso procesal no recaiga sobre su continuo esfuerzo.
- Derecho a que se invierta la carga de la prueba, como se hace con otros procesos de violación de derechos humanos.

## El camino recorrido gracias a la fuerza de nosotras, las mujeres<sup>10</sup>

Hemos hecho visible que la violencia existe y empezamos a llamarla por su nombre: violencia física, emocional, ataque sexual, agresión patrimonial, violencia de la pareja, incesto y violación en el matrimonio, entre otras.

Con nuestras presiones desde diferentes partes del mundo, logramos que la Organización de Naciones Unidas declarara, en 1993, en la Conferencia Mundial sobre Derechos Humanos, que la violencia contra las mujeres constituye una violación a los derechos humanos, y que la Organización Panamericana de la Salud/OPS la declarara como un grave problema de salud pública.

Tuvimos la valentía de denunciar que el agresor no agrede por problemas económicos o de adicción, sino porque crece en una sociedad que lo legitima y lo estimula a apropiarse de la vida y el cuerpo de las mujeres, sin importar su edad.

En nuestras organizaciones, o desde donde estemos, nos hemos animado a escribir sobre nuestras vidas, nuestras luchas y nuestros saberes y, desde ahí, también hemos defendido y elaborado muchas veces propuestas de ley que con nuestro esfuerzo se han aprobado.

Desde las instituciones gubernamentales hemos creado políticas públicas, programas, proyectos y guías de atención para la prevención y atención integral de diferentes formas de violencia contra las mujeres, y seguimos permeando mentes, prácticas y costumbres institucionales. Hemos creado modelos de atención a mujeres, niñas, niños y adolescentes, desde una perspectiva de género y de derechos humanos.

Desde las universidades hemos promovido cambios en los programas educativos para que se hable de la violencia contra las mujeres y se entiendan sus causas, manifestaciones e impacto sobre la vida de las mujeres, sus familias y el desarrollo de un país. Hemos desarrollado investigaciones y teoría.

Nos atrevimos a decir que teníamos derecho a vivir libres de violencia, que nada justifica la violencia, que merecemos vivir en una sociedad segura y amorosa, y que la felicidad es posible y la merecemos.

En nuestras casas hemos negociado con nuestras hijas, hijos y parejas, nuevas formas de convivencia desde el respeto, la solidaridad y el cuidado mutuo.

---

10. Adaptado de: Carcedo, Ana y Molina, Guiselle (2001). *Mujeres contra la violencia. Una rebelión radical*. San José, Costa Rica: CEFEMINA

Hemos contribuido a iniciar un cambio cultural en el que se deslegitime la violencia como forma de relación humana, y hemos colocado el respeto por los derechos humanos en el centro de un nuevo pacto de convivencia. Hemos hecho del derecho a vivir libres de violencia un derecho central de todas las personas sin discriminación alguna.

## Parte 3

# Transformar nuestras vidas para vivir libres de violencia

En esta Parte 3 se pone a disposición de la acompañante de este proceso de reflexión, actividades que faciliten que el grupo construya propuestas de cambio posible a su cotidianidad. Las actividades relacionadas con este momento pedagógico se diseñan con vivencias que promuevan la organización de propuestas de trabajo en la comunidad o instituciones que puedan transformar su realidad.

## Actividad 1: Lo que necesitamos para vivir sin violencia

### **Objetivos:**

- Identificar lo que necesitamos las mujeres para defender nuestro derecho a vivir libres de violencia.
- Reconocer alternativas para hacer realidad nuestro derecho a disponer de condiciones que faciliten la construcción de una vida libre de violencia.

**Tiempo:** 2 horas

### **Materiales:**

- Fichas de papel o cartón
- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Cinta adhesiva para pegar las hojas grandes en la pared

### **Desarrollo:**

- Se va a iniciar esta actividad repartiendo 3 fichas a cada participante para que escriban en cada una qué necesitamos las mujeres para vivir libres de violencia.
- Van a dividirse en grupos y ahí van a revisar lo que cada una escribió. Reparta nuevamente otras fichas (cuatro) para que, en grupo, las compañeras construyan lo que necesitamos las mujeres para vivir sin violencia.
- Ponga en una hoja o en la pizarra la frase “Lo que necesitamos las mujeres para vivir libres de violencia”, y pida a cada grupo que pase a pegar las tarjetas que escribió leyendo en voz alta cada una:

Lo que necesitamos las mujeres para vivir libres de violencia

- Retome con el grupo lo que ven en la hoja. Analicen lo que pusieron y piensen qué se puede hacer para conseguir eso que pusieron.
- Motívelas para que vayan pensando, para la siguiente actividad, en algunas acciones que se podrían impulsar para promover y defender el derecho de las mujeres a vivir libres de violencia en sus familias, con los hijos e hijas, con las parejas, y lo que podríamos hacer en la comunidad y en nuestros trabajos.
- Si termina la sesión aquí pida un gran aplauso por lo que compartieron. Si continúan juntas, pase a la siguiente actividad.

## Actividad 2: Es posible hacer cambios en la familia, la comunidad y el trabajo

### **Objetivo:**

Identificar los cambios posibles de hacer en nuestras familias, nuestra comunidad y nuestro trabajo, para promover y defender el derecho que tenemos todas a vivir libres de violencia.

**Tiempo:** 2 horas

### **Materiales:**

- Hojas de papel grandes
- Marcadores para papel y para pizarra
- Hojas de papel bond
- Cinta adhesiva para pegar las hojas grandes en la pared

### **Desarrollo:**

- Recuerde al grupo cuál será el objetivo de esta actividad.
- Dígalas que se van a dividir en cuatro subgrupos para construir algunas propuestas de lo que podemos hacer en nuestra familia, nuestra comunidad y nuestro lugar de trabajo, para promover y defender nuestro derecho a vivir libres de violencia.
- Asigne a cada grupo su tarea (como sigue):

**Grupo 1:** Lo que podemos hacer en nuestra familia con nuestras parejas. Van a imaginar que van a organizar una feria en la comunidad por el derecho a vivir libres de violencia.

**Grupo 2:** Lo que podemos hacer con nuestras hijas e hijos. Van a imaginar que les pidieron que hicieran unos comerciales de televisión para hablar de este tema a las familias.

**Grupo 3:** Lo que podemos hacer en la comunidad.  
Deben organizar mensajes para la radio.

**Grupo 4:** Lo que podemos hacer en el espacio laboral  
Deben elaborar un afiche con un mensaje sobre este tema para espacios de trabajo.

- Cada grupo presentará en una plenaria el trabajo que realizó.
- Una vez hechas las presentaciones revisen, entre todas, las diferentes estrategias que encontraron.
- Puede tomar de la Parte 2 los temas sobre el derecho a vivir libres de violencia para las mujeres, el de las responsabilidades del Estado para garantizar el derecho de las mujeres a vivir libres de violencia, así como el de los logros de las mujeres en todos estos años de lucha para darle vida a este derecho, para la reflexión grupal.
- Para cerrar, puede pedirles a las participantes que piensen en una o dos cosas que quieren hacer de aquí en adelante para defender su derecho a vivir libres de violencia. Pueden ponerse en círculo y tomarse de las manos para que cada una diga lo que quiere hacer.
- Cierre confirmando el gran poder que tienen para hacer cambios y, sobre todo, para defender, en diferentes lugares, su derecho a la alegría, al placer, al respeto, al cuidado mutuo, a la seguridad emocional, laboral y económica.
- Con esta actividad se cierra este módulo, así que pida un gran aplauso de agradecimiento a todas por lo que han compartido.

## Apoyo pedagógico y didáctico: Programas radiofónicos



CD2  
La tormenta

# Bibliografía

Batres, Gioconda; León, Inés y Alvarado, Margarita (1995). *Manual de capacitación en violencia doméstica para el curso básico policial*. San José, Costa Rica: ILANUD / Ministerio de Seguridad Pública

Badilla Ana Elena (2008). *Femicidio: más allá de la violación del derecho a la vida*. San José, Costa Rica: IIDH, pág.34

Carcedo Ana y Molina Guiselle (2001). *Mujeres contra la violencia. Una rebelión radical*. San José, Costa Rica: CEFEMINA

Fernández, Ana María (1993). *La mujer de la ilusión*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós

Franco Saúl. (1992) En Memoria Primer Seminario Subregional sobre violencia contra la mujer. Managua, Nicaragua: OPS/OMS.

Lagarde, Marcela (1995). *Género y Poderes*. Taller impartido en la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

Londoño, Argelia (1992). En Memoria Primer Seminario Subregional sobre violencia contra la mujer. Nicaragua. OPS/OMS.

Naciones Unidas (1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*. Ginebra, Suiza: ONU

Obando, Ana Elena (2000). La violencia contra las mujeres. Un asunto de derechos humanos. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 9. San José, Costa Rica: IIDH

Quirós R., Edda (1999). *Violencia contra las mujeres*. Módulo a distancia para el Diplomado Salud de la Mujer. Guatemala: OPS/OMS

Quirós R. Edda (2005). *El impacto de la violencia intrafamiliar*. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud.

Sémelin Jacques (2001). *La no-violencia explicada a mis hijas*. Madrid, España: Plaza y Janés Editores

# Módulo 7

## Nuestro derecho a un trabajo digno

Laura Guzmán Stein\*

### Objetivos del módulo

- Reconocer desde nuestras experiencias cotidianas nuestro derecho a contar con condiciones para disfrutar de un trabajo que nos garantice vivir en igualdad y con calidad de vida.
- Reflexionar sobre los avances logrados en la defensa y la garantía del derecho al trabajo de las mujeres, y los obstáculos que todavía quedan por superar.
- Precisar algunas acciones en lo personal, en lo familiar y en la comunidad, encaminadas a lograr mejores condiciones para disfrutar de un trabajo remunerado que nos garantice calidad de vida.

---

\* Costarricense, feminista, socióloga y Doctora en Trabajo Social. Hizo su carrera como profesora universitaria e investigadora, recientemente jubilada de la Universidad de Costa Rica, pero activa en la lucha cotidiana por construir una sociedad con igualdad y equidad de género. Consultora independiente para organismos nacionales e internacionales. Autora de libros y artículos varios, así como de materiales educativos en derechos humanos de las mujeres.





# Índice

Parte 1 - Partiendo de nuestra experiencia: eso que llamamos trabajo de las mujeres .....	315
Actividad 1: ¿Cómo vivimos y sentimos nuestro trabajo?.....	315
Actividad 2: ¿Cómo vivimos las mujeres nuestro derecho al trabajo? .....	317
Parte 2 - Profundizando en nuestra experiencia sobre el derecho de las mujeres a un trabajo digno.....	319
Trabajo digno. ¿De qué estamos hablando? .....	319
• El derecho de las mujeres a un trabajo digno .....	319
• El derecho al trabajo. Un derecho económico cuya realización requiere de otros derechos.....	321
Participamos más pero, ¿cómo estamos? Las mujeres en el mercado de trabajo .....	322
Una de cal y otra de arena. Los costos personales y sociales de la discriminación de las mujeres en el trabajo.....	325
• Las mujeres estamos sobrerrepresentadas en el sector informal, en ocupaciones precarias y poco reguladas .....	326
• El trabajo a domicilio: una antigua ocupación que cobra fuerza en la actualidad.....	327
• La nueva tendencia: flexibilizar la legislación laboral para facilitar una mayor “movilidad” de la fuerza de trabajo .....	329
• Más educadas pero ganando menos .....	330
• El desempleo no golpea por igual .....	331
• Una educación que no prepara a las mujeres para el mercado laboral.....	331
• El trabajo doméstico no remunerado: una responsabilidad que limita nuestra participación en el mercado laboral.....	334
Los instrumentos internacionales y la legislación nacional para proteger el derecho de las mujeres al trabajo.....	335
• La Organización Internacional del Trabajo (OIT) .....	336
• La necesidad de mayor protección jurídica frente a la discriminación: la CEDAW .....	338

- Otras convenciones internacionales que debemos conocer..... 339
  - Lo que dicen las legislaciones nacionales..... 339
- Apropiándonos de las oportunidades para un trabajo digno ..... 341

Parte 3: - Para transformar nuestra vida cotidiana ..... 343

Actividad 1: ¡Las mujeres nos alzamos en huelga! ..... 343

Actividad 2: Podemos crear condiciones  
para superar la discriminación en el trabajo ..... 346

Actividad 3: Movilizándonos para educar a la comunidad  
sobre el derecho de las mujeres a un trabajo digno ..... 348

Bibliografía ..... 350

# Parte 1

## Partiendo de nuestra experiencia: eso que llamamos trabajo de las mujeres

Es muy importante revisar la Guía metodológica y pedagógica, y el Marco de referencia sobre las normas internacionales de derechos humanos, antes de trabajar el contenido de las tres partes que tiene este módulo.

Esta primera parte se propone espacios de reflexión y construcción del conocimiento alrededor de vivencias y actividades que promuevan acercamientos con nuestros sentimientos, experiencias y pensamientos en que hemos vivido la posibilidad o no de hacer realidad nuestro derecho al trabajo.

Estas actividades están relacionadas con ese momento pedagógico en que el objetivo es mover a las participantes a actuar, hablar, compartir recuerdos y memorias.

### Actividad 1: ¿Cómo vivimos y sentimos nuestro trabajo?

**Objetivo:**

Identificar los significados que las mujeres damos a nuestro trabajo.

**Tiempo:** 2 horas**Materiales:**

- Hojas de papel grandes
- Marcadores de papel y de pizarra de colores (negro, azul, rojo y verde)
- Cinta adhesiva para pegar en la pared las hojas de papel grandes

**Desarrollo:**

- Por ser la primera actividad con la que nos aproximamos al tema, explique a las participantes que iniciaremos un acercamiento a nuestro derecho a contar con condiciones para disfrutar de un trabajo digno, reconociendo el significado que tiene el trabajo en nuestras vidas. (5´)
- Pídale a cada una que se siente cómodamente, que cierre los ojos y que por unos minutos se vea trabajando. En otras palabras, que se imagine haciendo el trabajo de cada día. (5´)
- Distribúyalas en grupos de cinco personas para que intercambien lo que sintieron y pensaron sobre su trabajo o trabajos: ¿qué pensaron? ¿qué se

vieron haciendo? ¿cómo se sintieron? ¿por qué se sintieron así? Motívelas para que todas compartan sus pensamientos y sentimientos con el grupo. (20´)

- Entregue a cada grupo una hoja de papel grande con la siguiente leyenda escrita en la parte de arriba y marcadores o plumones de colores. (5´)

Esto es para nosotras trabajar

- Pídale que escriban en esta hoja lo que significa para ellas trabajar, recogiendo los principales aportes o ideas que compartieron durante su reflexión grupal. Pueden escribir los trabajos que se vieron haciendo y lo que sintieron y pensaron cuando se vieron haciendo estos trabajos. (25´)
- Todos los grupos pasan a una plenaria para compartir las reflexiones. Una persona de cada grupo explicará brevemente lo que pusieron en la hoja, mientras usted va escribiendo en una pizarra u hoja de papel grande los elementos comunes mencionados, así como los diferentes significados que las mujeres le damos a lo que hacemos. (30´)
- Motívelas a que identifiquen los significados que le damos a nuestro trabajo, remunerado y no remunerado, a partir de los aportes de los grupos y las consecuencias que tienen en nuestro bienestar esas formas de entender “el trabajo de las mujeres”.
- Estimule a las participantes a relacionar lo que sintieron con algunos elementos conceptuales incluidos en la Parte 2 de este módulo, sección “Trabajo digno. ¿De qué estamos hablando?”: (30´)

- ¿Qué es el trabajo? ¿Qué es un trabajo digno?
- El trabajo doméstico no remunerado es también trabajo aunque no se pague.
- ¿Por qué nos cuesta tanto a las mujeres reconocer el trabajo de mantenimiento de la casa y el cuidado de otras personas como “trabajo”?
- Las consecuencias en la calidad de vida de las mujeres al no reconocer como trabajo las tareas domésticas y otras actividades que no se pagan.
- El derecho de las mujeres a un trabajo remunerado digno: ¿de qué estamos hablando?

- Invite al grupo a continuar con la siguiente actividad.

## Actividad 2: Cómo vivimos las mujeres nuestro derecho al trabajo

### Objetivos:

- Identificar los obstáculos que enfrentamos las mujeres en el ejercicio de nuestro derecho a un trabajo que nos depare independencia económica y calidad de vida.
- Reconocer nuestras fortalezas y los avances logrados por las mujeres en la defensa de nuestro derecho al trabajo.

**Tiempo:** 2 horas y 30 minutos

### Materiales:

- Hojas de papel grandes
- Marcadores de papel y pizarra
- Cinta adhesiva para pegar papeles en la pared

### Desarrollo:

- Motive al grupo a continuar reflexionando sobre los significados que la sociedad da al trabajo de mujeres y hombres. Explíquese que va a trabajar una guía de discusión en subgrupos sobre el trabajo de las mujeres y los hombres, y su relación con nuestro derecho a disfrutar de un trabajo remunerado digno. (15´)

### Guía de discusión:

- Solicite a cada subgrupo que trate de recordar: (45´)
  - ¿Cómo era el trabajo que hacían sus abuelas y sus abuelos? ¿Quién ganaba dinero por el trabajo que hacía? ¿Quién decidía cómo se gastaba ese dinero?
  - ¿Cómo era el trabajo que hacían su madre y su padre? ¿Quién ganaba dinero por el trabajo que realizaba? ¿Quién decidía cómo gastar ese dinero?
  - ¿Cuáles eran las condiciones que tenían nuestras abuelas y madres para laborar en trabajos que les generaran ingresos? Para las que recibían o reciben un ingreso por su trabajo, ¿cuáles son las condiciones de trabajo que tenían o tienen? Puede presentarles en un papelógrafo esta lista de condiciones para orientar mejor su identificación, señalando que no es exhaustiva:
    - \* cuidado de niñas y niños;
    - \* horarios especiales, por ejemplo, para estudiar o capacitarse técnicamente o recibir tratamientos médicos;
    - \* licencias por maternidad y tiempo para amamantar;

- \* permisos para atender situaciones familiares;
  - \* vacaciones flexibles;
  - \* permiso para que los hombres que son su pareja atiendan situaciones familiares como reuniones escolares, llevar niños y niñas al centro de salud, compartir el cuidado de una o un bebé;
  - \* seguro social (servicios para atender su salud y jubilación);
  - \* ser propietarias de la tierra que producen;
  - \* acceso a créditos.
- Estas condiciones, ¿les permitían disfrutar de un “trabajo digno”? ¿Qué sería para nosotras un “trabajo digno”?
  - ¿Cómo defendían las madres y abuelas su derecho a un trabajo digno?
  - ¿Qué aprendimos de nuestras abuelas y madres?
  - ¿Contamos nosotras con mejores oportunidades para trabajar remuneradamente que ellas? ¿Son nuestras condiciones de trabajo hoy mejores que las que tenían nuestras madres y abuelas?
- Después de un rato de comentar entre ellas, pídale que pasen a una plenaria donde compartan lo que discutieron en sus grupos. Anote en una hoja grande las ideas más importantes aportadas por los subgrupos en torno a las preguntas de la guía. (30´)
  - Estimule al grupo a relacionar la discusión con elementos contenidos en la Parte 2 de este módulo, sección “Participamos más pero, ¿cómo estamos? Las mujeres en el mercado de trabajo”. Como cierre, recuérdelas que: (30´)
    - Cada una de nosotras —incluidas nuestras abuelas y madres— hemos transitado por caminos diferentes en la conquista de nuestro derecho a un trabajo digno que nos depare bienestar.
    - No siempre nos ha sido fácil reconocernos como mujeres trabajadoras con derechos y con derecho a disfrutar de todos los derechos. Pero podemos reconocer que hemos contribuido a construir una gran casa, ladrillo por ladrillo, y que esto debe hacernos sentir muy bien con nosotras mismas.
    - Desde muchos lugares y momentos, las mujeres hemos contribuido de muy diversas maneras al mejoramiento de nuestras condiciones de vida y las de otras personas. No nos hemos quedado quietas ni calladas; hemos hablado, hemos actuado, y ahora vemos resultados. El recorrido es lento y a veces tortuoso, pero con mucha voluntad, solidaridad y amor, estamos construyendo oportunidades para nosotras y las generaciones futuras de mujeres.
  - Para finalizar, motívelas a darse un fuerte aplauso de agradecimiento por haber compartido y aprendido unas de otras, por su fuerza. (15´)

## Parte 2

# Profundizando en nuestra experiencia sobre el derecho de las mujeres a un trabajo digno

En esta segunda parte ponemos a disposición de las acompañantes de estos procesos y de las participantes, conceptos, datos y reflexiones para facilitar la discusión y construcción colectiva del conocimiento, así como la posibilidad de encontrar pistas para transformar su vida diaria y aportar propuestas de cambio personal, familiar y comunitario.

