



Revista LIBRE

Una revista de género

“LIBRE” UNA REVISTA DE GÉNERO

Equipo Editorial:

Ximena Behoteguy

Gonzalo Orihuela

María T. del Carmen Ostria

Responsable:

ONG Centro de Fomento a Iniciativas Económicas FIE

3ra. edición

La Paz, Bolivia

Está prohibida la venta o reproducción de esta revista por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso del equipo editorial.
Las ideas, opiniones y criterios expresados en esta publicación son responsabilidad exclusiva de las/os autoras/es de cada artículo y no necesariamente refleja los puntos de vista de ONG FIE.

Contenido

Carta Editorial.....	4
Pensamiento ONG FIE por Ximena Behoteguy.....	5
Estrategias para construir una ciudadanía plena	6
Crianza Consciente: Como el ser y el hacer impactan a la nueva generación	8
Cuidado no remunerado en Bolivia	10
La historia de Heidi: Se puede ser feliz	14
Mujeres y la legítima defensa en el hogar violento	16
De la invisibilidad a la igualdad: Perspectiva de Género en la Justicia	28

*“Somos una Organización No Gubernamental
que trabaja en la promoción de los Derechos
Humanos y el Enfoque de Género ”*

“

Agradecer a quienes participaron con su valiosa colaboración, demostrándonos con acciones que la construcción de un mundo mejor, es posible

”

EDITORIAL

Te presentamos la tercera edición de la revista “Libre”, un conjunto de diversos artículos con enfoque de género desde la mirada de especialistas y personas relacionadas al tema, que tiene por objetivo difundir la perspectiva de género a fin de sensibilizar y reflexionar a la sociedad boliviana.

Esta tercera edición ofrece un conjunto de artículos que discuten temáticas como ciudadanía plena, crianza consciente, cuidado no remunerado, la violencia contra la mujer, la historia de una sobreviviente de violencia y el análisis legislativo sobre temas de género.

Esta revista es de libre acceso, editada por ONG FIE a través de su Comité Editorial y con el apoyo y acompañamiento de diversas personas y organizaciones que trabajan en la promoción de Derechos Humanos y el enfoque de género como una corriente transversal.

Por ello, a nombre de ONG FIE deseamos agradecer a quienes participaron con su valiosa colaboración, demostrándonos con acciones que la construcción de un mundo mejor, es posible.



Conoce más en: www.ongfie.org



PENSAMIENTO DE ONG FIE

Por: XIMENA BEHOTEGUY

En ONG FIE trabajamos principalmente en la inclusión social a través del empoderamiento económico, la sensibilización sobre cultura de paz, fomentar la prevención de la violencia y tolerancia 0 al maltrato contra la mujer, es por eso que abrimos este espacio para conversar, reflexionar y sensibilizar en temáticas que impulsan el ejercicio pleno de nuestros derechos.

Somos una organización con una vocación social, que trabaja activamente con el objetivo de recomponer el tejido social, a través de acciones puntuales con jóvenes y mujeres emprendedoras principalmente.

Sabemos que para alcanzar una ciudadanía plena debemos participar en la reformulación de políticas públicas, la creación de conciencia a través de conversaciones y logrando abrir espacios para la toma de decisiones a más mujeres.

Gracias a todas y todos que leen, analizan y sobre todo accionan por el bienestar de nuestro país.

¡Un mundo mejor es posible!

ESTRATEGIAS PARA CONSTRUIR UNA CIUDADANÍA PLENA

Construir una ciudadanía plena para las mujeres implica implementar estrategias que promuevan la igualdad de género, la inclusión y la participación activa en todos los ámbitos de la sociedad. Algunas estrategias clave para la construcción de una ciudadanía plena para las mujeres a tomar en cuenta deberían ser:

1. Educación y Sensibilización:

Promover la educación sobre igualdad de género desde edades tempranas en las Unidades Educativas.

Organizar campañas de concienciación sobre los derechos de las mujeres y la importancia de su participación en la vida pública.

2. Participación Política:

Fomentar la participación de las mujeres en política a través de cuotas de género y apoyos específicos para candidatas.

Ofrecer formación y mentoría a mujeres interesadas en carreras políticas.

3. Empleo y Libertad Económica:

Garantizar la igualdad de oportunidades en el empleo y eliminar la brecha salarial de género.

Ofrecer programas de apoyo al emprendimiento femenino y acceso a financiamiento.

4. Acceso a la Salud y Derechos Reproductivos:

Asegurar acceso a servicios de salud de calidad, incluidos los servicios de salud sexual y reproductiva.

