

United Nations  Nations Unies

Departamento de Seguridad

Cómo evitar el peligro y protegerse

Guía de seguridad para las mujeres

2006

**Aprobadas por el Comité de Alto Nivel sobre Gestión
(HLCM) en su reunión de septiembre de 2006**

Índice

	<i>Página</i>
1. Introducción	3
2. Viaje al lugar de destino	3
Preparativos previos	3
Documentación de viaje e información sobre seguridad	4
Contactos de emergencia y números de teléfono útiles	4
Diferencias culturales	5
3. Llegada al lugar de destino o a la misión	5
4. Seguridad durante el viaje	6
5. Seguridad en los hoteles	7
6. Seguridad en casa	8
7. Transporte	11
a. Transporte público	11
b. Taxis.	11
c. Transporte privado	12
8. Seguridad personal	12
Consideraciones generales	12
9. Acoso sexual	13
Acoso sexual en la calle	14
Acosadores	14
Denuncia	15
Trabajo.	15
10. Toma de conciencia sobre la violación	18
Tácticas empleadas por los violadores	18
Motivaciones psicológicas más frecuentes del violador	19
Opciones que tiene la víctima durante una agresión	20
Ventajas e inconvenientes de las técnicas de defensa personal y del empleo de armas.	20
Después de la agresión: ¿denuncia?	21
Etapas de la recuperación.	22
a. Fase aguda: desorganización.	22
b. Readaptación Social	23
c. Proceso a largo plazo: reorganización	23
d. Superación	24
Primeros auxilios emocionales	24
Referencias	26

1. Introducción

1. La responsabilidad básica de la seguridad y protección de todo el personal de las Naciones Unidas corresponde al Gobierno del país anfitrión. También incumbe al sistema de gestión de la seguridad de las Naciones Unidas¹ garantizar la seguridad y la protección de todo el personal de la Organización, y, por consiguiente, también de las funcionarias. Dicho esto, las funcionarias del sistema de las Naciones Unidas son responsables de sus propios actos y conductas y de la forma en que éstos afectan a su seguridad. Además, deben adoptar medidas de precaución para proteger su seguridad personal y hacer todo lo posible para mantenerse a salvo en cualquier situación.

2. Los directivos y supervisores también tienen que asegurarse de que sus procedimientos de gestión de la seguridad tengan debidamente en cuenta la protección y la seguridad de las mujeres.

3. Las presentes guías no están destinadas únicamente a las mujeres; sus colegas varones también deben conocerlas a fin de comprender mejor las preocupaciones de las mujeres y en caso de necesidad, prestarles la asistencia adecuada. No se trata necesariamente de un proceso complicado. La simple toma de conciencia acerca de los peligros que amenazan a las mujeres y la sensibilización a ese respecto alentarán a nuestros colegas varones a adoptar medidas sencillas pero eficaces que contribuyan a asegurar la protección y la seguridad de las funcionarias.

4. Estas guías son el resultado de consultas específicas formuladas por funcionarias que deseaban saber cómo hacer frente a los problemas concretos de seguridad que afectan a las mujeres. No son genéricas, sino que tienen por objeto complementar las medidas de seguridad vigentes en cada lugar de destino o misión, y ayudar a las funcionarias a asumir el control de su propia seguridad y protección tanto en su vida profesional como en su vida privada. Los consejos proceden de diversas fuentes existentes que están a disposición del público en general, y se aporta asimismo una lista de materiales de referencia que permitirán a quienes lo deseen obtener más información acerca de esta cuestión.

2. Viaje al lugar de destino

Preparativos previos

1. Cuando alguien se va de vacaciones, hace planes y preparativos para que sus vacaciones resulten, además de agradables, lo más seguras posible. Antes de viajar en misión o de ocupar un puesto en un lugar de destino debe usted hacer preparativos similares, que incluirán además algunos requisitos específicos de las Naciones Unidas. A continuación se examinan algunos aspectos del viaje que conviene incorporar de manera sistemática a la planificación y los preparativos de los viajes.

¹ Véase la publicación de las Naciones Unidas “Seguridad sobre el terreno, Información para los funcionarios del sistema de las Naciones Unidas”, 1998.

Documentos de viaje e información sobre seguridad

2. Además de comprobar que tiene los billetes de avión, los visados, los certificados médicos, el certificado de terminación del curso interactivo en CD-ROM “Seguridad básica sobre el terreno”, y la autorización de los servicios de seguridad en caso vaya a viajar a un país en el que esté vigente una fase de seguridad, debe incluir entre sus documentos de viaje información adicional relacionada con la seguridad.

3. Para viajar a cualquier país, incluidos aquellos en los que no se aplica una fase de seguridad, debe cerciorarse que dispone de la última versión de las recomendaciones de seguridad para viaje (travel advisory), que pueden conseguirse a través del Departamento de Seguridad de las Naciones Unidas (UNDSS), del Asesor Principal de Seguridad (CSA), del oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno (FSCO), del oficial designado (DO) o de la oficina exterior correspondiente. Pida una copia de estas recomendaciones de seguridad al solicitar la autorización de los servicios de seguridad y pregunte si existen problemas de seguridad que afecten específicamente a las mujeres. Si va a viajar a un país en el que no está vigente una fase de seguridad, debe hacer las mismas preguntas; el hecho de que no se aplique una fase de seguridad no significa que no exista ningún peligro ni ninguna amenaza para la seguridad. También puede acceder a las recomendaciones de seguridad para viaje del Departamento de Seguridad de las Naciones Unidas a través de la página Web del Departamento, cuya dirección es: <http://extranet.unsystem.org/undss/home.asp>.

4. Haga fotocopias de los documentos importantes, como el pasaporte, el laissez-passer y los visados; lleve consigo un juego de esas fotocopias y deje otro a familiares o amigos que vivan fuera del lugar de destino. También puede sacar fotocopias de:

- a) Las tarjetas de crédito
- b) El permiso de conducir
- c) Los números de los cheques de viajero.

