

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES IZTACALA

PROGRAMA INTERDISCIPLINARIO DE ATENCION A PERSONAS VIOLADAS
P.I.A.V.

TITULO DE LA PONENCIA

"ANALISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE PREVENCION DE LA VIOLENCIA SEXUAL HACIA LAS MUJERES"

AUTORAS

MIRA. EN PSIC. VALLADARES DE LA CRUZ PATRICIA

LIC. EN PSIC. CONTRERAS GARCIA NORMA

II COLOQUIO ANUAL DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS SOBRE LAS MUJERES
Y LAS RELACIONES ENTRE LOS GENEROS EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

Noviembre 1992.

"ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE PREVENCION DE LA VIOLENCIA SEXUAL HACIA LAS MUJERES"

AUTORAS: MIRA. PATRICIA VALLADARES. Coordinadora del Programa Interdisciplinario de Atención a Personas Violadas P.I.A.V. Iztacala U.N.A.M. y P.I.A.V.s Estado de México. Profesora-Investigadora de la E.N.E.P. Iztacala y Lic. **NORMA CONTRERAS GARCIA.** Profesora-Investigadora de la E.N.E.P. Iztacala y Psicoterapeuta del P.I.A.V.

El objetivo del presente trabajo es describir un programa de prevención de la violencia Sexual, que comprende habilidades cognitivas, habilidades conductuales, habilidades verbales-assertivas y el aprendizaje de medidas básicas de seguridad que deberían tener las mujeres y las(os) infantes para enfrentar con éxito un posible ataque sexual.

Este programa de prevención está basado en una amplia investigación teórica sobre la prevención de la violencia sexual, así como el análisis de la experiencia práctica en la atención de más de 2000 personas violadas, atendidas en el Programa Interdisciplinario de Atención a Personas Violadas (PIAV) Iztacala UNAM y PIAV Estado de México.

PROGRAMA INTERDISCIPLINARIO DE ATENCIÓN A PERSONAS VIOLADAS

ANTECEDENTES:

La violencia sexual es un fenómeno complejo y multideterminado cuya ocurrencia depende de: 1) Factores Sociales: ideológicos y educativos; 2) De características psicológicas de las víctimas y de los victimarios y 3) Factores situacionales.

En un estudio reciente con 144 víctimas de violencia sexual (Valladares 1992), se encontró que ésta no ocurre de manera azarosa, sino que se presenta con ciertos patrones, lo que se conceptualizó como la triada violatoria, es decir la interrelación entre las características de las víctimas, del ataque sexual y las características de los violadores, de acuerdo con el siguiente esquema:

VICTIMAS ◀-----▶ ATAQUE SEXUAL ◀-----▶ VICTIMARIOS

En relación a las características del ataque sexual, se encontró en concordancia con los datos oficiales (Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal y la del Estado de México), que el delito sexual que ocurre con mayor frecuencia es la violación sexual hacia mujeres y hacia menores de edad. En porcentajes que van del 50 al 70% de los delitos sexuales cometidos: Las características de estas violaciones son de dos tipos:

A) **Violaciones con base en el uso del poder**, realizadas por lo general por personas conocidas de las víctimas, que tienen una posición de autoridad sobre éstas y que ocurren en ambientes familiares.

En este tipo parece ser que el móvil principal es la manifestación de poder y de control, en el cual el violador desea dañar a la víctima a través de la apropiación de su sexualidad. La mayoría de estos ataques son premeditados y ocurrieron en el 70% de los casos de este estudio.

B) **Violaciones por enojo-frustración.** El otro 30% correspondió a las violaciones efectuadas por desconocidos de la víctima ya sea de manera individual o tumultuaria, en donde la motivación principal es la descarga de enojo, frustración y hostilidad hacia las mujeres.

En relación a las características de las víctimas se mostró que éstas estaban en una posición de inferioridad o indefensión en relación a sus victimarios ya sea por edad, posición económica, por su género o por la fuerza física.

En cuanto a las características de los victimarios, se encontró que el 100% eran hombres, el 70% conocían a las víctimas y tenían una posición de autoridad sobre las mismas.

Una virtud de este estudio fue que se analizó cómo se comportaron las víctimas durante el ataque. Encontrándose que las respuestas más comunes fueron la parálisis y la súplica (90%) y cómo éstas fueron ineficaces para evitar la agresión. Al mismo tiempo se comprobó que en un porcentaje bajo pero significativo (10%), las mujeres que ejecutaron una respuesta de escape lo lograron. Aunque no negamos que hay violaciones en donde las posibilidades de escape son nulas.

También encontramos que las mujeres y los infantes victimizados de nuestra muestra no tenían habilidades de autoprotección ni habilidades sociales, que les permitieran enfrentarse a sus victimarios cuando éstos eran conocidos.

Esta discusión es interesante porque nos permite analizar qué características deberían de tener los programas de prevención para ser efectivos.

ESTUDIOS DE PREVENCIÓN SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL. FACTORES DE RIESGO.

En los Estados Unidos, se han hecho varios estudios sistemáticos para analizar cuáles son los factores de riesgo que probabilizan la ocurrencia de la violencia sexual. Estos pueden ser factores relacionados con las actitudes de ambos géneros en relación a las agresiones sexuales, factores situacionales y características demográficas. En México los estudios sobre prevención son todavía escasos.

En este trabajo sólo haremos referencia a los trabajos que analizan cuáles son las características cognitivas de las víctimas.

Se ha considerado que uno de los factores de riesgo asociados con la violencia sexual es la aceptación exagerada de los roles sexuales tradicionales y contrapuestos, en donde se atribuyen a los hombres características de violencia, control y superioridad, en contraposición a las mujeres comportamientos de sumisión y debilidad. Koss y cols. (1989) y Margolin y cols. (1989), argumentan que cuando las mujeres introyectan excesivamente esta condición de sumisión y debilidad se encuentran predisuestas a actuar pasivamente hacia el hombre, esperando que éste sea fuerte y dominante y se crean incapaces de defenderse ante una situación de violencia sexual.

