

GUÍA DE USO DE CORTOMETRAJES

**Reflexión
de los factores
de riesgo y estilos
de vida saludables
para el bienestar
de las mujeres**



Mujeres con
Bienestar

 **Manuela Ramos**
Una apuesta por la igualdad

GUÍA DE USO DE CORTOMETRAJES

**Reflexión
de los factores
de riesgo y estilos
de vida saludables
para el bienestar
de las mujeres**



Guía de Uso de Cortometrajes: Reflexión de los factores de riesgo y estilos de vida saludables para el bienestar de las mujeres.

© Movimiento Manuela Ramos

Directora: María Elena Reyes Meléndez
Av. Juan Pablo Fernandini 1550, Pueblo Libre, Lima 21, Perú
Teléfono (511) 423 8840
postmast@manuel.org.pe
www.manuela.org.pe
F: manuela.peru
Tw: Manuela Ramos

Programa Derechos Sexuales y Reproductivos

Diseño y diagramación: Julissa Soriano
Impresión: Ymagino Publicidad SAC. Urb. Santa Eliza II Mz. E Lt. 8, Los Olivos

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú: No. 2014-05499

Abril, 2014
Lima, Perú

Este material ha sido posible gracias al financiamiento de la Unión Europea, en el marco del Proyecto “Promoción de la Salud Mental de las Mujeres del Perú: Un requisito para la equidad y el desarrollo humano” - DCI-SANTE/2010/256-745.



Índice

4	Presentación
7	CAPÍTULO I Técnica del Video Foro
8	1. Metodología
11	CAPÍTULO II Cortometrajes
12	1. Nudo de espejos (Huancayo, Junín)
13	2. Margarita - Puno
14	3. Ainbobo Jaskara Rami Jaweki Winotai / Violencia contra la mujer (Pucallpa, Ucayali).
15	4. Minutos para pensar
16	5. Ecos de la mente
19	CAPÍTULO III Mensajes claves
23	CAPÍTULO IV Ampliando Información
24	1. Salud mental
29	2. Factores de riesgo para el bienestar emocional de las mujeres
30	3. Estilos de vida saludables que protegen el bienestar emocional
31	4. Violencia contra las mujeres
33	5. Impacto de la violencia de género en la salud mental de las mujeres: depresión
35	Bibliografía



Presentación

El presente documento: “**Guía: Uso de cortometrajes para la reflexión y análisis de los factores de riesgo y estilos de vida saludables en salud mental de las mujeres**” es un complemento del DVD Multimedia “Concurso de Cortometrajes-la salud mental de las mujeres”, que se realizó en el marco de la ejecución del proyecto “Promoción de la Salud Mental de las Mujeres del Perú: Un requisito para la equidad y el desarrollo humano”, que ejecuta el Movimiento Manuela Ramos con el auspicio de la Unión Europea.

Esta guía propone una metodología basada en la presentación de los cortos ganadores a través de la técnica de los video-foros y a desde esta experiencia generar un proceso de reflexión con las y los participantes sobre la problemática vertida, en base a preguntas orientadoras, que sirvan para identificar los factores de riesgo para la salud mental-como son: las desigualdades de género, la naturalización de la violencia, **vivir situaciones de violencia física, psicológica y/o sexual, entre otros**- que incrementan los problemas emocionales, incluso la depresión. Asimismo, la práctica de estilos de vida favorable y factores de protección que fortalecen nuestra individualidad y generan empoderamiento; así como, la responsabilidad del Estado en promover el bienestar emocional de las personas.

Desde el Movimiento Manuela Ramos apostamos a desarrollar video/foros (u otras actividades grupales como conversatorios, talleres, etc.) dirigidos a las mujeres y a la población en general, para juntos reflexionar sobre la importancia del bienestar emocional y la prevención de factores que ponen en riesgo la salud mental de la población.

La reflexión supone un proceso de análisis y de crítica de los propios valores y creencias construidas socialmente y que han llevado a una desigualdad social, de género y la naturalización de la vulneración de los derechos fundamentales de la mujer en el marco de un sistema de poder y dominación; las cuales están reflejados en las historias presentadas en los cortometrajes contenidos en esta guía.

El Movimiento Manuela Ramos considera que el Estado y la Sociedad tienen el gran desafío de incorporar como agenda del modelo de desarrollo humano la protección de la salud mental de las personas, especialmente de los grupos más vulnerables y con mayor riesgo de discriminación, como son las mujeres, niñas y adolescentes.

The background of the slide features a dynamic, abstract design composed of several overlapping circles in various colors. A large, semi-transparent white circle is positioned in the lower-left quadrant. Other circles overlap it from the top left, top right, bottom right, and bottom left, creating a layered effect. The colors used include shades of green, yellow, brown, teal, blue, purple, and pink.

