

Como observamos en la imagen 2, el iceberg de la violencia es una forma muy visual y gráfica para entender las dimensiones y formas en que se ejerce violencia y cómo se la percibe desde afuera. Así tenemos la violencia abierta que resulta perceptible por externos; sin embargo, también está la violencia encubierta que resulta normalizada por la sociedad y se asume como poco llamativa o alarmante. Entre algunos ejemplos de violencia encubierta podemos mencionar a los micromachismos, publicidad sexista, música sexista y violenta, celopatía y control, entre otras.

## **Micromachismos**

Se refieren a un amplio abanico de maniobras interpersonales que realizan los hombres. Son micro-abusos y micro-violencias que atentan contra la autonomía personal de la mujer, en los que los varones, por efecto de su socialización de género son expertos; basados en el ideal de la masculinidad tradicional/hegemónica. Por ejemplo tenemos: chistes machistas, frases sexistas “mujer al volante peligro constante”, el padre ocupa la cabecera de la mesa, el hombre siempre tiene la razón, prohibiciones, chantajes, etcétera.

**SIEMPRE TEN EN CUENTA  
¡NADA JUSTIFICA LA VIOLENCIA!**

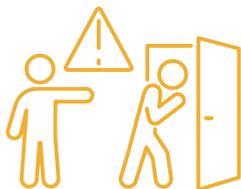


### ACTIVIDAD RECOMENDADA:

Con una selección previa de música sexista y violenta; se divide a las y los estudiantes en grupos para que puedan analizar las letras de estas canciones y luego deconstruir mediante el cambio de letras que promuevan la equidad y prevención de la violencia contra las mujeres. Luego se comparte lo trabajado con toda la clase.



Dentro del ámbito educativo, existen formas específicas de ejercer violencia; ya sea desde una posición de autoridad como profesora o profesor o entre las y los propios estudiantes. Entre algunos ejemplos podemos encontrar:



#### **DE MAESTRAS Y MAESTROS:**

Humillación, acoso, insultos, aislamiento, ignorar.



#### **ENTRE ESTUDIANTES:**

Burlas, insultos, acoso (bullying psicológico, social), exclusión social, robos, destrucción de pertenencias, acoso sexual, amenazas, golpes, palizas grupales (bullying físico).

Este tipo de violencia en el ámbito educativo produce secuelas reversibles e irreversibles en quienes sean afectadas/os, entre estas podemos mencionar:

- Retraso intelectual.
- Fracaso escolar.
- Incapacidad de adaptación a la escuela.
- Consumo de alcohol y drogas.
- Conductas antisociales.
- Comportamientos delictivos.

**Con estas consideraciones es importante que se trabaje para erradicar y cortar la violencia dentro del ámbito educativo.**



# **3** **Violencia** **Sexual**

Dentro del Artículo 7 de la Ley 348 “**Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia**”, de 9 de marzo de 2013, se tipifica a la Violencia Sexual como “*toda conducta que ponga en riesgo la autodeterminación sexual, tanto en el acto sexual como en toda forma de contacto o acceso carnal, genital o no genital, que amenace, vulnere o restrinja el derecho al ejercicio a una vida sexual libre segura, efectiva y plena, con autonomía y libertad sexual de la mujer*”. En ese sentido, este tipo de violencia está normada y debe ser visibilizado y, sobre todo, denunciada.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define violencia sexual como “cualquier acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual u otro acto dirigido contra la sexualidad de una persona, mediante coacción por otra persona, independientemente de su relación con la víctima y en cualquier ámbito. Comprende La violación, que se define como la penetración, mediante coerción física o de otra índole, de la vagina o el ano con el pene u otra parte del cuerpo o un objeto”.

Es importante entender que, al igual que con los otros tipos de violencia, los hombres somos, en la mayoría de casos, los agresores dentro de los casos de violencia sexual. Así, esta violencia:

- Se da sin consentimiento.
- Se asienta en la posición de autoridad o poder del victimario sobre la víctima.
- Implica la subordinación de la víctima.
- Puede darse a través del sometimiento por fuerza física, pero también por sometimiento moral, manipulación o coerción psicológica (amenazas, chantajes, etcétera).