## Trabajo digno. ¿De qué estamos hablando?

### El derecho de las mujeres a un trabajo digno

Por todo lado que miremos, hay una realidad clara: las mujeres siempre hemos trabajado. No obstante, es poco lo que se nos reconoce porque mucho de lo que hacemos es en nuestras casas para cuidar a la familia y, además, no nos pagan por ello. Ahora muchas mujeres queremos y necesitamos trabajos pagados, pero hemos descubierto que no es tan fácil para nosotras encontrar un trabajo remunerado digno, un trabajo que nos garantice calidad de vida y desarrollo personal.

El trabajo es una actividad humana que dignifica a las personas, pues nos permite transformar la naturaleza para producir bienes y servicios necesarios para crear y mantener la vida. Visto de esta manera, trabajo es aquel que realizamos para generar una remuneración económica, así como otras actividades que generalmente no se pagan con dinero, como el trabajo doméstico y de cuidado, que desempeñamos principalmente las mujeres.

¿Por qué cuando se le pregunta en qué trabaja a una ama o dueña de casa, responde “en nada”? ¿Por qué las mujeres y la sociedad en general no conciben las tareas de mantenimiento de la casa y cuidado de la familia como trabajo?

En sociedades como las nuestras se considera trabajo solamente a aquellas actividades mediante las cuales se producen bienes y servicios que pueden intercambiarse por dinero. A este tipo de trabajo se le llama “productivo” porque tiene valor de cambio. En otras palabras, se paga. Es un espacio que controlan los hombres porque son ellos quienes socialmente “deben” generar los medios económicos que permitan la subsistencia de la familia, incluidas las mujeres. Por eso da poder y prestigio. El trabajo doméstico, en cambio,



aunque tiene un gran valor económico, no se lo reconoce y no se paga. Es un trabajo desvalorizado porque se piensa que no aporta a la economía y al desarrollo nacional. Esto explica, en parte, por qué muchas mujeres sienten que no trabajan, que “no hacen nada”, cuando son las primeras en levantarse y las últimas en irse a dormir por la carga de trabajo que tienen para mantener la casa caminando y a su familia feliz.

Es más, las estadísticas clasifican como “población inactiva” a quienes dedican la mayor parte de su tiempo a lavar, preparar alimentos, limpiar; en otras palabras, a cuidar de la casa y la familia. En cambio, quienes trabajan en el mercado laboral son la “población económicamente activa”.

Como los bienes y servicios producidos por el trabajo doméstico permiten que las familias puedan subsistir y que algunos de sus integrantes puedan incorporarse al “trabajo productivo”, se les llama también “trabajo reproductivo”. Si bien este término describe mejor la finalidad del trabajo doméstico que “población inactiva”, no nos ayuda a superar el problema de su desvaloración y de una división sexual del trabajo que continúa clasificando el trabajo de acuerdo a lo que la cultura patriarcal ha definido como propio de hombres y de mujeres.

Las mujeres podemos cambiar nuestra forma de pensar sobre el trabajo que hacemos, tanto remunerado como no remunerado, como un primer paso para lograr que en nuestras familias, comunidades y sociedades en general, se valore como trabajo productivo de igual valor al que realizan los hombres. Pero es igualmente necesario exigir oportunidades y condiciones que nos permitan gozar de nuestro derecho a un trabajo digno con calidad de vida.

Por eso es importante que las mujeres nos incorporemos al mercado de trabajo bajo condiciones de trabajo dignas, y que el trabajo doméstico no remunerado sea realmente reconocido socialmente y compartido por otros integrantes de la familia. Asimismo, el Estado y la empresa privada deben contribuir responsablemente con el financiamiento de los servicios para facilitar las tareas domésticas y de cuidado. Solo así contaríamos con las condiciones mínimas para ejercer y disfrutar de nuestro derecho al trabajo.

El trabajo digno es un derecho de toda mujer y todo hombre que debe realizarse en condiciones que aseguren la vida y la salud, así como una remuneración justa y estable que le permita a la persona satisfacer de manera adecuada sus necesidades básicas y las de su familia hasta su vejez o en cualquier circunstancia que le impida trabajar y generar un ingreso. Como derecho humano, es también una aspiración.

Es importante para nosotras, las mujeres, contar con medios económicos producto de nuestro trabajo, porque nos abre la posibilidad de una indepen-

dencia económica y oportunidades para una mayor participación en la toma de decisiones de la familia y la comunidad. Toda persona requiere de medios económicos para subsistir y quien no los tenga o no los genere entra en una relación de subordinación, de dependencia con quien o quienes sí reciben dinero de manera regular. Recordemos, de todas maneras, que, como se explica en el Módulo 4, que las mujeres ganemos dinero no nos garantiza autonomía económica<sup>1</sup>.

Un trabajo digno debe garantizar, además, ciertas condiciones, entre las más importantes:

- una jornada de trabajo razonable;
- cobertura plena del sistema de seguridad social para nosotras y nuestras familias;
- vacaciones flexibles para tomarlas de acuerdo a nuestras necesidades;
- licencias por maternidad y lactancia;
- servicios accesibles y de calidad para el cuidado de niñas, niños y personas adultas mayores y con discapacidad;
- permisos para atender situaciones familiares y personales, por ejemplo, cuidar nuestra salud;
- permisos para los hombres para atender situaciones familiares diversas;
- horarios que tomen en cuenta las necesidades de estudio y de atención de la familia;
- ambientes laborales seguros y libres de cualquier forma de violencia hacia las mujeres como hostigamiento sexual o agresiones físicas;
- oportunidades para mejorar nuestro nivel educativo y formación profesional;
- libertad para expresarnos, organizarnos y participar en aquellas decisiones que afectan nuestras condiciones de trabajo y vida;
- igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres.

Todas ellas hacen posible que las mujeres podamos gozar de un trabajo digno con posibilidad de crecer y desarrollarnos plenamente como personas.

## El derecho al trabajo. Un derecho económico cuya realización requiere de otros derechos

Pareciera que el derecho al trabajo es uno de los derechos económicos, sociales y culturales (DESC) más desarrollados. Sin embargo, corresponde

---

1. Es importante, si aún no lo han hecho, familiarizarse con la sección Las mujeres y el dinero, del Módulo 4, la cual trata nuestra relación con el dinero, particularmente los dineros pequeños en los espacios pequeños.

más a un desarrollo de legislación laboral que a uno de la protección del derecho al trabajo en sí como derecho humano. No debemos entenderlo restringidamente como el medio que nos garantiza el acceso a ingresos, sino como un valor humano y un medio de realización personal y de dignidad humana, y como necesidad social. Es un derecho que impacta a las personas individualmente y a la sociedad en su conjunto, porque produce recursos y riqueza en lo interno de esta<sup>2</sup>.

El acceso a un trabajo remunerado de calidad para las mujeres es necesario para alcanzar el desarrollo socioeconómico de cualquier país, porque se aprovecha nuestro enorme potencial creador, a la vez que nos beneficiamos de este desarrollo. Sin embargo, ello será posible siempre y cuando tengamos garantía de que disfrutaremos de oportunidades educativas y formación profesional, recursos productivos, seguridad social y servicios de apoyo para insertarnos con tranquilidad en el mercado laboral, además de responsabilidad por parte de la familia, el Estado y la empresa privada en la realización del trabajo doméstico y las labores de cuidado.

Como vemos, el derecho al trabajo afecta otros derechos, pero a la vez exige, para su disfrute, la posibilidad de ejercer otros derechos. Necesitamos trabajar para alcanzar una vida digna, pero si una persona no logra tener acceso a la educación, se produce una falta de calificación profesional, la cual, a su vez, limita el acceso a un trabajo bien pagado y con condiciones laborales adecuadas. La igualdad de oportunidades exige una igualdad en las posibilidades de prepararse para el trabajo mediante la educación y la capacitación, entre otros.

Por otra parte, el desempleo y el subempleo impiden el disfrute de otros derechos como la salud, el acceso a una vivienda propia, a prestaciones sociales y a una pensión en la vejez o por una discapacidad.

## Participamos más pero, ¿cómo estamos? Las mujeres en el mercado de trabajo<sup>3</sup>

A partir de la década de los ochentas, las mujeres de América Latina y el Caribe comenzaron a incorporarse de manera creciente y masiva en el mercado

2. Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2008). *Protección Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Sistema Universal y sistema Interamericano*. San José, Costa Rica: IIDH
3. Adaptado de: Fauné, Angélica y Trejos, Ana María (2000). Derechos Laborales y Económicos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 11. San José, Costa Rica: IIDH

laboral, como espacio de intercambio económico en el que vendemos nuestro trabajo. Este incremento fue el segundo más alto del mundo y superior al crecimiento de la fuerza de trabajo masculina. Necesitamos, sin embargo, revisar las condiciones bajo las cuales se produce esta mayor presencia de las mujeres como trabajadoras remuneradas y cómo ha impactado en su calidad de vida.

¿Cómo explicar esta entrada tan rápida y masiva de las mujeres al trabajo remunerado?

*Según la OIT, la tasa de participación de las mujeres en el mercado laboral aumentó de 47,9% en 1997, al 52,9% en 2007. En cambio, los hombres disminuyeron su participación en la fuerza laboral de la región, tendencia que ha contribuido a reducir un poco esta desigualdad. En el 2007 había 67 mujeres trabajando remuneradamente por cada 100 hombres.*

- Ahora contamos con mayores niveles de instrucción y capacitación técnica. Tenemos en promedio un año y medio más de escolaridad que los hombres, mejor rendimiento escolar y abandonamos menos los estudios, aunque muchas mujeres pobres, indígenas, afrodescendientes, migrantes y con discapacidad, enfrentan todavía bajos niveles educativos.
- Aumentó nuestra esperanza de vida: ganamos diez años entre 1975 y 2005. Esto significa más mujeres en el mercado laboral durante más tiempo.
- Hemos logrado una disminución en el número de hijos, lo cual facilita una mayor incorporación y participación en diversos espacios laborales, especialmente en las zonas urbanas.
- En las últimas décadas, menos mujeres, en promedio, dejan de trabajar remuneradamente cuando tienen hijos e hijas, a la vez que se incorporan a edades más tempranas al trabajo remunerado y se quedan más tiempo en este. ¿A qué responde este importante cambio que no vivieron nuestras madres y abuelas? Esto tiene que ver principalmente con una mayor necesidad de generar ingresos que permitan su supervivencia y la de sus familias. Todos nuestros países han experimentado —en mayor o menor grado— una profundización de las brechas sociales como resultado de transformaciones en la economía nacional y mundial. Con estos cambios han venido un crecimiento de la pobreza, un deterioro real en los ingresos familiares y una mayor dificultad para muchas familias de sobrevivir con un sueldo. Este fenómeno ha empujado no solamente a las mujeres adultas a buscar fuentes de ingresos sino también a niñas y niños, adolescentes y personas adultas mayores.
- En todas las sociedades latinoamericanas las desigualdades de género generan más pobreza en las mujeres porque enfrentan mayores obstáculos que los hombres: acceso limitado al mercado laboral, empleos de baja

calificación, salarios menores, mayores tasas de desempleo y acceso limitado a recursos productivos y servicios. Esto explica por qué hay más mujeres viviendo en la pobreza que hombres, de manera especial mujeres rurales, indígenas<sup>4</sup>, afrodescendientes y las que residen en zonas urbano marginales en las ciudades. En muchos de nuestros países, aproximadamente el 70% de las personas que viven en pobreza extrema y pobreza básica son mujeres. Por ello se habla de una “feminización de la pobreza”. Es importante comprender que son las condicio-

nes de desigualdad y discriminación bajo las cuales las mujeres participamos en el mercado laboral, la persistente división del trabajo remunerado y no remunerado, y la exclusión social de instituciones políticas y económicas, aunadas a la condición étnica y geográfica, las que aumentan nuestra vulnerabilidad y dificultad para una ejercicio de nuestros derechos.

- Hoy más mujeres en el mundo y en Latinoamérica son las proveedoras económicas principales en sus hogares. Esto explica por qué se afirma que hoy hay más “mujeres jefas de hogar”. Hay que usar este término con cuidado porque remite a una concepción de los hombres como proveedores, como responsables de “llevar el sustento” a la casa, y a las mujeres como responsables del cuidado, de lo doméstico. La realidad es que hay muchas mujeres que contribuyen económicamente en sus casas igual o más que su pareja u otros hombres. Generalmente, cuando se habla de “mujeres jefas de hogar” se hace referencia al sector que no tiene una pareja permanente, esto es, tiene bajo su absoluta responsabilidad la sobrevivencia de su familia. Estas son mujeres adolescentes o adultas con hijos e hijas y otros familiares dependientes económicamente, muchas de las cuales viven en la pobreza. Si bien la jefatura de hogar en las mujeres no siempre lleva a la pobreza, sí produce mayor vulnerabilidad porque nuestras sociedades no están organizadas para apoyar a las mujeres cuando nuestra familia depende económicamente de nosotras.

*En Colombia se percibe también un notable incremento de la participación de las mujeres en la PEA: 35,6% en 1970 se ha llegado a 53,3% en 1999. Fundamentalmente hay un incremento de la participación de mujeres casadas o en unión libre, pues las solteras mantienen su participación constante, lo que apoyaría la tesis de que estas mujeres se ven forzadas a buscar empleo para aumentar los ingresos familiares.*

María Ulloa Políticas neoliberales, trabajo y calidad de vida de las mujeres en ALAI América Latina en Movimiento, <http://alainet.org/active/1377> el 22 de agosto de 2008, página 2.

4. Ballara, Marcela (2005). “La feminización de la pobreza en el sector rural de la región de América Latina”. *Boletín Opinión*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. Accesado de <http://fao.org/Regional/LAmerica/opinion/indice.hlm> el 22 de agosto de 2008.

- También contribuye a este cambio el llamado proceso de feminización de la fuerza de trabajo en los llamados sectores modernos o de punta, los cuales surgen en el marco del proceso de globalización y modernización. Las grandes empresas multinacionales buscan dónde producir más barato. Escogen países con leyes débiles, facilidades para instalarse y mano de obra menos costosa, empleando principalmente a mujeres en la industria textil y de confección y, más recientemente, en nuevas industrias como la electrónica, la agroindustria y el sector de servicios.

Esta feminización no es real porque se refiere principalmente a las mujeres que reciben pago por su trabajo. Como hemos venido insistiendo, a lo largo de la historia, trabajamos y seguimos trabajando, pero las actividades productivas no remuneradas que hacemos no se cuentan en las estadísticas económicas nacionales. Ahora muchas mujeres que antes se dedicaban exclusivamente al trabajo doméstico en sus casas o laboraban en la empresa familiar sin paga, decidieron buscar un trabajo que les genere ingresos. De lo que estamos hablando, entonces, es de una feminización del trabajo asalariado en la gran mayoría de los países.

Este incremento en la incorporación y la participación de las mujeres en la fuerza de trabajo remunerada es un factor positivo en tanto puede contribuir a aumentar la autonomía económica y el ejercicio de nuestra ciudadanía, aunque ello no garantiza la igualdad entre hombres y mujeres. Las mujeres estamos cambiando la visión que tenemos de nosotras y nuestra función en la sociedad, lo que ha sido posible no solo por una mayor participación en el mercado de trabajo sino como resultado de las luchas del movimiento feminista.

Nuestras sociedades también están cambiando con relación a lo que esperan de las mujeres, pero todavía persisten muchas desigualdades de género. Muchos son los factores que aún dificultan esta igualdad, desde la asimetría en el reparto de las tareas domésticas, incluido el cuidado, hasta la permanencia de prácticas discriminatorias en la educación y en el mercado de trabajo.

## Una de cal y otra de arena. Los costos personales y sociales de la discriminación de las mujeres en el trabajo<sup>5</sup>

Si bien hoy hay más mujeres con trabajos remunerados y hemos logrado avances muy importantes en el reconocimiento de nuestro derecho al tra-

---

5. Adaptado de: Fauné, Angélica y Trejos, Ana María (2000). Derechos Laborales y Económicos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 11. San José, Costa Rica: IIDH

bajo, nos queda todavía mucho trecho por recorrer antes de aceptar la existencia de una plena igualdad entre hombres y mujeres en cuanto al acceso a los mercados laborales y condiciones de calidad. No porque participemos más estamos mejor.

## Las mujeres estamos sobrerrepresentadas en el sector informal, en ocupaciones precarias y poco reguladas

Un poco más de la mitad de las mujeres que participan en el mercado laboral lo hacemos en ocupaciones informales, principalmente en el sector servicios, en los empleos de más baja productividad, con condiciones precarias y baja remuneración, con poca estabilidad y excluidas de derechos laborales reconocidos en la legislación nacional. Son mujeres que trabajan en el servicio doméstico, otras son trabajadoras familiares no remuneradas o que hacen trabajo a domicilio, por cuenta propia y asalariadas temporales. La mayoría de los hombres, en cambio, son patronos y asalariados permanentes, con ingresos y condiciones de trabajo mucho mejores.

La calidad de los trabajos femeninos es muy inferior a la que tienen los hombres que laboran en el sector informal. Por ejemplo, la cantidad de mujeres microempresarias propietarias es menor, mientras son más las que están empleadas en las microempresas. Están en desventaja porque ganan más quienes son propietarios. Adicionalmente, enfrentan una fuerte exclusión en el acceso a recursos productivos como crédito, capacitación técnica, tecnología y tierra.