Otro de los factores de riesgo está relacionado con los malos entendidos acerca de la sexualidad femenina, por ejemplo la falsa creencia de que cuando una mujer dice NO, en realidad quiere decir SI, y que entonces es válido ejercer algún tipo de violencia para lograr su aceptación en una relación sexual. Muehlenhard y cols (1986) encontraron que cuando una mujer manifiesta claramente su deseo o su rechazo en relación a tener contacto sexual, es menos probable que el hombre la agrede sexualmente.

Un riesgo más de agresión sexual tiene que ver con la actitud confiada de las mujeres hacia los hombres que ellas conocen, ya que se ha demostrado que un gran número de violaciones son perpetradas por conocidos, exnovios, amigos, familiares, esposos, entre otros; esta actitud confiada conlleva a que las mujeres no identifiquen actitudes de alto riesgo de agresión o que las justifiquen. Margolin y cols. (1989) en este sentido ejemplifican que si un hombre besa a una mujer sin su consentimiento esto no es evaluado como una forma de agresión sexual, que puede generalizarse a otras formas potenciales de agresión.

Se ha encontrado que otro factor de riesgo asociado con la violación tiene que ver con las situaciones de primera cita con el recién conocido. Sobre todo cuando él y la mujer tienen muy introyectados los roles sexuales tradicionales, es decir el hombre tiene el rol activo y la mujer el rol pasivo. El hombre decide a donde ir (por lo general un lugar familiar para él, donde puede tener el control de la situación), él lleva el automóvil, paga las cuentas, decide él la actividad que habrán de desarrollar. Se incrementa la probabilidad de que esta cita termine en violación, porque el hombre puede pensar que el sexo y el dinero son intercambiables (Korman y Leslie, 1982; McCormick y Jesse, 1983; Muehlenhard y cols. 1986). Esto implica que

si el hombre paga y la mujer acepta, es está haciendo un trato en donde el hombre piensa que esta justificada la agresión sexual puesto que ya pagó por tener contacto sexual.

Un factor de riesgo muy relevante se refiere a cuáles son las cogniciones de las mujeres mientras esta ocurriendo la violación. Bart (1981) encontró que cuando la preocupación principal de las mujeres durante el ataque es no ser asesinadas o mutiladas, es más frecuente que sean violadas, que cuando la preocupación primordial es no ser violadas. Esta investigadora explica que las cogniciones de temor a la muerte o a la mutilación que son fomentadas por los medios de comunicación sensacionalistas y por las amenazas reales del violador, provocan que las mujeres cognitivamente hagan un intercambio entre ceder a la violación a cambio de su vida. En cambio cuando las mujeres piensan que no deben de ser violadas aumenta la probabilidad de que realicen conductas de escape (es decir no resignarse a que serán violadas).

Así mismo, esta autora encontró que cuando la mujer utiliza como única estrategia de escape las súplicas y el llanto, es más probable que sea violada, que cuando utiliza otras estrategias como la resistencia física, gritar, forcejear. Concluye entonces que suplicar y llorar no solo es inefectivo para evitar la violación, sino que está significativamente asociado con la violación.

Evidentemente estas características cognitivas dependen de las condiciones ideológicas y de los procesos educativos en donde se estimula a las mujeres a presentar comportamientos de sumisión y NO porque deseen o provoquen ser violadas.

Myers, Temple y Brown (1984), analizaron algunos factores de riesgo, en términos de sus características de personalidad, en una muestra de 72 víctimas de violación, que compararon con un grupo control. Encontraron que algunos factores de riesgo en las víctimas son:

- Incompetencia social: Referida a las actitudes de las mujeres sobre su seguridad, independencia, dominio, sociabilidad, asertividad y presencia social. Dicen que las mujeres pasivas, miedosas y dependientes son blanco fácil de ataques sexuales.
- Salud mental: Las personas con antecedentes psiquiátricos o depresivas son más vulnerables.
- Uso de alcohol o drogas: Las personas drogadas o alcoholizadas tienen menos probabilidad de defenderse de algún ataque.
- Habilidades cognitivas: Se refiere a la habilidad de las personas para tomar decisiones y resolver problemas inmediatos. Cuando una persona posee buenas habilidades cognitivas, puede planear su huida, no efectuar conductas inútiles o peligrosas y/o puede detectar señales de peligro.
- Condición física: Este factor es importante y relacionado con las habilidades anteriores, una persona débil o enferma tendrá menos probabilidades de escape o autodefensa.
- Nivel socio-económico bajo: Relacionado principalmente con el tipo de lugares en los que se desenvuelve la persona, por ejemplo: uso continuo de transporte público, transitar por lugares inseguros, poca vigilancia, vías de acceso para caminar, etc.
- Edad: La mayoría de las víctimas son jóvenes o adolescentes, que por sus actividades tienen menos supervisión adulta y realizan muchas actividades en la calle y por lo general solas, por ejemplo: ir a la escuela, al trabajo, de compras, con amistades, etc.

A continuación se describen los elementos que deberá contener un programa para la prevención de la Violencia Sexual hacia mujeres y menores, en base a los datos antes expuestos.

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL

Para que un programa de prevención de la Violencia Sexual sea efectivo, es necesario que comprenda varios niveles de intervención.

I. NIVEL DE INFORMACION

A través de diferentes medios de comunicación y canales de socialización, la población en riesgo debe conocer y discriminar: situaciones potenciales peligrosas; señales de peligro; medidas básicas de seguridad; identificar personas (señas particulares y generales), coches (marcas, modelos y colores) y lugares entre otras.

II. NIVEL DE FORMACION

Entrenamiento en habilidades de enfrentamiento ante la Violencia Sexual a través de Talleres y Cursos, a todos los niveles, en los cuales se contemplen:

HABILIDADES DE ENFRENTAMIENTO COGNITIVO: En éstas se enseñaría a las mujeres y a las niñas(os) a tener un mapa cognitivo diferente en el cual no se asuman como víctimas inevitables o desamparadas, sino como personas capaces y dispuestas a defender su integridad personal y su seguridad.

Tendrían que introyectar que tienen derecho a tomar acciones defensivas (verbales, físicas, sociales y legales) cuando sea necesario.