Contactos de emergencia y números de teléfono útiles

5. Como parte de los preparativos de su viaje, debe informarse de los números de teléfono de las personas con las que pueden necesitar ponerse en contacto en caso de emergencia, incluidos números de teléfono en los lugares de tránsito hasta su destino final. Antes de viajar, debe asegurarse de que dispone de la siguiente información sobre sus contactos:

- a) Nombre y números de contacto del oficial designado, el Asesor Principal de Seguridad, el oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o el oficial de seguridad del organismo correspondiente en el lugar de destino.
- b) Nombre y números de contacto de su representante o del jefe de su oficina en su destino final.
- c) Nombre y números de contacto de miembros del personal de seguridad de las Naciones Unidas en todos los puntos de tránsito hasta su destino final.

d) Nombre y números de contacto de miembros del personal de seguridad en la sede de organización, incluida la información sobre personas con quienes pueda ponerse en contacto fuera de las horas normales de oficina.

e) Nombre y números de contacto de la persona que irá a recibirla a su llegada al lugar de destino.

f) Nombre y números de contacto del hotel en el que se alojará durante la misión o a su llegada al lugar de destino o a la misión.

Diferencias culturales

6. Los funcionarios de las Naciones Unidas deberían tener algunos conocimientos acerca de la cultura local del país al que van a viajar. Sin embargo, por lo general no es ese el caso, y la mayoría de nosotros recurrimos a nuestros colegas para que nos informen sobre la cultura y las costumbres locales a nuestra llegada al lugar de destino. Prepárese antes de su llegada al lugar de destino o a la misión y trate de reunir antes de emprender el viaje la mayor cantidad de información posible acerca de la cultura y las costumbres locales y del comportamiento que la población esperará de usted. Debe estar dispuesta a modificar su percepción de las distintas culturas y su forma de hacer las cosas.

7. Una de las principales preocupaciones de la mayoría de las mujeres es saber qué vestimenta es adecuada para el país al que viaja. Recuerde que antes de su partida puede preguntar a sus colegas, además de consultar la página Web para viajeras que ofrece asesoramiento y orientación sobre muchos países. Su dirección es: <http://www.journeywoman.com/cc/default.html>.

8. Debe tomar conciencia de su lenguaje gestual, que en algunas circunstancias puede hacerla acreedora de una atención que no desea. Un gesto amistoso o un contacto físico casual que es aceptable en su cultura pueden significar otra cosa en otras culturas y ponerla en una situación de riesgo. En algunas culturas, el mero contacto visual con un hombre puede dar a entender que desea su compañía.

9. Si es objeto de actos o gestos que no son aceptables con arreglo a sus propias normas culturales, debe informar de ello a la persona que actúa de esa manera. Puede que esa persona desconozca sus normas culturales y no sea consciente de que la puede ofender. Si no sabe cómo indicar a la otra persona que sus actos o gestos resultan ofensivos, pónganse en contacto con su oficial administrativo/de personal o su oficial de seguridad para que la asesore al respecto.

3. Llegada al lugar de destino o a la misión

1. A su llegada al lugar de destino o a la misión debe buscar a la persona designada para recogerla. Si no conocía ya a esa persona, compruebe su identificación. Si la persona designada para ir a recogerla no está, espere algún tiempo por si se ha retrasado. Si hay algún representante de otro organismo de las Naciones Unidas que haya ido a recoger a algún funcionario, pregúntele si puede ayudarla y facilitarle transporte hasta su destino. No tome un taxi a menos que le conste que es seguro.

2. Si no puede telefonar a sus contactos, diríjase a algún empleado del aeropuerto. El personal de los aeropuertos de muchos países está al tanto de la

presencia de las Naciones Unidas y normalmente tiene contactos con las oficinas de la Organización. Solicite su asistencia y pídale que se pongan en contacto en su nombre con alguien que pueda proporcionarle un medio de transporte seguro. También puede facilitar al personal del aeropuerto el número de teléfono de su oficina y/o del Asesor Principal de Seguridad, del oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno, del oficial de seguridad del organismo o del coordinador interinstitucional de seguridad, y recabar su asistencia para ponerse en contacto con una de esas personas.

3. Una de las prioridades inmediatas debe ser pedir al Asesor Principal de Seguridad, al oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o al oficial de seguridad del organismo información sobre la situación en materia de seguridad antes de aventurarse a explorar su nuevo entorno. En principio, ese servicio se le facilitará automáticamente el día en que se incorpore a la oficina. De no ser así, solicítelo.

4. Seguridad durante el viaje

1. Al planificar su viaje a un lugar de destino o misión, deben elegir la ruta de manera que no tenga que esperar mucho tiempo en aeropuertos. También debe planificar el horario del viaje de forma que evite tránsitos y esperas en aeropuertos a horas de poca afluencia, especialmente por la noche. Si le preocupa la seguridad de la ruta o el horario de viaje que le ha asignado la sección de viajes, comuníquese a su supervisor y pida que se estudie la posibilidad de permitirle viajar de la manera más segura posible.

2. Siempre es mejor viajar con poco equipaje; al llevar menos piezas de equipaje tendrá más movilidad y sufrirá menos estrés. Mantenga la calma y no permita que la apresuren. Mantenga vigiladas en todo momento sus pertenencias.