Es importante tener en cuenta que la **violencia o abuso sexual no tiene que ver, solamente, con un acto de penetración o acceso carnal** sino que existen otras formas de ejercerla y que son un delito en nuestro país y que se hallan establecidos en el Código Penal, entre los cuales tenemos:

**Incesto.** Cuando algún integrante de la familia obliga a otro a tener relaciones sexuales forzadas. Por ejemplo: un papá a su hija, un hermano a su hermana, un primo a su prima.

**Estupro.** Cuando una persona mayor de edad tiene relaciones sexuales con una persona que es menor de 18 años, ya sea niña, niño o adolescente.

**Acoso sexual.** Cuando una persona aprovecha la autoridad que tiene para pedir “favores sexuales”. Por ejemplo: un maestro a su estudiante, o un jefe a su empleada.

**Explotación sexual o violencia sexual comercial.** Cuando una persona somete a otra para realizar actos sexuales. Por ejemplo: cuando una persona ofrece dinero por el cuerpo de una niña, niño o adolescente.

**Violación.** Cuando una persona obliga a otra para tener relaciones sexo-coitales a la fuerza, sin consentimiento.

La violencia sexual puede ser ejercida por cualquier persona aunque las estadísticas han demostrado que mayormente ocurre con familiares cercanos y dentro del hogar; va desde el acoso, tocamientos, llegando hasta la violación que implica penetración e invasión del cuerpo de la persona violentada. Por su parte, la sociedad y sus instituciones sociales se han encargado de crear mitos de la violencia sexual que afectan y revictimizan a las mujeres, partiendo de criterios machistas y misóginos contruidos sobre la feminidad y masculinidad tradicional/hegemónica.

### MITOS DE LA VIOLENCIA SEXUAL:

- Estaba vestida inapropiadamente.
- Visitaba lugares peligrosos y oscuros.
- Caminaba en la calle a altas horas de la noche y sin compañía.
- Era provocativa.
- Era extrovertida y comunicativa.
- Estaba borracha o inconsciente.
- Salía con extraños.
- No dijo ¡No!
- No sabía defenderse lo suficiente.
- Era “fiestera”.
- Se “metía” en espacios o actividades de hombres.
- Provenía de una familia de escasos recursos o desestructurada en la que seguramente existían otros casos.

A causa de la violencia sexual se presentan varias consecuencias que es importante considerar:

- **Consecuencias físicas.** traumatismos genitales, traumatismos generales, embarazo precoz, ITS y VIH.
- **Consecuencias emocionales.** Inestabilidad emocional, baja autoestima.
- **Consecuencias sociales.** Abandono escolar, intimidación, aislamiento y discriminación, estigmatización, matrimonio infantil o forzado, naturalización de la violencia.

Por todo ello es importante llevar a delante mecanismo de prevención de la violencia sexual.

#### PREVENCIÓN PRIMARIA

Antes de que sucedan los hechos. Implica actuar sobre factores de riesgo, en estrecha colaboración con la comunidad educativa, para minimizarlos, evitarlos y, finalmente, suprimirlos.

#### PREVENCIÓN SECUNDARIA

Cuando los hechos sucedieron recientemente. Implica el diagnóstico precoz de la situación de violencia sexual, la referencia para el tratamiento temprano y la atención médica.

#### PREVENCIÓN TERCIARIA

Después de acontecido el hecho. Implica la rehabilitación física, mental y social de la víctima; la atención a los traumas y discapacidades asociadas a la violencia; y la prevención de la repetición.

**RECUERDA QUE PARA EVITAR CONVERTIRTE EN AGRESOR DE UN ACTO DE VIOLENCIA SEXUAL HAY UNA CONSIGNA: ¡NO, ES NO!**



# **4** Prevención de la Violencia

Cuando conocemos, analizamos y cuestionamos a la violencia y, principalmente, la violencia contra las mujeres, no es suficiente conocer sobre la problemática, debemos ponernos manos a la obra para trabajar en la prevención y lucha contra este grave problema.

### ENTONCES:

¿Cómo crees que podemos prevenir la violencia y luchar contra ella?