Por tanto se tendría que realizar un entrenamiento en un cambio de actitudes y de desarrollar las siguientes:

- a) No considerar que es algo que se merecen, se lo buscaron o provocaron.
- b) No asumirse como víctima inevitable o desamparada.
- c) No creer que el ataque es inevitable por el hecho de estar sola(o).
- d) Sentirse capaz y dispuesta(o) a defender su integridad y seguridad.
- e) Mantener la creencia que deben y pueden defenderse.
- f) Aprender a analizar críticamente cómo son y cómo deberían ser sus relaciones con los otros.
- g) Pensar que ninguna persona tiene derecho a ejercer ningún tipo de violencia sobre ellas(os), sea quien sea (familiar, jefe, maestro, novio, desconocido, etc) y decidir cómo y cuando se les debe respeto y obediencia a otros (bajo qué límites de la relación).
- h) Dejar de pensar que las mujeres son débiles y sumisas y los hombres agresivos y fuertes, por el simple hecho de pertenecer a dicho sexo.
- i) Dejar de pensar que el cuerpo y la sexualidad femenina es un objeto de los hombres dentro y fuera de las relaciones de pareja.
- j) Valorar indistintamente a las personas, sin importar su sexo, edad o status socio-económico.
- k) No pensar que la violación es un hecho natural o irremediable en nuestra sociedad.

HABILIDADES DE ENFRENTAMIENTO CONDUCTUAL: Las personas deberán enfrentar situaciones de peligro, sin actuar como si fuera algo inevitable; aprender respuestas de evitación y escape; así como aprender habilidades para negarse y/o pedir ayuda.

HABILIDADES DE ENFRENTAMIENTO VERBAL; Deberán incluir habilidades asertivas como:

- a) Poner límites a las conductas o verbalizaciones de los otros hacia nosotros y viceversa.
- b) Decir NO sin sentirse culpable.
- c) Negarse a peticiones injustas o incómodas.
- d) Ser directos.
- e) Ser claros.
- f) Enfrentarse lo antes posible a personas persistentes.
- g) Comentar las agresiones de otros con alguien de confianza.

El concepto clave aquí es la ASERTIVIDAD, que ha sido definida como la habilidad para conocer y defender nuestros derechos humanos, respetando los derechos de los otros. Que incluye la expresión de sentimientos, ideas, afectos, deseos, necesidades y demandas, en el momento y a la persona indicada; y tomar decisiones propias a pesar de la oposición o insistencia de otros.

Si partimos del hecho que la mayoría de los agresores sexuales son personas conocidas o muy cercanas a las víctimas (padre, padrastro, novio, jefe, hermano) que tienen una posición de autoridad sobre éstas; y que los ataques ocurren en ambientes familiares, en donde por lo general el atacante tiene control sobre el ambiente, los programas para la prevención de la Violencia Sexual deben incluir además de las habilidades antes descritas, los siguientes derechos asertivos:

- a) Tenemos derecho a decir NO sin dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento, de manera clara y directa. Por ejemplo: No quiero, No deseo tus acercamientos sexuales, No me gusta que me hables o toques de esa manera, Deja de insistir en eso, no quiero hacerlo.
- b) Tenemos derecho a cambiar de parecer, sobre todo cuando ya habíamos aceptado una invitación o proposición; siempre estaremos en posibilidad de decir que hemos decidido otra cosa.
- c) Tenemos derecho de cuidar nuestra integridad corporal, aunque la persona que intenta convencernos de algo sea un familiar o con una posición de poder sobre nosotros.
- d) Tenemos derecho a cuidar nuestra libertad sexual, que se refiere a decidir libre y responsablemente con quién y con quién no queremos tener contacto sexual, sin ser objeto de presiones o chantajes.
- e) Tenemos derecho a ejercer acciones defensivas (verbales, físicas, sociales o legales) sobre los otros cuando sea necesario, y cuantas veces sintamos que estamos en una situación amenazante, incomoda o peligrosa.
- f) Tenemos derecho a considerar nuestras propias necesidades.
- g) Tenemos derecho a ser tratados con respeto y dignidad.
- h) Tenemos derecho a hacer menos de lo que eres humanamente capaz de hacer.
- i) Tenemos derecho a cometer errores y rectificarlos en su oportunidad.

Lo anterior se complementa con un conjunto de medidas básicas de Prevención y Defensa en:

- A) Donde se vive.
- B) En la Calle.
- C) En el Transporte Propio.
- D) En el Transporte Público.
- E) En los "Aventones"
- F) Lugares Públicos y de Servicios.

Que a continuación se describen:

MEDIDAS BASICAS DE PREVENCION Y DEFENSA

REGLAS BASICAS:

- Cuide a sus hijos: Las dos terceras partes de las víctimas de violencia sexual son menores de edad (principalmente menores de 12 años).
- Cuide su hogar: más de la mitad de los ataques sexuales con cometidas en casa habitación.
- Cuídese así misma: hay muchas medidas sencillas que pueden salvarla de la violencia sexual. En cuanto más minuciosas sean sus precauciones más difícilmente se convertirá usted en víctima.

MEDIDAS GENERALES PREVENTIVAS:

SEGURIDAD PARA SUS HIJOS

- Comunique a sus hijos, de acuerdo con su edad, los riesgos que pueden correr.
- Enséñeles las medidas elementales de seguridad contenidos en este documento.