El servicio doméstico concentra una cantidad importante de trabajadoras, con tendencia al aumento. En los últimos diez años, en América Latina 22 de cada 100 nuevos empleos de mujeres fueron para trabajadoras domésticas pagadas. Este es el grupo del sector informal más discriminado y excluido porque recibe las más bajas remuneraciones, carece de protección social, tiene las jornadas de trabajo más largas y solo el 16% cuenta con sistema de seguridad social. Son, además, “doblemente domésticas” o cuidadoras por partida doble, pues como afirma la CEPAL<sup>6</sup> “... las trabajadoras domésticas mal remuneradas deben enfrentar su condición de trabajadoras desprotegidas, sin abandonar sus responsabilidades familiares”.

En la mayoría de las legislaciones nacionales, el servicio doméstico está regulado como “régimen especial” para permitir condiciones de servidumbre, con jornadas de trabajo de diez o doce horas y salarios más bajos que

---

6. CEPAL (2008). *El aporte de las mujeres a la igualdad en América Latina y el Caribe*. X Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe. Quito, 8 al 9 de agosto de 2007. LC/L.2738(CRM.10/3)/Rev.1. Santiago, Chile: CEPAL. Mayo, p. 77.

el mínimo, para citar algunas de estas diferencias. Dependiendo del país, una cantidad importante de mujeres empleadas domésticas son indígenas, migrantes irregulares y afrodescendientes, quienes enfrentan mayor discriminación por su condición étnica o migratoria.

Otro grupo está representado por trabajadores por cuenta propia y familiares no remunerados, ambos mayoritariamente femeninos.

Las primeras son autoempleadas con ingresos precarios, largas jornadas laborales y que generalmente llevan a sus hijos e hijas a trabajar con ellas. Son ocupaciones sin regulación, en las que no aplica la legislación laboral, y con un limitadísimo acceso al crédito y la asistencia técnica. Tampoco están cubiertas por la seguridad social ni cuentan con acceso a centros de cuidado infantil. Según la OIT, aproximadamente una cuarta parte de las trabajadoras de la región son trabajadoras por cuenta propia.

*En el caso de Bolivia, donde la generación de empleo se ve reducida a micro-empresas, fami-empresas, y en general a la economía de subsistencia, la necesidad de aumentar la productividad conduce a la sobreexplotación de la fuerza laboral...En el caso mexicano, el 42% de la fuerza laboral femenina no recibe ingresos o son menores al mínimo, y ha aumentado el número de personas que trabajan unas pocas horas.*

Ulloa, María (2004). Políticas neoliberales, trabajo y calidad de vida de las mujeres. América Latina en Movimiento ALAI No. 2001-07-31. <http://alainet.org/active/1377> el 18 de agosto de 2008.

Las segundas, como su nombre lo dice, no reciben paga por su trabajo, al cual generalmente lo entienden como una extensión del trabajo doméstico. Este trabajo no pagado tiene lugar en diversos sectores estratégicos de la economía y representa una de las mayores inequidades, particularmente si consideramos que su participación es determinante para generar muchos bienes y servicios como la producción de alimentos, la pequeña producción de transformación en talleres y sectores exportadores no tradicionales como la maquila, y la producción de flores y otros productos agrícolas.

## El trabajo a domicilio: una antigua ocupación que cobra fuerza en la actualidad

El trabajo a domicilio representa una forma antigua de empleo flexible. Actualmente está en apogeo en América Latina como una de las estrategias de las empresas nacionales, públicas y privadas, y transnacionales, para flexibilizar las relaciones laborales y bajar los costos de producción. Una parte importante de las personas que trabajan a domicilio lo hacen en la



informalidad y por ello no aparecen en los sistemas nacionales de estadísticas, por lo que no sabemos con exactitud de cuántas personas estamos hablando.

Pero se tiene certeza de que en los últimos años esta forma de trabajo se está volviendo popular. Vemos un aumento de los talleres familiares que son subcontratados como parte de cadenas de producción en la maquila, donde grandes empresas contratan a los dueños o dueñas de estos talleres para que les produzcan partes o el artículo terminado. Así bajan los costos bastante porque no pagan seguridad social, horas extra, electricidad ni el desgaste del equipo.

Igualmente, la empresa privada y pública en diversos países comienza a destacar grupos de trabajadoras y trabajadores en sus casas, aportándoles una parte del equipo que requieren como computadora y acceso a Internet, pero generalmente no les pagan alquiler por el espacio donde laboran en su casa, uso de electricidad ni otros costos. En este caso los registran como empleadas o empleados de la empresa y les reconocen prestaciones sociales, aunque en ambos casos la trabajadora o trabajador subvencionan en parte la producción.

Las trabajadoras a domicilio están mayormente en edad reproductiva, por lo que enfrentan mayores obstáculos para hacer compatibles sus responsabilidades laborales y familiares. Para las mujeres trabajadoras a domicilio su trabajo tiene lugar “en” el domicilio, a diferencia de los varones, que generalmente trabajan en un lugar contiguo a la vivienda, pero no dentro de esta, lo que les permite mayor independencia y concentración.

En los grupos que hemos descrito, los ingresos promedio de las mujeres son más bajos, aunque la movilidad ocupacional y los ingresos se incrementan conforme aumenta su nivel de escolaridad. Pero la etnia y la raza son factores que favorecen una mayor precariedad, inseguridad y bajos ingresos, con lo cual se agrava su ejercicio de derechos. De la misma manera, las condiciones de trabajo se ven afectadas por la calificación, por la capacidad de negociación de la trabajadora y por el sector de actividad. Pueden aspirar a mejores condiciones e ingresos quienes trabajen en actividades que exigen mayor tecnología y nivel de calificación, y contarán con mejores condiciones (beneficios y prestaciones sociales) las que logren negociar contratos escritos que incluyan estos beneficios.

Los hombres dedican más horas al trabajo a domicilio que las mujeres, pero estas dedican también tiempo a las tareas domésticas no remuneradas, lo que resulta en menos tiempo de descanso para ellas. Al final del día, la jornada de trabajo de las mujeres es significativamente mayor que

la masculina. Un estudio<sup>7</sup> realizado en Costa Rica, en 2006, sobre el tiempo que dedican mujeres y hombres al trabajo doméstico no remunerado y otras actividades diarias, concluye que la carga de trabajo de las mujeres que trabajan remuneradamente es mucho mayor que la que tienen los hombres. Así, las mujeres invierten 5 horas y 44 minutos diarios al trabajo doméstico no remunerado, frente a 2 horas y 44 minutos de los hombres. Las mujeres que reportaron laborar por un ingreso<sup>8</sup>, dedican un promedio diario de 7 horas con 50 minutos al trabajo remunerado, en tanto los hombres en la misma condición tienen un promedio diario de 5 horas con 44 minutos. ¡Las desigualdades en la carga de trabajo de ambos son grandes y más invisibilizadas cuando el trabajo lo hacemos desde nuestras casas!

## La nueva tendencia: flexibilizar la legislación laboral para facilitar una mayor “movilidad” de la fuerza de trabajo

Mucho hemos oído durante nuestras vidas que la flexibilidad es una virtud y una ventaja. La verdad es que no siempre es así. Veamos...

La globalización exige economías y legislaciones “flexibles”. Esto explica por qué en muchos de nuestros países se impulsan reformas en las leyes laborales para permitir jornadas de trabajo “más flexibles”, por ejemplo, facilitar la oferta de empleos de medio tiempo y permitir el trabajo temporal.

Esta oferta es muy atractiva, sobre todo para las mujeres con niños, porque les permite —aparentemente— conciliar el trabajo remunerado con el cuidado, pero presenta muchas trampas que resultan luego en pérdida de derechos y condiciones de trabajo precarias. Para no caer en ellas, las mujeres tenemos que conocer cómo funciona el sistema. Acordémonos que no todo lo que reluce es oro.

Chile es, posiblemente, el país con mayores avances en la flexibilización laboral, y debemos conocer las modalidades desarrolladas en ese país porque es el ejemplo en otras partes de Latinoamérica. Este modelo permite acomodar la cantidad de trabajadoras y trabajadores a los distintos momentos de la producción. También existe la flexibilidad por tiempo de trabajo, por ejemplo concentrar las 40 horas semanales en tres o cuatro días con jornadas diarias de diez y horas horas. Además, se pretende flexibilidad para que personas trabajadoras laboren en más de un puesto de trabajo, así como

---

7. González, Lidia, Guzmán, Laura y Sandoval, Irma (2009). *¿2 + 2 = 6? El trabajo que hacen mujeres y hombres en Costa Rica no se cuenta igual. Resultados preliminares del Módulo de Uso del Tiempo 2004*. San José, Costa Rica: INEC e INAMU.

8. Estas representan el 25% de la totalidad de mujeres de 15 años y más que participaron en el estudio.

una flexibilización salarial que ajusta el nivel de la remuneración según las condiciones particulares de la empresa en determinados momentos. Así, si las cosas no andan bien, se nos rebaja el salario. En otras palabras, flexibilidad para acomodarse a las demandas de quien contrata, no a nuestros derechos como trabajadoras.

Estas prácticas resultan en inseguridad e inestabilidad en el trabajo y los ingresos, precariedad generalizada del empleo, pérdida de beneficios sociales y salarios devaluados que no alcanzan para solventar las necesidades básicas. Adicionalmente, se promueven formas de empleo que permiten evadir el cumplimiento de derechos laborales ya consagrados en la mayoría de nuestras legislaciones nacionales, y que tanto nos costó su reconocimiento.

## Más educadas pero ganando menos

Durante mucho tiempo se nos dijo que teníamos que estudiar y prepararnos bien si queríamos conseguir un buen trabajo y mejorar nuestras condiciones de vida. Lo hicimos, estudiamos, pero las cosas no salieron como nos dijeron. ¿Qué pasó?

Logramos mantenernos en el sistema educativo por más tiempo que los muchachos y esto es muy positivo; sin embargo, cuando comparamos nuestros salarios con los de los hombres por trabajo de igual valor, descubrimos que nuestra mayor escolaridad no se refleja en los salarios que ganamos.

Nos pagan menos que a los hombres en todos los grupos de la fuerza laboral. En el sector formal, recibimos en promedio un 74% de los ingresos de los hombres, mientras que en el sector informal esta proporción baja al 52%. Este último dato quiere decir que por cada 100 que gana un hombre en el sector informal, las mujeres recibimos la mitad.

*En el año 2005, la relación entre los ingresos laborales (es decir, todos los ingresos obtenidos por el trabajo) de mujeres y hombres alcanzaba un 70% en promedio en América Latina, mientras el ingreso salarial de las mujeres representaba el 87% del de los varones. A partir del análisis de la tendencia histórica de reducción de esta brecha desde 1990, se puede proyectar que la igualdad de las remuneraciones de hombres y mujeres se alcanzaría idealmente en el año 2015 (salarios) y que ese mismo año las mujeres percibirían el equivalente al 75% del ingreso de los hombres.*

CEPAL (2008). El aporte de las mujeres a la igualdad en América Latina y el Caribe. X Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe. Quito, 8 al 9 de agosto de 2007. Santiago, Chile: CEPAL. Mayo, p. 55

Existe también una mayor desigualdad salarial entre las mujeres según el grupo de trabajo, donde las ocupadas en actividades informales, por ejemplo, ganan menos de la mitad que las que trabajan en el sector formal.

## El desempleo no golpea por igual

En los últimos veinte años, el desempleo y el subempleo han golpeado tanto a hombres como a mujeres, pero nos afecta más a nosotras.

En América Latina, la tasa de desempleo en el 2003 fue de 10,1% para las mujeres y de 6,7% para los varones. En esta región, una de cada cinco mujeres pobres que desean y necesitan trabajar remuneradamente, no lo pueden hacer, a pesar de buscar trabajo todos los días<sup>9</sup>.

Esta situación crea una gran vulnerabilidad porque obliga a las mujeres a aceptar cualquier trabajo disponible, laborando bajo condiciones de explotación, sin prestaciones sociales, con sueldos muy bajos y en puestos muy malos, lo que contribuye a mantenerlas en la pobreza y en el sector informal.

El desempleo tampoco golpea a todas las mujeres por igual. Hay más desempleo entre las mujeres pobres que entre las de sectores medios, entre las jóvenes y entre las mujeres migrantes, indígenas, afrodescendientes y las que tienen una discapacidad.

## Una educación que no prepara a las mujeres para el mercado laboral

El derecho a la educación y el derecho al trabajo van de la mano. No podemos aspirar a trabajos de calidad si no contamos con una buena educación, a la vez que requerimos de un buen trabajo para contar con los recursos económicos necesarios para darle educación a nuestra familia y continuar educándonos nosotras. La educación es un proceso que nunca termina si aspiramos a ser mejores y potenciar toda nuestra capacidad creativa. El Comité DESC de las Naciones Unidas nos dice que “disponer de una mente instruida, inteligente y activa, con libertad y amplitud de pensamiento, es uno de los placeres y recompensas de la existencia humana”<sup>10</sup>.

La educación puede ser un medio para protegernos y salir de la pobreza. Es, a la vez, una herramienta importante para construir democracia y desarrollo sostenible porque hace posible el ejercicio de los derechos humanos

---

9. Organización Internacional del Trabajo (2004). *Nunca ha habido tantas mujeres en la fuerza de trabajo mundial*, comunicado de prensa OIT/04/09, 5 marzo, 2004.

10. Comité DESC, Observación No. 13, párrafo 1.

y contribuye a su fortalecimiento. En otras palabras, el derecho a la educación es un espacio que nos abre puertas para ejercer nuestra ciudadanía.

Recordemos, sin embargo, que este derecho exige del Estado cumplir con su responsabilidad de invertir los recursos necesarios para garantizar un sistema de instituciones educativas en todos los niveles (preescolar, primaria, secundaria, técnica, universitaria), para hacer extensivo este derecho a todas las personas, sin distinción de sexo, origen étnico, edad, nacionalidad o cualquier otra condición. Pero esto es más fácil decirlo que cumplirlo.

En las Constituciones de todos los países latinoamericanos está establecido el derecho a la educación sin discriminación. A pesar de que ahora hay menos mujeres analfabetas que hace diez años y más mujeres que han terminado la secundaria y la universidad, vemos cómo muchas niñas y jóvenes pobres, indígenas, afrodescendientes, migrantes y con alguna discapacidad, todavía tienen que vencer infinidad de obstáculos para estudiar y mantenerse en el sistema. Cada día que pasa implica para las madres y las muchachas, buscar recursos para cubrir gastos que ahora el Estado no aporta. A pesar de estas dificultades, muchas niñas, adolescentes y jóvenes, con el apoyo, sobre todo, de sus madres y abuelas, han salido adelante alcanzando niveles de escolaridad por encima incluso de los varones.

*El abandono de los programas de alfabetización de adultos en casi todas las reformas educativas llevadas a cabo en el pasado reciente ha agravado la vulnerabilidad de muchas mujeres, sobre todo las pertenecientes a grupos indígenas y afrodescendientes en algunos países de la región.*

CEPAL (2008). El aporte de las mujeres a la igualdad en América Latina y el Caribe. X Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe. Quito, 8 al 9 de agosto de 2007. Santiago, Chile: CEPAL. Mayo, p. 77.

Este significativo avance logrado por las mujeres no se ha traducido en mayor igualdad de género, porque se mantienen importantes brechas entre hombres y mujeres con los mismos niveles de escolaridad cuando tratan de acceder a empleos similares. Se nos paga menos, las condiciones de trabajo son mejores para ellos, nos cuesta más ascender y enfrentamos más desempleo.

Además, se piensa todavía que nuestro ingreso es complementario al de nuestra pareja, padre o hermano, cuando en muchísimos casos es central para la supervivencia de la familia.

Tiene que ver también con la segregación ocupacional; en otras palabras, con las ocupaciones que la sociedad considera como propias de mujeres y de hombres. Se piensa que las ocupaciones “feminizadas” exigen menor

calificación y son menos productivas, justificando menos salario y oportunidades de ascenso. Aun en puestos en que los salarios de entrada son muy similares, se van distanciando en la medida en que los hombres tienen más oportunidades que las mujeres de subir de puesto.

Si bien en todos nuestros países se han hecho esfuerzos para eliminar de los textos y programas escolares, contenidos y prácticas sexistas que devalúan la capacidad y el trabajo de las mujeres, todavía queda mucho trabajo por hacer. Se continúa privilegiando la educación de las mujeres para el cuidado de los demás, en tanto su formación en áreas estratégicas como matemáticas, ciencias e informática, sigue siendo débil. Aunque se han dado algunos cambios en la formación técnica y la educación universitaria para lograr que más mujeres ingresen a carreras no tradicionales, se mantienen algunas prácticas discriminatorias que dificultan su graduación y sus posibilidades de conseguir empleo.

Una educación de buena calidad implica educar en igualdad y para la igualdad. Para atraer a más mujeres a empleos bien pagados y con condiciones de trabajo dignas, los Estados deben garantizar, en primer término, la igualdad en el acceso a la educación y a las oportunidades para obtener las calificaciones necesarias para competir, y, en segundo término, generar empleos de calidad para ellas y para otras personas.

Como afirman las Naciones Unidas en su Informe 2005 sobre el cumplimiento de los Objetivos del Milenio<sup>11</sup>:

Entre los buenos beneficios de una educación de buena calidad se cuenta con la seguridad que entraña un empleo remunerado, pero con demasiada frecuencia las mujeres son relegadas a puestos mal pagados y que no brindan seguridad. Aunque ha aumentado el porcentaje de mujeres que ocupan empleos remunerados en los sectores no agrícolas, en muchas regiones siguen representando una pequeña minoría de las trabajadoras asalariadas, con una representación excesiva en el sector informal.

## El trabajo doméstico no remunerado: una responsabilidad que limita nuestra participación en el mercado laboral

El trabajo doméstico puede ser una barrera importante cuando las mujeres decidimos trabajar remuneradamente. El cuidado de niños y niñas, y personas mayores, enfermas o con alguna discapacidad, consume mucho

---

11. Naciones Unidas (2006). *Objetivos de Desarrollo del milenio. Informe 2005*. Accedido en [http://mileniumindicators.un.org/unsd/mi/pdf/MDG%20BOOK\\_SP\\_new.pdf](http://mileniumindicators.un.org/unsd/mi/pdf/MDG%20BOOK_SP_new.pdf) el 18 de agosto de 2008.

*En México, los hombres dedican a las tareas domésticas un promedio semanal de 11,49 horas, mientras las mujeres dedican 44,9 horas. Estamos hablando de una jornada de un empleo de tiempo completo.*

*En Costa Rica, cada mujer dedica en promedio 5 horas diarias a tareas domésticas, mientras los hombres solo 1,30 horas. La única tarea a la que le dedican más tiempo los hombres, es lavar el carro.*

de nuestro tiempo, así como otras tareas como lavar, preparar alimentos, limpiar, hacer compras... todas necesarias para que la familia tenga calidad de vida.