1

CAPÍTULO 1

Técnica del Video Foro



CAPÍTULO I

Técnica del Video Foro

Es la herramienta a través de la cual se propicia la discusión de varias personas sobre un tema determinado, convocado por la presentación de un video. Para efectos de la presente guía, consideramos ***al video foro como un espacio de reflexión compartida.***

Dentro de las ventajas podemos señalar las siguientes:

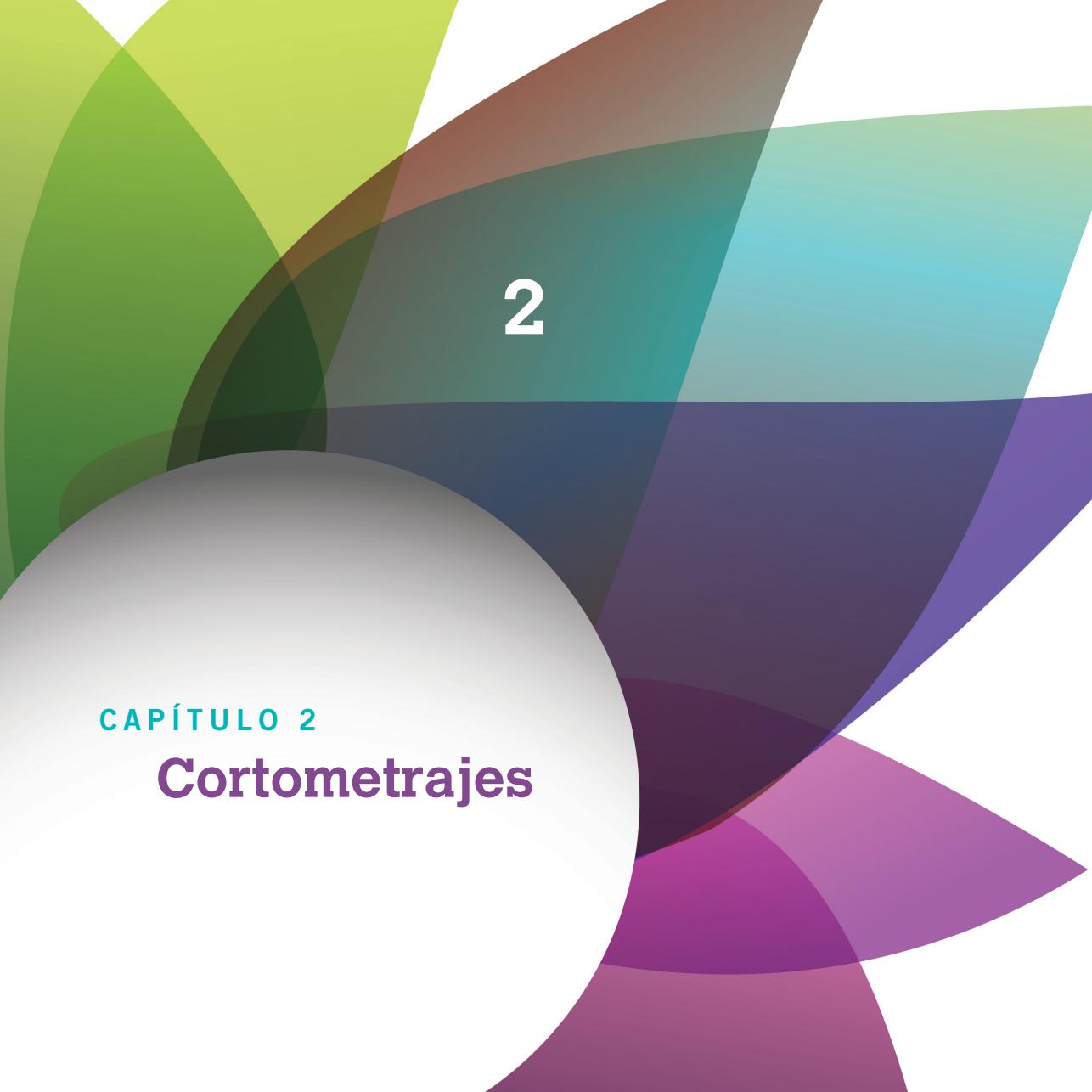
- a) Permite la discusión y participación.
- b) Permite la libre exposición de ideas y opiniones de los miembros del grupo; y esto es posible de una manera informal y con pocas limitaciones.
- c) Da la oportunidad de conocer las opiniones del grupo sobre el tema del video.
- d) Genera la reflexión de las y los participantes sobre la temática expuesta en el video.

1. METODOLOGÍA

- 1) Al inicio del video foro se debe exponer el objetivo del mismo, la modalidad de trabajo que se aplicará, el tiempo de duración del video a visualizar y la discusión posterior que se generará a partir de preguntas claves orientadoras del diálogo y la reflexión grupal.

- 2) De ser posible, se puede invitar a dos comentaristas claves del ámbito (del sector salud, educación, ministerio público u otros actores/as) para que den una opinión breve al término de la presentación del video o los videos (se sugiere no más de dos por sesión).
- 3) La/el facilitadora/or plantea las preguntas orientadoras para que las y los participantes reflexionen y discutan a la luz de los argumentos del video.
- 4) El cierre se hace con una breve exposición de ideas fuerzas sobre la temática: Bienestar emocional, factores de riesgo para la salud mental y estilos de vida saludable que favorecen el bienestar emocional, con énfasis en la desigualdad de género, derechos e interculturalidad.