Proteger el derecho de las mujeres a tomar decisiones informadas sobre sus cuerpos y su salud.



Por: Gonzalo Orihuela
Presidente del Comité de
Proyectos Sociales
ONG FIE

La ciudadanía plena es puesta como el ideal político, realizable en el tiempo, a medida que los individuos vayan ganando competencias, a medida que conquisten la “pertenencia plena”.

5. Protección contra la Violencia de Género:

Fortalecer las leyes y mecanismos para prevenir y penalizar la violencia de género.

Proveer refugios y servicios de apoyo para mujeres víctimas de violencia.

6. Participación en la Toma de Decisiones:

Involucrar a las mujeres en todos los niveles de toma de decisiones, desde lo local, departamental hasta el nivel nacional.

Crear espacios seguros para que las mujeres expresen sus opiniones y preocupaciones.

7. Redes y Alianzas:

Fomentar la creación de redes de mujeres para compartir recursos, experiencias y apoyo.

Establecer alianzas con organizaciones nacionales e internacionales que trabajen por los derechos de las mujeres.

8. Investigación y Datos:

Apoyar investigaciones sobre temas de género para generar políticas públicas basadas en datos.

Desarrollar y utilizar indicadores de género para monitorear el progreso hacia la igualdad.

Estas estrategias, combinadas con un compromiso social y político auténtico, pueden ayudar a construir una ciudadanía más plena y equitativa para las mujeres.

CRIANZA CONSCIENTE: COMO EL SER Y EL HACER IMPACTAN A LA NUEVA GENERACIÓN

La crianza consciente, es un estilo de vida, es una forma de conectar con tus hijas/os que invita a estar presentes, a ser intencionales en nuestras decisiones y a acompañar y educar desde el amor, la empatía y el ejemplo.

Cuando añadimos el enfoque de género a la manera de criar conscientemente, la responsabilidad y el desafío se expanden, ya que no solo estamos criando individuos, sino seres que crecerán en un mundo que actualmente se encuentra cargado de expectativas y roles de género predefinidos. El mayor desafío y a su vez la clave, está en deconstruir los sesgos inconscientes que arrastramos y que, muchas veces sin querer o sin ser tan conscientes de su impacto, transmitimos mediante lo que les decimos, lo que hacemos, y como nos expresamos en general.

La gran mayoría de veces, somos quienes modelamos el comportamiento para nuestros hijos/as, y es desde nuestro SER y nuestro HACER donde podemos marcar la diferencia.

ENTONCES...

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LOS SESGOS INCONSCIENTES?

Como madres y padres, cargamos con patrones aprendidos, y muchos de estos contienen estereotipos de género que, sin darnos cuenta, perpetuamos en la crianza. Por ejemplo, el hecho de decirles a nuestros hijos "los niños no lloran" o a nuestras hijas "las niñas deben ser delicadas", estamos creando un marco rígido que limita la expresión genuina de emociones y determinando la manera en la que según nosotras/os deberían comportarse. Criar desde la consciencia implica observar estos automatismos, identificarlos claramente, cuestionarlos y elegir educar desde la libertad de SER, sin imponer etiquetas, roles o comportamientos estereotipados.

Nuestras/os hijas/os aprenden más de lo que hacemos que de lo que les decimos. Si en casa son tratadas/os con amor y respeto, observan relaciones donde hay respeto, igualdad y un reparto equitativo de responsabilidades, crecerán con esa visión de lo que significa ser hombre o mujer. El verdadero



poder de inspirar está en lo que modelamos diariamente: Desde el rol que ejercemos en la pareja, como mamá, como papá, como una mujer o un hombre que ejerce determinada profesión, y también desde las palabras que usamos para describir sus conductas, acompañar sus emociones, nombrar y validar sus sentimientos... estamos ayudándoles a formar su visión del mundo.

Aquí es donde la importancia de nuestra auto-reflexión, nuestro proceso de autoconocimiento e introspección, como madres y padres se vuelve central. ¿Qué mensajes queremos transmitir sobre género a nuestras/os hijas/os? ¿Estamos mostrando que todos los seres humanos, independientemente de su género, tienen el derecho de ser escuchados, valorados y amados por quiénes son? ¿Nuestras creencias acompañan nuestras acciones respecto a lo que queremos transmitir sobre género?

“

Crianza Consciente:

El hogar es la primera escuela de emociones, y si ven a mamá o papá (generalmente la madre) ser tratada de forma desigual o violenta, corren el riesgo de normalizar esos patrones.



EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA INFANCIA

La violencia de género no solo afecta a las personas adultas. Los niños y las niñas que crecen en entornos donde la violencia está presente, ya sea física, emocional o psicológica, internalizan estos comportamientos como parte de la dinámica relacional. El hogar es la primera escuela de emociones, y si ven a mamá o papá (generalmente la madre) ser tratada de forma desigual o violenta, corren el riesgo de normalizar esos patrones. Si los niños y las niñas, son quienes reciben el maltrato por parte de mamá y/o papá, también normalizan que la figura de apego, pueda lastimarlas/os.

Aquí, la crianza consciente nos invita a actuar como figuras de apego seguro y guías, rompiendo el ciclo de la violencia y enseñando a las nuevas generaciones a construir relaciones desde el respeto, la empatía y la equidad. Cada momento de conciencia que practicamos como madres y

padres es una oportunidad para cambiar el futuro.

Criar con enfoque de género desde la consciencia, no solo transforma las vidas de nuestras/os hijas/os, sino que crea una sociedad más justa, un mundo mejor. Como madres y padres, podemos ser el cambio que queremos ver en el mundo, modelando relaciones saludables y equitativas, y educando para la libertad y la igualdad.

El impacto del SER y el HACER en la crianza es profundo, y cada paso que damos hacia la deconstrucción de los roles tradicionales de género nos acerca a una nueva generación de seres humanos libres y auténticos.

Alejandra Claros
Psicoterapeuta y Coach de Mamás

CUIDADO NO REMUNERADO EN BOLIVIA

En Bolivia, el cuidado no remunerado es una actividad vital para la sociedad y la economía. Aunque históricamente ha sido invisibilizada y subvalorada, y no se refleja plenamente en las estadísticas económicas tradicionales, tiene un impacto significativo en la economía de Bolivia.

Este tipo de trabajo incluye actividades como el cuidado de niñas y niños, personas mayores, personas enfermas o con discapacidades, así como las tareas domésticas que permiten el funcionamiento cotidiano de los hogares.

El cuidado no remunerado se caracteriza por la desigualdad de género, al ser una tarea que recae de manera desproporcionada en las mujeres. Según diversas encuestas, en Bolivia, las mujeres dedican entre tres y cinco veces más tiempo a las tareas domésticas y de cuidado en comparación con los hombres, reforzando de esta manera los estereotipos de género y limitando las oportunidades de las mujeres en ámbitos como la educación, el empleo y la participación política.

Los hogares donde la carga de cuidado no remunerado es más alta, especialmente aquellos en los que las mujeres asumen la mayor responsabilidad, tienden a presentar mayores niveles de pobreza. En estos hogares, las mujeres suelen tener menos oportunidades de acceder a empleos formales, lo que incrementa su vulnerabilidad económica. Esta situación refuerza un ciclo de desigualdad, ya que, al disponer de menos tiempo para dedicarse a su educación o a empleos remunerados, las mujeres quedan atrapadas en roles tradicionales que limitan su desarrollo personal y económico.

En las zonas rurales de Bolivia, el trabajo de cuidado no remunerado se intensifica por la falta de acceso a servicios básicos como agua potable, energía y transporte. Como resultado, mujeres y niñas deben dedicar más tiempo a tareas como la recolección de agua y leña, lo que profundiza la desigualdad de género y limita sus oportunidades para acceder a la educación o participar en actividades económicas remuneradas.

BRECHA EN LA PARTICIPACIÓN LABORAL

La brecha en la participación laboral entre hombres y mujeres en Bolivia es, en gran medida, el resultado del trabajo de cuidado no remunerado, el cual recae como vimos, desproporcionadamente sobre las mujeres, generando una serie de limitaciones que afectan las oportunidades de empleo, ingresos y desarrollo profesional de las mujeres.

Esta carga desproporcionada limita su capacidad para acceder a trabajos formales y avanzar en sus carreras profesionales. Muchas mujeres se ven obligadas a elegir entre cumplir con sus responsabilidades de cuidado y buscar empleo, lo que perpetúa un ciclo de desigualdad. La falta de tiempo para invertir en educación o capacitación profesional también restringe sus oportunidades de desarrollo personal y económico. Durante la pandemia, por ejemplo, muchas mujeres se vieron obligadas a dejar el mercado laboral para atender las demandas de cuidado en sus hogares. Esto resultó en una disminución significativa en la tasa de participación laboral femenina, que se situó en 46% en 2020, frente al 69% de los hombres.