Estudios recientes nos dicen que estas responsabilidades descansan de manera desproporcionada sobre los cuerpos y vidas de las mujeres de todas las edades. En promedio, por cada cinco horas diarias que nosotras dedicamos a labores de cuidado

y atención de la casa, los hombres consumen una hora. Esta cantidad de horas aumenta para las mujeres rurales, pobres, indígenas y afrodescendientes, porque carecen de muchos de los servicios y electrodomésticos que nos facilitan estas tareas. Cuando tienen que salir a trabajar, generalmente delegan parte de estas tareas a sus hijas u otras familiares, y si pueden pagar por los servicios, contratan a otras mujeres.

Las mujeres pasamos corriendo todo el día tratando de cumplir en la casa, en el otro trabajo, donde nos pagan, y atendiendo toda clase de necesidades de otras personas. En nuestras familias es poco el trabajo que se comparte con nosotras, por lo que al final terminamos asumiendo casi toda la responsabilidad. Esto nos cansa, nos agobia, nos enferma... Además, nos queda poco tiempo o ninguno para educarnos y capacitarnos para aspirar a trabajos bien pagados. Y aquellas que trabajamos por un ingreso, constantemente debemos pedir permisos para llevar a los niños al centro de salud, asistir a reuniones en la escuela o cuidar a quienes se enferman.

Esto no ayuda a la imagen de las mujeres como trabajadoras y dificulta que nos contraten en puestos bien pagados. Por otra parte, nos limita para trabajar remuneradamente en lo propio, o asalariadamente, y tener un buen desempeño que luego se refleje en mejores ingresos y condiciones de trabajo.

La sociedad sigue funcionando como si el trabajo doméstico y las tareas de cuidado fueran responsabilidad solamente de las mujeres, desconociendo que el cuidado —y no el mercado— debe ser asumido por todas las personas como el trabajo más importante para la supervivencia de la humanidad. Esto implica que las familias, las comunidades, el Estado y la empresa privada son corresponsables del cuidado y otras tareas domésticas que no se pagan, aunque son productivas y esenciales para el mantenimiento de la vida.

Tenemos que asumirlas como una responsabilidad social. Esto quiere decir que las responsabilidades familiares pueden y deben compartirse con todas las personas que son parte de la familia, de manera equitativa y superando estereotipos de género. Requiere, también, cambiar la visión de nosotras mismas como seres indispensables y omnipotentes en el cuidado de la familia y la casa, delegando las tareas más importantes, convenciéndonos de las capacidades de los y las demás para asumirlas bien, haciendo esfuerzos para no culpabilizarnos o permitir que se nos reclame. Podemos dar pasos pequeños todos los días con nuestra pareja, hijos e hijas, y otros familiares, tendientes a lograr que se comprometan en un cambio con el cual ganamos todas y todos.

Cuando compartimos de esta manera el cuidado, avanzamos en la creación de condiciones propicias para la participación de las mujeres en todas las esferas de la vida y nuestro desarrollo personal y social, a la vez que contribuye a crear familias más democráticas y felices.

Las comunidades, el Estado y la empresa privada tienen también parte en esta responsabilidad, para favorecer la participación de las mujeres en el mercado de trabajo y las oportunidades para educarse, formarse profesionalmente y recrearse sanamente. Su compromiso puede traducirse en más y mejores servicios de bajo costo como centros para el cuidado infantil y de personas adultas mayores y con discapacidad, acciones para estimular la participación activa de los hombres en el cuidado de sus hijos e hijas, y campañas dirigidas a cambiar concepciones culturales sobre el trabajo de las mujeres y los hombres.

## Los instrumentos internacionales y la legislación nacional para proteger el derecho de las mujeres al trabajo

Como vimos en el capítulo sobre el “Marco de referencia: las normas internacionales de derechos humanos”, la existencia de instrumentos internacionales es muy importante, entre otras razones porque permiten que los países desarrollen legislación nacional amparada en los tratados, convenciones y convenios que aprueben sus legislaturas o Congresos. Sirven, también, para que las organizaciones sociales y el movimiento de mujeres promuevan reformas legales y nuevas leyes, así como políticas para la igualdad y la equidad de género. Las mujeres podemos estar muy informadas no solo sobre nuestros derechos, sino sobre la legislación internacional y nacional que los protege para exigir su respeto y cumplimiento, y organizar nuestras luchas alrededor de aquellos obstáculos que todavía persisten para su plena vigencia.



## La Organización Internacional del Trabajo (OIT)

Cuando se habla de normativa internacional vinculada con la protección del derecho al trabajo, se piensa principalmente en los convenios adoptados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Gran parte de esta normativa se aplica a trabajadores y trabajadoras por igual, pero ha sido necesario desarrollar una serie de convenios y recomendaciones referidos específicamente a los derechos laborales de las mujeres, en razón de un reconocimiento de las desigualdades que enfrentamos por nuestra condición de género.

Entre 1919 y 1950 estos instrumentos enfatizaron en la protección de las mujeres contra condiciones de trabajo malsanas y peligrosas, especialmente con relación a su función reproductora (embarazo, parto y lactancia) y buscando asegurarles condiciones de trabajo que faciliten hacer frente a sus responsabilidades familiares:

- Convenio No. 3 (1919) de Protección a la Maternidad.
- Convenio No. 4 Prohibición del trabajo nocturno para las mujeres y los niños.

A partir de los años cincuentas y hasta la primera parte de los setentas, el énfasis se puso en la promoción del empleo de las mujeres y el estímulo de la igualdad entre mujeres y hombres en el empleo y la ocupación, con fundamento en el principio de no discriminación:

- Convenio No. 100 (1951) sobre igualdad de remuneración: establece igual remuneración para hombres y mujeres por trabajo desempeñado de igual valor.
- Convenio No. 111 (1958) sobre discriminación en el empleo y la ocupación: los Estados deben formular una política nacional de igualdad de oportunidades tendiente a eliminar toda forma de discriminación en el empleo y ocupación.

Estos convenios fueron ratificados por todos los países de América Latina y son parte de sus legislaciones laborales, quedando obligados Estados y empleadores a cumplir y hacer respetar estas normas.

A partir de mediados de los setentas, la OIT impulsó convenios dirigidos a la promoción de la equidad de género en el mundo del trabajo, teniendo

como base la recién adoptada Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW). Se revisaron diversas normas protectoras cuyo resultado era discriminatorio para las mujeres (por ejemplo, trabajo nocturno, trabajo en lugares insalubres), y se comenzó a plantear el tema de las responsabilidades familiares.

- Convenio No. 156 (1981) sobre oportunidades y trato entre trabajadores y trabajadoras con responsabilidades familiares: estableció la igualdad efectiva en trabajadores de ambos sexos con responsabilidades familiares como el nacimiento de un hijo o hija o cuidar un familiar enfermo<sup>12</sup>.
- Convenio No. 183 (2000): es el Convenio No. 103 (1952) revisado sobre protección de la maternidad. Amplía los principios fundamentales de la protección de la maternidad a todas las mujeres empleadas, y afirma que todo Estado debe adoptar medidas apropiadas para garantizar que la maternidad no se convierta en una causa de discriminación en el empleo.

El Convenio No. 156 fue ratificado por menos de la mitad de los países de la región y el No. 183 por Cuba y Belice solamente<sup>13</sup>, lo cual dice mucho acerca del real interés de los Estados por eliminar la discriminación en el empleo contra las mujeres derivada de su maternidad y responsabilidades de cuidado.

Un convenio de la OIT que queremos destacar por su importancia, es el No. 177 sobre el Trabajo a Domicilio a Cambio de una Remuneración, porque muchas mujeres de la región realizan trabajos desde sus casas. Este instrumento impulsa el establecimiento de una política nacional que promueva la igualdad de trato entre quienes trabajan a domicilio y otras personas que trabajan asalariadamente en centros que no son sus casas<sup>14</sup>.

---

12. Fauné, Angélica y Trejos, Ana María (2000). Derechos Laborales y Económicos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 11. San José, Costa Rica: IIDH

CEPAL (2008). *El aporte de las mujeres a la igualdad de América Latina y el Caribe*. X Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe, Quito, Ecuador, 6 al 9 de agosto, 2007. Documento LC/L.2738(CRM.103) Rev.1. Mayo de 2008.

13. CEPAL (2008). *El aporte de las mujeres a la igualdad de América Latina y el Caribe*. X Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe, Quito, Ecuador, 6 al 9 de agosto, 2007. Documento LC/L.2738(CRM.103) Rev.1. Mayo de 2008.

14. Fauné, Angélica y Trejos, Ana María (2000). Derechos Laborales y Económicos. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 11. San José, Costa Rica: IIDH

Se propone proteger de la discriminación en el empleo y la ocupación, en el acceso a la seguridad social y los servicios de salud, en la formación profesional, en la edad mínima para trabajar y en la maternidad. Por ejemplo, las mujeres que cosen para maquiladoras desde sus casas, tienen generalmente condiciones de trabajo muy inferiores a las de otras trabajadoras empleadas en las fábricas; pues reciben un pago menor por lo que producen, no tienen acceso a la seguridad social y no reciben pago por alquiler de sus máquinas de coser. La aprobación de este convenio haría justicia a un número grande de mujeres que laboran bajo condiciones de discriminación y explotación, pero solamente ha sido ratificado por Argentina.

## La necesidad de mayor protección jurídica frente a la discriminación: la CEDAW

Los instrumentos adoptados por la OIT no son suficientes para garantizar la protección del derecho al trabajo. Por ello ha sido necesario aprobar otros instrumentos internacionales como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), que también incluye normas para que los Estados les garanticen a las mujeres igualdad de oportunidades en el acceso a un trabajo con calidad de vida.

Hay varias normas contenidas en la CEDAW que reafirman el derecho de las mujeres a elegir su trabajo y profesión, a no ser discriminadas en procesos de contratación y contar con estabilidad en el empleo y condiciones de trabajo dignas. Particular atención le otorga a las medidas para evitar la discriminación salarial como resultado de matrimonio, embarazo o maternidad, lo cual se refuerza con las Recomendaciones 13 (1989) y 16 (1991).

Reconoce la función social de la maternidad como una responsabilidad de toda la sociedad antes que de las mujeres y, en este marco, su derecho a una licencia por maternidad pagada y servicios de apoyo dentro de los centros de trabajo para la atención de sus hijos e hijas y a los servicios médicos.

Asimismo, reafirma la responsabilidad del Estado de impulsar medidas o acciones dirigidas a cambiar la cultura patriarcal asentada en prejuicios y prácticas fundadas en una división sexual del trabajo que coloca a las mujeres en el ámbito de la reproducción, subordinándolas a los hombres y desvalorizando su aporte al desarrollo. Pone especial énfasis en normas dirigidas a fortalecer el acceso de todas las mujeres a una educación de calidad libre de conceptos y actitudes sexistas, y apoyos como becas y subvenciones, que les permitan concluir sus estudios con éxito y participar en el mercado laboral en igualdad de oportunidades.

La CEDAW también protege ciertos derechos que son condición para que las mujeres podamos ejercer nuestro derecho al trabajo, por ejemplo las empresarias o quienes pretenden serlo: firmar contratos y administrar bienes, y acceder a préstamos bancarios, hipotecas y créditos, a la comercialización y tecnologías apropiadas, así como información sobre estos servicios y oportunidades educativas y de capacitación técnica. Reafirma, además, el derecho de las mujeres rurales de no ser discriminadas en su acceso a la tierra y programas de reforma agraria.

El Comité de la CEDAW ha emitido varias recomendaciones que llaman la atención de los Estados para que desarrollen estadísticas desagregadas por sexo que den cuenta de la situación de las mujeres trabajadoras, incluidas aquellas que laboran sin remuneración en empresas familiares y mujeres con discapacidad, y la cuantificación del trabajo doméstico no pagado y su aporte al producto nacional bruto.

## Otras convenciones internacionales que debemos conocer

Otros instrumentos internacionales favorecen la protección del derecho de las mujeres indígenas y con una discapacidad a un trabajo digno. Estos son:

- Convenio No. 169 sobre pueblos indígenas y tribales en países independientes.
- Convenciones sobre los derechos de las personas con discapacidad. Existen dos, una de la Organización de Naciones Unidas y otra de la Organización de Estados Americanos.

## Lo que dicen las legislaciones nacionales

El principio de igualdad y no discriminación por razones de sexo está incorporado en todas las Constituciones y las legislaciones laborales de la región, incluyendo el principio de no discriminación salarial. Esto significa un reconocimiento importante de la igualdad formal. A pesar de estos avances, algunos países todavía tienen normas que contradicen este principio, en cuanto a jornadas y condiciones de trabajo, como es el caso del servicio doméstico y normas que limitan el trabajo nocturno de mujeres cuando puede afectar su ejercicio de la maternidad, o el trabajo extraordinario que pone en riesgo la salud de la madre o el hijo durante la gestación o la lactancia.

Se han logrado avances en la protección de la maternidad con normas que intentan combinar medidas protectoras con las antidiscriminatorias como la licencia por maternidad y por lactancia, así como otras relativas

a la estabilidad laboral de las mujeres durante el embarazo y en algunos casos después del parto.

En algunos países se contempla la licencia de paternidad, pero este derecho no siempre lo respetan los empleadores o los padres no comparten las labores de cuidado con la madre cuando se acogen a la licencia. Por otra parte, la normativa sobre servicios para el cuidado de niños y niñas es todavía restringida en cuanto a las responsabilidades del Estado y las empresas, y la no extensión de este derecho a los padres trabajadores, lo cual refuerza la idea de que las responsabilidades familiares competen a las mujeres y no a ambos padres.

La seguridad social excluye a muchos sectores de mujeres de su protección en cuanto a servicios de salud, los riesgos del trabajo y la jubilación, porque no contribuyen económicamente a algún régimen. En algunos países se han tomado provisiones para que puedan afiliarse trabajadoras por cuenta propia, siempre y cuando los ingresos les permitan pagar las cuotas. Generalmente quedan desprotegidas aquellas que laboran en el sector informal, a domicilio, las trabajadoras rurales, las trabajadoras migrantes irregulares y las amas de casa.

Hay áreas en que, a pesar de avances en la legislación, persisten serias discriminaciones y desigualdades de género. Por ejemplo, el control sobre los procesos de contratación de trabajadoras es débil y en muchos países casi inexistente, lo que permite prácticas discriminatorias. Ya desde las entrevistas para empleo se les pregunta si están casadas o si tienen hijos o piensan tenerlos, lo cual se utiliza como razón para no contratar. En otros casos, se contratan solamente aquellas que reúnen ciertas características físicas y de edad, a fin de emplearlas para atraer clientela masculina o satisfacer la demanda de jefaturas que buscan aprovecharse de mujeres que quieren desarrollar una carrera o tienen una fuerte necesidad económica.

Son estos ambientes laborales el caldo de cultivo del hostigamiento sexual, entendido como conductas de contenido sexual no deseadas por la persona que las recibe —generalmente mujer— y que tiene graves efectos en su estado de bienestar general, en sus condiciones materiales de empleo y sus oportunidades para desarrollarse como persona. Si bien algunos países de América Latina cuentan con legislación para prevenir y sancionar esta forma de violencia, esta es todavía insuficiente y débil, y los mecanismos de seguimiento y control no son siempre efectivos.

Falta todavía recorrer caminos para lograr esa igualdad a la que aspiramos. La legislación internacional y nacional existente es un avance importante en esa lucha por lograr el reconocimiento pleno de nuestro derecho a un trabajo digno con calidad de vida. Esto pasa por reconocernos como personas

con derechos, con la fuerza que da el convencimiento de que los tenemos y estamos dispuestas a exigir su reconocimiento y protección.

## Apropiándonos de las oportunidades para un trabajo digno

Las mujeres latinoamericanas y del resto del mundo hemos recorrido un largo camino de luchas y contraluchas para hacer realidad el sueño de trabajar dignamente y acceder a otros derechos económicos, en igualdad de oportunidades que los hombres.

Todas las personas —y las mujeres no somos la excepción— soñamos vivir con bienestar y seguridad, y el trabajo remunerado es uno de los medios más importantes para lograrlo. Avanzar en este difícil camino ha sido posible gracias a nuestra fuerza, a nuestras voces y al poder de nuestra organización.

Hemos denunciado la discriminación en el trabajo en distintos espacios y la exclusión de otros derechos necesarios para aspirar a empleos de calidad. Como respuesta, el movimiento feminista y de mujeres ha impulsado legislación y políticas públicas para la igualdad entre mujeres y hombres, junto con el establecimiento de mecanismos institucionales para el adelanto de las mujeres que velen por su aplicación.

Somos conscientes, sin embargo, de que ello es insuficiente para enfrentar las nuevas modalidades de explotación de la fuerza de trabajo que surgen en el contexto de la globalización y la apertura de las economías. Nos queda como reto continuar con la lucha para que los Estados asuman su responsabilidad de garantizar los derechos humanos de todas las mujeres de la región.

Más mujeres nos hemos incorporado a organizaciones sindicales y hasta hemos creado algunas que atienden demandas específicas, como las trabajadoras incorporadas al servicio doméstico remunerado, la maquila y la agroexportación. Esta participación organizada es todavía limitada. Quedan por delante luchas a lo interno de los sindicatos para que incorporen demandas específicas de las mujeres en los convenios colectivos, como centros infantiles, salud ocupacional, protección de la maternidad e igualdad de trato salarial, capacitación y ascensos.

Hemos logrado cierto reconocimiento del valor social y económico del trabajo doméstico no remunerado y del cuidado como un asunto público, esto es, como responsabilidad de los Estados, los gobiernos locales, empresas, organizaciones y familias. Ahora vemos “ensayos” de modelos amigables con la familia en instituciones públicas y empresas, como centros infantiles

subvencionados, licencias de paternidad, y horarios flexibles para padres y madres. Son pasos tibios, pero que dan esperanza.

Nos estamos apropiando del conocimiento generado por la investigación que realizan las universidades y otros organismos nacionales e internacionales para orientar estrategias, propuestas y demandas. Estamos haciendo visible la discriminación en el trabajo dentro y fuera de la casa, la exclusión de las mujeres, y también cuanto hemos aprendido de nuestras fortalezas y capacidades para el cambio en nosotras, en nuestras familias y en la sociedad en su conjunto, a la vez que avanzamos en la contabilización de nuestra contribución a la economía en sus dimensiones productiva y reproductiva.

Hemos aprendido el valor de conocer nuestros derechos como primer paso para apropiarnos de ellos en ese proceso de convertirnos en sujetas de derechos, ejerciendo nuestro poder de querer, de cambiar y de aspirar a algo mejor. En otras palabras, la posibilidad de conquistar los derechos laborales y económicos a los que tenemos derecho.

Estamos aprendiendo a tener voz propia, a exigir sin miedo y sin culpabilizarnos, sin sentirnos que dejamos los espacios vacíos en la familia, en el trabajo y en la comunidad, cuando nos damos el espacio de ser mujeres con derechos antes que seres para otros.

En el camino encontramos obstáculos y los cambios son lentos, pero avanzamos por nuestros propios medios con la solidaridad de mujeres y hombres que quieren, desean un mundo mejor para todos y todas.