Se recomienda tomar nota de lo expresado por las y los participantes, a fin de tener una radiografía de sus opiniones sobre la temática.

The background of the slide features a dynamic, abstract design composed of several overlapping circles in various colors. A large, semi-transparent white circle is positioned in the lower-left quadrant. Other circles overlap it and the surrounding area, creating a complex pattern of color and form. The colors used include shades of green, yellow, brown, teal, blue, purple, and pink.

2

CAPÍTULO 2

Cortometrajes



CAPÍTULO 2

Cortometrajes

Los cortos contribuyen a conocer cómo las mujeres viven su salud mental, la respuesta que asume el Estado frente a la problemática de la violencia de género y qué retos se presentan para lograr el bienestar emocional; la exigibilidad del derecho; la protección social; y el empoderamiento de las mujeres/autonomía.

1. NUDO DE ESPEJOS – HUANCAYO, JUNÍN

DIRECTOR: Juan Pablo Lavado Cuyutupa

DURACIÓN: 7 minutos y 2 segundos

Este cortometraje nos hace reflexionar sobre la naturalización de la violencia hacia las mujeres que existe en nuestro medio y la influencia que ésta tiene sobre su salud mental, originando estados emocionales de depresión, caracterizada por una profunda tristeza, pasividad, ansiedad; no sólo en la mujer que es víctima del maltrato sino también en su hija. Resalta también la importancia de tomar una decisión asertiva al romper con la violencia y separarse del agresor.

Preguntas

- ¿Cuál es la relación entre violencia de género y estado emocional de las mujeres?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo para el bienestar emocional de las mujeres identificados en el video?

- ¿Cuál o cuáles son los estilos de vida saludables que ha tomado la protagonista del video?
- ¿Cuál debería haber sido la participación del Estado en esta historia?

2. MARGARITA- PUNO

DIRECTOR: Oscar Quispe Catacora

DURACIÓN: 11 minutos y 52 segundos

Este cortometraje presenta el caso de una mujer, “Margarita”, quien refleja fielmente la realidad de maltrato psicológico y físico que viven cotidianamente las mujeres. Esta situación de violencia permanente que las conduce a experimentar procesos de depresión que se van agudizando hasta llevarlas a tomar la fatal decisión del suicidio, como un escape a su situación.

Principalmente, nos evidencia la ausencia total del Estado en el abordaje de la salud mental de las mujeres y la protección social que debe tener una mujer que es víctima de violencia (vive aislada, no cuenta con redes sociales, no existen servicios públicos accesibles. Es un ejemplo tácito de la exclusión en la que vive.

Preguntas

- ¿Cuál es la relación entre violencia de género y estado emocional de las mujeres?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo para el estado emocional de las mujeres identificados en el video?

- ¿Qué estilos de vida saludables hubiera podido realizar la protagonista para no terminar en el suicidio?
- Identifique la vulneración o incumplimiento de derechos en este cortometraje. ¿Cuál debería haber sido la participación del Estado en esta historia?

3. AINBOBO JASKARA RAMI JAWEKI WINOTAI / VIOLENCIA CONTRA LA MUJER – UCAYALI

DIRECTOR: Jorge Javier Soria Gonzales

DURACIÓN: 8 minutos y 32 segundos

Este cortometraje refleja una realidad vivida por la mayoría de las mujeres que son violentadas sexualmente por sus parejas. Esto afecta el estado emocional de las mujeres y revela la poca valoración de la mujer en las comunidades indígenas, la construcción de los roles de masculinidad y feminidad, donde se observa las relaciones de poder, dominación y de control que ejercen los hombres sobre el cuerpo de las mujeres. Esta situación se agrava por la existencia de barreras culturales que limitan el acceso a la justicia, como el lenguaje.

Preguntas

- ¿Cuál es la relación entre violencia sexual y **el** estado emocional de las mujeres?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo que afecta el estado emocional de las mujeres en esta situación?

- ¿Cuál o cuáles son los estilos de vida saludables que ha tomado la protagonista del video?
- Identifique la vulneración o incumplimiento de derechos en este cortometraje ¿Cuál debería haber sido la participación del Estado en esta historia?

4. MINUTOS PARA PENSAR

DIRECTORA: Maridely Adriana Incio Coronado

DURACIÓN: 4 minutos y 25 segundos

El cortometraje refleja una situación que es vivida por muchas adolescentes y jóvenes sexualmente activas, que se ven obligadas por su pareja a tener relaciones sexuales sin protección. En el video la protagonista reflexiona sobre las consecuencias de las relaciones sexuales sin protección; como, por ejemplo, un embarazo no deseado que la podría conducir a un estado emocional de depresión profunda, llegando al punto de querer quitarse la vida.

Preguntas

- ¿Cuál es la relación entre salud sexual y reproductiva y estado emocional de las mujeres?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo para el bienestar emocional de las mujeres identificados en el video?
- ¿Cuál o cuáles son los estilos de vida saludables que ha asumido la protagonista?