DONDE SE VIVE

- Deben haber luces en todas las entradas del edificio o casa donde se vive.
- Todas las ventanas deben ajustar bien y tener cerraduras. Si se vive en un sótano o en la planta baja, debe instalar barras de hierro en cada ventana, así como persianas y/o cortinas.
- Cada puerta de las casa o departamento deben tener cerraduras fuertes preferiblemente doble cerradura. Mantengalas bien cerradas cuando esté en su casa; al salir aunque sea por un breve momento cierre con llave.
- Esté alerta de los sitios donde se puedan esconder los extraños, como debajo de las escaleras, en los callejones o entre dos edificios.
- Si se vive sola o con mujeres, nunca ponga su nombre completo en la casilla de correos. Use su inicial y luego el apellido. Haga lo mismo en la guía telefónica.
- Trate de conocer a sus vecinos y sepa así en cuales puede confiar en caso de emergencia.
- Siempre sepa quién está en la puerta antes de abrirla. Si es un hombre de servicio pídale su identificación. Si usted está sola por la noche y no está esperando a alguien y llaman a la puerta, conteste la llamada diciendo: YO VOY JUAN, NO TE MOLESTES YO ABRO LA PUERTA, para dar a entender que está con alguien.
- Cuando regrese a su casa en la noche, tenga siempre sus llaves listas para entrar a su puerta. Si nota que alguien la vigila, no le deje saber dónde vive y luego corra a abrir la puerta.
- Si hay una persona sospechosa en el elevador de donde se vive, presione el botón de emergencia y los botones de todos los pisos. Salga en el primer piso donde pare el elevador.
- Procure tener siempre a la mano el directorio telefónico de emergencia (Policía, Cruz Roja, Bomberos, Ambulancias, etc) y de vecinos a quien pueda llamar y que acudan inmediatamente (colóquelos en un papel en lugar visible).
- Cierre perfectamente todas las puertas y ventanas cuando ya se retiren a dormir o salgan de la casa.
- Su está en su hogar y suena el teléfono y al contestar es una persona que no conoce o no se identifica, utilice la misma táctica del acompañante imaginario, haciendo notar que está usted con alguien.
- No muestre como se abre la puerta a extraños en caso de que tuviese algún truco, y vigile que nadie la observa por si tiene que sacar la llave de un lugar "secreto". No deje nunca las llaves pegadas.

- No deje a sus hijos solos en casa por mucho tiempo, y si necesita hacerlo, deje la puerta asegurada con llave e indíqueles que no le abran a nadie hasta su regreso.
- Si tiene enrejado o barda, procure colocar un timbre ahí, para que no tengan que entrar a tocar y usted puede identificar a la persona desde la ventana.
- Instale un visor o mirilla para poder ver quién esta tocando, o si hay extraños en el exterior.
- Instale una cadena o cerrojo de seguridad, que permita entreabrir la puerta y recibir mensajes o paquetes pequeños.
- No deje mensajes en la puerta que indiquen que está sola la casa.
- Si pierde las llaves de su casa, cambie de inmediato la combinación de las cerraduras, sobre todo si en el llavero estaba su nombre o dirección.
- Varie su rutina, impida que sepan los días y horas que la casa esta sola o usted.
- No de informes por teléfono a desconocidos sobre los movimientos de los habitantes de la casa.
- No abra por el interfón, si no tiene la seguridad de la identidad del visitante.
- No deje fuera de la casa escaleras de mano o cualquier herramienta que pueda servir para entrar.
- Evite tener grandes sumas de dinero o valores en su casa.
- Si llega a su casa en automóvil y nota algo sospechoso, no entre y dé una vuelta a la manzana o visite a algún vecino que pueda ayudarla.
- No abra la puerta si no está completamente vestida.
- No acepte paquetes que no está esperando o no están bien identificados.
- Nunca deje a un vendedor o mensajer_ esperando con la puerta abierta, mientras busca dinero o una pluma.
- En caso de sospecha de que hay un extraño en su casa: si oye ruidos encienda las luces y haga mucho ruido; si está sola llame a un compañero imaginario; evite cualquier enfrentamiento físico; si al llegar a su casa nota algo irregular no entre, busque ayuda y si hay extraños rondando su domicilio, llame a la policía o comuníquese a algún vecino.
- Enseñe estas reglas a sus familiares, vecinos y empleados.
- No permita que sus empleados domésticos admitan visitas en su ausencia.

EN LA CALLE

- Camine siempre confiada y con paso seguro, muy firme y sabiendo a donde va, aunque usted no sepa dónde está, muestrese segura ante todo el que la vea, acerquese a alguna persona o policía y pregunte discretamente lo que busca.
- Trate de no sobrecargarse con paquetes, bolsas grandes y libros pesados. Los bolsillos son mucho más prácticos y dejan las manos libres (fíjese que casi todos los hombres en la calle tienen las manos libres).
- Vístase de manera práctica. Muchos estilos son bonitos, pero no les permiten a las mujeres moverse con facilidad. Los zuecos, los zapatos abiertos y los de tacón demasiado alto o delgado, no deben usarse si usted va caminando por lugares desconocidos o desolados, a menos que sea una experta en correr con este tipo de calzado. Las bufandas, capas, colgantes largos y cosas parecidas son muy fáciles de agarrar y de enredarse con ellos, las faldas y pantalones muy apretados hace difícil correr.
- No camine por entre un grupo de hombres, camine alrededor de ellos, si les es posible, cruce al otro lado de la calle discretamente.
- Si está sola, esté alerta de lo que pasa a su alrededor. Alértese de pisadas y voces que vienen cerca. Mire para todos lados para ver si alguien la sigue, y si es así cambie su paso - o más rápido o más lento - para ver que pasa. Intente cruzar la calle, intente caminar por la mitad de la calle.
- Cuando ande en lugares desconocidos para usted, lleve un silbato enrollado en su muñeca, y úselo cuando usted lo crea conveniente.