3. Los viajeros suelen correr más riesgos si están desorientados y desconocen el grado de seguridad de su entorno. Los siguientes consejos la ayudarán a proteger su seguridad en los aeropuertos:

- a) Estará más segura en zonas iluminadas y concurridas.
- b) Siéntese cerca de otras personas.
- c) Cambie de sitio si alguien la hace sentir incómoda.
- d) Trate de parecer segura de sí misma —dé a entender que sabe a dónde va y camine erguida.
- e) Puede ser conveniente repartir los objetos de valor entre su equipaje y su propia persona. Por ejemplo, lleve el teléfono móvil en su equipaje de mano y el dinero en un bolsillo o en un cinturón billetero.
- f) Trate de no mostrar los objetos de valor que lleva. Hablar por el teléfono móvil, llevar una computadora portátil o mostrar a un amigo alguna joya cara hará que los ladrones la consideren una buena presa.
- g) Guarde las tarjetas de crédito y las chequeras en lugares distintos. Si es posible, lleve encima, preferiblemente en bolsillos interiores, todas sus pertenencias importantes (documentos de viaje, dinero, tarjetas de crédito). Si tiene que llevar un bolso, opte por uno con correa larga que pueda llevar en bandolera, cruzado de lado

a lado, y que disponga de varios compartimentos, de manera que no tenga que sacar otras cosas para acceder a lo que necesita (por ejemplo, que le permita sacar el dinero sin tener que sacar el pasaporte, y viceversa). Aunque lleve el bolso en bandolera, póngaselo debajo del brazo al caminar. Camine con el bolso en el lado contrario al que podría abordarla más fácilmente un posible ladrón; por ejemplo, en las escaleras mecánicas de los aeropuertos lleve el bolso del lado de la pared para evitar que pueda agarrarlo alguien que utilice las escaleras en la dirección opuesta, pero en las calles tenga cuidado con los ladrones que utilizan motocicletas.

h) No indique en las etiquetas de su equipaje la dirección donde se va a alojar ni la de su domicilio habitual; utilice preferiblemente la de su oficina como dirección de contacto e indique como teléfonos de contacto los de la oficina o un móvil.

i) Si necesita consultar un mapa, hágalo en el vestíbulo de un hotel o en un restaurante para que no se la identifique tan fácilmente como “forastera”. Si permanece parada en la calle, es posible que le ofrezcan una asistencia que no desea o que le den indicaciones incorrectas, o puede quedar a la merced de carteristas mientras concentra su atención en averiguar hacia dónde se tiene que dirigir.

5. Seguridad en los hoteles

1. Los hoteles son un lugar idóneo para que los ladrones traten de aprovecharse de personas desprevenidas que están cansadas después de un largo viaje, con su capacidad de atención menguada, o desorientadas en su nuevo entorno. Puede ocurrir que la aborden personas de apariencia creíble que, haciéndose pasar por policías o agentes de seguridad, se ofrezcan a ayudarla o acompañarla dentro del hotel para garantizar su seguridad. Debe ser consciente de que existe esa posibilidad y tratar sólo con el recepcionista o el personal del hotel. También conviene que tenga en cuenta lo siguiente:

a) Pida una habitación situada entre el segundo y el séptimo piso. Por debajo del segundo, el acceso es más fácil para los visitantes no deseados, y los pisos situados por encima del séptimo pueden quedar fuera del alcance de los equipos de bomberos.

b) Pida una habitación situada cerca del ascensor para no tener que recorrer un largo pasillo vacío.

c) No se avergüence de pedir que la acompañen hasta su habitación. Si al llegar a su habitación descubre que la puerta está abierta o no está cerrada con llave, no entre. Pida a su acompañante que examine la habitación y se cerciore de que no hay nadie dentro. Si no la ha acompañado nadie hasta su habitación, regrese a la recepción y pida que se compruebe que su habitación está en orden o que le faciliten otra habitación.

d) Antes de entrar en la habitación pida a su acompañante que inspeccione los armarios, el cuarto de baño y la terraza para comprobar que no se esconde nadie allí.

e) Puede comprar un pequeño tope de goma para sujetar la puerta por dentro mientras duerme o está en el baño. Esto hará su habitación más segura.

También puede buscar en la habitación del hotel algo que pueda cumplir la misma función.

f) Cierre siempre su habitación con llave al salir, aunque sólo vaya a ausentarse durante unos minutos.

g) Una vez instalada en su habitación, explore su piso y el hotel para conocer su entorno. Fíjese en la ubicación de las salidas de incendios con respecto a su habitación y tome nota mentalmente de la distancia a la salida más próxima contando el número de puertas entre su habitación y esa salida.

h) No acepte la habitación si el recepcionista dice el número en voz alta; asegúrese de que se lo escriba. Guarde el número de la habitación en un lugar distinto de la llave, o, preferiblemente, memorícelo y destruya los datos que le han facilitado por escrito.

i) Si utiliza el gimnasio del hotel compruebe primero que existe un vestuario para mujeres y que hay personal de servicio. Los gimnasios de los hoteles suelen estar ubicados en zonas aisladas (por ejemplo, cerca de la azotea o en el sótano).

j) Si alguien la sigue, procure no revelar cuál es su habitación. Regrese a la recepción o incluso llame a otra puerta hasta que quien la sigue haya pasado.

k) Al dar una propina a los maleteros o camareros, no muestre su billetero; tenga a mano el dinero necesario para ese fin.

2. Cuando se aloje en hoteles preste atención a lo siguiente:

a) Si alguien llama a su puerta, no dé por supuesto que es quien afirma ser. **No abra la puerta**; llame a la recepción para comprobar de quién se trata.

b) Si está esperando a alguien, **no abra la puerta del todo**. Utilice el cerrojo y la cadena para comprobar que se trata del visitante al que esperaba.

c) **No exhiba la llave de su habitación ante extraños.**

d) **No cuelgue en la puerta un letrero para solicitar que limpien su habitación**, pues con ello demuestra que la habitación está vacía.

e) **No escriba su nombre de pila en ningún documento público**, como los formularios de llegada al hotel o los que sirven para encargar el desayuno. Utilice una inicial.

3. Antes de partir, infórmese sobre el hotel en el que vaya a alojarse y compruebe que las Naciones Unidas lo recomiendan. Pida orientación a la oficina a la que está destinada y/o al Asesor Principal de Seguridad, al oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o al oficial de seguridad del organismo correspondiente.