*(Trabajar respuestas con el curso).*

La prevención y la lucha contra la violencia hacia las mujeres es una responsabilidad de todas y todos aunque casi siempre ha sido cuestionada por las mujeres ya que son ellas las principales afectadas. Sin embargo, los hombres tenemos una gran responsabilidad en el trabajo de prevención porque, como vimos, estamos al centro del ciclo de la violencia y hemos sido formados en el marco de la masculinidad tradicional hegemónica como potenciales agresores. Pero así como hemos ido aprendiendo formas violentas de relacionamiento, como la principal respuesta ante cualquier situación, podemos cuestionar y desmotar ese tipo de pensamientos, para aportar a este objetivo:

## 10 TIPS PARA EL DÍA A DÍA

- La violencia contra las mujeres es un problema que también nos involucra a los hombres sin distinción; entonces somos nosotros quienes debemos realizar gran parte de los cambios.
- Cuando un hermano, amigo, compañero de curso, colega o cualquier otro hombre conocido ejerce violencia contra alguna ¡no te quedes callado! Ni lo ignores, porque así te conviertes en cómplice de la violencia y la sigue normalizando.
- Si sospechas que alguna mujer está siendo afectada por la violencia, pregúntale de manera afectuosa si puedes ayudarla y escúchala atentamente; así se rompe el aislamiento que genera la violencia.
- Es importante estar informados, porque la violencia es un problema complejo por lo que debemos comprender las múltiples causas que pueden estar por detrás y tendremos elementos para prevenirla y erradicarla.
- Debemos ser más empáticos en nuestras relaciones de pareja y las relaciones en general; escuchando y respetando las opiniones y actividades de las personas.
- Hablemos con hombres de toda edad sobre una vida sana y feliz, para construir relaciones de respeto sin ejercer abusos ni violencia contra niñas, niños ni mujeres. Debemos enseñar con el ejemplo.
- Reflexiona, conversa y cuestiona la homofobia y el maltrato que se ejerce sobre las poblaciones diversas, así enfrentamos todo tipo de abuso, discriminación y violencia.
- No patrocinar al sexismo, negándonos a incentivar el mercado que degrade a las mujeres, evitando comprar en tiendas con publicidad sexista o cualquier producto que cosifique a la mujer, al no consumir pornografía y/o prostitución.
- No uses lenguaje sexista o discriminatorio, y dirijámonos hacia las mujeres por su nombre.
- Si sentimos que somos propensos a ser violentos en cualquier forma, debemos buscar ayuda profesional de inmediato.

**RECUERDA: La masculinidad, el machismo y la violencia no son naturales y por tanto podemos cuestionarlas y cambiarlas.**

De esta manera, debemos entender que la prevención y lucha contra la violencia en gran parte está vinculada a la voluntad de hacerlo y la decisión por el cambio, erradicando de nuestro cotidiano las prácticas machistas, sexistas, misóginas, homófobas y violentas que nos introducen en entornos conflictivos.

Adicionalmente, cuando estamos propensos a tener reacciones y actitudes violentas debemos recordar y practicar lo siguiente:

### **SIETE PASOS PARA DETENER LA VIOLENCIA**



1. No minimizar ninguno de nuestros actos violentos.
2. Responsabilizarnos por nuestros actos violentos.
3. No esperar servicios ni atención de las mujeres.
4. Reconocer nuestras señales previas a la explosión y ejercicio de la violencia:
  - a. Señales de pensamiento.
  - b. Señales de sentimiento.
  - c. Señales de cuerpo.
5. Hacer el retiro o tiempo fuera.
6. Tranquilizarnos y entrar en intimidad con nosotros mismos.
7. Buscar una resolución de conflictos en pareja, entendiendo que puede haber cosas que no se negocian.



# 5

## **Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.**

Las mujeres y hombres somos seres sexuales por lo cual tenemos y vivimos la sexualidad entendida como: un conjunto de características biológicas, psicológicas, sociales y culturales como mujeres u hombres. A partir de ellas podemos construir nuestra identidad y personalidad para relacionarnos con el entorno, mediante emociones y sentimientos. La sexualidad está presente en todas las etapas de nuestra vida pasando por la niñez, adolescencia, juventud, adultez y adultez mayor; cada una de ellas con características propias y formas de manifestación.

En este sentido es importante considerar que el desarrollo de nuestra sexualidad es diferente entre hombres y mujeres, a raíz de las formas en que hemos construido la feminidad y masculinidad desde la visión tradicional. Para los hombres, la virilidad se presenta como un eje central de la sexualidad junto a una lógica falocéntrica

que limita a la sexualidad integral, asimismo está el papel del consumo de pornografía que incide en el disfrute pleno de la sexualidad y se asume como formas de establecer relaciones sexo-coitales. De la misma manera se presentan fobias sexuales, referidos a esos miedos que los hombres tenemos pero que no somos capaces de exteriorizar y se quedan como dudas irresueltas, pensamientos y se pierden en el silencio.