- No camine sola si se siente enferma, borracha o drogada. Pida a un amigo(a) de su confianza que la acompañe, o bien si acudió a una fiesta y se siente mal, mejor espere a sentirse mejor antes de retirarse a su casa.
- No camine demasiado cerca del interior de la banqueta, ni cerca de arbustos, entradas de callejones, camiones estacionados, o entradas privadas.
- Si usted está esperando que la recoga una persona o espera el autobus o cambio de semáforo, manténgase bien balanceada, no ponga los pies unidos; saque las manos de los bolsillos, sus codos son fáciles de agarrar y difíciles de soltar. No se apoye contra los postes de luz, ni contra letreros. Esté muy atenta a los automóviles que puedan parar cerca de usted, o que pasen más de una vez frente a usted.
- Si lleva bolsa, un periódico o un paraguas, guárdelo debajo del brazo.
- Siempre es mejor hacer planes de antemano con amistades o con gente con quien usted trabaja, sale o va a la escuela; para que la lleven a su casa.
- Cuando tenga que pasar por terrenos baldíos, parques, constucciones, excavaciones o demoliciones, hágalo rapidamente, si le es posible no transite po ahí, aunque tenga que dar más vuelta o se tarde más en llegar.
- Cuando se de vuelta a una esquina o llegue a ésta no se pegue a la pared, retirese hacia afuera o enmedio de ésta.
- Procure variar sus rutas cuando valla al hogar, puesto que si usted pasa siempre por el mismo lugar será un buen blanco, lo mismo que para ir a la escuela, trabajo u otras partes. Camine por otra calle, tome otro camión, etc; aunque en ocasiones eso le lleva más tiempo.
- Cuando algún automóvil se pare delante de usted, párese para cerciorarse de quiénes son y qué aspecto tienen (puede ser que sólo le hagan una pregunta o la esperan para atacarla).
- Procure caminar del lado de la banqueta donde los automóviles van en sentido contrario al de usted, y en la parte contraria a la del copiloto, es decir del lado del chofer.
- No use joyas ostentosas; lleve tan solo el dinero necesario y procure no exhibirlo ni contarlo en público.
- Evite trato con desconocidos, aléjese de ellos, sobre todo si están en grupo.
- No camine por calles oscuras o solitarias, y de noche evite pasar por parques o sitios despoblados.
- Es importante que recuerde siempre: SU SEGURIDAD EN LA CALLE es lo que alejará a posibles atacantes.

CUANDO USE TRANSPORTE PROPIO

- Si usted tiene carro, antes de subirse verifique que no haya ninguna persona dentro y que esté bien cerrado como usted lo dejo.
- Mientras maneja asegúrese de que el carro esté bien cerrado con lo seguros puestos y que tenga las ventanas entreabiertas no más de 5 centimentros.
- Lleve las llaves listas para abrir y suba rapidamente.
- En los altos, mantengase alerta y lista para arrancar.
- De preferencia utilice estacionamientos descubiertos.
- Cuando viaje de noche y usted observe que la siguen, o que hay un grupo de hombres en el semáforo, páseselo, siempre y cuando no venga ningún carro atravesando.
- Si fuese usted manejando sola y el lugar está desolado y le pegan a su carro, primero cerciorese de que no sean muchos los que vienen en el otro carro, en caso de que fueran dos o más y si son hombres, no se pare, es preferible que se valla con su golpe a que sea una trampa para asaltarla (en ocasiones es la muleta para hacer la que se pare o que los siga).
- Su usted va manejando por la noche y se da cuenta de que la van siguiendo o friccionando con otro carro; si observa que la situación ya la está atemorizando mucho y no hay más carros circulando y además los lugares iluminados y transitados están

retirados, péguele a otro carro con el suyo, llamará la atención para que la auxilian o hará que se alejen los otros.

- Procure traer su carro en buen estado y con gasolina suficiente para cualquier imprevisto.
- Procure cargar gasolina en horas hábiles, así como recoger su carro del mecánico o de otro lugar.
- No circule ni estacione su vehículo en calles oscuras, o si al salir de donde está será de los últimos, procure que este iluminado.
- Cuando meta su carro al estacionamiento, cerciorese que no esté ninguna persona sospechosa. Procure tocar el clacsón al llegar a casa o donde vaya.

USO DE TRANSPORTE PUBLICO

- Si usa transporte público y va de pie, guarde lo que tenga bajo el brazo; trate de no pararse cerca de un grupo de hombres, procure sentarse al frente.
- Si está sentada en un autobus o en el metro, esté siempre alerta y no se duerma.
- No se sienta al lado de personas sospechosas, ni de grupos que vayan alborotando.
- Si no está segura por donde va, procure sentarse adelante y preguntele DISCRETAMENTE al conductor.
- No utilice siempre el mismo transporte y si toma peseras, procure variar el horario que sea por algunos minutos, y si está usted sola esperando el transporte colectivo no se suba si va vacía o sin letrero visible.
- En el metro, procure quedar cerca de la puerta y abordar el vagón que quede próximo de las escaleras de salida.
- Si tiene que viajar en taxi, está sola y es de noche, puede hacerle notar al chofer que la esperan; no permita que tome "atajos" para llegar más pronto, ni irse por lugares desolados o desconocidos para usted.
- Cuando se quede sola en el transporte público, tome el número de placa, ruta, etc., por si hay un posible ataque y tiene que identificarlo.
- Procure sentarse atrás en las combis colectivas, ya que si el chofer intenta algo, usted podrá bajarse aunque sea que se aviente.
- Si usted tiene que aceptar transporte de un desconocido o de una persona que no es de mucha confianza, tome en cuenta lo que sigue:

CON RESPECTO A LOS "AVENTONES"

- Trate de no aceptar transporte de un extraño si esta sola.
- Por favor, evite usar este tipo de transportación durante la noche.
- Cuando tenga la necesidad de utilizar transporte de un extraño o una persona de poca confianza, hágalo en áreas transitadas, evite áreas desoladas y oscuras.
- No acepte transportación en un automóvil en el que esté más de un hombre. No le de pena rehusar a un grupo.
- Convenza a mujeres que tengan automóvil que le den el "aventón" a otras mujeres que estén en el camino pidiendo transportación, procure ésto cuando en el auto vaya más de una mujer.
- De preferencia no suba a personas extrañas.
- Cuando suba a un automóvil, mire si hay alguien escondido en el asiento de atrás.
- Asegúrese que la puerta de su lado pueda ser abierta desde adentro diciendo: "creo que no cerró bien", entonces tendrá la oportunidad de volverla a abrir y saber si se puede o no, por lo que tendrá tiempo suficiente de decirle que se baja.
- Asegúrese que el hombre esté completamente vestido y sus pantalones estén abotonados.
- Fíjese que mantenga las manos ocupadas manejando.
- No suba a un carro que tiene botellas de cerveza o licor en el suelo, puede ser que el hombre esté borracho, así como fijarse en el olor en el interior de auto.