6. Seguridad en casa

1. A todos nos gusta sentirnos seguros y a salvo en casa. Para conseguirlo mientras se encuentra en comisión de servicio o en misión deberá realizar antes algunas averiguaciones. Puede preguntar a sus colegas qué zonas son más adecuadas para vivir. Ellos, en particular los que son del país, conocen mejor la ciudad o la zona, por lo que conviene pedirles ayuda. Ellos podrán informarla rápidamente

sobre las mejores zonas y las que conviene evitar. Si se trata de un lugar de destino fuera de la sede, consulte también a su Asesor Principal de Seguridad, al oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno, al oficial de seguridad del organismo correspondiente o al oficial de personal para asegurarse de que se está cñiendo a las Normas mínimas de seguridad residencial.

2. Si se trata de un lugar de destino fuera de la sede, pida al Asesor Principal de Seguridad, al oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno, al oficial de seguridad del organismo correspondiente o al coordinador de seguridad una copia de las Normas mínimas de seguridad residencial correspondientes al país en donde se encuentre. En ese documento encontrará un resumen detallado de las medidas de seguridad física que deberá adoptar en su domicilio e información sobre la asistencia financiera a la que tiene derecho por concepto de seguridad en la vivienda.

3. Una vez que haya encontrado una vivienda idónea, visite el vecindario a diferentes horas del día o de la noche. Esto es especialmente importante en las grandes ciudades. Recuerde que, si está destinada fuera de la sede, debe pedir al Asesor Principal de Seguridad, al oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o al oficial de seguridad del organismo correspondiente que lleve a cabo una evaluación de su futura vivienda antes de firmar ningún contrato. Así sabrá qué medidas adicionales de seguridad tienen que tomar antes de instalarse en su nuevo domicilio.

4. Las medidas de seguridad física instaladas en su casa le proporcionarán la tranquilidad necesaria. Conviene, pues, tener en cuenta lo siguiente:

- a) Compruebe la solidez de las puertas y cerrojos.
- b) Cierre las puertas con llave aunque esté en casa o sólo vaya a salir unos minutos.
- c) Asegúrese que la zona de entrada esté bien iluminada.
- d) Estudie la posibilidad de convertir en refugio alguna zona de su vivienda: un lugar en el que pueda protegerse contra un asalto y desde el que pueda pedir ayuda. Puede habilitarse para ese fin un dormitorio con una puerta y un cerrojo resistentes, o bien un cuarto de baño. Asegúrese de que ese lugar tenga una salida en caso de incendio.
- e) Asegúrese de que todas las ventanas tengan cortinas, estores o persianas.
- f) No ponga su nombre en el timbre del apartamento ni en el portón de entrada a la casa.
- g) Nunca abra la puerta automáticamente, compruebe siempre quién es por la mirilla y nunca abra a desconocidos.
- h) Si un desconocido le pregunta si puede utilizar su teléfono, no le permita entrar. Ofrézcase para hacer la llamada en su nombre.
- i) Nunca permita entrar a desconocidos para beber agua o utilizar ese baño.
- j) Si es posible, evite dormir con las ventanas abiertas si su dormitorio está en la planta baja o en el primer piso, o si las ventanas de pisos superiores son accesibles. Utilice un cerrojo en la puerta de su dormitorio. Tenga a mano su

teléfono móvil con el número de emergencias por si tiene que pedir ayuda en caso de oír ruidos sospechosos; los asaltantes pueden cortar las líneas telefónicas.

k) Pida a todos los desconocidos que le muestren algún documento de identificación. Si no ha llamado a ningún operario para realizar una reparación no lo deje entrar aunque afirme que lo envía el casero para una revisión de rutina. Compruébelo preguntando a su casero, averigüe quién exactamente ha de venir, y póngase de acuerdo con él para fijar una hora que le convenga.

l) Antes de utilizar el ascensor, pregunte si es seguro. En muchos países los ascensores no pasan ninguna revisión y son muy poco fiables. Debe determinar si utilizar las escaleras (cuando es posible) es más seguro que el ascensor.

m) No entre en el ascensor si hay alguien en él que la haga sentirse incómoda. Si está en el ascensor y entra alguien que la haga sentir incómoda, bájese en el siguiente piso. Sitúese cerca del control de mandos. Si se siente amenazada, pulse el botón de alarma y todos los botones que estén a su alcance de modo que la puerta se abra en cualquier piso.

n) Compruebe los antecedentes de todas las personas a las que piense contratar como servicio doméstico. El Asesor Principal de Seguridad, el oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno, el oficial de seguridad del organismo correspondiente, el oficial administrativo y otros funcionarios pueden asesorarla al respecto. Pida referencias y compruébelas. La mayor parte de los bloques de apartamentos cuentan con personal de limpieza que trabaja en el edificio y que goza de la confianza del dueño (con el que en muchos casos tiene relaciones de parentesco). Es aconsejable utilizar a alguno de esos limpiadores.

o) Si descubre que una persona que está a su servicio no es honrada, pida ayuda al Asesor Principal de Seguridad, al oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o al oficial de seguridad del organismo correspondiente para despedirla sin demora y asegurarse de que salga de su casa. Advierta de inmediato a todos los comercios y otros lugares donde ese empleado doméstico pueda hacer compras en su nombre de que ya no trabaja para usted.

p) No entregue las llaves de su casa a sus empleados domésticos. Si es inevitable que dispongan de ellas, instale otra cerradura de la que sus empleados no tengan la llave y utilícela cuando esté en casa.

q) Cerciórense de que el personal de servicio conoce las medidas de seguridad que usted desea que apliquen, como averiguar la identidad de todos los visitantes antes de abrir la puerta; no permitir nunca la entrada de visitas no autorizadas; no facilitar nunca información sobre usted por teléfono; no comentar sus asuntos con nadie; y avisarla si ven a alguien sospechoso cerca de su residencia.

r) Procure conocer a sus vecinos, especialmente a otros funcionarios de las Naciones Unidas.