5. ECOS DE LA MENTE

DIRECTOR: Carlos Fernando Merino Guevara

DURACIÓN: 9 minutos

Este video expone cómo las desigualdades de género perjudican las relaciones de pareja, siendo las mujeres las más afectadas, por ejemplo, en la toma de decisiones sobre su salud sexual y reproductiva, teniendo consecuencias desfavorables para su bienestar emocional.

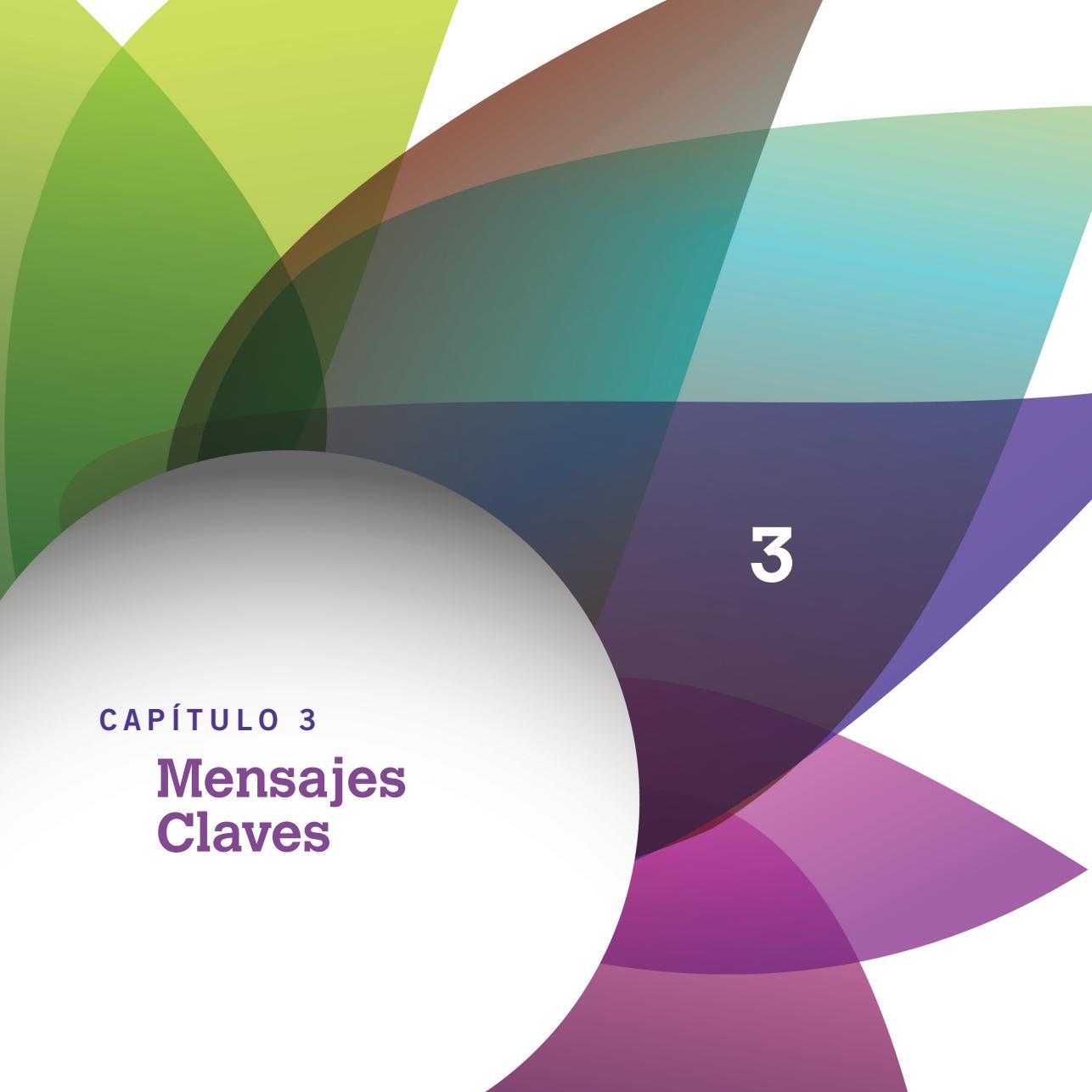
Observamos en este cortometraje que la mujer lleva la peor parte, pues siempre está supeditada a las necesidades y opiniones de su pareja, llegando a someterse a un aborto para evitar el término de la relación. Esta situación afecta el estado emocional de la mujer originándole una fuerte depresión, la misma que influye en su valoración personal y la torna más frágil emocionalmente.

No obstante, también nos muestra que la pareja toma la iniciativa de ir al psicólogo, aunque es la mujer la que decide continuar con la terapia, tomando una decisión assertiva para su bienestar: romper con el círculo de violencia y separarse del agresor.

Preguntas

- ¿Cómo se dan las relaciones de poder en esta pareja?
- ¿Cuál es la relación entre violencia de género y estado emocional de las mujeres?
- En el video, quién y cómo expresa la toma de decisiones con respecto a la salud sexual y reproductiva. ¿Qué consecuencias existen en el estado emocional de las mujeres?