- No suba con alguien que conduzca velozmente y que al detenerse para recogerla ha frenado violentamente.
- No suba a un automóvil cuyo conductor cambio de dirección para recogerla, ejemplo: un cambio brusco de dirección o de luces direccionales.
- Siempre deje su ventanilla un poco abierta, por si acaso tiene que gritar.
- Lleve un silbato para pitar en los oídos del conductor o por la ventana para pedir ayuda.
- Si usted fuma, en cuanto se suba al auto de un extraño, encienda un cigarrillo pausarlo como arma si no se para o si intenta hacerle algo.
- Pregunte al conductor en que dirección va antes de decirle a dónde va usted. No baje del automóvil enfrente del sitio donde verdaderamente va, bájese un poco más lejos (antes o después) para que él no lo sepa (puede inventar que pasará a ver a alguien o a la tienda).
- Si lleva bolsa, téngala en sus piernas con la mano izquierda, y la derecha en la manilla de la puerta; así puede usar la bolsa en caso de ataque y salir rápidamente.
- Si el conductor se detiene antes de llegar a su destino, salga del vehículo inmediatamente y platique con él desde afuera si así lo desea.
- También asegúrese que conoce su ruta en caso de que él se desvie en una dirección errónea.
- Jamás solicite este tipo de transportación para salir hacia las afueras de la ciudad o el campo donde él podría manejar velozmente y sin parar.
- Cuando viaje con un desconocido, no proporcione datos de usted abiertamente, diga algunas mentiras si es necesario que tengan que platicar de algo. Muéstrese muy segura de que sabe a dónde va y que sabe viajar sola (aún con desconocidos).
- No proporcione datos de que si usted está todos los días ahí a la misma hora, que le agrada viajar en aventones, que es su ruta diaria, o que siempre anda sola.

LUGARES PUBLICOS Y DE SERVICIOS

ESCUELA

- Procure al salir de la escuela irse en grupos que vayan por el rumbo, pasando por lugares habitados e iluminados.
- No acostumbre irse a sentar al "pasto" en lugares escondidos de la escuela o desolados (si grita nadie la oirá).
- Si usted toma clases en edificios y está en el último piso, no se quede ahí si ya no hay mucha gente, aunque usted tenga cosas que hacer, procure hacerlas en aulas de los pisos de abajo.
- Al final de la jornada de clases, y si usted va en el turno vespertino y desea ir al baño, procure no quedarse en los baños de arriba, baje a los primeros pisos y ahí entre. Si usted es de las últimas personas, será fácil que la encierren en el baño y no se escuchen sus gritos.
- Cuando tenga que ir a alguna parte de la escuela que está ya sin gente, procure hacerse acompañar o bien pedir que la esperen y si ven que no regresa, la vayan a buscar.
- No acostumbre se la última en salir o de las últimas, pues si siempre lo hace será un buen blanco.
- Si están haciendo el aseo en los baños de la escuela, espere a que terminen y ver si el encargado de ésto se haya retirado antes de entrar.
- Si hay laboratorios o talleres y ya no hay gente y usted busca a alguien, no entre a buscarlo, grite su nombre desde la entrada, o sólo entre un poco cerciorando se de que la puera se mantenga abierta, lo mismo en otras partes de las instalaciones donde ya no haya más gente.
- Procure no quedarse más tiempo del que se establece en el horario de clases, pues por lo regular todos se retiran y tendría dificultades para ser oída.

- Al dirigirse a la escuela procure ir con otros compañeros o compañeras que vivan por el rumbo.
- No ande caminando sola por lugares desolados de la escuela.

NOTA: Todo esto es aplicable también en el trabajo.

BAÑOS DIVERSOS

- En el Cine: Cuando usted quiera ir al baño, procure ir en el intermedio de la película, pues es cuando más gente va. Si no le es posible esperar y no la quieren o pueden acompañar, haga lo siguiente: dígame a su acompañante(s) que irá al baño, que se tardará aproximadamente ____ minutos, que si en ese tiempo no regresa, que la vayan a buscar.
- En los Baños Públicos: Si usted tiene la necesidad o acostumbra irse a bañar a baños públicos o de gimnasio, deportivos o balnearios, al entrar al baño observe bien que no haya nadie adentro; al cerrar la puerta, ésta tendrá que cerrar bien por dentro y no se deberá abrir por fuera. Si le llega el servicio de algún alimento o bebida, recoga en la puerta y esté alerta por si quiere entrar. Si va al vapor u otra, descanse pero no se duerma por completo.
- Baños de Restaurantes y Bares: En este aspecto se puede hacer lo mismo que al ir al baño de un cine, pedir que le tomen el tiempo pues en muchos lugares los baños están retirados o en otro piso, o bien no permiten el paso a los hombres para que acompañen a las mujeres y las esperen afuera. Debido al ruido y cuchicheo de la gente, podría no oírse sus gritos o lamentos, y por lo regular sólo pensamos que está retocándose o mal del estómago; por lo que no está por demás ver el porqué de la tardanza. NUNCA MANDEN A LOS NIÑOS SOLOS AL BAÑO.
- Baños de Oficinas y Fábricas: En el trabajo, podría suceder también que los baños estén un poco retirados de nuestro lugar de trabajo, y en esta situación se podría dejar un recadito a algún compañero o compañera del lugar donde nos encontramos, por si se tarda en regresar. Muchas situaciones de intentos o violación se han visto en los baños de fábricas, ya que los obreros y obreras se bañan y alguna se queda al final, ésta podría ser atacada hasta por los mismos vigilantes, por lo que es recomendable que salga con todo el grupo de mujeres y procure que no hayan horas extra para salir sola, ni a la calle ni del baño.

MEDIDAS GENERALES DE DEFENSA:

Recuerde que los bienes y el dinero pueden recuperarse, la VIDA no, y en principio si lo que quieren es asaltarla solamente:

- Ante todo mantenga la calma.
- No haga movimientos sospechosos o amenazadores.
- No oponga resistencia y dé rápidamente lo que le piden.
- No discuta y permanezca callada.
- Trate de memorizar lo que oiga y vea.
- Si escucha algún disparo, tírese al piso y cúbrase la cabeza con las manos y los brazos.
- Si la toman de rehén no se resista y no trate de escapar.