A partir de entender que somos seres sexuales es que se desarrollan los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos los cuales están referidos al libre ejercicio de nuestra sexualidad, al placer físico y emocional, a la libre orientación sexual, a la libre elección del número de hijas e hijos, a la protección de la maternidad, entre otros. Estos derechos, que forman parte sustancial de los Derechos Humanos, fueron establecidos en la Conferencia sobre Población y Desarrollo de El Cairo en 1994.

El Programa de Acción, resultado de la Conferencia de El Cairo establece como objetivo primordial el acceso universal a la salud reproductiva, lo cual debe ser garantizado por los Estados. En este sentido, los Derechos Sexuales y Reproductivos son fundamentales dentro de las agendas de desarrollo, entre estos derechos se encuentran:



## DERECHOS SEXUALES

- Derecho a explorar y disfrutar de una vida sexual placentera y responsable sin vergüenza, miedos, temores ni prejuicios.
- Derecho a vivir la sexualidad sin violencia, ni sexual, ni física, ni psicológica, ni afectiva.
- Derecho a fortalecer la autoestima y la capacidad de tomar decisiones sobre mi propio cuerpo y mis actos.
- Derecho a escoger a la pareja.
- Derecho a decidir cuándo iniciar la vida sexual.
- Derecho a tener o no relaciones sexuales.
- Derecho a decidir libremente si se contrae matrimonio, se convive con la pareja o si permanece sola o solo.
- Derecho a tener información veraz y no sesgada sobre sexualidad.
- Derecho a tener acceso a servicios de salud sexual, oportunos, confidenciales y de calidad.

## DERECHOS REPRODUCTIVOS

- Derecho a una educación sexual y reproductiva, basada en información veraz, oportuna, científica y sin prejuicios.
- Derecho a obtener información y acceso a métodos anticonceptivos seguros, incluyendo la anticoncepción de emergencia.
- Derecho a decidir libre y responsablemente si se quiere o no tener hijas/os, cuándo tenerlas/os o no, cuántas/os, el espaciamiento entre ellos, y a disponer de los medios necesarios para prevenir embarazos no planificados.
- Derecho a condiciones de igualdad y equidad entre mujeres y hombres para decidir libremente, de manera informada y sin discriminación por motivos de género, todo lo que se refiere a la reproducción.
- Derecho al aborto en condiciones seguras y evitar sus complicaciones.
- Derecho a no ser discriminadas en el trabajo o instituciones educativas por razón de embarazo o maternidad.

La salud sexual y reproductiva, como parte de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, es un tema que nos involucra a todas y todos y por tanto conlleva responsabilidades en cuanto a la prevención y cuidado sobre nuestros cuerpos. Así, si no atendemos a la parte preventiva podemos tener varias consecuencias como: Embarazos no deseados, abortos en condiciones de riesgo, contraer VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Estas consecuencias de no tener una vida sexual responsable y respetando los derechos de la pareja también desencadenan otros problemas que pueden complicar nuestras vidas como la generación y permanencia de círculos de la pobreza o el ingreso a ciclos de violencia, todo ello vinculado al proyecto de vida que queda truncado desde temprana edad como cuando se produce un embarazo adolescente. Justamente es ahí donde los hombres debemos cuestionar nuestras actitudes irresponsables en cuanto al uso de métodos anticonceptivos consensuados.

Los Derechos Humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Los Derechos Humanos son: Universales e inalienables, interdependientes e indivisibles, iguales y no discriminatorios. Los derechos humanos están reconocidos en la Declaración Universal de Derechos Humanos y varios otros tratados y convenios internacionales ratificados por Bolivia. Asimismo, la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia (CPE) incorpora, por primera vez en la historia del país, más de 30 artículos relacionados con la igualdad, la equidad y la no discriminación.