5. Entre las medidas preventivas que se pueden tomar figuran también las siguientes:

a) Mantenga cerca del teléfono una lista con todos los números de contacto de emergencia. Esa lista debe incluir los números de emergencia del Asesor Principal de Seguridad, el oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o el oficial de seguridad del organismo correspondiente, los coordinadores de

seguridad y los guardias de seguridad, así como los números locales de emergencia, como el de los bomberos y el de las emergencias médicas.

b) Si regresa tarde por la noche a su casa, pida al conductor o a uno de sus colegas que espere hasta que haya entrado en su casa o apartamento. Pídeles que no se marchen hasta que les haya confirmado que ha llegado bien a casa, lo que puede hacer desde la ventana o llamándolos por radio o teléfono móvil.

c) Si va a contratar guardias de seguridad para su vivienda, solicite la asistencia del Asesor Principal de Seguridad, del oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o del oficial de seguridad del organismo correspondiente. Éstos podrán orientarle y verificar la reputación de los guardias de seguridad.

7. Transporte

1. A su llegada al lugar de destino o a la misión, debe averiguar cuáles son los métodos de transporte disponibles y preguntar cuáles se recomienda usar. Es posible que en algunos lugares de destino o misiones no sea recomendable caminar, hacer jogging ni utilizar determinadas formas de transporte: solicite al Asesor Principal de Seguridad, al oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o al oficial de seguridad del organismo correspondiente que la informen al respecto.

a. Transporte público

- i) Planifique su ruta.
- ii) Como siempre, usted estará más segura donde hayan otras personas, durante las horas diurnas o en zonas bien iluminadas.
- iii) Trate de esperar en zonas concurridas o bien iluminadas.
- iv) Siéntese cerca de otras personas, del conductor si va en autobús o del revisor si va en tren.
- v) Cambie de sitio si alguien la hace sentir incómoda. Evite lugares en los que pueda ser acorralada.

b. Taxis

- i) Si es posible, utilice taxis registrados o que sean conocidos por la comunidad de las Naciones Unidas.
- ii) Siempre que sea posible, llame y reserve su taxi con antelación.
- iii) Evite parar taxis por la calle.
- iv) No utilice taxis que no lleven los distintivos correspondientes.
- v) No se siente junto al conductor ni en el asiento situado detrás de él. Hágalo en el asiento situado detrás del asiento de pasajero delantero. De ese modo será usted (y no el taxista) quien controle la puerta, y podrá vigilar al conductor.
- vi) Trate de asegurarse de que, si el automóvil dispone de cierres a prueba de niños, éstos estén desactivados.
- vii) Pague al taxista antes de salir del vehículo.

viii) Tome nota discretamente del nombre del taxista y de la matrícula (número de licencia) del vehículo.

c. Transporte privado

i) Evite la rutina cambiando de ruta.

ii) Mantenga su vehículo en buenas condiciones y no olvide llenar el depósito de gasolina cuando esté medio vacío.

iii) Cuando utilice el vehículo, cierre con seguro todas las puertas y no deje a la vista bolsos ni otros objetos de valor.

iv) No conduzca sola, especialmente por la noche.

v) No lleve a nadie ni acepte que la lleve nadie a quien no conozca bien.

vi) Nunca viaje sin llevar un sistema de comunicación adecuado, ya sea una radio de alta frecuencia o un teléfono móvil, o ambos.

vii) Cerciórese de dejar su vehículo en zonas seguras, bien iluminadas y concurridas. Si lo deja durante el día, imagine cómo puede ser el lugar una vez haya anochecido.

viii) Sepa el procedimiento a seguir en caso de avería y lleve consigo los datos de la persona o las personas con quienes pueda ponerse en contacto en caso de emergencia.

ix) Si tratan de quitarle el vehículo, no ponga en peligro su vida — entrégueles el vehículo a los asaltantes si con ello puede salvar su vida y la de su familia. (Debe preguntar al Asesor Principal de Seguridad, al oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o al oficial de seguridad del organismo correspondiente si existe riesgo de asaltos en su lugar de destino/misión).

8. Seguridad personal

1. Es importante recordar que, en última instancia, **usted** es siempre responsable de su propia seguridad. Nadie se busca problemas intencionadamente. Estar siempre alerta, tener en cuenta el entorno en el que se encuentra y adaptar su conducta en función de éste puede permitirle evitar ser objeto de un asalto. Además, si conoce y tiene presentes algunas precauciones básicas podrá reducir el riesgo de posibles incidentes. A continuación figuran algunas indicaciones generales que le permitirán mantenerse alerta.

Consideraciones generales

a) Trate de mostrarse segura de sí misma y actuar en consecuencia. Aparente que sabe a dónde va y camine erguida.

b) Esté siempre alerta y fíjese en su entorno, especialmente al salir de casa o regresar a ella, dado que es el momento en que más incidentes se producen. Si hay algo que le parezca extraño, asuma que lo es y evite la situación.

c) Déjese guiar por su instinto. Si un lugar, una situación o una persona la hacen sentir incómoda, márchese inmediatamente.

d) No se haga notar. Vístase y compórtese de manera acorde con el país en el que trabaja. No muestre en público sus joyas, dinero u otros objetos de valor, ya que ello puede atraer a posibles ladrones.

e) Evite establecer rutinas que hagan que sus movimientos sean previsibles para cualquiera que pueda estar observando sus acciones.

f) Conozca su propia capacidad. Sea sincera consigo misma y reconozca sus limitaciones.

g) Lleve siempre su teléfono o radio, con los números de emergencia programados de manera que sean los primeros en aparecer en la agenda.