En caso de ser un ataque sexual:

- Si puede huir hágalo.
- Procure mantener la calma. Es importante que NO demuestre miedo.
- Si está atrapada, hable con el agresor, trate de ganar tiempo hasta que pueda huir o pedir auxilio.
- Observe bien la fisionomía, ropa, señas particulares y demás características de los presuntos atacantes (vehículo, placas, etc).

- Cuando tenga una situación de ataque y usted no tiene la posibilidad de escapar, intente algo ahí mismo.
- Si es usted atacada y la van conduciendo a otro lugar bajo amenaza de una arma y ve gente que pase, hágase la desmayada, eso llamará la atención de la demás gente y acudirán a ver que le pasa, será entonces cuando tendrá oportunidad de pedir ayuda. Vomítese o una reacción fisiológica que llame la atención de los demás.
- Si es dentro de algún transporte público, haga un escándalo así el atacante se descontrolará al ver que lo observan, no le de pena que la volteen a ver, recuerde que está defendiendo sus derechos y tratando de conservar su integridad.
- Si puede pelear o gritar durante el ataque hágalo todo el tiempo, pero no pierda energías en casos inútiles, pues éstas le podrían servir para escapar (correr, gritar, etc).
- Si usted sospecha algo raro de la situación, no se espere a averiguar qué pasa, haga algo de inmediato, es mejor verse exagerada o ridícula después a que le suceda algo por no tomar medidas preventivas.
- Si preciente el peligro, grite con voz alta "FUEGO", esto impacta y alarma más a la gente. No grite Violación o Auxilio (piense que si usted viera que atacan a alguien difícilmente se meterá a defenderla, no siendo así si usted cree que también está en peligro). Corra al sitio alumbrado o con gente que quede más cerca y entre enseguida. Rompa un vidrio de una ventana en lugar de tocar el timbre; si empieza a correr hágalo rápidamente y gritando todo el tiempo "FUEGO".

ARMAS LEGALES COMO PROTECCION Y DEFENSA

- Las armas que pueda usted utilizar para defenderse, utilícelas si tiene la posibilidad y el tiempo para escapar.
- Un cigarrillo encendido aplástelo en su cara.
- Un limón de plástico llenelo de cloro o con líquidos amoniacos, puede lanzarlo hasta 5 metros de distancia. Apunte siempre a los ojos, si se queda ciego por un momento, usted tendrá tiempo de escapar. Si puede hacer lo mismo con latas de aero sol, o bien traiga a la mano una botella pequeña de perfume en spray.
- Un anillo barato y pesado. Si puede comprarse uno, llévelo por la parte más pesada hacia la palma de la mano y úselo para dar una fuerte bofetada.
- Un paraguas, ponga una mano cerca del centro y la otra mano por atrás. Uselo como bayoneta para darle en el cuello o en el estómago; usted también puede poner las manos en los dos extremos del paraguas y usarlo así para empujar al asaltante en la cara o en el cuello.
- Un alfiler de sombrero (fistón). Llévelo en la mano bien paretado o prendido de la blusa, vestido o pantalones, agarrándolo con todos los dedos, ráspele por la cara o cuello del asaltante.
- Los zapatos en ocasiones también pueden ser utilizados como arma legal, tomándolos por la parte del frente y tratando de golpearlo con el tacón.
- Los cuadernos o libros en ocasiones se pueden ocupar para aventarselos y que pierda la visibilidad, o bien puede utilizar sólo una hoja de papel y usarla para la visión o para cortar.
- Su bolso puede ser ocupado para dar golpes, pero será muy fácil que el asaltante se la detenga y se la quite, así que podría sólo aventársela (posiblemente sólo quería robarla y no violarla).
- Los lápices pueden ser una arma, pero para utilizarla deberá estar totalmente decidida a hacerlo, de no ser así podrían ser usados en su contra, lo mismo con plumas, agujas de tejer, llaves, corta uñas, navajas para el pelo, etc.
- Si lleva un silbato, hágalo sonar en sus oídos fuertemente para distraerlo y darle tiempo a escapar.
- No utilice armas punzocortantes u otros, si no está totalmente segura de lo que hará, o si no ve la posibilidad de escapar. Si está decidida, haga lo que esté a su

alcance, pero hágalo hasta el final, no se detenga, pues sólo podría violentarlo más y podría matarla o hierla más profundamente.

DEFENSA CON SU CUERPO

- Si usted estira los brazos para golpear, éstos pueden ser agarrados por el agresor y usados para tirarla al suelo, por lo que si suelta un golpe, regrese rápidamente sus brazos.
- Si el asaltante está cerca de su cuerpo, use los codos para golpearle el cuello o el estómago y tomarlo así de sorpresa.
- Cualquier golpe que de con sus puños debe ser dirigido a la cara del asaltante, los ojos, las orejas, la nariz y la boca, así como los testículos pero esto se hará con todas las fuerzas que disponga; son todas las partes débiles y utilizando la fuerza lo agarrará desprevenido.
- Si el asaltante está muy cerca de usted no descarte la posibilidad de gritarle en sus oídos y de usar sus dientes para dar una fuerte mordida.
- Si usted quiere utilizar sus piernas para patearlo, no lo haga a cualquier parte del cuerpo del agresor - diriga la patada hacia las rodillas o la espinilla - así perderá el equilibrio y son partes muy sensibles. (si dirige la patada demasiado alta la que perderá el equilibrio será usted).
- No piense que siempre se debe atacar sus órganos sexuales, puesto que él se protegerá primero éstos. Si tiene que golpearlo agarre con las manos y jale, o bien de el puñetazo decidido a los testículos.
- Girar de los cabellos o golpearlo con ambas manos sobre las orejas es efectivo.
- La frente, las manos, los codos, las rodillas y los pies son sus armas más fuertes. Es importante que piense que no le puede estar sujetando el agresor todas las partes de su cuerpo, por lo que no dude en utilizar cualquiera de estas partes para atacarlo.
- Si usted está en el suelo o parada y la tiene sujeta, pero usted tiene las manos libres y pretende intentar lo que sea para liberarse, una sus dedos pulgares sobre los ojos, no en la parte donde está el ojo, sino en la parte alta del parpado, junto a la nariz, esto lo desmayará por un momento y podrá escapar.
- Si ha tomado de sus cabellos, no lo suelte, el tratará de golpearla para que lo haga, pero si usted lo tiene sujeto y gira su cabeza, esto hará que lo tenga inmovilizado y pensar rápidamente como escapar.
- Algo que es sumamente importante en la defensa, es que el arma más poderosa del atacante es el factor sorpresa, pues al atacarnos es algo que no esperabamos, por lo que si usted reacciona (que el atacante nunca se lo espera), está usted utilizando la misma arma que él, por lo consiguiente lo descontrola y eso hará que tenga más oportunidades de escapar.
- Mantengase en buen estado de salud, haga ejercicio continuamente, y si le es posible tomar algunas clases de Defensa Personal por algún profesor bien preparado, le ayudará todo esto dándole más seguridad de que ante un posible ataque, usted siempre pensará que hay algo que puede hacer.