- ¿Cuáles son los factores de riesgo para el bienestar emocional de las mujeres identificados en el video?
- ¿Qué estilos de vida saludables hubiera podido realizar la protagonista para terminar con la situación de violencia?

The background of the slide features a complex, abstract design composed of numerous overlapping geometric shapes. These shapes are filled with various colors, including shades of green, yellow, brown, teal, blue, purple, pink, and white. The overlapping effect creates a sense of depth and movement.

3

CAPÍTULO 3

Mensajes Claves

Mensajes Claves

- Posicionar la salud mental como un derecho humano fundamental y como un aspecto indesligable de la salud integral de las personas. En la actualidad, la salud mental es desvalorizada e invisibilizada, lo que limita la importancia que las personas le otorgan en sus vida; así como, la asignación presupuestal a nivel de políticas públicas.
- Las relaciones de género condicionan la salud mental de las personas, y son tan importantes como otros determinantes sociales de la salud (la pobreza, la violencia, la discriminación, la inseguridad, entre otros). En ese sentido, es un importante reto promover la igualdad de género como parte de los estilos de vida saludables.
- Se tiene bienestar emocional cuando estamos en equilibrio y en armonía con nosotras (os) mismas (os) y con las personas que nos rodean, cuando tenemos confianza y autoestima, cuando planificamos y desarrollamos nuestros proyectos de vida, cuando disfrutamos de nuestras relaciones afectivas, cuando sentimos satisfacción por lo que hacemos, cuando podemos producir sin dificultad.
- Existen factores de riesgo para el bienestar emocional, que son un conjunto de situaciones que ponen en peligro o en situación de vulnerabilidad el estado emocional de las personas. Existen factores de riesgo en la vida personal y en el entorno familiar y social. (**Véase sección 4: Ampliando información**)

- Los estilos de vida de un grupo social comprenden una serie de pautas (normas) de conducta determinadas. Estas pautas son desarrolladas y utilizadas por el grupo como mecanismo para afrontar los problemas de la vida cotidiana. Existen estilos de vida que protegen la salud mental de las personas **(Véase sección 4: Ampliando información)**
- Pese a que hay una preocupación por “despsiquiatrizar” los servicios de salud mental, es decir, sacarlos del ámbito de los psiquiatras, las personas siguen relacionando la salud mental con trastornos mentales graves, como la esquizofrenia o la psicosis, sin considerar situaciones cotidianas a las que estamos expuestas mayoritariamente las mujeres como el estrés, la ansiedad y, especialmente, la depresión.
- La salud mental no es un asunto solo de especialistas –psicólogos/as y psiquiatras- sino que también es competencia de todos aquellos actores que, con su labor, contribuyen a lograr el ejercicio del derecho a la salud física y mental. Por lo tanto el Estado debe de asumir la protección de la salud mental de las y los ciudadanos.

The background of the slide features a complex, abstract design composed of numerous overlapping geometric shapes. These shapes are primarily organic in form, resembling petals or leaves, and are rendered in a variety of colors including lime green, mustard yellow, burnt orange, teal, light blue, dark purple, maroon, and magenta. The colors transition and overlap in a way that creates a sense of depth and movement across the entire frame.

CAPÍTULO 4

Ampliando información

4

Ampliando información

1. SALUD MENTAL

- Según la OPS (Organización Panamericana de la Salud), la salud mental es un estado dinámico de bienestar subjetivo, en permanente búsqueda de equilibrio, que surge de las dimensiones biopsicosociales y espirituales del desarrollo y se expresa en todas las esferas de la conducta de la persona (comportamientos, actitudes, afectos, cogniciones y valores).
- Se plasma en el establecimiento de relaciones humanas equitativas e inclusivas, de acuerdo a la edad, sexo, etnia y grupo social, así como en la participación creativa y transformadora del medio natural y social, buscando condiciones favorables para el desarrollo. La salud mental ha dejado de ser sentida únicamente como la ausencia de enfermedad mental para focalizar su acción en el ámbito de la salud pública, constituyéndose en un eje transversal del desarrollo humano.
- La salud mental está relacionada con el despliegue de las diversas capacidades humanas en los diferentes momentos de la vida, con la posibilidad de disfrutar y derivar satisfacción de las cosas que hacemos, sean grandes o pequeñas. Supone construir y desarrollar vínculos activos, transformadores, que nos permitan atender nuestras necesidades y responsabilizarnos por nuestro propio bienestar psíquico y el de los demás.

DERECHO HUMANOS: MARCO LEGAL PARA LA SALUD MENTAL

- Los derechos humanos tienen como base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de la igualdad de todos los seres humanos que, sin importar raza, edad, religión, sexo o condición social, deben gozar de ellos.
- Los derechos humanos están consagrados en un sistema jurídico y de instituciones que obliga a todos los Estados a respetarlos y garantizarlos. Es un principio fundamental que las mujeres tengan los mismos derechos y responsabilidades que los hombres. Por lo tanto, no es admisible ninguna diferenciación no objetiva ni razonable relativa al ejercicio de los derechos y goce de oportunidades.