h) Informe siempre a un miembro de su familia, a un amigo o a un colega de sus planes: de a dónde va y de su hora de partida y de regreso (llámelos al llegar a su destino y al regresar a casa).

i) Ensaye cómo actuaría si tuviera que enfrentarse a alguien que fuera a hacerle daño. No existen formas correctas e incorrectas de responder ante un asalto. Todas las situaciones son diferentes. Sólo usted puede tomar la decisión de oponer o no resistencia ante su agresor. Por lo general, tendrá las siguientes opciones: tratar de disuadir a su agresor hablándole; ceder a sus exigencias; pedir socorro o gritar “fuego”; escapar; oponer resistencia física.

j) Haga ruido. No dude en llamar la atención si se encuentra en peligro: grite y haga sonar la bocina de su automóvil.

k) *Cuando camine o haga jogging:*

i) Camine o corra siempre en dirección contraria al tráfico para poder ver lo que viene hacia usted.

ii) No utilice un “walkman” al caminar o hacer jogging. Le impedirá tener plena conciencia de su entorno y oír lo que sucede a su alrededor.

iii) No camine ni corra sola. Siempre que sea posible hágalo con amigos.

iv) Si es posible, varíe las rutas y la hora a la que sale a caminar o correr.

v) Diga siempre a alguien a dónde va a y a qué hora tiene previsto volver.

**Recuerde que,
nada es más importante que su vida,
ni siquiera su trabajo**

9. Acoso sexual

1. Por acoso sexual se entiende todo avance o proposición sexual no deseado, cualquier conducta verbal o física o cualquier gesto de carácter sexual, o cualquier otro comportamiento de carácter sexual que pueda ser ofensivo o humillante para otra persona o percibirse como tal. Pueden darse casos de acoso sexual que interfieren con el trabajo, se convierten en condición para obtener el empleo o crean

un entorno intimidatorio, hostil u ofensivo. El acoso puede producirse tanto dentro como fuera de lugar de trabajo.

Acoso sexual en la calle

2. Está sentada en su automóvil. El hombre que está junto a la calzada la mira fijamente. Sus ojos la siguen cuando sale del vehículo. Un hombre pasa a su lado rozándola, le dice una serie de obscenidades y se pierde entre la multitud. Usted vuelve a casa desde la playa por la noche y oye a su espalda pisadas que se aceleran cuando usted aprieta el paso.

3. Probablemente no existe ninguna mujer que no haya vivido una o más experiencias de esta índole. Un sociólogo describe estos actos como “violaciones psicológicas”; por ejemplo, mirar fijamente o en forma lasciva y hacer observaciones obscenas son algunas formas de conducta con las que algunos hombres aterrorizan e intimidan a las mujeres sin ponerles un dedo encima. Desde el punto de vista emocional, esto puede ser tan destructivo como una agresión física.

4. El miedo, la indignación, la humillación y la vulnerabilidad son reacciones comunes de las mujeres que han sido víctimas del acoso sexual. Parte de la angustia proviene del carácter impersonal de la agresión. Es una situación degradante.

5. ¿Cómo reaccionar ante las miradas, las obscenidades y otras manifestaciones similares? La única regla invariable es la de EVITAR EL PELIGRO. Si conoce lo suficiente su entorno como para sentirse segura en él, puede optar por responder de las siguientes formas:

a) No darse por enterada. Si el hombre sólo está tratando de hacerla reaccionar y ve que no lo consigue es posible que desista.

b) Hacerle frente. Si se detiene y pregunta cortésmente “¿Hablabas conmigo?”, el acosador puede sentirse avergonzado, especialmente si actúa movido por el miedo o la inseguridad.

c) Tras un incidente de esta índole es importante que se desahogue usted rápidamente de sus sentimientos de ira y humillación para que pueda olvidar el incidente lo antes posible. No existe ningún consejo concreto sobre cómo desahogarse, pues cada persona tiene su propio mecanismo para afrontar los sentimientos que se experimentan ante una situación de esta naturaleza. Hay quien se toma cierto tiempo para pensar acerca del incidente y quien prefiere hacer ejercicio o contárselo a un amigo.

Acosadores

6. Si cree que hay alguien que la acosa, consulte con su Asesor Principal de Seguridad, el oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno o el coordinador de seguridad o denuncie el caso a la policía. Debe tomar nota de los siguientes detalles de los incidentes para disponer de toda la información pertinente.

a) Anote lo sucedido, las llamadas telefónicas y toda la información posible sobre el incidente o los incidentes, incluidas la fecha y la hora exactas.

b) Trate de conseguir pruebas fotográficas; observe si hay cámaras de seguridad en el local hasta el que la han seguido, por ejemplo, en un centro comercial.

c) Manipule con cuidado y lo menos posible cualquier paquete o sobre que haya recibido. Guárdelos en una bolsa de plástico como prueba.

d) Denuncie a la policía que ha recibido material que contiene amenazas o lenguaje ofensivo y soez.

e) Si conoce a la persona o puede señalarla a sus colegas o vecinos, hágalo; así sus colegas podrán indicar si hay personas sospechosas que vigilen sus movimientos o que la estén esperando.

f) Cambie su rutina diaria, pida a sus amigos que la acompañen y procure que sepan qué planes tiene.

g) En caso de recibir llamadas amenazadoras o molestas, mantenga la calma y no demuestre ninguna emoción. Conteste al teléfono diciendo solamente “¿Sí?” Si la persona que llama persiste, responda a la llamada pero deje el auricular descolgado unos minutos. Apártese del teléfono y vuelva a colgarlo al cabo de un rato. No tiene por qué atender esas llamadas. Puede instalar un contestador automático para filtrar las llamadas y disponer de una grabación de todos los mensajes.