## Parte 3

### Para transformar nuestra vida cotidiana

En esta tercera parte incluimos algunas actividades que se proponen estimular en las participantes la identificación de alternativas y elaboración de propuestas de cambio posibles en su cotidianidad a nivel personal, en su familia y en su comunidad. Estas son vivencias dirigidas a movilizarlas en la búsqueda de alternativas que promuevan la corresponsabilidad en las tareas del hogar y el cuidado, y la eliminación de la discriminación en el trabajo.

#### Actividad 1: ¡Las mujeres nos alzamos en huelga!

**Objetivo:**

Reconocer formas alternativas de enfrentar la discriminación en la familia, imaginando formas de corresponsabilidad creativas que nos empoderen como personas con derechos.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

**Materiales:**

- Hojas de papel grandes
- Marcadores de papel y pizarra
- CD con música relajante y equipo de música (opcional)
- Cinta adhesiva para pegar papeles en la pared

**Desarrollo:**

- Les pedimos a las participantes que formen un círculo con las sillas. Sentadas cómodamente, se les pedirá que respiren profundo y se relajen, que cierren los ojos porque van a hacer un viaje en el tiempo. Se puede utilizar música suave para facilitar la relajación. Comience a leer lentamente este texto. (30')

Estamos hoy domingo en la mañana todas las mujeres de la comunidad reunidas en el parque porque queremos hacer cambios en nuestras vidas, cambios que nos permitan mejorar nuestras condiciones de trabajo en la casa, mejorar nuestra salud y sentirnos mejor con nosotras mismas. Acordamos que no podemos seguir siendo súper mujeres que hacemos de todo y nunca pensamos en qué queremos para nosotras. Nuestras familias no aprecian todo lo que hacemos por ellas y recibimos muy poco apoyo. Comenzamos el día en un corre corre para



dejar todo listo antes de salir a trabajar, al mercado, a llevar a nuestros hijos e hijas a la escuela, en fin, hacer todas las otras cosas que hemos asumido como responsabilidades.

Acordamos que todas tenemos derecho a vacaciones, a descansar, a disfrutar y gozar lo que nos gusta, a tener un día para nosotras, para hacer lo que hace rato queremos hacer y no hemos podido.

- Quédense en silencio por unos segundos para que cada una dé rienda suelta a su imaginación. Luego continúe leyendo el segmento que sigue.

Acordamos que por un día nos declararíamos en “huelga de brazos caídos”, un paro de 24 horas durante el cual todas dejaríamos de hacer toda actividad relacionada con la atención de las necesidades de la familia y la casa. Estas responsabilidades las tendría que asumir el resto de la familia y, nosotras, simplemente haríamos otras cosas que nos dieran placer, descanso y felicidad.

A la hora de almuerzo informé a todos que ese día en la noche dejaran lista la ropa y todo lo que ocuparían para el trabajo y la escuela, porque yo me iba a levantar una hora más tarde y no me ocuparía de preparar desayunos o meriendas, ni ropa. Me iba a dar todo ese día libre para mí porque las mujeres de la comunidad haríamos una huelga de brazos caídos. ¡Imaginen las caras!

Esa noche no preparé nada; me dediqué a ver televisión con un té y me fui a la cama una hora antes. Puse el despertador una hora más tarde de lo acostumbrado y me acosté feliz de pensar que mañana sería mi día.

Suena el despertador, me levanto y me doy cuenta de que nadie se ha levantado. Me baño cantando muy contenta porque me espera un día bueno. Salgo del baño y me encuentro con mi esposo como loco, despertando a los niños. Todos están tarde para la escuela y el trabajo. Me reclama por qué no los desperté, por qué el desayuno y las meriendas no están listas... Me le quedo viendo fijamente a los ojos y sigo mi camino, mientras grita que la casa es un desastre, qué es conmigo que no colaboro. Me visto y me maquillo mientras por toda la casa hay un revuelo.

- Deténgase en silencio por un momento y luego continúe leyendo.

En la cocina están mis dos niños. Me preguntan “¿y qué vamos a desayunar?”. Les respondo que se preparen su desayuno como les indiqué el día anterior. Me vuelven a ver con ojos de desesperación. El corazón se me hace un nudo y me angustio porque ya van tarde a la escuela. ¿Qué hago? Pero me acuerdo que las mujeres hicimos un pacto: pensar en nosotras, ser fuertes, no sentirnos culpables. Mi esposo grita, regaña, reclama... Desayuno, alisto mis cosas y salgo para el trabajo. La casa es un desastre. Solo espero que Carlos se acuerde de que tiene que dejar a los niños en la escuela.

Llego a mi trabajo muy alegre y descansada. Me concentro en lo mío y espero con entusiasmo que llegue mediodía (pedí la tarde libre en el trabajo) para salir a almorzar con unas vecinas que también están en “huelga de brazos caídos”. Durante el almuerzo comentamos cómo nos fue en la mañana, cómo nadie en nuestras familias nos creyó cuando les dijimos que no íbamos a trabajar en la casa, la zona de desastre que quedó, la culpa y la angustia que sentimos, y el desastre que nos esperaba al regreso. Nos sentimos imprescindibles y esto es una trampa que nos enferma, nos mata poco a poco. El desastre lo tendrán que arreglar quienes lo hicieron, aunque lleve días.

Después de almorzar tomamos un autobús y nos fuimos a pasear por allí. No tenemos mucho dinero, así que mejor nos dedicamos a disfrutar de la naturaleza y la gente. Pasé a la escuela a recoger a mis hijos. Me recibieron con cara de resentidos. Llegamos a la casa. Era una verdadera zona de desastre...

- Termina el viaje imaginario. Les solicita que abran los ojos, respiren profundo y se dispongan a compartir con el resto del grupo lo que sintieron en distintos momentos (alegría, rabia, culpa, angustia, satisfacción) y por qué se sintieron así. (20´)
- Pídale a cada una que piense cómo manejaría la situación que encontró en la casa y lo que vendría luego para lograr que sus hijos y esposo asumieran responsabilidad por el desorden creado y por compartir las tareas del hogar. Motívelas a que piensen en distintos escenarios, ojalá que apunten a lograr una cooperación y un apoyo hacia ella. Escriba en una hoja de papel grande o en la pizarra las principales ideas que se van presentando. (30´)
- Pídales que piensen en lo que necesitamos para vivir sin discriminación en la familia y cómo es posible hacer cambios en nosotras mismas que contribuyan a lograr una corresponsabilidad en la casa, que nos permita contar con condiciones dignas para trabajar y tener calidad de vida. Puede apoyarse en la sección El trabajo doméstico no remunerado y el cuidado

de la familia: una responsabilidad que limita nuestra participación en el mercado laboral, de la Parte 2. (10´)

## Actividad 2: Podemos crear condiciones para superar la discriminación en el trabajo

### Objetivos:

- Identificar diversas formas de discriminación en el trabajo que enfrentan las mujeres.
- Proponer estrategias en lo personal, familiar, laboral y comunal, que nos permiten defender nuestro derecho al trabajo.

**Tiempo:** 2 horas 30 minutos

### Materiales:

- Hojas de papel grandes
- Marcadores de papel y pizarra
- Cinta adhesiva para pegar papeles en la pared

### Desarrollo:

- Se divide al grupo en cuatro y se les entrega a cada subgrupo un tema sobre el que tienen que crear una historia de discriminación contra las mujeres en un espacio de trabajo. Los temas pueden ser: (10´)

**Grupo 1:** Mujer jefa de hogar que trabaja en un taller pequeño que maquila para una gran empresa; no le pagan seguro social, tiene tres hijos menores y le acaban de decir que tiene cáncer de mama.

**Grupo 2:** Mujer que no tiene quien cuide a sus hijos e hijas y está bajando su rendimiento.

**Grupo 3:** Hombre que va a ser padre y que quiere asistir al curso de preparación al parto y al parto mismo, y tener tiempo para atender en la casa a su pareja y a su bebé.

**Grupo 4:** Mujer joven que quiere concursar para un puesto de jefatura.

- Cada grupo construye la historia explicando lo que está viviendo esa mujer u hombre en una empresa o institución pública en que NO protegen los derechos laborales de las mujeres. Pueden hacer una dramatización o contar la historia usando otros recursos, según se sientan mejor. (20´)

- Después de que cada grupo hace su presentación, proceda a estimular una reflexión apoyándose en el contenido de la Parte 2 de este módulo, que se encuentra en Una de cal y otra de arena... Los costos personales y sociales de la discriminación de las mujeres en el trabajo, enfatizando en las siguientes ideas: (30´)
  - Cuando las mujeres decidimos participar en el mercado de trabajo nos enfrentamos a diversas formas de discriminación derivadas de la maternidad y el cuidado de los hijos e hijas, un limitado acceso a la seguridad social, pocas oportunidades de formación profesional y capacitación técnica, bajos salarios y oportunidades limitadas de ascenso.
  - Las mujeres empleadas enfrentan múltiples obstáculos, muchos de los cuales están en nuestra propia familia y otros fuera de esta. Necesitamos reconocerlos como un primer paso para pensar en cómo podemos eliminarlos.
  - Mientras se mantenga en nuestros países una cultura que devalúa el trabajo de las mujeres, será muy difícil lograr que la familia, las empresas, las comunidades y el Estado reconozcan la responsabilidad social de la maternidad y el trabajo doméstico, así como a las mujeres como ciudadanas plenas con derechos.
  - Es posible lograr cambios en las familias, las comunidades, las empresas y las instituciones, tendientes a asumir corresponsabilidad en las tareas de cuidado, y respetar el derecho de las mujeres a un trabajo digno.
- Una vez que se concluye con esta parte de la actividad, se vuelve a los grupos iniciales. Cada uno reelabora la historia asignada pensando en empresas o instituciones que SÍ se preocupan por garantizarles a las mujeres sus derechos laborales, imaginando lo que se podría hacer para enfrentar la discriminación que vivieron en la historia que les tocó. (20´)
- Los grupos regresan a una plenaria para compartir sus historias. Revise con todas las participantes las ideas aportadas, destacando las oportunidades para el cambio. En este sentido, es importante retomar elementos contenidos en la Parte 2, en la sección Los instrumentos internacionales y la legislación nacional para proteger el derecho de las mujeres al trabajo. (30´)
- Como actividad de cierre, las estimulará para que propongan acciones diversas que contribuyan a eliminar la discriminación de las mujeres en el trabajo. Los aportes se irán apuntando en hojas grandes de papel. Las propuestas se trabajarán en las siguientes áreas: (40´)
  - Incentivos estatales que promuevan la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en las empresas públicas y privadas.
  - Estrategias de apoyo comunitarias y en las empresas que permitan la conciliación de la vida personal y laboral de mujeres y hombres.

- Acciones estatales que faciliten la diversificación profesional de las mujeres en el mercado de trabajo para superar los estereotipos tradicionales de género y la segregación de hombres y mujeres en el trabajo.
- Acciones desde las mujeres y el movimiento de mujeres.
- Al concluir, las felicita por su creatividad, perseverancia y disciplina, y les solicita que se den un abrazo fuerte con la compañera del lado izquierdo como una forma de agradecerse mutuamente y de cargarse de energía que les permitirá continuar en la lucha dirigida a construir una familia, una comunidad y un país más solidarios con las mujeres.

### Actividad 3: Movilizándonos para educar a la comunidad sobre el derecho de las mujeres a un trabajo digno

#### **Objetivo:**

Desarrollar una propuesta de campaña educativa que informe a la comunidad sobre el derecho de las mujeres a un trabajo digno y las acciones que pueden emprender para promover la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

#### **Materiales:**

- Hojas de papel grandes
- Marcadores de papel y pizarra
- Cinta adhesiva para pegar los papeles en la pared
- Revistas y periódicos
- Tijeras para recortar papel
- Goma

#### **Desarrollo:**

- Motive al grupo para que continúe pensando en estrategias que contribuyan a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en espacios laborales. Explíqueles a las compañeras que van a participar en el diseño de una campaña educativa sobre el derecho de las mujeres a disfrutar de un trabajo digno, la cual estará dirigida a varios sectores: familias, empleadores, municipalidad o alcaldía, y vecinos y vecinas. (15´)
- Se formarán cuatro subgrupos, cada uno de los cuales preparará tres afiches con mensajes dirigidos a un sector de la población. Les entregará hojas de papel grandes, marcadores, revistas, periódicos y goma para los afiches. Los mensajes deben motivar el cambio de ese sector de población. La campaña dura tres semanas, para lo cual se ha previsto un afiche por semana colocado en lugares públicos estratégicos. Cada

grupo debe indicar en su propuesta los lugares donde se colocarán. Los temas que se deben trabajar por cada subgrupo y el sector asignado, son los siguientes: (45´)

**Grupo 1:** El cuidado de la familia y otras tareas domésticas limitan las oportunidades de las mujeres para participar activamente en el mercado de trabajo, educarse y capacitarse técnicamente para ser más competitivas. Sector: municipalidad o alcaldía.

**Grupo 2:** La discriminación de las mujeres en el trabajo (salarial, seguridad social, jornadas) repercute en su productividad de la mano de obra y en el rendimiento de la empresa. Las empresas respetuosas de los derechos humanos de las mujeres trabajadoras ganan. Sector: empleadores.

**Grupo 3:** La necesidad de reconocer como responsabilidad social el cuidado y el trabajo doméstico. Sector: vecinos y vecinas, organizaciones comunitarias.

**Grupo 4:** Los beneficios para la familia de compartir hombres y mujeres equitativamente la responsabilidad del cuidado y el trabajo doméstico. Sector: familias.

- Una vez elaborados los planes o estrategias, incluidos los afiches, se pasa a una plenaria en que cada subgrupo presenta los resultados de su trabajo. Es muy importante promover una discusión que identifique los obstáculos culturales y políticos existentes para lograr un cambio en las visiones y acciones de cada uno de estos sectores, así como de las oportunidades que podemos aprovechar en las familias, las comunidades, el municipio o alcaldía, y el sector empresarial. (30´)
- Cierre la actividad solicitando a todas las participantes un aplauso de felicitación.

## Apoyo pedagógico y didáctico: Programas radiofónicos



CD1  
Cuaderno de estrellas



CD2  
Lo que no vemos

# Bibliografía

Ballara, Marcela (2005). “La feminización de la pobreza en el sector rural de la región de América Latina”. *Boletín Opinión*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. Accesado de <http://fao.org/Regional/LA-america/opinion/indice.hlm> el 22 de agosto de 2008.

CEPAL (2008). *El aporte de las mujeres a la igualdad de América Latina y el Caribe*. X Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe, Quito, Ecuador, 6 al 9 de agosto, 2007. Documento LC/L.2738( CRM.103) Rev.1. Santiago, Chile: CEPAL. Mayo.

Fauné, Angélica y Trejos, Ana María (2000). *Derechos laborales y económicos*. En: Instituto Interamericano de Derechos Humanos (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 11. San José, Costa Rica: IIDH.

González, Lidia, Guzmán, Laura y Sandoval, Irma (2009). *¿2 + 2 = 6? El trabajo que hacen mujeres y hombres en Costa Rica no se cuenta igual. Resultados preliminares del Módulo de Uso del Tiempo 2004*. San José, Costa Rica: INEC e INAMU.

Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2008). *Protección Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Sistema Universal y sistema Interamericano*. San José, Costa Rica: IIDH.

Organización Internacional del Trabajo (2004). *Nunca ha habido tantas mujeres en la fuerza de trabajo mundial*, comunicado de prensa OIT/04/09, 5 marzo, 2004.

Organización Internacional del Trabajo (2008). *Tendencias mundiales en el empleo de las mujeres*. Ginebra, Suiza: OIT.

Ulloa, María (2004). *Políticas neoliberales, trabajo y calidad de vida de las mujeres*. América Latina en Movimiento ALAI No. 2001-07-31. <http://alainet.org/active/1377> el 18 de agosto de 2008.

# Módulo 8

## Nuestro derecho a la participación política

Rosalía Camacho G.\*

### Objetivos del módulo

- Reconocer el derecho a la participación política como un derecho humano.
- Identificar obstáculos existentes para que las mujeres participemos en la política y alcancemos puestos de decisión.
- Fortalecer capacidades para promover y hacer posible nuestra participación política como mujeres.

---

\* Costarricense, feminista y máster en Estudios de la Mujer. Desde hace varios años se desempeña como consultora independiente tanto para instancias nacionales como internacionales. Es autora y coautora de varios estudios y módulos de capacitación relacionados con la defensa y la promoción de los derechos humanos de las mujeres.





# Índice

Parte 1 - Abriendo nuestros ojos para seguir adelante.....	355
Actividad 1: ¡Soy parte de la galería de las mujeres! .....	355
Actividad 2: ¿Cuántas mujeres hay? .....	357
Actividad 3: ¿Con qué me tropiezo?.....	359
Parte 2 - Aprendiendo a valorar el camino recorrido.....	361
Se hace camino al andar... ..	361
Está por escrito... ..	363
Del dicho al hecho... hay mucho trecho .....	365
Desde distintos espacios, las mujeres hacemos política.....	368
¡Más mujeres en puestos de decisión! .....	370
Fortalecer nuestros liderazgos: una tarea de todos los días .....	372
Somos líderes de nuestras propias vidas .....	373
Hacia liderazgos colectivos, públicos y transformadores .....	374
Del liderazgo personal y colectivo a la participación política .....	375
Parte 3 - Empoderándonos para hacer efectivo este derecho.....	377
Actividad 1: Fortaleciendo nuestros liderazgos individuales.....	377
Actividad 2: Un ladrillo más otro ladrillo... ..	379
Actividad 3: Aprendiendo de experiencias con liderazgos exitosos.....	380
Bibliografía .....	382



# Parte I

## Abriendo nuestros ojos para seguir adelante

Antes de iniciar las reflexiones con este módulo en sus tres partes, se recomienda revisar la Guía metodológica y pedagógica y el capítulo correspondiente al Marco de referencia sobre las normas internacionales de derechos humanos.

En esta primera parte se pretende acercar a las participantes de estos espacios de reflexión y construcción del conocimiento, a actividades que les faciliten conectarse con sus sentimientos, vivencias y pensamientos sobre la participación política de las mujeres en general y, en particular, a sus propias percepciones y experiencias en ese campo.

Estas actividades están relacionadas con ese momento pedagógico en que el objetivo es estimular a las participantes a actuar, a hablar, a compartir recuerdos y memorias.

### Actividad 1: ¡Soy parte de la galería de las mujeres!<sup>1</sup>

**Objetivo:**

Construir una galería de las mujeres que nos permita reconocernos como mujeres líderes.