Trabajar desde un enfoque de derechos humanos en salud mental

- Incidir en la promoción y protección de los derechos de hombres y mujeres en condiciones de igualdad.
- Identificar oportunamente y revertir qué derechos están siendo vulnerados o no respetados, sea en los campos civil, económico, político, social y cultural, así como identificar las diversas barreras que limitan su ejercicio.
- Significa que un servicio que atiende la salud mental debe garantizar:
 - **Disponibilidad:** existencia de un número suficiente de servicios para la prevención y atención de la salud mental.
 - **Accesibilidad:** derecho a acceder a la prevención, atención y tratamiento en salud mental sin discriminación.

- **Calidad:** recibir servicios y atención en salud mental que responda al reconocimiento, ejercicio y exigibilidad de las mujeres.
- **Aceptabilidad:** derecho a una atención que responda a las necesidades reales de la población.

SALUD MENTAL Y SU RELACIÓN CON LA IGUALDAD DE GÉNERO

- Es importante introducir la categoría de “género” en el análisis de la salud mental porque nos permite comprender el conjunto de atributos, roles y expectativas sociales que cada sociedad le asigna a las personas sobre la base de las diferencias sexuales.
- El género hace referencia a los roles, responsabilidades y oportunidades asignados al hecho de ser mujer y ser hombre, y a las relaciones socioculturales entre ellos. Estos atributos, oportunidades y relaciones se construyen socialmente y se aprenden a través del proceso de socialización. Son específicos de cada cultura y cambian a lo largo del tiempo, entre otras razones, como resultado de una acción política.

Trabajar desde un enfoque de igualdad de género en salud mental

- Implica tomar conciencia que la problemática de la violencia es producto de relaciones de poder asimétricas, de diferencias que por sí mismas no son negativas, pero que traen consigo condiciones de vida injustas y desiguales. Implica comprender que estas formas de relacionarnos no son naturales, que son aprendidas, y por ello es necesario desmontar y modificar prácticas instaladas de abuso y de opresión hacia las mujeres.
- Pese a los avances en materia de igualdad de derechos entre mujeres y hombres, todavía las mujeres siguen asumiendo la mayor responsabilidad de las labores de cuidado familiar y del funcionamiento del hogar. Las mujeres han sido socializadas

para ser solidarias y atentas a las necesidades de los otros. Esto trae consigo mucha frustración porque el dedicarse a atender las necesidades de los otros implica postergar las propias necesidades y deseos, lo que dificulta el desarrollo personal y emocional.

- Todos estos factores tienen un impacto negativo sobre la salud mental (y también física), es por ello que la promoción del bienestar emocional debe abordar la desigualdad de género e incorporar medidas que favorezcan la igualdad real entre mujeres y hombres en todos los ámbitos de la sociedad. Esto nos compromete a garantizar el reconocimiento, promoción, protección y exigibilidad de los derechos de las mujeres y hombres en igualdad de condiciones.

SALUD MENTAL Y SU RELACIÓN CON EL ENFOQUE INTERCULTURAL

- Este enfoque implica la actitud de asumir positivamente la diversidad cultural en la que vivimos. El Perú es un país multicultural, pluriétnico y multilingüe; por lo tanto, la atención de salud que se brinde debe considerar y respetar todas las culturas, etnias e idiomas existentes, como el derecho a la identidad cultural, reconociendo el valor que tiene esta como un potencial para su desarrollo.
- La interculturalidad se expresa también en un conjunto de actitudes comunicacionales con base en la comprensión y respeto de los conocimientos, ideas, juicios, creencias y prácticas del “otro”, y que contribuye a una mejor interacción de representantes de diversos grupos culturales. Esto es, a una mejor convivencia social que deriva en una mutua transformación y beneficio común entre quienes interactúan cotidianamente.
- Incorporar el enfoque intercultural en salud implica reconocer, respetar y comprender las diferencias socioculturales de los pueblos, sus conocimientos, y sus recursos en el mejoramiento.

SALUD MENTAL EN EL NIVEL INDIVIDUAL

Tiene que ver con:

- Asumir un proyecto de vida a partir del reconocimiento de las propias capacidades y limitaciones y de su propia autonomía y autodeterminación.
- La capacidad de autocuidado, empatía, tolerancia y confianza en la relación con las demás personas.
- La facultad de postergar impulsos, deseos, gratificaciones inmediatas al mediar un pensamiento guiado por valores y principios sociales y culturales.
- El reconocimiento de la diferencia y límites entre el mundo subjetivo y la percepción consensuada de la realidad.
- La acción creativa y transformadora del medio, generadora de condiciones favorables para el desarrollo de los recursos personales.
- La capacidad de disfrute y de buscarle sentido a la vida.