SI YA OCURRIO EL ATAQUE

Si a pesar de haber tomado medidas preventivas y llevado a la práctica las medidas de defensa que en ese momento pudo ejecutar, usted sufrió de un ataque sexual y decide denunciar en el momento:

- No toque ni tire cualquier evidencia útil: huellas, pelos, objetos, ropa, etc.
- No se asee, bañe, ni realice ningún tipo de limpieza corporal.

- No se cambie la ropa o la tire, ya que la ropa conserva huellas, pelos y secreciones.
- Guarde objetos que puedan servir como evidencia.
- Busque ayuda, llame a un familiar o persona de su confianza para que la acompañe a la Procuraduría.
- Busque atención médica, son necesarias para prevenir infecciones o enfermedades.
- No persiga a los atacantes sobre todo si traían armas de fuego.
- Mientras llega a la Procuraduría, procure escribir lo que recuerde de lo sucedido.
- No debe sentirse culpable por lo ocurrido.
- No lo calle.
- No tenga temor a denunciarlo sea quien sea el agresor.
- Presente su denuncia ante el Ministerio Público más cercano al lugar donde ocurrió.
- O bien acuda a algún Centro de Atención a Personas Víctimas de Violencia Sexual, si le es posible acompañada de alguien de su confianza y con los objetos que puedan servir como evidencias (ropa, armas, etc).
- En México existen ya muchos lugares donde será atendida como merece y necesita.

DISCUSION

Evidentemente estas acciones no son suficientes si no cuestionamos las condiciones sociales e ideológicas, en las que estamos inmersos todos los seres humanos y que probabilizan la ocurrencia de la violencia sexual como son:

- Educar a los infantes de acuerdo al proceso de socialización diferencial, en donde se estimulan comportamientos diferenciales y contrapuestos para cada género, en donde se impulsa a los varones a ejercer violencia hacia las mujeres y los menores de edad, en tanto que a las mujeres se les enseñan comportamientos de sumisión y debilidad.
- Mantener una doble moral sexual en donde a las mujeres les toca la peor parte. Ya que limita el desarrollo integral de ambos géneros; debido a que se promueve una sexualidad cosificada en donde la finalidad es la utilización del cuerpo de la otra(o).
- Continuar la ineficacia del aparato medico-legal-judicial en estos delitos en particular.
- En tanto sigamos viviendo en una sociedad en donde las mujeres, los infantes y las minorías (ya sea por raza, clase, status socioeconómico, preferencias sexuales y/o políticas) tengan una valoración social inferior al género masculino, la violencia sexual continuará ocurriendo.
- Mientras sigamos considerando a la violencia como natural e irremediable. Y el daño hacia otra(o) funcione como una manera efectiva de lograr poder o descarga de enojo, ésta continuará ocurriendo.
- Mientras no se modifiquen radicalmente estos aspectos, la violencia sexual continuará ocurriendo y las esperanzas de su eliminación seguirán siendo utópicas.

Finalmente, tratar y prevenir el problema de la violencia sexual no es un asunto que compete sólo a las mujeres, sino que es una responsabilidad social y moral de todos los ciudadanos(as) y en especial de los profesionistas de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Archivos del Programa Interdisciplinario de Atención a Personas Violadas PIAV (1988-1992).
- 2.- Bart, P. (1981): A study of women who both were raped and avoided rape. Journal of Social Issues. Vol. 37 No. 4 p.p. 123-137
- 3.- Centro de Apoyo a Mujeres Violadas A.C. -CAMVAC- (1985): Carpeta de información Básica sobre Violencia Sexual. México.
- 4.- Contreras, G. N. (1992): Talleres para la Prevención de la Violencia Sexual en Mujeres y Menores. PIAV, E.N.E.P. Iztacala U.N.A.M. En Prensa.
- 5.- Korman y Leslie, (1982): En Muehlenhard, Ch. y Linton, M. (1986), Date rape and sexual aggression in dating situations: incidence and risk factors. Journal of Counseling Psychology. U.S.A. Vol. 34 No. 2
- 6.- Koss, M. y Dinero, T. (1989): Discriminant analysis of risk factors for sexual victimization among a national sample of College women. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol 57 No. 2 p.p 242-250
- 7.- Margolin, L. y Miller, M. (1989): When a kiss is not just a kiss: relating violation of consent in kissing to rape with acceptance. Sex Roles. Vol. 20 No. 5-6
- 8.- McCormick y Jesse (1983): En Muehlenhard, Ch. y Linton, M. (1986), Date rape and sexual aggression in dating situations: incidence and risk factors. Journal of Counseling Psychology. U.S.A. Vol. 34 No. 2
- 9.- Muehlenhard, Ch. y Linton, M. (1986): op cit.
- 10.- Myers, B. Temple, D. y Brown, R. (1984): Coping ability of women who become victims of rape. Journal of Consulting and Clinical Psychology. U.S.A. Vol. 52, No. 1. p.p. 73-78
- 11.- Valladares, C.P. (1992): Estudio epidemiológico de la Violencia Sexual. Tesis de Maestría en Psicología. E.N.E.P. Iztacala U.N.A.M. México.
- 12.- Vázquez, L. A. (1992): Prevención de la violación: una revisión documental. Tesis de Licenciatura en Psicología, E.N.E.P. Iztacala U.N.A.M. México. En Prensa.