**Duración:** 1 hora 30 minutos

**Materiales:**

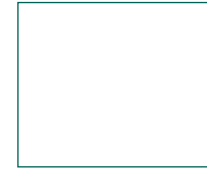
- Copia del esquema para cada una de las participantes
- Cinta adhesiva

**Desarrollo:**

- Pida a las participantes que recuerden si en su país existe una galería de mujeres líderes, es decir, un espacio en el que se rinde homenaje a aquellas mujeres que se han destacado por su liderazgo. Explíqueles que, como parte de esta actividad de aprendizaje, van a construir una galería de las mujeres en que ellas serán las protagonistas. Entrégueles el siguiente esquema para que lo completen:

---

1. Adaptación basada en: Camacho, Rosalía; Martínez, Juliana y Robert, Anne (2003). *Mujeres en movimiento: liderazgos transformadores para construir buenos gobiernos en Centroamérica*. San José, Costa Rica: PROCESOS / EUNED, p. 56



Nombre: \_\_\_\_\_

Así soy yo

Soy de: \_\_\_\_\_

Vivo con: \_\_\_\_\_

En mi tiempo libre me gusta: \_\_\_\_\_

He participado en las siguientes actividades de mi comunidad: \_\_\_\_\_

---

- Una vez que las participantes hayan acabado pídale que vayan pegando su “afiche” en la pared, hasta formar una galería. Dígales que pueden pasearse por la galería y leer lo que las otras compañeras escribieron. Cuando todas regresen a sus asientos, pregúnteles cómo se sintieron al llenar su propia hoja y al construir colectivamente la galería de las mujeres líderes, y qué fue lo que más les llamó la atención de lo que las otras compañeras pusieron en sus “afiches”.
- Finalmente, haga un comentario de cierre apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran en Se hace camino al andar..., y Desde distintos espacios, las mujeres hacemos política, haciendo énfasis en las siguientes ideas:
  - Cada una de nosotras ha recorrido un camino diferente hacia nuestro liderazgo.
  - No siempre es fácil reconocernos como mujeres líderes, pero nos sentimos bien al reconocer que hemos aportado nuestro granito de arena y que muchos granitos de arena hacen una gran montaña.
  - Son muchos y muy diversos los espacios en que las mujeres hemos participado para contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida nuestras y de las demás personas, empezando por nuestros espacios familiares hasta los grupos y luchas en las que hemos participado.

## Actividad 2: ¿Cuántas mujeres hay?<sup>2</sup>

### **Objetivo:**

Identificar lo que pensamos y sentimos de nuestro derecho a elegir y ser electas.

**Duración:** 1 hora 30 minutos

### **Materiales:**

- Copia de la hoja con preguntas para cada grupo
- Dibujo del triángulo

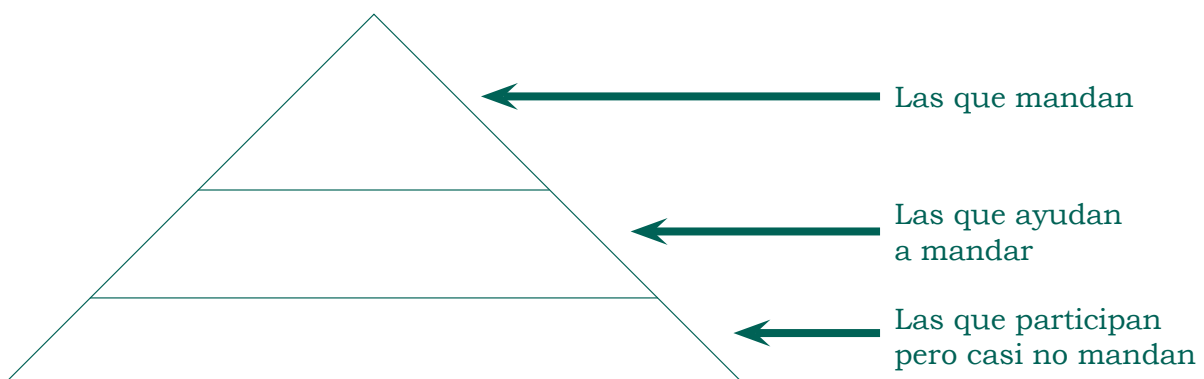
### **Desarrollo:**

- Se hacen subgrupos y se les explica que cada uno representará un “lugar” en donde se toman decisiones políticas (partido político, Parlamento, sindicato, organización comunal, municipalidad, ministerio o secretaría, y cualquier otro que queramos agregar). La distribución de los “lugares” por grupo debe ser variada y se puede hacer como una rifa sacando papelitos de una bolsa. En cada papelito habrá un “lugar” escrito.
- Pídale a los subgrupos que se reúnan y entrégueles una hoja con las siguientes preguntas:
  - ¿Cuántas mujeres hay entre las personas que mandan? (es decir, ocupan el cargo más importante en la presidencia y la vicepresidencia de nuestro país, secretarías generales de los sindicatos, presidencias de juntas directivas, alcaldías, municipalidades).
  - ¿Cuántas mujeres hay entre las personas que ayudan a mandar? (es decir, las personas que ayudan a los del grupo anterior a tomar y ejecutar las decisiones, y que son las que están al frente de los ministerios y viceministerios, secretarías y subsecretarías, diputaciones, consejos municipales, comités políticos de los partidos, asambleas generales, juntas directivas).
  - ¿Cuántas mujeres hay entre las personas que participan pero no tienen casi ningún poder de decisión? (es decir, participan en las actividades o hacen el trabajo que deciden quienes están en los dos grupos anteriores: personas que militan en los partidos y que hacen proselitismo (por ejemplo, preparan comidas para actividades, consiguen votos, hacen rifas para recaudar fondos; personas que trabajan como funcionarias públicas; personas que se asocian a un sindicato; los vecinos y vecinas que participan en asociaciones o grupos comunales).

---

2. Adaptación basada en: Lara, Silvia (2000). Participación política. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 12. San José, Costa Rica: IIDH, pp. 1-51

- Pídale que reflexionen sobre estas preguntas y que dividan a las mujeres de su grupo en tres grupitos de acuerdo con lo que han visto que ocurre en la realidad; o sea, dónde hay más mujeres y dónde menos. Así en un grupito estarán “las que mandan”, en otro “las que ayudan a mandar”, y en el último “las que participan pero casi no tienen poder de decisión”.
- Mientras tanto, dibuje un triángulo grande en un papelógrafo, que podrá colocar en el suelo, y pídale a cada subgrupo que comparta con los demás cuál instancia representa y que proceda a distribuir a las compañeras de su subgrupo en el triángulo:



- Pregunte a las participantes cómo se sienten y qué piensan de su derecho a la participación política.
- Finalmente, haga un comentario de cierre apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran: Se hace camino al andar..., Está por escrito..., y Del dicho al hecho... hay mucho trecho, haciendo énfasis en las siguientes ideas:
  - Las mujeres hemos recorrido un largo camino para hacer efectiva nuestra participación política, pues por mucho tiempo se afirmó que “la política no era un asunto de mujeres”.
  - Nuestro derecho a la participación política está establecido formalmente en la ley, es decir, tenemos un respaldo por escrito.
  - Las mujeres participamos en la política cada vez en mayor número, pero no siempre donde se toman las decisiones.
  - Si bien ha aumentado el número de mujeres en los puestos de poder en América Latina, todavía no alcanzamos el 20%, cuando en realidad deberíamos ocupar la mitad de esos puestos, ya que somos la mitad de la población.

## Actividad 3: ¿Con qué me tropiezo?

### **Objetivo:**

Tomar conciencia de los obstáculos que enfrentamos las mujeres para hacer efectivo nuestro derecho a la participación política

**Duración:** 45 minutos

### **Materiales:**

- Hojas de papelógrafo o rotafolio
- Plumones o marcadores
- Cinta adhesiva

### **Desarrollo:**

- Pida a una voluntaria que haga el papel de una mujer que quiere llegar a ser diputada. Divida al grupo en subgrupos y pídale que piensen en los obstáculos que enfrentan las mujeres que quieren llegar a ser diputadas, por el hecho de ser mujeres. Una vez transcurridos algunos minutos de intercambio, pídale que escojan uno de esos obstáculos y que se coloquen en círculo; en el centro estará la “candidata”. Ella tratará de salir del círculo pero se irá encontrando con los obstáculos. Cuando la “candidata” se acerca a un subgrupo, este deberá explicarle por qué no puede pasar por allí, por qué le cierra la puerta. Indique a la candidata que ella deberá tratar de superar el obstáculo (con razones, no por la fuerza) hasta que la dejen pasar.
- Una vez que la “candidata” haya enfrentado a todos los subgrupos, pídale que comente cómo se sintió y luego pregúntele a los subgrupos cómo se sintieron, y qué piensan del obstáculo que representaron y de las razones que la candidata dio para superar el obstáculo.
- Finalmente, haga una reflexión de cierre apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran: Del dicho al hecho... hay mucho trecho, haciendo énfasis en las siguientes ideas:
  - Cuando las mujeres queremos alcanzar puestos de decisión nos vemos enfrentadas a una serie de obstáculos.
  - Algunos de estos obstáculos se nos presentan en nuestro propio hogar y otros fuera de este, y es importante reconocer cuáles son.
  - Debemos tener claro que es importante que cambie la cultura política en nuestros países, pues eso tiene que ver con lo que piensan las personas, tanto hombres como mujeres, de nuestro derecho a participar en la política y a ser parte de los espacios en que se toman las decisiones.
  - Es importante identificar los recursos a los que podemos echar mano para superar algunos de esos obstáculos.





## Parte 2

### Aprendiendo a valorar el camino recorrido<sup>3</sup>

Se hace camino al andar...

La participación política de las mujeres en América Latina y el Caribe ha aumentado notablemente en los últimos años. Cada vez hay más mujeres que participan como votantes en las elecciones populares, como líderes políticas en las instancias de decisión y como promotoras de otras iniciativas políticas en sus comunidades. Quizás hoy en día esto nos parezca bastante común. Sin embargo, si echamos marcha atrás, encontraremos a nuestras abuelas y madres viviendo un panorama bastante distinto.

*Junto al resurgimiento de la democracia, América Latina es testigo de un giro visible hacia lo que se percibe como la “feminización de la política”. En la última década, la participación de la mujer aumentó, en promedio, de 9% a 14% en el poder ejecutivo (en posiciones ministeriales), de 5% a 13% en el senado y de 8% a 15% en la cámara baja o en parlamentos unicamerales.*

*Massolo, Alejandra (2007). Participación de las mujeres en el ámbito local en América Latina.  
<http://www.un-instraw.org/es/proyecto-participacion-politica/productos/investigaciones.html>*

En nuestros propios países, durante muchos años, las mujeres ni siquiera fuimos consideradas ciudadanas y tampoco estábamos incluidas cuando se pensaba en la igualdad. De la misma manera, también fuimos excluidas de la vida política. La ciudadanía y la igualdad eran asuntos de los hombres, al igual que la actividad política. Se pensaba que las mujeres éramos naturalmente inferiores a los hombres; que nuestros cuerpos y mentes estaban hechos exclusivamente para tener hijos y estar en la casa, no para participar en la política. Menos aún para decidir, legislar o representar los intereses de la ciudadanía. Hubo incluso quienes llegaron a plantear que las mujeres teníamos una configuración cerebral que nos hacía apasionadas, aptas solo para atender los intereses del reducido grupo familiar, e incapaces de pensar en los grandes intereses de la mayoría y en el bien común.

---

3. Muchas de las ideas incluidas en esta parte fueron tomadas de: Lara, Silvia (2000). Participación política. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 2, Módulo 12. San José, Costa Rica: IIDH

Poco a poco, se inició un proceso de cambio liderado por las propias mujeres. A pesar de que a finales del siglo diecinueve y principios del veinte la participación de las mujeres en los espacios públicos era poca, es posible identificar algunos grupos femeninos que lucharon por la igualdad y reclamaron el derecho de las mujeres a ser reconocidas como ciudadanas. No solo demandaron su derecho a participar en la vida política del país, sino que lucharon contra la subordinación de las mujeres en la familia, el trabajo y la educación. A estas mujeres se les conoció como sufragistas. Hubo sufragistas en muchas partes del mundo y fue por su actitud decidida y valiente que el derecho a elegir y ser electas se reconoció formalmente en los distintos países de nuestro continente y el Caribe, entre 1925 y 1964.

En los últimos treinta años, la participación de las mujeres latinoamericanas en los distintos escenarios políticos ha sido notable y muy importante para la defensa y promoción de los derechos humanos de las mujeres. En la década de los ochentas y hasta la fecha, fue y es clave la participación de las mujeres en los programas de subsistencia alimentaria, asociaciones vecinales, grupos de autoconstrucción de viviendas, comités de salud, comedores populares y otras acciones orientadas a promover el bienestar familiar o enfrentar situaciones de emergencia en las comunidades. Ellas, mano a mano, junto a los hombres de sus comunidades —o incluso muchas veces sin apoyo de ellos— lograron construir calles, hacer acueductos, centros de salud, puentes, casas, escuelas y huertas comunales. Esto les permitió a muchas mujeres adquirir experiencia y liderazgo, así como desarrollar su interés por participar en los gobiernos locales como regidoras o concejales, alcaldesas u otros puestos de la administración municipal.

*En 1930, Prudencia Ayala, salvadoreña de origen indígena, solicitó el voto femenino ante la Alcaldía Municipal de San Salvador y la Corte Suprema de Justicia y ella misma reclamó su inscripción como candidata a la presidencia de la República; además, fundó el Círculo Femenino Tecléño y el periódico Redención femenina.*

*Camacho, Rosalía; Martínez, Juliana y Robert, Anne (2003). Mujeres en movimiento: liderazgos transformadores para construir buenos gobiernos en Centroamérica. San José, Costa Rica, PROCESOS / EUNED*

También fue central su participación en los procesos de transición democrática en los países que vivieron guerras civiles, como ocurrió en El Salvador, en el marco de los Acuerdos de Paz en 1994, y en Guatemala, con el proceso de paz que culminó en 1996. En ambos casos se dieron condiciones que las mujeres organizadas aprovecharon para poner en el tapete sus demandas, visibilizar sus aportes al proceso de democratización y empezar a plantearse nuevas formas de organización independientes de los partidos de izquierda.

También fue central su participación en los procesos de transición democrática en los países que vivieron guerras civiles, como ocurrió en El Salvador, en el marco de los Acuerdos de Paz en 1994, y en Guatemala, con el proceso de paz que culminó en 1996. En ambos casos se dieron condiciones que las mujeres organizadas aprovecharon para poner en el tapete sus demandas, visibilizar sus aportes al proceso de democratización y empezar a plantearse nuevas formas de organización independientes de los partidos de izquierda.

En estas últimas décadas, los movimientos sociales de mujeres y feministas de la región han planteado la necesidad de construir democracias con iguales oportunidades para todas las personas, y han señalado una y otra vez que el fortalecimiento de la democracia requiere de la eliminación de la discriminación en contra de las mujeres, del respeto a la diversidad, y de la participación plena y activa de estas en los asuntos políticos.

*Entre las décadas de 1940 y 1960, los siguientes países nombraron por primera vez una ministra: Ecuador (1944), Panamá (1950), Chile (1952), Cuba (1952), República Bolivariana de Venezuela (1953), Colombia (1954), Costa Rica (1958), Trinidad y Tabago (1962) y Barbados (1966).*

CEPAL (2007). *El aporte de las mujeres a la igualdad en América Latina y el Caribe*. <http://www.eclac.cl/>, p. 8

Las mujeres hemos insistido en que queremos una democracia en la que sea posible construir relaciones armónicas basadas en la igualdad en el interior de nuestras familias. Pero también queremos una democracia en la que la representación y la participación ciudadanas cobren una verdadera dimensión para todas nosotras al permitirnos ser actrices del escenario político, y ocupar los puestos que nos corresponden en los espacios de toma de decisiones. Eso quiere decir que, si somos la mitad de la población, deberíamos ocupar la mitad de los cargos políticos en todas las instancias.

## Está por escrito...

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, emitida en 1949, marca el inicio del reconocimiento formal de los derechos humanos. Entre los derechos reconocidos en esta declaración se encuentran el derecho a la vida, a la igualdad, a la libertad, a la seguridad; a ser libre de discriminación, esclavitud, tortura y de tratos degradantes; al reconocimiento como persona ante la ley a fin de plantear recursos ante tribunales competentes; y a la libertad de expresión y participación política. Esta última se entiende como el derecho de todas las personas a:

- escoger, mediante el voto, a aquellas personas que gobernarán su país;
- ocupar cargos públicos;
- la celebración de elecciones libres que deben realizarse cada cierto tiempo.

Además, existe normativa internacional y compromisos adquiridos por nuestros países que reconocen e impulsan la participación política de las mujeres en igualdad de condiciones:

- Convención Interamericana sobre la Concesión de los Derechos Civiles a la Mujer (1948).
- Convención Interamericana sobre la Concesión de los Políticos a la Mujer (1948).
- Convención de las Naciones Unidas sobre la Concesión de los Derechos Civiles a la Mujer (1952).
- Convención Sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (1979).
- Pacto internacional de derechos civiles y políticos (1966).

### **Artículo 7**

*Los Estados Partes tomarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en la vida política y pública del país y garantizarán a las mujeres en igualdad de condiciones su derecho:*

- *Votar y ser elegibles en las elecciones públicas;*
- *Participar en la formulación y ejecución de políticas gubernamentales;*
- *Ocupar cargos públicos en todas las instancias gubernamentales;*
- *Participar en organizaciones y asociaciones no gubernamentales que se ocupen de la vida pública y política del país.*

- Declaración y Programa de Acción de la Conferencia Mundial de Derechos Humanos (Naciones Unidas, 1993).

**18.** *La plena participación de la mujer, en condiciones de igualdad, en la vida política, civil, económica, social y cultural y la erradicación de todas las formas de discriminación basadas en el sexo son objetivos prioritarios de la comunidad internacional.*

- Plataforma de Acción de la IV Conferencia Mundial de la Mujer de las Naciones Unidas (1995) y resoluciones de las conferencias regionales de seguimiento.

### **Objetivo estratégico G: La mujer en el ejercicio del poder y la adopción de decisiones**

- *Garantizar a las mujeres igualdad de acceso y la plena participación en las estructuras de poder y en la toma de decisiones;*
- *Aumentar la capacidad de las mujeres de participar en la toma de decisiones y en los niveles directivos.*

- Objetivos de Desarrollo del Milenio de las Naciones Unidas.

**Objetivo 3: Promover la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de la mujer**

*Un elemento clave para la potenciación de la mujer es el ejercicio del poder de decisión en pie de igualdad con el hombre en los campos que afectan su vida (desde la familia hasta los niveles más altos de gobierno). Aunque la representación de la mujer en los parlamentos nacionales ha ido aumentando a un ritmo estable desde 1990, las mujeres siguen ocupando tan sólo el 16% de los escaños en todo el mundo.*

El derecho a la participación y representación política de todas las personas también se reconoce en la legislación de cada país, generalmente en las cartas fundamentales o Constituciones políticas y en los códigos electorales. Como vemos, el problema no radica en el reconocimiento del derecho, ya que está por escrito en un buen número de documentos.

## Del dicho al hecho... hay mucho trecho

Sin embargo, si bien hemos ido avanzando en el reconocimiento de nuestros derechos, la realidad nos ha demostrado que las leyes no siempre se cumplen; como dice ese refrán tan conocido, “del dicho al hecho, hay mucho trecho”. Muchas personas piensan que el principio de igualdad garantizado en las Constituciones políticas asegura a mujeres y hombres las mismas condiciones para participar en la vida política, porque es sinónimo de igualdad de oportunidades. Y que el acceso de las mujeres —y de los hombres— a esos puestos depende del esfuerzo personal: “hay que ganárselo” es la expresión más común.