LA SALUD MENTAL COMUNITARIA

- Aborda los problemas de manera integral, colocando como eje la atención a las condiciones emocionales y sociales de las personas, familias y grupos. Se plantean propuestas de intervención que lleven a fortalecer y recuperar las relaciones sociales que se identifiquen previamente como fragmentadas. Busca favorecer el empoderamiento de las y los pobladores de la comunidad, generando las condiciones para que las y los ciudadanos

organizados sean protagonistas de las acciones políticas y sociales que contribuyan a mejorar sus condiciones de vida.

- Los programas de salud mental comunitaria necesitan del enfoque psicosocial, pues este cuestiona la focalización exclusiva de las intervenciones en el malestar y subjetividad individuales, que restringen la mirada a lo clínico, desconociendo las causas sociales y políticas (y sus actores) como responsables de respuestas que, desde la clínica, son patologizadas y atendidas como si se tratara sólo de un malestar individual y privado. Por ello, las políticas públicas en salud mental deben ser priorizadas por el Estado para garantizar la plena vigencia de los derechos humanos de la ciudadanía, en particular a contar con servicios básicos y dignos, y a una atención de calidad.–

2. FACTORES DE RIESGO PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS MUJERES

- **En la vida personal**, aspectos como:
 - Desconocer sus derechos en cuanto a salud.
 - Estar expuestas y vivir situaciones de violencia física, psicológica y/o sexual
 - Tener problemas de salud sexual y salud reproductiva como embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, abortos inseguros, dificultad en la vida sexual, entre otros.
 - Asumir la crianza de hijos e hijas sola y, con sobre carga, por cuidar a otros más, como nietos/as, abuelos/as, etc.
 - Depender económicamente de la pareja o de otras personas de su entorno
 - Asumir todas las tareas domésticas (sobrecarga de trabajo). Además, realizar trabajos (fuera del hogar) que conllevan a cumplir una doble o triple jornada.

En el entorno familiar – social, aspectos como:

- Falta de oportunidades económicas (incluida la laboral)
- Falta de redes de apoyo social (organizaciones de mujeres u otras), especialmente cuando está en una situación de violencia
- Cuandoseasume la violencia como algo natural. Ejemplo, se acepta sin cuestionamientos la infidelidad masculina
- Poca o nula calidad de atención en violencia y de la salud mental en las instituciones públicas correspondientes.
- Inseguridad ciudadana que las expone a situaciones de violencia cotidianamente.

3. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES QUE PROTEGEN EL BIENESTAR EMOCIONAL

A nivel personal:

- Conocer nuestros derechos.
- Aprender a valorarnos por lo que somos y hacemos.
- Preocuparnos por nuestro arreglo personal.
- Exigir que nos traten con respeto en el hogar, en el trabajo, en los servicios públicos.
- Decidir sobre nuestra salud sexual y reproductiva
- Darse tiempo libre para descansar, divertirse.
- Generar ingresos propios (autonomía económica)

A nivel familiar:

- Fomentar las relaciones igualitarias entre hombres y mujeres al interior de la familia (crianza, oportunidades para los hijos e hijas, etc.)
- Fomentar la comunicación entre los diferentes miembros de la familia.
- Promover una vida libre de violencia física, sexual y psicológica.
- Compartir las labores del hogar entre los miembros de la familia.

- Promover la participación de los miembros de la familia en la toma de decisiones en el hogar.

A nivel social, contar con políticas públicas en todos los niveles que promuevan:

- Relaciones de igualdad entre hombres y mujeres.
- Promover una vida sin violencia.
- Generar oportunidades laborales para mujeres.
- Brindar servicios de salud mental y salud sexual y reproductiva de calidad.
- Organizar redes de apoyo social.
- Brindar espacios de recreación en la comunidad.
- Garantizar seguridad ciudadana.

4. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

- La violencia basada en el género o “violencia contra las mujeres” abarca muchos tipos de comportamientos físicos, emocionales y sexuales nocivos para las mujeres y las niñas, que son practicados con más frecuencia por miembros de la familia, pero a veces también por extraños.
- La Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer incluye la siguiente definición, hoy ampliamente aceptada, de este tipo de violencia: *“... todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o sicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”*. (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1993)

- Según la Convención Belén do Pará “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”

Tipos de violencia

➤ Violencia psicológica

Incluye aquellos actos tendientes a controlar a la mujer. Son manifestaciones de este tipo de violencia: las amenazas, insultos, humillaciones, la exigencia de obediencia, el aislamiento social, el control desmedido, el uso del dinero o acceso a los bienes como medio de chantaje o presión.

➤ Violencia física

Se refiere a toda conducta que implique el uso intencional de la fuerza en el cuerpo de la mujer, con consecuencias de lesiones físicas o dolor, con el fin de dominar y controlar a las mujeres: empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, quemaduras, jalones de cabello, envenenamiento, cortes, golpes con objetos

➤ Violencia sexual

Todo acto de índole sexual que sea impuesto mediante la fuerza, amenaza, coacción o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal de la mujer, es calificado como violencia sexual. Se incluyen en esta categoría los actos contra el pudor (tocamientos, hostigamiento sexual, exhibicionismo), y la violación sexual (introducción del pene por vía vaginal, anal o bucal, o la introducción de dedos, lengua u objetos por vía vaginal o anal).