Denuncia

7. Puede denunciar a la policía local cualquier incidente de acoso que se produzca fuera del lugar de trabajo. Si está trabajando en un lugar de destino o una misión donde no considere conveniente denunciar esos incidentes a la policía, puede informar al respecto a un funcionario de las Naciones Unidas, que puede ser el oficial designado, el oficial de seguridad de las Naciones Unidas, su representante, el asesor del personal, el médico o una de sus colegas. También puede optar por comunicar directamente los hechos a su sede.

Trabajo

8. El acoso sexual es contrario a las disposiciones de la Carta de las Naciones Unidas y a las Normas de Conducta en la Administración Pública Internacional, y, por consiguiente, a las políticas de las organizaciones de sistema de las Naciones Unidas. De hecho, varias organizaciones han adoptado procedimientos oficiales y extraoficiales para hacer frente a los casos de acoso sexual. Esos procedimientos están disponibles en las oficinas locales de personal. El principio básico consiste en estar alerta y preparada en todo momento para poder determinar si está siendo acosada. Para ayudarla a reconocer posibles indicios de acoso sexual, el Working Women's Institute de Nueva York ha preparado la siguiente lista:

a) ¿Cuál es la actitud hacia las mujeres en su lugar de trabajo? ¿Se hacen bromas y comentarios, hay inscripciones o dibujos en las paredes que sean degradantes para la mujer? ¿Alguien se dirige a usted de forma inadecuada con apelativos en vez de llamarla por su nombre?

b) ¿La toman en serio en su trabajo? ¿La tratan como a la hija, la esposa, la novia o la madre de alguien? ¿Recibe usted más elogios por su aspecto que por su trabajo? ¿Se le dice que el trabajo es demasiado peligroso o complicado para usted? ¿Se la acusa de desplazar a un hombre de su trabajo?

c) Cuando su supervisor, compañero de trabajo o colega trata algún aspecto relacionado con el trabajo, ¿la abraza, le da palmaditas en la espalda o le coloca el

brazo sobre los hombros? ¿Se introducen en las conversaciones de trabajo tonos, descripciones o gestos de matiz sexual?

d) ¿Le hacen sus interlocutores persistentemente preguntas sobre su vida social o personal? ¿Algún supervisor, compañero de trabajo o colega es conocido por sus “coqueteos inofensivos” o tiene fama de donjuán? ¿Existe una tasa alta de movimiento de personal entre las mujeres que trabajan para el mismo hombre?

e) ¿Recibe usted constantemente elogios de su ropa, su aspecto o su cuerpo?

9. *Entre las modalidades más comunes de acoso sexual figuran las siguientes:*

a) Invitaciones constantes a tomar copas, cenar y salir en pareja;

b) Estrecho contacto físico mientras trabaja;

c) Entrega de dibujos, tarjetas y obsequios de carácter lascivo;

d) Envío constante de mensajes de correo electrónico;

e) Gestos abiertamente sexuales dirigidos a usted;

f) Visitas inesperadas a su habitación de hotel durante viajes o misiones;

g) Miradas fijas a su pecho u otras partes de su cuerpo;

h) Contactos consistentes en tocar o asir partes de su cuerpo;

i) Invitaciones u observaciones de carácter sexual;

j) Dibujos evidentemente sexuales en las paredes;

k) Amenazas o agresiones físicas; y

l) Presiones encubiertas o abiertas para obtener favores sexuales.

10. Entre los problemas laborales que pueden surgir si es objeto de acoso sexual figuran los siguientes:

a) Críticas inesperadas a su trabajo;

b) Falta de trabajo, exceso de trabajo o trabajo peligroso;

c) Denegación de oportunidades de capacitación o formación;

d) Denuncias por escrito de insubordinación o formulación de advertencias;

e) Presión para que abandone el trabajo;

f) Evaluaciones inexactas de su trabajo;

g) Negativa de los compañeros de trabajo a proporcionar capacitación e información; y

h) Denegación de aumentos de sueldo o ascensos.

11. Si se enfrenta a un caso de acoso sexual en el trabajo, recuerde que todas las situaciones laborales son diferentes. A la hora de decidir cómo debe actuar a corto y largo plazo, deténganse a pensar cuál es el resultado que desea obtener y cuáles son los riesgos. Asegúrese de sentirse cómoda con las estrategias que haya decidido seguir. Lo que haya funcionado para otra persona puede no servir para usted ni en sus circunstancias.

12. Manifieste lo antes posible sus objeciones al acoso sexual. **Diga directamente al acosador que no le gusta lo que está haciendo.** La forma y el momento en que lo plantee dependerán de usted, pero no pase por alto el acoso sexual porque no desaparecerá.

13. Si el autor del acoso no es su supervisor, trate el asunto con su supervisor inmediato y describa concretamente el tipo, el momento y el lugar del incidente. Quizás le convenga también hablar de ello con alguien de su confianza. Esto no sólo mitigará su aislamiento y sus dudas y le permitirá, tal vez, recibir consejos valiosos, sino que, además, comunicar esa información a una tercera persona le ayudará a corroborar su declaración si más adelante decide denunciar oficialmente los hechos. Sin embargo, hasta que esté segura de lo que desea hacer y de cuáles son sus derechos, no tome ninguna medida apresurada ni revele sus intenciones. Confíe en su instinto y tome decisiones adecuadas a su situación.

14. Es esencial que documente cada incidente. Lleve un registro o diario personal de los incidentes, las fechas, las conversaciones y los testigos. No lo deje en el lugar de trabajo. Conserve las tarjetas, las notas y los regalos de tipo lascivo; tome fotos de los dibujos hechos en las paredes. Expresé verbalmente sus objeciones al acosador y, de ser posible, en presencia de un testigo. Al hacerlo, indique su desagrado y relaciónelo con las observaciones o conductas que interfieren en su trabajo. Complemente las objeciones verbales con algún tipo de carta o nota donde las resuma. Guarde copias en su archivo personal. Si dispone de un contestador automático o de correo telefónico que le proporcione pruebas del acoso sexual, conserve las cintas.