Cuando vulneramos los derechos sexuales y reproductivos, y se produce un embarazo no deseado también se puede generar una sobreexplotación de las mujeres bajo la lógica del rol reproductivo que la sociedad ha establecido como normalidad. Entonces el cuidado se suele encargar a la pareja, del cual los hombres logramos desvincularnos amparado por el rol productivo y el arquetipo de proveedor; vinculando también la paternidad ausente que es una realidad mayoritaria en nuestros contextos y que está vinculada con la construcción de la masculinidad tradicional/hegemónica ampliando las brechas de desigualdad y reduciendo oportunidades en las mujeres.



**6**

**Anticoncepción**

En el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (CIPD), de El Cairo 1994 se entendió que los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos y la salud sexual y reproductiva son parte importante y fundamental de la vida humana. Ya que garantizan la igualdad, integridad, autonomía, libre decisión, educación, información, privacidad, opinión y participación con nuestra sexualidad y reproducción. En este marco, el “Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo” refleja los acuerdos a nivel regional para garantizar el pleno ejercicio de estos derechos.

Asimismo, el Consenso de Montevideo nos resulta importante porque establece la importancia de la Educación Sexual Integral como una medida preventiva de embarazos adolescentes y, consecuentemente, abortos en condiciones de riesgo. En este escenario se trabajó acuerdos entre países miembros donde, entre otros, se considera:

- Brindar acceso oportuno y confidencial a la información y asesoramiento, tecnologías y servicios de calidad, incluida la anticoncepción oral de emergencia sin receta y condones masculinos y femeninos.
- Diseñar estrategias intersectoriales dirigidas a ayudar a las mujeres a prevenir el embarazo subsiguiente en la adolescencia, atención prenatal, parto, posparto. El acceso a métodos anticonceptivos, acciones de protección, asistencia y justicia.

***De esta manera, Bolivia como parte del Consenso también aplica mecanismos que vayan a cumplir estos acuerdos.***

Más allá de la parte normativa que está dirigida a la anticoncepción y prevención es importante que las y los propios actores sigan un proceso de sensibilización respecto de las consecuencias que trae un mal ejercicio de la salud sexual y reproductiva. Así podemos encontrarnos con embarazos no deseados, abortos en condición de riesgo, VIH y otras infecciones de transmisión sexual que comprometen nuestra salud y un desarrollo pleno en diferentes ámbitos. En este sentido, podemos contar con los métodos anticonceptivos como parte fundamental de esa educación sexual integral que nos permiten evitar y prevenir una cadena de efectos negativos.