Pero todas sabemos que, en realidad, las mujeres no tenemos las mismas oportunidades. Aunque cada vez hay más presencia nuestra en los espacios políticos, la exclusión y la división sexual continúan siendo obstáculos que en muchos casos son insalvables para las mujeres. En otras palabras, las leyes han cambiado, pero las costumbres, los valores y las prácticas sexistas, continúan siendo fuentes de desigualdad y discriminación en contra de las mujeres. Claro que tampoco los hombres tienen siempre igualdad de oportunidades, pero si pusiéramos a unos y otras en una balanza, las mujeres estaríamos en mayor desventaja.

Lo cierto es que existen obstáculos de distinto tipo que impiden la plena participación de las mujeres en la política y su acceso a los puestos de poder. Algunos tienen que ver con prácticas y costumbres que diariamente vivimos

en nuestros hogares, y otros se dan, más bien, en los espacios en que se desarrolla la actividad política como los partidos, los sindicatos y las organizaciones sociales. Algunos de estos obstáculos son:

<b>En el ámbito familiar y personal</b>	<b>En el espacio público</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La doble carga laboral que atendemos las mujeres como trabajadoras dentro y fuera de la casa, hecho que restringe nuestra disponibilidad y competitividad política.</li> <li>• La educación familiar que nos enseña a las mujeres a ser “para otros” y a estar sujetas al control masculino.</li> <li>• La educación familiar y social que nos enseña a las mujeres a desconfiar de nuestras capacidades: “no puedo”.</li> <li>• Nuestro miedo a que nos consideren “ambiciosas”, “egoístas”, si queremos surgir, tener éxito, ser figuras publicas.</li> <li>• La educación familiar que nos enseña que nuestro éxito está en el ámbito familiar y en cumplir con nuestro papel de madres y esposas.</li> <li>• Dificultad para negociar con el esposo, compañero u otros miembros de la familia una forma igualitaria de asumir las responsabilidades domésticas.</li> <li>• Negarnos a aceptar cargos o puestos de liderazgo por no querer o no poder enfrentar las presiones de la triple jornada de trabajo y del rechazo que tienen las personas que nos rodean a las mujeres con poder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La desvalorización de nuestra capacidad de mando y de nuestras contribuciones a la vida política, como resultado de la creencia de que “eso no es cosa de mujeres”.</li> <li>• La falta de una educación formal que promueva la igualdad entre hombres y mujeres para que desde nuestra infancia aprendamos a compartir todos los espacios y actividades.</li> <li>• Los mensajes de los medios de comunicación que presentan imágenes de las mujeres que no contribuyen a su empoderamiento ni a su liderazgo.</li> <li>• Oposición y bloqueo de hombres y también de mujeres que son integrantes del partido político o grupo en el que buscamos participar.</li> <li>• Estigmatización, desprestigio y señalamiento negativo en contra de las mujeres que alcanzan espacios de poder (chismes, descalificaciones).</li> <li>• Costumbre de invisibilizar los aportes de las mujeres y negar su ascenso en el interior de los partidos, sindicatos y otras organizaciones.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miedo o aversión al poder político por considerarlo “sucio”, inalcanzable, ajeno y amenazante.</li> <li>• Dificultad para la obtención de recursos para impulsar nuestra propia candidatura.</li> <li>• El sentimiento de culpabilidad que nos invade cuando nos vemos obligadas a delegar parte del trabajo doméstico y familiar, lo que muchas veces hace que otras personas nos acusen de que estamos abandonando a la familia por andar metidas en política.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cultura política claramente discriminatoria que predomina en nuestras sociedades y que mediante actitudes, valores, creencias, tradiciones y reglas, refuerza la idea de que las mujeres no poseemos la misma capacidad que los hombres para ocupar puestos de decisión ni para participar activamente en la vida política del país.</li> <li>• Oposición y resistencia a aceptar y a poner en práctica las cuotas de participación política de las mujeres.</li> <li>• La restricción, en el interior de los partidos políticos, de los recursos para nuestras campañas político-electorales.</li> <li>• A las mujeres se nos encarga de los temas “suaves” como el de la infancia, la salud y el ambiente, y en muchos casos se espera que nos ocupemos de los “asuntos de mujeres” y nada más.</li> <li>• La falta de acceso a los círculos de influencia en que se toman las decisiones clave, a los cuales solo se accede por medio de amistades y alianzas entre hombres de poder.</li> <li>• Las mujeres afrodescendientes e indígenas enfrentan otra serie de obstáculos, que van desde verse encasilladas como representantes de su grupo étnico hasta enfrentarse a una abierta discriminación racial.</li> </ul>
--	---

Con base en:

-Massolo, Alejandra (2007). *Participación de las mujeres en el ámbito local en América Latina*. <http://www.un-instraw.org/es/proyecto-participacion-politica/productos/investigaciones.html>, p.21;

-PROLID-BID, Unidad Mujer y Desarrollo (2000). *Mujeres en el poder. Cambian las reglas del juego*. [www.iadb.org/sds/doc/Prolid-MujeresenElPoder-S.pdf](http://www.iadb.org/sds/doc/Prolid-MujeresenElPoder-S.pdf)



Hay quienes restan importancia a estos y otros factores que provocan discriminación y desigualdad política. Pero los datos son contundentes: sigue habiendo muy pocas mujeres en los Parlamentos, los ministerios o secretarías, los gobiernos locales, los partidos políticos, las organizaciones sociales.

Es difícil imaginar que la razón es que no hay más mujeres capaces y esforzadas para ocupar esos puestos. Los motivos, evidentemente, son otros. Su restringido acceso a puestos de dirección y de decisión política —en gran parte— obedece a causas de orden estructural e ideológico, es decir, a la forma en que están organizadas nuestras sociedades, aunque también a causas personales cuando creemos que no somos capaces y percibimos ese mundo político como algo totalmente ajeno a nosotras mismas.

## Desde distintos espacios, las mujeres hacemos política

*Las creencias, dichos y refranes que escuchamos por ahí, son parte de la cultura política de nuestros países:*

*-Los hombres son de la calle y las mujeres de la casa.*

*-Al burro y a la mujer a palos se ha de vencer.*

*-A la mujer casada el marido le basta.*

*-La mujer, como la pantera, puede ser muy traicionera.*

*-Tres hijas y una madre, cuatro diablos para el padre.*

*-El marido prudencia, la mujer paciencia.*

*Camacho, Rosalía; Martínez, Juliana y Robert, Anne (2003). Mujeres en movimiento: liderazgos transformadores para construir buenos gobiernos en Centroamérica. San José, Costa Rica, PROCESOS / EUNED, p. 37*

A pesar de los obstáculos señalados, lo cierto es que cada vez más las mujeres hemos ido ocupando espacios y asumiendo tareas en la vida política de nuestros países. Sabemos que nuestra participación ha sido amplia e intensa y que hemos contribuido al fortalecimiento de la democracia desde distintos frentes de lucha. Es decir, el problema no es un asunto de participación sino de que todavía es difícil para nosotras alcanzar los puestos en que se toman las decisiones. Por un lado, todavía no se reconoce ese gran poder de liderazgo con el que hemos contribuido a mantener la vida de nuestras sociedades desde hace muchos siglos y, por el otro, no se nos considera lo suficientemente capaces para competir en la política y ocupar esos espacios.

Por ejemplo, en los partidos políticos, el limitado número de mujeres electas en las asambleas generales o que llegan a ser parte de las papeletas electorales es un reflejo de esta situación. Su acceso a los órganos de decisión y conducción partidaria es restringido; las cartas ideológicas y los estatutos, por lo general, no contienen ninguna definición clara con respecto a la igualdad y la

ciudadanía de las mujeres, y se siguen reproduciendo los esquemas tradicionales sobre la división del trabajo político basados en el género.

A lo anterior se suma el hecho de que la organización de las mujeres en los partidos generalmente es desarticulada con respecto a toda la estructura partidaria. La militancia femenina está siempre demasiado ocupada en el proselitismo electoral. La transformación, modernización y actualización de los partidos políticos ya es un requisito imprescindible para promover el acceso de las mujeres a la toma de decisiones, así como para fortalecer su liderazgo y capacidad de incidencia.

Ahora bien, nuestro escaso acceso a las estructuras del poder político obedece no solo a nuestra condición de género, sino también al hecho de que vivimos en sociedades con sistemas políticos excluyentes, es decir, son sistemas en que el poder está en manos de unas pocas personas y que tiende a excluir no solo a las mujeres, sino también a determinados sectores de la población, como los y las indígenas o afrodescendientes.

Más allá de los partidos políticos, la sociedad civil ha encontrado otras formas de organizarse para manifestar sus aspiraciones e intereses. Uno de los propósitos de la participación ciudadana es aumentar y fortalecer la capacidad de influencia en los asuntos públicos, especialmente por parte de las personas y poblaciones tradicionalmente excluidas del ejercicio del poder político. Es una demanda que forma parte de una exigencia mayor: la transformación del orden político y la definición de nuevas reglas para la convivencia humana.

Las formas de participación de las mujeres son muy diversas y no se limitan a la política institucional o partidaria. Existen, en América Latina, organizaciones y movimientos de mujeres que hacen política desde la sociedad civil como, por ejemplo, la Red de Educación Popular entre Mujeres (REPEM) en Uruguay, la Red de Mujeres contra la Violencia en Nicaragua, el Foro Nacional Mujer y Desarrollo en Panamá, el Comité de América Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de la Mujer (CLADEM) a nivel latinoamericano, el Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán, Debate Feminista en México, Las Dignas en El Salvador, Radio Internacional Feminista en Costa Rica, La Morada en Chile, la Asociación Madres de Plaza de Mayo en Argentina, Profamilia en Colombia, Feministas en Marcha en Puerto Rico y la Coalición Mujer y Salud en República Dominicana, entre otras.

Desde principios de los años noventa ha ido creciendo el interés por una mayor participación ciudadana. En varios países, los últimos procesos electorales han sido aprovechados por organizaciones de mujeres que, aliadas con la sociedad civil, formulan y negocian agendas políticas por los derechos de las mujeres, como mecanismos para influir en las personas que toman decisiones.

Esto depende también de su situación en las organizaciones mixtas en las que participan mujeres y hombres: sindicatos, cooperativas, asociaciones campesinas, comunales, de barrio, entre otras. En estas organizaciones se reproduce la pirámide que caracteriza la participación política de las mujeres: muchas en la base y cada vez menos en la medida en que se avanza hacia niveles jerárquicos y de toma de decisiones superiores.

Es un reto, entonces, promover cambios en los estatutos, normas y reglamentos de las diversas organizaciones mixtas y de la sociedad civil, con dos fines: por un lado, para promover un tipo de organización interna que permita una participación amplia y democrática y; por otro, para garantizar un mayor acceso de las mujeres a puestos y toma de decisiones en los órganos internos, así como fortalecer su organización, como un recurso para el ejercicio de un efectivo liderazgo colectivo.

## ¡Más mujeres en puestos de decisión!

Muchos países han aplicado mecanismos de acción afirmativa para aumentar la presencia de las mujeres en las instancias de decisión. El objetivo de estas medidas es corregir una situación de discriminación o desigualdad, creando las condiciones necesarias para transformarla. El punto de partida es que la situación no obedece a causas naturales, ni debe aceptarse sin más, sino que ha de cambiarse con medidas claras y concretas en aras de una sociedad más justa, más equitativa, más solidaria y más democrática.

En nuestras sociedades, no todas las personas nacen y viven en las mismas condiciones. Existen profundas diferencias que colocan a unas en posición de ventaja, con más y mejores oportunidades que a otras. Para las personas que están comprometidas con la justicia social, la solidaridad y la democracia, es esencial tomar en cuenta estas diferencias. Ese es el único modo de dar un trato adecuado a las distintas situaciones. Así, los mecanismos de acción afirmativa consisten en acciones que tratan de manera distinta a quienes viven situaciones de desigualdad con el fin de disminuir las distancias económicas, culturales, sociales y políticas entre quienes integran una sociedad.

La Convención para la Eliminación de Todas las formas de Discriminación contra la Mujer establece, en su artículo 4, que la adopción de medidas como las acciones afirmativas encaminadas a acelerar la igualdad de hecho entre hombres y mujeres no se considerará discriminatoria (en este caso en contra de los hombres) y que estas serán de carácter temporal. Eso quiere decir que dejarán de ser vigentes una vez que se hayan alcanzado los objetivos de igualdad de oportunidad y de trato.

La desigualdad entre mujeres y hombres en la participación política es uno de los campos en que se han adoptado acciones afirmativas. Una de las más conocidas es el mecanismo de las cuotas mínimas de participación de las mujeres en puestos de dirección y de decisión.

Este sistema consiste en definir una cantidad o porcentaje mínimo de mujeres que deben ocupar puestos en los distintos órganos de decisión y de representación, tanto en las instituciones de gobierno, como en la Asamblea Legislativa o Congreso, la Corte Suprema y los Tribunales de Justicia, los tribunales o colegios electorales, así como en las organizaciones sociales (sindicales, campesinas, comunales, cooperativas, entre otras).

*Las diferencias entre los resultados obtenidos antes de la ley de cuotas y la última elección son aún mayores, sobre todo en Argentina, donde la representación femenina aumenta del 6% al 36,2%, al igual que aumenta en Costa Rica, del 15,8% al 38,6%; Honduras, del 5,5% al 23,4%; Perú, del 10,8% al 29,2%; México, del 8,8% al 22,4% en la cámara baja y Ecuador, del 3,7% al 16%.*

CEPAL (2007). El aporte de las mujeres a la igualdad en América Latina y el Caribe. <http://www.eclac.cl/>

La lucha de las mujeres latinoamericanas por hacer avanzar su representación en los puestos de poder se concretó a partir de 1990 con el inicio de la aplicación de las cuotas de participación política. Argentina fue el primer país en aprobar una ley en ese sentido y luego le siguieron muchos otros: Bolivia, Brasil, Costa Rica, Ecuador, Honduras, México, Panamá, Paraguay, Perú y República Dominicana.

Aunque no en todos los países las cuotas han sido igualmente efectivas, hoy es posible afirmar que el resultado de su aplicación ha sido sumamente positivo para las mujeres en aquellos países en donde la ley se ha conjugado con un buen seguimiento desde la sociedad civil, y la voluntad política de los partidos y los gobernantes para hacerlas realidad. Cuando estos factores se han dado ha sido notable, por ejemplo, el aumento de las mujeres en los puestos de elección popular en los Parlamentos.

Las cuotas de participación política son, sin duda, una estrategia importante para incrementar la presencia de mujeres en los espacios de decisión política. Pero no es un mecanismo que funciona por sí solo. La cuota sola no es suficiente para lograr una mayor influencia de las mujeres en la vida pública y política de nuestros países, sino que debe inscribirse en el marco de estrategias y proyectos integrales tendientes a fortalecer el liderazgo efectivo de las mujeres, de manera que nuestra participación impacte profundamente nuestro derecho a elegir y ser electas, y a ser parte de las decisiones que promuevan la igualdad en todos los campos.

## Fortalecer nuestros liderazgos: una tarea de todos los días<sup>4</sup>

Ya vimos cómo no bastan las leyes o políticas para garantizar el acceso efectivo de las mujeres a la toma de decisiones y al ejercicio del poder. Esta es una condición necesaria para que existan los espacios, pero para llenarlos es esencial que las mujeres nos sintamos con derecho a ocuparlos.

*En la actualidad, afortunadamente ya no se pone en discusión la legitimidad del derecho al voto de las mujeres. Sin embargo, aún se enjuicia su comportamiento y se discute la legitimidad de su derecho a ser elegidas.*

Natacha Molina en PROLID-BID, Unidad Mujer y Desarrollo (2000). *Mujeres en el poder. Cambian las reglas del juego.* <http://www.iadb.org/sds/doc/Prolid-MujeresenelPoder-S.pdf>

Sentirnos con el derecho de ocupar los espacios de toma de decisiones políticas y asumirlos con criterio propio y autonomía, constituye uno de los enormes retos a los que nos enfrentamos muchas mujeres. Es un desafío que exige mucho trabajo, empeño y tesón, pero, sobre todo, supone hacer dos rupturas.

La primera consiste en que tomemos la firme decisión de salir del espacio privado e incursionar en la esfera pública y política. Es lo que muchas mujeres han hecho al trabajar fuera de la casa, o al participar en la organización de la comunidad, por ejemplo.

La segunda ruptura consiste en decidírnos a ejercer el poder público y todo lo que ello implica: mostrar nuestras capacidades, exponernos a la crítica y al escrutinio público, tomar decisiones sobre asuntos que afectan a grandes colectividades y asumir la responsabilidad de esas decisiones.

Se trata de que, sin dejar de denunciar y exigir, asumamos también una responsabilidad. No cabe duda de que, a menudo, es más cómodo dejar que sean otras personas las que asuman las responsabilidades y se expongan. Pero, si queremos acceder a los anhelados espacios de poder, debemos estar dispuestas a abandonar el lugar resguardado a la sombra de proyectos ajenos.

- 
4. Para construir los apartados sobre el liderazgo de las mujeres se tomaron ideas de:
- Camacho, Rosalía; Martínez, Juliana y Robert, Anne (2003). *Mujeres en movimiento: liderazgos transformadores para construir buenos gobiernos en Centroamérica*, Momentos 3, 4 y 5. San José, Costa Rica: PROCESOS / EUNED
  - Camacho, Rosalía; Prada, María Emma y Ramírez, Felicia. (2001). *Empoderándonos para crecer. Propuesta metodológica sobre liderazgo para mujeres rurales*. Serie Metodológica: Sembrando Cambios, módulo 3. San José, Costa Rica: Fundación Arias para la Paz y el Progreso Humano.

Muchas mujeres nos seguimos sintiendo intrusas cuando nos decidimos a luchar por puestos de poder; en el fondo no terminamos de reconocer nuestro legítimo derecho a ocupar estos puestos porque seguimos pensando que ese no es un “espacio de mujeres” sino de hombres. La naturalidad con que muchas de nosotras vivimos esta carencia de derechos nos impide reconocerlos como propios cuando, al fin, los hemos alcanzado.

Fortalecer nuestro liderazgo personal y contribuir a crear y fortalecer los liderazgos colectivos, públicos y transformadores, son estrategias clave para apropiarnos del derecho a la participación y representación políticas.

## Somos líderes de nuestras propias vidas

Todas las mujeres somos líderes de nuestras propias vidas. Este liderazgo que llamamos personal o individual es parte de nuestra vida diaria. Tiene que ver con una dimensión subjetiva y con el desarrollo de las capacidades que necesitamos para tomar decisiones y para conducir nuestras vidas.