Las mujeres que logran ingresar al mercado laboral suelen ocupar trabajos de menor calidad, con salarios más bajos y menor protección social. Esto ocurre porque, al tener que equilibrar sus responsabilidades de cuidado, muchas no pueden acceder a empleos que exigen jornadas completas o una alta disponibilidad.

La sobrecarga del trabajo de cuidado también impide que muchas mujeres accedan a capacitaciones o formación continua, lo que limita su desarrollo profesional y reduce sus oportunidades de promoción o de acceder a empleos de mayor calidad.

La desigual participación en el trabajo remunerado y la sobrecarga del trabajo de cuidado no remunerado contribuyen a la brecha salarial de género. Las mujeres, al estar menos presentes en empleos formales y bien remunerados, suelen ganar menos que los hombres, incluso cuando ocupan posiciones similares. Este fenómeno está directamente vinculado al tiempo y la energía que deben destinar al trabajo doméstico y de cuidado. De esta manera, y debido a su menor participación en el empleo formal y a las interrupciones en sus trayectorias laborales, las mujeres enfrentan desventajas en la acumulación de activos económicos y derechos jubilatorios. Al trabajar menos tiempo en el sector formal, tienen un acceso limitado a pensiones contributivas, lo que aumenta su vulnerabilidad económica en la vejez.

Fomentar iniciativas educativas que visibilicen la importancia del trabajo doméstico es vital para transformar percepciones culturales. Esto puede ayudar a promover una corresponsabilidad real entre géneros y facilitar un cambio en las normas sociales que perpetúan estas desigualdades.

“

El cuidado no remunerado se caracteriza por la desigualdad de género, al ser una tarea que recae de manera desproporcionada en las mujeres

”

María del Carmen Ostría
Coordinadora de Proyectos Sociales
ONG FIE



Las mujeres invierten tres veces más horas que los hombres en labores domésticas.

(ONU-Mujeres, 2015) (OIT, 2019)

LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER, UN FLAGELO DE LA SOCIEDAD

La violencia contra la mujer no discrimina edad, religión, condición social o formación académica. Es una problemática global que impacta profundamente a nivel mundial. Este fenómeno afecta familias, comunidades e incluso el desarrollo económico de la sociedad.

Según diversos estudios realizados por organizaciones como ONU Mujeres, Bolivia es una de los países más violentos registrando más de 70 feminicidios en lo que va del 2024, con un incremento de 11 casos respecto a un año antes.

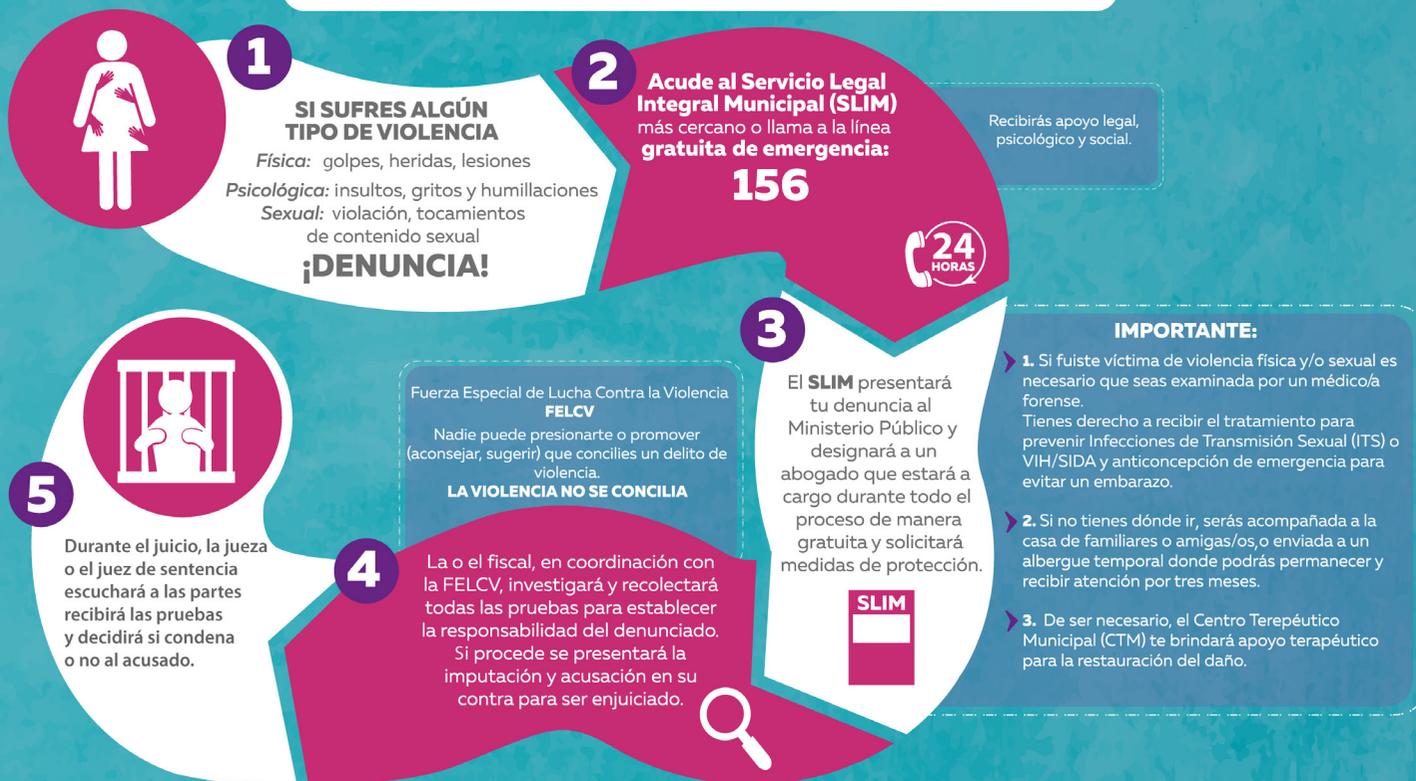
Estas cifras, además de alarmantes, tienden a incrementarse año tras año, debido a factores como la falta de recursos para implementar políticas públicas eficaces, la desinformación sobre qué es y qué no es violencia, las fallas en el sistema judicial para procesar y sancionar a los agresores, y la falta de protección adecuada para las víctimas.

Ahondar en esta problemática, nos permite abrir un espacio de reflexión que pretende usar el testimonio y conocimiento de otras personas para reflexionar y denunciar la realidad de miles de mujeres que sufren violencia de parte de su agresor, sin siquiera darse cuenta.

La erradicación de la violencia de género no solo es una cuestión de justicia, sino que es una condición fundamental para el progreso y bienestar de todas y todos.

ruta crítica

DE DENUNCIA PARA CASOS DE VIOLENCIA



¿DÓNDE PUEDES HACER TU DENUNCIA EN CASO DE VIVIR O CONOCER UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA?

CENTRO

Z. El Rosario, pje. Melchor Jiménez y c. Graneros (ex-Centro Infantil Municipal Juancito Pinto)
2317105

PERIFÉRICA

Av. Prolongación Manco Kapac (frente a la estación del Teleférico Rojo)
2456027

SUR Y MALLASA

C. 16 de Obrajes, frente al mercado 16 de junio (ex oficinas de la fejuve)
 Mallasa: Calle 0
2788105

SAN ANTONIO, ZONGO Y HAMPATURI

Alto San Antonio, av. Josefa Mujía (interior de la Subalcaldía San Antonio)
2238766

COTAHUMA Y MAX PAREDES

Z. 14 de septiembre, c. Entre Ríos, esq. Chorolque, interior de los Servicios Integrales de Justicia Plurinacional (detrás del Cementerio General)
 (Cotahuma) **2455888**
 (Max Paredes) **2456242**

DNA TERMINAL CENTRAL

Z. Norte, entre av. Perú y c. Uruguay (interior Terminal de Buses)
DDM 22004807 - línea gratuita 156

DNA TERMINAL MINASA

Minasa, av. Las Américas (interior Terminal de Buses Minasa)
DDM 22004807 - línea gratuita 156

DNA ESPECIALIZADA PENALES

Z. El Rosario, pje. Melchor Jiménez y c. Graneros (interior ex-Centro Infantil Municipal Juancito Pinto)
2317205

DNA ESPECIALIZADA CENTROS DE ACOGIDA

Z. El Rosario, pje. Melchor Jiménez y c. Graneros (interior ex-Centro Infantil Municipal Juancito Pinto)
2317205

PLATAFORMA DE EMERGENCIA

Z. San Sebastián, c. Chuquisaca N° 132 (detrás de la Cervecería Boliviana Nacional)
Línea gratuita 156
Contacto 699 82664



LA HISTORIA DE HEIDI: SE PUEDE SER FELIZ

Heidi Barrios
Emprendedora, artista

Supongo que alguna vez escucharon la frase: “Lo peor que te pasó, es lo mejor que te pasó”, si antes no la habían escuchado me presento, soy Heidi Barrios y soy la encarnación sobre “lo peor” que me pasó en mis 25 años de vida, también fue mi mayor aprendizaje para convertirme en lo mejor que construí para mi.

Durante 8 años tuve que sufrir una relación en la que me engañaron, me mintieron, me manipularon, me faltaron el respeto, me lastimaron física y psicológicamente y me dañaron de diferentes maneras. A mis 25 descubrí cómo una persona narcisista era capaz de disfrazar la violencia en amor, ocultando sus verdaderas intenciones y manipulando para que cada situación me hunda más.

En ese periodo de tiempo pude entender cómo funcionan las relaciones tóxicas, la pareja se convierte en una dependencia parecida a la que tiene una persona adicta, donde la abstinencia tras una ruptura se puede sentir hasta de manera física. En mi caso ese síndrome de abstinencia se sentía hasta en los huesos, es por eso que tardé 8 largos años en salir de ahí. La manipulación con frases como: “Nadie te va a amar como yo”, “Nunca sentirás esto con nadie más”, “¿Crees que alguien más te va a querer así?”, también jugaron un papel muy importante, ya que al poco tiempo mi autoestima y amor propio se vieron perdidos, yo sentía que tenía que agradecer al narcisista por “amarme” y seguir conmigo.

Lastimosamente le hice sentir tan seguro de mí y mi permanencia en su vida que poco a poco, él fue poniendo a prueba las cosas que yo le podía perdonar. Son innumerables y muy traumáticas las faltas que llegué a disculpar, aprendí que todo ese daño solo era un reflejo de su propia realidad y hoy considero acciones inaceptables.

Recuerdo sentirme muerta en vida, tengo grabado un 18 de abril cuando este narcisista dio el golpe final, sin imaginar que ese sería el inicio de mi sanación. Estuve en el limbo durante 4 días, viva pero sin sentirlo, en shock. Tratando de entender que todo mi plan de vida, todo lo que había “construido”, los sueños que tenía, finalmente se habían derrumbado en una noche. Mientras me faltaban lágrimas y tiempo para seguir llorando, entendí

que la única persona que me iba a sacar de ahí era yo misma. Supe también de manera inmediata que sola no podía lograrlo, entonces decidí comenzar mi terapia y apoyarme en mi entorno.

Un 22 de abril empecé el trabajo de recuperarme a mi misma. Aunque no lo crean mi niña interior me salvó, ella era el único recuerdo de alegría que tenía y me aferré al proceso confiando en que pronto recuperaría mi ternura, la confianza y mi felicidad. En terapia logré deconstruirme de tal manera que mi nueva versión empezó a ser todo lo que un día había soñado para mí y quiero compartir algunas de las herramientas y enseñanzas que ayudaron en mi proceso:

Contacto cero: Para la víctima de una relación tóxica, donde sabemos que la otra persona es como una droga, evitar la recaída será lo más importante para iniciar una desintoxicación. Esta fue la única regla que puso mi terapeuta y es una regla que cumplo con éxito, hasta el día de hoy. Digo muy orgullosamente que pude lograr algo que antes era imposible para mí, logré ignorar por completo sus mensajes, correos y llamadas.

Aprender del dolor: El proceso de superación no inicia hasta entender que algo que estaba, no estará más. Por mucho tiempo yo no me permití sentir dolor, solo lo iba aplazando y cubriéndolo con pequeñas distracciones. En terapia dejé de tenerle miedo al dolor, dejé que todo lo que me tenía que doler ¡me duela! Puedo decir con valentía que atravesé mil infiernos, cuando dejas que duela, dejas que el dolor te libere y te enseñe. Aprendes de tu dolor, aprendes cómo duele, dónde duele y aprendes por qué duele, es ahí donde empieza la verdadera deconstrucción. Cuando aprendes de tu dolor, empieza la magia.

Límites: Muchas de las situaciones que viví no hubiesen existido si yo hubiese tenido en cuenta qué eran los límites, lastimosamente me tocó el camino de aprendizaje largo, ese que está basado en prueba y error. La terapia me enseñó que no solo debo poner límites a las parejas afectivas, los límites existen también para la familia, los amigos y hasta para una misma.

Entender que no todo el mundo te merece: Pude darme cuenta que yo siempre estaba ahí, era una persona leal e incondicional, claro que gente mala se aprovechó de eso. La terapia me ayudó a entender que mi presencia vale mucho, convirtiéndome en una mujer enamorada de mi misma, comprendiendo que mi tiempo no es para cualquiera, mis consejos no son para todo el mundo, mi presencia no se la merecen todos y ni hablar de mi amor, cariño y detalles.

No puedes hacer nada con el pasado: Esa relación de 8 años, me quitó muchos momentos que hubiese querido vivir, me alejó de mis amigos, me alejó de mi familia y me encerró en su universo tóxico. Por momentos es inevitable sentir que perdí el tiempo, es inevitable no mirar atrás y frustrarme. Pero, ¿Gano algo queriendo cambiar el pasado? Nada en absoluto. Al contrario, entiendo con compasión y amor que ese pasado me enseñó donde no volveré a estar; comprobé que hay vida después de salir de una relación así y que hoy yo soy mi mayor motor para vivir las miles de experiencias que disfruto y merezco.

No importa ser el villano de una historia mal contada: El narcisista busca mil maneras de llamar tu atención y provocar cualquier tipo de reacción para lograr que rompas el contacto cero. Recuerdo que sus provocaciones al inicio eran invirtiendo papeles, él gritaba a los cuatro



“ Mi nueva versión empezó a ser todo lo que un día había soñado ”

vientos que yo era mala con él, que era quién lo buscaba, que yo quería meterme en su nueva relación, usando frases como: “Esa chica nunca pudo superarme” o “No sabes como era ella conmigo” entre otras cosas. Luego inició la campaña de desprestigio en mi contra, a crear cuentas falsas para insultarme y desprestigiarme. Mintió de varias maneras, entre ellas instauró que yo hablaba mal de los amigos que teníamos en común para crear bandos. Al final, entendí que no estaba mal ser la villana de una historia mal contada, solo seguí adelante enfocada en mí y el tiempo se encargó de lo demás.

Confía en el proceso: Superar una relación tóxica es atravesar por cada una de las etapas del duelo: Shock, depresión, ira, negociación y aceptación. Las etapas no son lineales, un día puedes sentir que lo aceptas y luego nuevamente caes en depresión. Sé que a veces el proceso se siente eterno, creyendo que en lugar de avanzar solo retrocedes... pero estás avanzando. Confía en que una mañana te levantarás y dejarás de sentir ese vacío. Confía en ti misma, recuerda que ningún sufrimiento es eterno.

El camino que recorrí no fue fácil, pero hoy miro hacia atrás y solo puedo agradecerle a mi niña interior por sacarme de ese agujero lleno de sufrimientos. Mi nueva versión me enseña día a día que siempre se puede ser tu mejor versión, que estamos en este mundo para ser felices y vivir al máximo.

Mi nuevo entorno me demuestra con hechos que soy una mujer muy valiosa, muy completa y que no soy difícil de amar.

Si estás atravesando por una situación similar, quiero decirte que es posible salir de ahí. **Vuelves a brillar, el amor propio regresa, vuelves a ser feliz** y cuando al fin estás preparada te vuelves a enamorar.

MUJERES Y LA LEGÍTIMA DEFENSA EN EL HOGAR VIOLENTO



Por: Valentina Rendon Vidales

Los estándares internacionales como los del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW), en su Recomendación General N. 39, subraya que los tribunales deben tener en cuenta factores históricos y estructurales que colocan a las mujeres en desventaja, especialmente a aquellas que pertenecen a grupos vulnerables como las mujeres indígenas. Esta necesidad de aplicar una perspectiva de género también ha sido enfatizada por la Corte Interamericana de Derechos Humanos, en el caso Espinoza González Vs. Perú (2014) donde se ordenó que las investigaciones penales incluyan esta perspectiva y sean conducidas por funcionarios capacitados, garantizando un trato justo y sensible para las víctimas de violencia de género.

Un ejemplo claro de la falta de aplicación de dicha perspectiva es el caso X vs. Timor Leste, donde el Estado ignoró el contexto de violencia sistemática que una mujer sufría por parte de su pareja, omitiendo una valoración adecuada del argumento de legítima defensa. Esta falta de sensibilidad frente a la realidad de mujeres en situaciones similares evidencia cómo los sistemas judiciales, lejos de protegerlas, contribuyen a su revictimización y perpetúan su vulnerabilidad.

En el derecho continental, una de las críticas a la interpretación de la legítima defensa es la insistencia en que la agresión debe ser “actual” para justificar la reacción. Sin embargo, esto ignora que, en contextos de violencia doméstica, el peligro es constante,

aunque el agresor no esté atacando en ese preciso instante. Por ello, algunos expertos han propuesto la figura de la “defensa preventiva”, argumentando que, incluso si el agresor está dormido o temporalmente no agresivo, el riesgo para la víctima sigue presente.

Otros doctrinarios sugieren abordar estos casos desde la culpabilidad, clasificando los homicidios cometidos por las mujeres en estas situaciones como culposos para mitigar las sanciones. Aun así, estas alternativas no siempre reconocen la gravedad de la violencia vivida, y tienden a perpetuar estereotipos que minimizan la racionalidad de las mujeres al defenderse.

Los estereotipos de género, como ha señalado el Comité CEDAW en su Recomendación General 33, comprometen la imparcialidad del sistema de justicia, especialmente en casos de violencia doméstica. Dichos estereotipos refuerzan ideas tradicionales que deslegitiman las acciones defensivas de las mujeres, lo cual puede llevar a una denegación de justicia. El Mecanismo de Seguimiento de la Convención de Belém do Pará ha sido igualmente crucial al insistir en que los tribunales eviten estos prejuicios al juzgar casos de legítima defensa, se debe entender que no es razonable esperar que las mujeres reaccionen de manera “tradicional” frente a una amenaza inminente; más bien, se debe tener en cuenta el contexto de abuso sistemático y la vulnerabilidad constante a la que están sometidas.

El debate sobre la legítima defensa en mujeres atrapadas en ciclos de violencia, debe abordarse desde una perspectiva de género que permita comprender su realidad.

De igual manera, es importante señalar la desprotección del Estado hacia las mujeres víctimas de violencia, agravando aún más su situación de vulnerabilidad. Las instituciones encargadas de brindar protección, como la policía, los tribunales y los servicios de asistencia, a menudo fallan en actuar con la debida diligencia cuando una mujer denuncia agresiones, estas fallas se manifiestan en la demora de la respuesta, la subestimación de los riesgos que enfrentan las víctimas o, peor aún, la revictimización de la mujer a través de procesos que desestiman su relato o minimizan la gravedad de la violencia.

En ese entendido, la legítima defensa en el hogar violento debe analizarse bajo una perspectiva de género que considere la violencia continua, la desprotección del Estado y los peligros inminentes que enfrentan. Por lo cual, las mujeres no deben verse obligadas a abandonar sus hogares ni a soportar abusos para defenderse, mientras que los tribunales tienen la obligación de reconocer que las acciones de estas mujeres no surgen de la nada,

sino de la necesidad de protegerse en un entorno de constante amenaza, abuso y violencia. Solo así, un mundo mejor es posible, cuando se entienda y se defienda el derecho de cada mujer a vivir libre de violencia.

DE LA INVISIBILIDAD A LA IGUALDAD: PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA JUSTICIA

Por: Marisel Erika Barja Miranda



Hombres y mujeres nacemos iguales en dignidad y derechos; sin embargo, a lo largo de la historia, las mujeres han sido y continúan siendo objeto de diversas formas de discriminación por razón de género. Este legado ha consolidado un sistema estructuralmente desigual que perpetúa relaciones asimétricas y orilla a las mujeres a prácticas que normalizan la violencia y facilitan su impunidad.

En este contexto, las mujeres sufren diversas formas de violencia, siendo una de las más devastadoras la ejercida por sus parejas, que frecuentemente desencadena en su manifestación más extrema: el feminicidio. Según la CEPAL, este crimen cobra la vida de al menos 12 mujeres cada día en la región. Bolivia, lamentablemente, encabeza estas cifras, con 72 feminicidios registrados hasta octubre de este año.

Uno de los factores clave que agrava esta realidad son las barreras estructurales en el sistema de justicia, profundamente arraigadas en estereotipos de género perpetuados por las instituciones estatales en todos sus niveles. Esto provoca vacíos insalvables en el debido proceso y distorsiona las decisiones judiciales, que a menudo se basan en creencias preconcebidas en lugar de hechos objetivos, alimentando así la impunidad de los agresores.

Para contrarrestar esta situación, el Comité CEDAW establece que el Estado debe incorporar la perspectiva de género en todos los procesos

judiciales que involucren a mujeres y erradicar cualquier forma de discriminación interseccional. Esto implica eliminar estereotipos de género y adoptar medidas diferenciadas que garanticen el acceso a la justicia para todas las mujeres en condiciones de igualdad.

Sin embargo, este enfoque no debe limitarse a abordar únicamente las formas específicas de violencia que enfrentan las mujeres por su género; también debe considerar los diversos factores de discriminación que agravan su vulnerabilidad, tales como su condición de indígenas, origen étnico, situación de desplazamiento, idioma y nivel socioeconómico, entre otros.



¡Un mundo mejor es posible!



www.ongfie.org