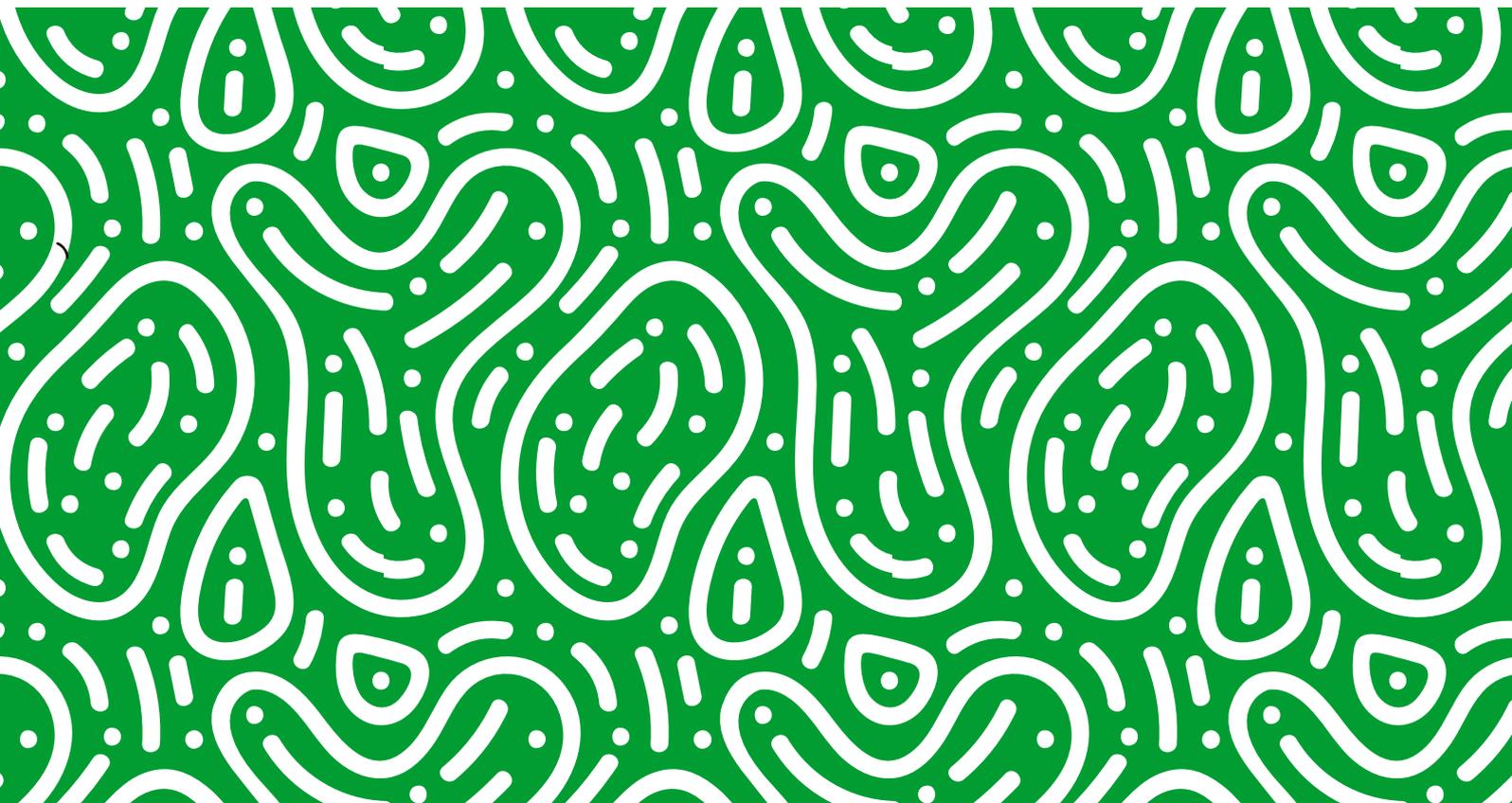


De esta manera, son conocidos los diferentes métodos como: los métodos de barrera, métodos hormonales, métodos permanentes y los métodos alternativos o naturales. Sin embargo de todos ellos encontramos que una mínima parte están dirigidos a los hombres y nos referimos principalmente al condón o preservativo, del cual debemos rescatar varias virtudes: es económico, te protege del VIH y otras ITS, previene el embarazo no deseado. Entonces, pese a ser uno de los pocos métodos anticonceptivos que tenemos a disposición es necesario que vayamos generando un compromiso y una corresponsabilidad en nuestras relaciones de pareja. Así nos vamos alejando de las lógicas machistas y estereotipadas del hombre como indestructible e inmune a todo mal o enfermedad.

**RECUERDA:**  
**El respeto por los Derechos Sexuales y Reproductivos y el uso de métodos anticonceptivos es un acto de corresponsabilidad en la pareja.**

## **DINÁMICA DE CIERRE** **(Telaraña de compromisos)**

Con la ayuda de un ovillo de lana, la profesora o profesor comienza la telaraña diciendo un compromiso personal para erradicar la masculinidad tradicional/hegemónica y la violencia contra las mujeres y lanza el ovillo a alguna/o del resto de participantes. Así van participando con sus compromisos todas y todos hasta que el ovillo vuelve a la primera persona.





## BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

BONINO, Luis. Sf. Micromachismos, La violencia invisible en pareja. En: [http://www.berdingune.euskadi.eus/contenidos/informacion/material/es\\_gizonduz/adjuntos/micromachismos.pdf](http://www.berdingune.euskadi.eus/contenidos/informacion/material/es_gizonduz/adjuntos/micromachismos.pdf)

ComVoMujer. Sf. 10 cosas que los hombres podemos cambiar para mejorar nuestras vidas y relaciones. Quito: GIZ.

Ipas Bolivia. 2016a. Los derechos sexuales y derechos reproductivos son derechos humanos. La Paz: Ipas Bolivia.

\_\_\_\_\_. 2016b. Nuevas Masculinidades ejerciendo tus derechos sexuales y derechos reproductivos. La Paz: Ipas Bolivia.

Solidar Suiza. 2017. Paraguas conceptual. La Paz: Ministerio de Justicia.



ESTADO PLURINACIONAL DE  
**BOLIVIA**

**MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN**

 Ministerio de Educación Bolivia

 @miniedubol  @miniedu\_bol

Con el apoyo de: **Ipas Bolivia**