Tradicionalmente se dice que el liderazgo es aquella capacidad que traen “de nacimiento” las personas para dirigir y orientar acciones colectivas. Definir el liderazgo de esta manera nos lleva a pensar que solo pueden ser líderes algunas personas con cualidades muy especiales, y que la mayoría de nosotras no calzamos en esa definición. Menos aún si siempre se nos ha dicho que los hombres son mejores líderes que las mujeres y que nosotras servimos más para seguir al líder que para ocupar puestos de liderazgo.

El liderazgo se construye mediante un proceso de aprendizaje y de desarrollo de capacidades y en cada una de nosotras se manifiesta de manera particular, porque la vida de cada quien se ha desarrollado de manera diferente: algunas nacimos en la ciudad y otras en zonas más alejadas; unas estudiamos más y otras tenemos más experiencia; también tenemos distinto nivel de acceso a los recursos económicos; desempeñamos labores de muchos tipos; pertenecemos a grupos étnicos diversos, entre otras características. Esto quiere decir que no existe un liderazgo ideal ni un solo tipo de liderazgo sino, más bien, muchos liderazgos. Pero desde el liderazgo de cada quien, tenemos algo muy importante en común: el hecho de que, por ser mujeres, hemos vivido formas de discriminación económica, social, cultural, jurídica, política y sexual. Todas hemos vivido en carne propia el trato desigual y hemos sido excluidas de la toma de decisiones tanto en la vida personal como en el espacio público.

Por esa razón, un primer paso para nuestro fortalecimiento personal es tomar conciencia de que las mujeres somos líderes de nuestras propias vidas y que muchas veces hemos ejercido nuestro liderazgo sin ni siquiera darnos

cuenta, como cuando hemos contribuido a solucionar algún problema en la escuela o en el centro de salud, o hemos acudido a poner una queja en la municipalidad y le damos seguimiento a nuestra petición, o cuando en nuestra familia hemos expresado nuestras necesidades y hemos contribuido a que sus integrantes asuman su responsabilidad para sacar adelante los oficios domésticos.

Valorarnos a nosotras mismas es el punto de partida de nuestro liderazgo individual. Esto nos permitirá:

- luchar por nuestros derechos porque sabemos que merecemos ser tratadas con respeto, con igualdad y con justicia;
- sentirnos más seguras y tener más confianza en nosotras mismas para actuar y no darnos por vencidas;
- tener una mejor disposición de aprender a valorar a otras mujeres, trabajar unidas y confiar en la lucha conjunta;
- superar el miedo de decir lo que sentimos y necesitamos;
- tener paciencia con nosotras mismas y aprender positivamente de los errores;
- reconocer que tenemos derecho a cuidarnos, a descansar y a poner límites en todo lo que hacemos en nuestra vida diaria.

## Hacia liderazgos colectivos, públicos y transformadores

El liderazgo colectivo se construye a partir de los liderazgos individuales; es una suma de lo que cada una de nosotras puede aportar para buscar soluciones y propuestas grupales en los diversos espacios en las que nos relacionamos y organizamos: los grupos culturales, los grupos religiosos, los grupos para luchas específicas que se forman en la comunidad, las organizaciones de mujeres y los partidos políticos, entre otros.

Esto tiene que ver con la participación y la organización de las mujeres, que es uno de los medios más efectivos para exigir el cumplimiento de nuestros derechos y para contribuir a identificar y solucionar los problemas de la comunidad, especialmente aquellos que afectan la vida de las mujeres.

Afianzar el liderazgo colectivo también tiene que ver con nuestro empoderamiento, es decir, con el proceso mediante el cual las mujeres desarrollamos la capacidad para tomar control sobre nuestras vidas y para organizarnos con el fin de construir nuestras propias agendas, apoyarnos unas a otras, elevar demandas al Estado y contribuir a la eliminación de la desigualdad y la discriminación en contra de las mujeres.

Las siguientes son algunas recomendaciones para construir liderazgos colectivos de las mujeres:

- Que sean liderazgos inclusivos y no autoritarios, o sea, que permiten la participación democrática y responsable de todas las mujeres y buscan sumar cada vez más integrantes, así como sus intereses.
- Que sean liderazgos honestos, porque administran los recursos de manera clara y acertada.
- Que sean liderazgos con sentido de autocuidado y calidad de vida porque se preocupan por cuidar la salud de las mujeres evitando el cansancio y el desgaste.
- Que sean liderazgos autónomos e independientes porque poseen sus propias agendas y estrategias de acción.
- Que sean liderazgos que permitan contruir una ética personal y colectiva, es decir, ponen especial cuidado en fomentar la solidaridad entre mujeres y el respeto a la diversidad para alcanzar las metas acordadas.
- Que sean liderazgos que buscan el desarrollo igualitario de las mujeres y la eliminación de la discriminación y el sexismo, que tanto nos afectan.

## Del liderazgo personal y colectivo a la participación política

Para que el liderazgo personal y colectivo se traduzca en una participación política que incida en la promoción y defensa de las demandas de las mujeres y de los derechos humanos de las mujeres, es necesario que se oriente hacia un liderazgo público y transformador, es decir, que participemos en los espacios públicos con nuestras agendas y con la mejor disposición de contribuir a la búsqueda de soluciones.

Para caminar hacia el liderazgo público y transformador, es necesario que las mujeres salgamos del espacio privado y nos desarrollemos en la esfera pública y política, incluso ocupando puestos de decisión, sin temor a equivocarnos y convencidas de que lo más importante es incidir políticamente para llevar adelante nuestras propuestas.

Para ello necesitamos:

- Reconocer los poderes personales y colectivos que poseen las mujeres que forman parte de los grupos que llevan adelante las peticiones.
- Incluir puntos que van más allá de lo que necesitamos hoy en las agendas de negociación, o sea, proponer aspectos que, aunque no parezcan urgentes, sean importantes para el mejoramiento de vida de las mujeres.



- Identificar a todas aquellas personas que participan en las decisiones que tienen que ver con lo que se está negociando, sabiendo reconocer los puntos de encuentro, de desencuentro y las posibilidades reales de dialogar.
- Desarrollar habilidades para participar en los procesos de negociación para que sepamos defender las demandas planteadas en la agenda de negociación, conocer los recursos con que contamos, participar en los procesos de discusión, saber proponer opciones que no se alejen de los acuerdos colectivos, y exigir respeto hacia las opiniones de cada persona que está en la negociación.
- Utilizar mecanismos de comunicación efectivos entre las mujeres integrantes de los grupos que permitan aportar decisiones colectivas durante el proceso de negociación.
- Saber mostrar a sectores más amplios de la población los intereses que motivan a las mujeres en el planteamiento de sus demandas (puede asumir la forma de campañas en los medios de comunicación, la recolección de firmas, las marchas, los paros u otras formas).
- Aprender a establecer alianzas estratégicas y a dialogar con otros grupos sociales para que respalden nuestras demandas.

Como hemos visto, tenemos una tarea por delante para reforzar nuestros liderazgos y para que nuestras acciones sigan el camino de la incidencia. Aunque todavía existen muchos retos por superar, si vemos el camino recorrido desde que nuestras antepasadas demandaron su derecho al voto, podemos valorar lo mucho que hemos avanzado y la necesidad de seguir hacia adelante con paso firme, de manera que cada vez más mujeres comprometidas con nuestras demandas y necesidades participemos en la política local y nacional, y habitemos los espacios de toma de decisiones.

## Parte 3

# Empoderándonos<sup>5</sup> para hacer efectivo este derecho

## Actividad 1: Fortaleciendo nuestros liderazgos individuales<sup>6</sup>

**Objetivo:** Identificar las fortalezas y las debilidades como un paso para el fortalecimiento del liderazgo individual.

**Duración:** 1 hora

**Materiales:**

- Una copia del esquema para cada participante
- Hojas de papelógrafo o rotafolio
- Plumones o marcadores

**Desarrollo:**

Entregue a cada participante una hoja con el esquema a continuación:

- 
5. Proceso mediante el cual se busca que las mujeres logremos, entre otras cosas: ser autosuficientes económicamente; ser asertivas, tener confianza en nosotras mismas y sentimientos de valor propio; desarrollar la habilidad para conocer y negociar sus derechos en las relaciones de pareja, en la familia, en el trabajo, en la comunidad, en organizaciones sociales y ante las instituciones; tener control sobre nuestro cuerpo, nuestro tiempo y nuestros movimientos, incluido vivir una vida libre de violencia. Tomado de: Centro de Estudios y Publicaciones Alforja, la Colectiva Feminista Francisca Carrasco, el Centro de Investigaciones y Estudios de la Mujer (CIEM-UCR) y la Asociación Servicios de Promoción Laboral (ASEPROLA) (s.f), pp. 52-53
  6. Adaptación basada en: Camacho, Rosalía; Martínez, Juliana y Robert, Anne (2003). *Mujeres en movimiento: liderazgos transformadores para construir buenos gobiernos en Centroamérica*, Momento 3. San José, Costa Rica: PROCESOS / EUNED

Yo \_\_\_\_\_

Cuento con las siguientes fortalezas

●	1.	_____
●	2.	_____
●	3.	_____
●	4.	_____
●	5.	_____

Reconozco las siguientes debilidades

●	1.	_____
●	2.	_____
●	3.	_____
●	4.	_____
●	5.	_____

- Pídale que pongan su nombre y que hagan un listado de aquellas cualidades que consideran que son puntos a favor para su liderazgo (fortalezas), y de aquellos aspectos que son débiles y necesitan afirmar (debilidades).
- Cuando haya pasado el tiempo indicado invite al grupo a comentar qué fue más difícil de identificar, si las fortalezas o las debilidades. Pregúnteles a las participantes si piensan y sienten que poseen cualidades para ser líderes. Finalmente, pida a cada una que comparta una de sus fortalezas y una de sus debilidades con el resto del grupo. Haga un listado en la pizarra o en el papelógrafo o cartel para que todas las personas puedan ver.
- Haga un comentario de cierre haciendo énfasis en las fortalezas que cada quien tiene, apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran en Fortalecer nuestros liderazgos: una tarea de todos los días, y Somos líderes de nuestras propias vidas, haciendo énfasis en las siguientes ideas:

- Es necesario conocer nuestras fortalezas y debilidades para saber con qué contamos y cuáles retos tenemos que superar.
- Es clave identificarnos como líderes de nuestras propias vidas y reconocer que hemos logrado sacar adelante muchas tareas y obligaciones, y que eso es importante para nuestro empoderamiento personal.
- El camino para el desarrollo del liderazgo personal empieza por nosotras mismas y en nuestros propios hogares.

## Actividad 2: Un ladrillo más otro ladrillo...

**Objetivo:** Tomar conciencia de que cada quien puede aportar, desde su liderazgo individual, a la construcción del liderazgo colectivo.

**Duración:** 1 hora

**Materiales:**

- Esquema del ejercicio anterior que cada participante rellenó
- Fichas u hojas cortadas a la mitad (ladrillos)
- Cinta adhesiva

**Desarrollo:**

- Indique a las participantes que van a utilizar el listado de la actividad anterior. Entréguele fichas u hojas cortadas a la mitad a cada una y explíquelas que esas fichas u hojas son los ladrillos con los cuales construirán el “Edificio del liderazgo colectivo”. Para ello, cada quien escribirá en sus ladrillos una de sus fortalezas y cada quien pasará e irá pegando en la pared o pizarra, o poniendo en el suelo, su ladrillo, y juntas le irán dando forma al edificio hasta que la construcción quede firme y lista. Al final se motiva a las compañeras a hacer una reflexión a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al colocar su ladrillo?
  - ¿Qué representa esa construcción colectiva que acaban de hacer?  
¿Qué aprendieron mientras fueron viendo a sus compañeras poner los ladrillos?
  - ¿Les parece que es una construcción fuerte que puede aguantar tormentas?
  - ¿Qué otra cosa agregarían a esa construcción?
- Finalmente, haga un comentario de cierre apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran en Hacia liderazgos colectivos, públicos y transformadores, haciendo énfasis en las siguientes ideas:
  - Unir fuerzas es una estrategia que nos ayuda a construir liderazgos colectivos para llevar adelante los retos y sentirnos apoyadas.

- Para promover el respeto y saber con qué contamos es importante reconocer y valorar lo que cada quien puede aportar.
- Como bien dicen los refranes, “muchas cabezas piensan más que una” y “la unión hace la fuerza”.

### Actividad 3: Aprendiendo de experiencias con liderazgos exitosos

**Objetivo:** identificar experiencias cercanas a nosotras en las que podemos reconocer liderazgos colectivos y transformadores que han llevado demandas y buscado soluciones en espacios de decisión.

**Duración:** 1 hora 30 minutos

**Materiales:**

- Hojas grandes de rotafolio o papelógrafo
- Plumones o marcadores

**Desarrollo:**

- Divida al grupo en subgrupos y pídale que se tomen un tiempo para identificar y comentar sobre alguna lucha en la que hayan participado en su comunidad, centro de trabajo, centro educativo, centro de salud (o cualquier otra), o una lucha a nivel nacional y en la que se lograron buenos resultados. Indíqueles que el grupo debe hacer una lista de los aprendizajes positivos que, como mujeres, les dejó esa participación, y de los pasos que se siguieron como parte de esa lucha y que consideran que fueron muy importantes para que la petición fuera escuchada y resuelta.
- Pida a los subgrupos que elaboren un cartel con lo que todas aportaron sobre lo que aprendieron y sobre los pasos que siguieron, y que nombren una facilitadora para compartir lo conversado con los otros subgrupos. Organice una plenaria para que cada subgrupo exponga los resultados y comparta lo aprendido con las demás compañeras.
- Finalmente, haga un comentario de cierre apoyándose en las ideas de la Parte 2 de este módulo, que se encuentran en Hacia liderazgos colectivos, públicos y transformadores, haciendo énfasis en las siguientes ideas:
  - Es muy importante aprender de las experiencias vividas identificando las fortalezas personales y las del grupo que llevó adelante la petición, y cómo cada quien aportó un granito de arena para sumar a los liderazgos públicos y transformadores.
  - Otra forma de aprender es identificar los pasos que se siguieron para que esa petición fuera tomada en cuenta por las personas que toman las decisiones.

- También aprendemos de los errores que cometemos porque “echando a perder se aprende”, y eso es muy importante para perder el miedo a plantear nuestras demandas y necesidades, así como para contribuir a la búsqueda de soluciones.

## Apoyo pedagógico y didáctico: Programas radiofónicos



CD2  
Más allá del papel

# Bibliografía

Camacho, Rosalía (1998). *Sintonizando la conciencia, el voto y los puestos de decisión. Las mujeres y la política en Costa Rica*. San José, Costa Rica: Fundación Arias para la Paz y el Progreso Humano

Camacho, Rosalía; Prada, María Emma y Ramírez, Felicia (2001). *Empoderándonos para crecer. Propuesta metodológica sobre liderazgo para mujeres rurales*. Serie Metodológica: Sembrando Cambios, módulo 3. San José, Costa Rica: Fundación Arias para la Paz y el Progreso Humano

Camacho, Rosalía; Juliana Martínez y Anne Robert (2003). *Mujeres en movimiento: liderazgos transformadores para construir buenos gobiernos en Centroamérica*. San José, Costa Rica: PROCESOS / EUNED

Centro de Estudios y Publicaciones Alforja, la Colectiva Feminista Francisca Carrasco, el Centro de Investigaciones y Estudios de la Mujer (CIEM-UCR) y la Asociación Servicios de Promoción Laboral (ASEPROLA) (s.f). "Reconstrucción de liderazgos femeninos: experiencias desde lo cotidiano personal y colectivo". *PROLID-BID*, en proceso de edición

CEPAL (2006). *Objetivos de desarrollo del milenio. Informe 2006. Una mirada a la igualdad entre los sexos y la autonomía de la mujer en América Latina y el Caribe*. <http://www.eclac.org/mujer/>

CEPAL (2007). *El aporte de las mujeres a la igualdad en América Latina y el Caribe*. <http://www.eclac.cl/>

Lara Silvia (2000). Participación política. En: IIDH (editor), *Guía de Capacitación Derechos Humanos de las Mujeres*, Tomo 1, Módulo 12. San José, Costa Rica: IIDH

Instituto Nacional de las Mujeres (2003). Para avanzar necesitamos volar juntas. En: *No solo pies para caminar... también alas para volar*, Módulo 4. San José, Costa Rica: INAMU

Lagarde, Marcela (1999). *Memoria: Claves feministas para liderazgos entrañables*. Managua, Nicaragua: Puntos de Encuentro

Massolo, Alejandra (2007). *Participación de las mujeres en el ámbito local en América Latina*. <http://www.un-instraw.org/es/proyecto-participacion-politica/productos/investigaciones.html>

PROLID-BID, Unidad Mujer y Desarrollo (2000). *Mujeres en el poder. Cambian las reglas del juego*. [www.iadb.org/sds/doc/Prolid-MujeresenelPoder-S.pdf](http://www.iadb.org/sds/doc/Prolid-MujeresenelPoder-S.pdf)

PROLID (2007). Participación política de las mujeres en América Latina y el Caribe: una historia de derechos. En: *Ideas en Marcha*, número 2. [http://www.iadb.org/sds/doc/prolead\\_Ideas2007.pdf](http://www.iadb.org/sds/doc/prolead_Ideas2007.pdf)







# Instituto Interamericano de Derechos Humanos

## Asamblea General (2007 - 2009)

Thomas Buergenthal  
Presidente Honorario

Sonia Picado S.  
Presidenta

Mónica Pinto  
Vicepresidenta

Margareth E. Crahan  
Vicepresidenta

Pedro Nikken  
Consejero Permanente

Mayra Alarcón Alba  
Line Bareiro

Lloyd G. Barnett

César Barros Leal

Allan Brewer-Carías

Marco Tulio Bruni-Celli

Antônio A. Cançado Trindade

Gisèle Côté-Harper

Mariano Fiallos Oyanguren

Héctor Fix-Zamudio

Robert K. Goldman

Claudio Grossman

María Elena Martínez

Juan E. Méndez

Sandra Morelli Rico

Elizabeth Odio Benito

Nina Pacari

Máximo Pacheco Gómez

Hernán Salgado Pesantes

Wendy Singh

Rodolfo Stavenhagen

### Comisión Interamericana de Derechos Humanos

Paolo G. Carozza  
Luz Patricia Mejía  
Felipe González  
Florentín Meléndez  
Víctor E. Abramovich  
Clare Kamau Roberts  
Paulo Sérgio Pinheiro

### Corte Interamericana de Derechos Humanos

Cecilia Medina-Quiroga  
Diego García-Sayán  
Manuel E. Ventura Robles  
Sergio García-Ramírez  
Leonardo Franco  
Margarette May Macaulay  
Rhadys Abreu Blondet

Roberto Cuéllar M.  
Director Ejecutivo

Los programas y actividades del Instituto Interamericano de Derechos Humanos son posibles por el aporte de agencias internacionales de cooperación, fundaciones, organizaciones no gubernamentales, agencias del sistema de Naciones Unidas, agencias y organismos de la Organización de los Estados Americanos, universidades y centros académicos. Las diferentes contribuciones fortalecen la misión del IIDH, reforzando el pluralismo de su acción educativa en valores democráticos y el respeto de los derechos humanos en las Américas.