➤ Violencia económica

Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de las mujeres. Se manifiesta a través de limitaciones como: control de los ingresos económicos, prohibición a trabajar fuera del hogar, control de los bienes, abandono y falta de cumplimiento de la pensión alimentaria, insuficiente o nula asignación de recursos económicos para el cuidado de su salud, etc.).

5. IMPACTO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES: LA DEPRESIÓN.

- El Informe sobre la Salud en el Mundo titulado “*Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*” señala las tasas desproporcionadamente altas de depresión en las mujeres y reconoce que la Violencia Basada en Género puede contribuir a ese aumento (OMS 2001). La depresión se presenta con mayor frecuencia en las mujeres y se relaciona estrechamente con determinadas construcciones de género que colocan a las mujeres en una posición de alta vulnerabilidad o riesgo de desarrollar síntomas.
- La depresión ocupa el primer lugar de carga de enfermedad en el Perú. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que para el 2020 la depresión será la segunda causa de discapacidad en el mundo.
- La depresión es algo más que estar triste. Todas/os estamos tristes alguna vez por algún motivo. En la depresión, el sentimiento de tristeza es más profundo y se mantiene en el tiempo. Se da una pérdida de confianza en sí misma (o), se tiene pensamientos como “*no valgo nada*”, “*nadie me quiere*”. Las personas suelen sentirse culpables por todo, les falta la energía, sienten desinterés por lo que les rodea, tienen dificultad para concentrarse, disminución del deseo sexual.
- La depresión es un trastorno mental caracterizado por la pérdida de la capacidad para interesarse y disfrutar de las cosas, el cansancio o fatiga, que empobrece la calidad de vida y genera dificultades en el entorno familiar, laboral y social de quienes la sufren



Bibliografía

Grela, Cristina y López, Alejandra: "Mujeres, Salud Mental y género" Comisión de la Mujer. Intendencia Municipal de Montevideo.

Manuela Ramos: "El ABC de la atención con calidad a la violencia contra la mujer. Guía para proveedores de servicios públicos", 2011.

Naciones Unidas: "Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer" Art.1, 1993.

Ley de Protección frente Naciones Unidas: "Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer" Art.1, 1993, la Violencia Familiar. Texto único ordenado de la ley 26260 y sus modificaciones, 1997.



Movimiento Manuela Ramos

Av. Juan Pablo Fernandini 1550, Pueblo Libre.
Lima, Perú

Teléfono (511) 423 8840

postmast@manuela.org.pe

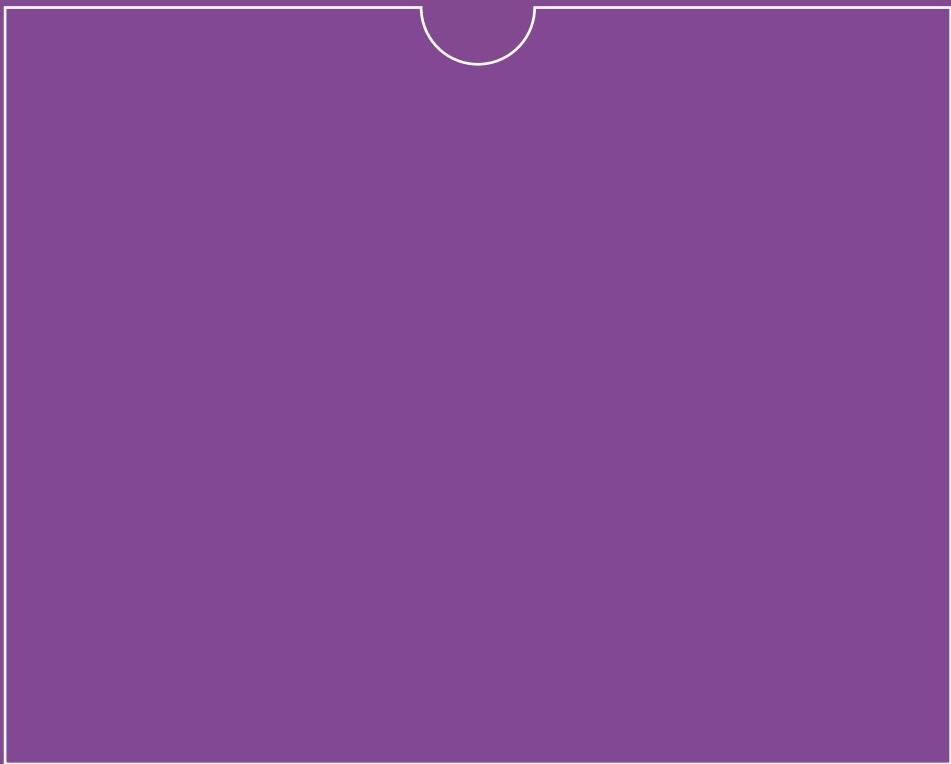
www.manuela.org.pe



Manuela.Peru



ManuelaRamos





 **Manuela Ramos**
Una apuesta por la igualdad

Financiado por:

