

## La violencia contra las mujeres

Cada 25 de noviembre se conmemora el Día Internacional de la no violencia en contra de la mujer. Esto sucede porque debido a múltiples circunstancias en las familias, el trabajo, la política, y en general en la sociedad, se generan formas de discriminación y violencia contra las mujeres que es necesario superar para alcanzar una verdadera igualdad.

Existen situaciones en las que somos víctimas de estas formas de violencia; algunas de ellas son más evidentes que otras, las cuales puede que pasen desapercibidas porque en nuestra cultura se han convertido en normales, justificándose de muchas maneras. ¿Te son familiares algunas de estas frases?

- ¡Tuve que levantarle la mano, porque si no, «mi mujer» no entiende!
- ¡Claro que la iban a violar! ¿Quién la manda a vestirse de esa manera?
- ¡No! Ella que siga donde está. Las mujeres no sirven para mandar. ¡Qué ni sueñe con ese ascenso!
- Cuando una mujer da un debate en el Congreso: “Vea pues, esa mujer está loca”, cuando es un hombre: “Este sí no se deja de nadie. ¡Es todo un varón!”
- ¿Él le ayuda a «su mujer» en los oficios de la casa? ¡Lo tienen pero bien domadito!

Todas estas frases, entre muchas otras que escuchamos en nuestro día a día tienen un contenido de discriminación y de violencia contra las mujeres. El problema todavía mayor es que limitan nuestro ejercicio de los derechos humanos y el acceso a oportunidades y recursos.



## Formas de violencia contra las mujeres

La violencia puede ser producida por medios físicos, económicos o psicológicos, que causan daño a usted como mujer. La Ley 1257 de 2008 para la eliminación de la violencia contra las mujeres, señala las siguientes formas de violencia:

**Violencia psicológica:** Cuando otra persona busca degradar o controlar tus acciones, comportamientos, creencias y decisiones, por medio de intimidación, manipulación, amenaza, directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un daño a tu salud psicológica, tu autodeterminación o desarrollo personal.

**Violencia física:** Cualquier acto u omisión que pone en riesgo o disminuye tu integridad corporal.



**Violencia sexual:** Cuando se te obliga a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite tu voluntad personal. También es violencia sexual cuando se te obliga a realizar alguno de estos actos con terceras personas.

**Violencia patrimonial:** Pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos o económicos destinados a satisfacer las necesidades de la mujer. También lo son el abuso económico, el control abusivo de las finanzas, recompensas o castigos monetarios a las mujeres por razón de su condición social, económica o política.

## La violencia contra las mujeres en el mundo del trabajo

Cuando decidimos ingresar al mundo laboral también se presentan formas de violencia contra nosotras por el solo hecho de ser mujeres.

El acoso laboral es una de ellas. Este es entendido como cualquier manifestación de una conducta abusiva, especialmente los comportamientos, palabras, actos, gestos y escritos que pueden atentar contra la personalidad, dignidad o integridad física o psíquica de una trabajadora, poniendo en peligro su empleo o degradando el clima laboral. Por ello, el acoso laboral supone una acción reiterada de maltrato, en muchas ocasiones con la complicidad silenciosa de sus pares. La ley 1010 de 2006 establece medidas de protección al respecto.

El acoso laboral también se da como expresión de violencia contra las mujeres, por razón del sexo o como acoso sexual.

**Acoso por razón de sexo:** Cuando por ser mujer con acceso trabajo remunerado, se genera un ambiente laboral intimidatorio, hostil, humillante, degradante y ofensivo, que produce efectos contra la dignidad de la mujer. Por ejemplo, cuando recibes comentarios ofensivos por estar embarazada, o por no estar casada.

**Acoso sexual:** Cuando te hacen promesas de incentivos laborales a cambio de favores sexuales; ello produce efectos contra la dignidad de la persona, y crea un ambiente laboral intimidatorio, que provoca daños en distintos niveles. Por ejemplo, cuando te ofrecen un ascenso a cambio de que tengas contacto sexual con tu jefe.



El acoso laboral al expresarse como violencia psicológica es difícil de detectar por parte de la mujer, y menos como actos de violencia contra ella. En el cuadro siguiente encontrarás algunas situaciones que te permitirán determinar si eres víctima de acoso laboral y violencia contra las mujeres en el trabajo:

Evalúa si experimentas alguna de estas situaciones	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia
¿He sido ridiculizada o humillada en público?, por ejemplo, comentarios sobre mi género, mi estado civil, forma de vestir, cuestiones relativas a mi intimidad.			
¿Me han impuesto exigencias desproporcionadas en mi trabajo?			
¿Mi salud física, emocional o mental se ha visto afectada por las presiones recibidas por parte de compañeros o jefes?			
¿Me han sido negados permisos, licencias de maternidad?			
¿He pensado en abandonar la organización por los malos tratos recibidos?			
¿He sido agredida físicamente?			
¿He recibido agresiones verbales?			
¿He recibido insinuaciones o acoso sexual de algún tipo como contraprestación por la estabilidad o la promoción en mi empleo?			
¿He sido ignorada en reuniones o en la toma de decisiones?			
¿He recibido represalias en el trabajo por no aceptar las propuestas de tipo sexual de un(a) jefe(a) o compañero(a)?			
¿Me ha sido negado el suministro de materiales, equipos e información que requiero para desarrollar mi trabajo?			
¿Me han aislado de mi ambiente de trabajo? Por ejemplo, he sido excluida de reuniones de trabajo o me han aislado de las tareas de mi equipo de trabajo			
Realizo las mismas labores que uno de mis compañeros y sin embargo a mí me pagan menos.			
A pesar de que cuento con la formación y experiencia suficiente, no he sido promovida a un cargo de dirección.			
¿Recibo críticas tan fuertes sobre mi trabajo que he llegado a dudar de mis capacidades?			

Eres víctima de acoso laboral y violencia de género si has señalado que una o más de las anteriores conductas son frecuentes, que varias de ellas se han presentado algunas veces, o que has vivenciado violencia física, aunque sea siquiera una vez.

Ante ello:

1. Analiza si estás siendo víctima de violencia. Si es así, reconéctate con todo el poder en ti misma para cambiar esa situación.
2. No silencies estos hechos, convérsalo, divúlgalo con personas de tu confianza, para de esa forma romper la paralización que genera el miedo. Piensa que no estás sola y que existen personas, instancias y leyes que protegen sus derechos. El mayor cómplice para perpetuar la violencia y mantenerla es el silencio.
3. No permitas que el miedo a perder el empleo te impida denunciar. No puedes ser despedida sin que medie una justa causa, y los Centros de Atención Laboral -CAL te prestarán asesoría y acompañamiento de manera completamente gratuita. La

asesoría puede ser incluso anónima y desde internet (<http://www.calcut.org/>). La Fiscalía, las Comisarías, y el Ministerio del Trabajo son otras instancias a las que puedes recurrir.

4. Participar del sindicato en tu empresa es una alternativa para defender los derechos de las mujeres.
5. La violencia contra las mujeres es un asunto de toda la sociedad. Si conoces mujeres que viven estas situaciones, puedes comunicarte anónimamente con las autoridades, quienes iniciarán la investigación correspondiente. Toma la iniciativa de inculcar en tus hijas su auto reconocimiento como mujeres con derechos, y en tus hijos su responsabilidad en el respeto de los derechos de las mujeres.

Derechos humanos. Derechos de todas las mujeres.

### Centros de Atención Laboral

Bogotá	Medellín
Carrera 21 N° 41-61 (La Soledad)	Calle 51 N° 55-84 (San Benito)
Teléfono: (1) 4013794	Teléfono: (4) 251 14 32
Horario de atención: lunes a viernes 9:00 am.-1:00 pm. y 2:00-5:30 pm.	Horario de atención: lunes a viernes 8:00 am-12:00 m. y 2:00-6:00 pm.
Se requiere cita previa	Atención sin cita previa
e-mail: c.a.l.bogota@gmail.co	e-mail: info@calcut.org
Bucaramanga	Cartagena
Calle 37 N° 9-31 (García Rovira)	Calle 33 N° 32A-50. Edificio Concasa Piso 15, oficina 1501 (Centro)
Tels: (7) 6338108 Cel: 321 243529	Tel: (5) 6601665 Cel: 311 7256788
Horario de atención: lunes a viernes 8:00 am-12:00 m. y 2:00-6:00 pm	Horario de atención: lunes a viernes 8:00 am.12:00 m. y 1:00-5:00 pm.
Atención sin cita previa	Atención sin cita previa
e-mail: calbucaramanga@gmail.com	e-mail: calcartagena@hotmail.com

#### Central Unitaria de Trabajadores (CUT)

Calle 35 N° 7-25 - Piso 9 PBX: 323 75 50, Bogotá.  
<http://www.cut.org.co>

#### Confederación de Trabajadores de Colombia (CTC)

Calle 39 N° 28A-23, Barrio la Soledad, Bogotá.  
<http://www.ctc-colombia.com.co>

Apoyan



# 25

## DE NOVIEMBRE



# Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer

Apoyan:  
CUT, CTC, UITA, ITF, UNI,  
ICM(BWI), PSI, FESCOL,  
INDUSTRIALL, ENS, FNV