15. Guarde copias de las evaluaciones positivas de su desempeño profesional u otras pruebas que indiquen que está haciendo un buen trabajo. Conserve copias de los informes que haya preparado; tome fotografías de los proyectos que haya terminado. Piense en la forma en que el acoso sexual la está afectando. ¿Que combinación de síntomas emocionales/físicos/de tensión relacionada con el trabajo siente usted? En caso de necesidad, acuda a la consulta de un médico privado y haga que se incluyan en su expediente laboral estos síntomas de tensión relacionada con el trabajo. Si es preciso, recurra a sus superiores jerárquicos y formule una denuncia de acoso sexual, verbalmente y por escrito. Lleve un registro de su correspondencia. Haga un “tanteo” para saber cuáles de sus compañeros de trabajo son sensibles a su situación. Averigüe si otras mujeres han sido objeto de acoso sexual.

16. Los directivos y los supervisores tienen la obligación de mantener un entorno laboral armónico y deben tomar con prontitud medidas adecuadas para hacer frente a los incidentes o posibles incidentes de acoso sexual o de otra índole.

17. Los funcionarios que se comportan de manera contraria a los valores y los objetivos de las Naciones Unidas, al reglamento de la organización correspondiente y a las Normas de Conducta en la Administración Pública Internacional pueden ser objeto de medidas disciplinarias o de otro tipo de medidas adecuadas, en función de la gravedad del caso. En los casos probados de acoso sexual se han aplicado y pueden aplicarse cualquiera de las siguientes sanciones: advertencia, amonestación, separación del servicio y destitución sumaria.

10. Toma de conciencia sobre la violación

1. La información contenida en esta sección se preparó con la asistencia del programa de atención a las víctimas de violaciones del Centro Médico y Hospital de St. Vincent de la ciudad de Nueva York.

2. El principal objetivo de esta sección es proporcionarle información sobre las cuestiones relacionadas con la violación y las agresiones sexuales con el fin de reducir las probabilidades de que sea víctima de una agresión de esa índole. Después del homicidio, la violación se considera el segundo delito más violento. La violación tiene efectos psicológicos devastadores, y la víctima puede tardar años en recuperarse. Hace poco que se considera aceptable hablar públicamente de ese problema. Por lo tanto, todavía se están señalando y refutando conceptos erróneos acerca de la violación y las agresiones sexuales y de sus víctimas.

3. A continuación figuran las definiciones de trabajo utilizadas habitualmente por los profesionales que se ocupan de las agresiones sexuales. Estas definiciones no son jurídicas.

a) *Agresión sexual*: Todo acto sexual que una o más personas obligan a otra a realizar sin su consentimiento.

b) *Violación*: Relaciones sexuales que se mantienen sin el consentimiento de la víctima.

4. **Cualquier persona puede sufrir una agresión sexual.** Las agresiones sexuales suponen una amenaza para todas las mujeres. Se han documentado casos de violación y agresión sexual contra personas desde dos meses hasta 97 años de edad. No puede permitirse pensar que nunca podría ocurrirle a usted, porque no es cierto. **Hay funcionarias del sistema de las Naciones Unidas que han sido víctimas de agresiones sexuales.**

5. **La agresión sexual es un delito violento.** La agresión puede incluir el uso de la fuerza o la coacción. Con frecuencia, las personas que obligan a otras a mantener relaciones sexuales no están motivadas por un impulso sexual; actúan por deseo de hacer daño y controlar a otra persona.

6. **La mayor parte de las agresiones sexuales son cometidas por conocidos de la víctima.** Muchas mujeres víctimas de agresiones sexuales han tenido previamente contacto con sus agresores. Los delincuentes sexuales pueden ser conocidos, vecinos, novios o miembros de la familia. El hecho de que se conozca al agresor no hace que el delito sea menos violento.

7. **La agresión sexual es uno de los delitos violentos que menos se denuncian.** La agresión sexual no es un delito poco frecuente. Lo que es poco frecuente es que se denuncie.

Tácticas empleadas por los violadores

8. El ciclo de la agresión sexual se divide en cinco partes:

a) *Elección de la víctima*: El posible agresor elige a su víctima en función de su motivación. La persona es seleccionada de antemano o se convierte en víctima porque se dan circunstancias propicias para ello. En cualquier caso, el delincuente

espera hasta que la víctima potencial se encuentre en situación de VULNERABILIDAD o AISLAMIENTO.

- b) *Aproximación a la víctima*: El presunto violador aborda a su víctima:
 - i) Engañándola para que lo acompañe;
 - ii) Dominándola físicamente y/o atacándola por sorpresa.
- c) *Comienzo de la agresión*: El violador controla a la víctima por su mera presencia, con amenazas o usando la fuerza;
- d) *Agresión*; y
- e) *Desenlace*: En este momento el agresor decide si va a seguir maltratando físicamente o va a matar a su víctima.

Motivaciones psicológicas más frecuentes del violador

9. No hay un único perfil que explique por qué se producen las violaciones. Oportunidad, enfermedad mental, lascivia —las violaciones ocurren por todas estas razones, y, a menudo, por ninguna de ellas. La ira es un elemento que está presente en todos los tipos de agresión sexual. En términos generales, los violadores se pueden clasificar en cuatro tipos: los que actúan movidos por la ira, los que quieren ejercer poder, los sádicos y los oportunistas.

10. **Los que violan motivados por la ira** son los más despiadados. La agresión sexual se convierte en un medio de desahogarse y de expresar sentimientos de intensa cólera, furia, desprecio, odio y frustración; la agresión se caracteriza por una gran brutalidad. Para cometer el delito se utiliza mucha más fuerza física de la que sería necesaria para dominar y someter a la víctima. Las agresiones sexuales cometidas por este tipo de delincuentes suelen ser más impulsivas que premeditadas. En muchos casos, la crisis se ve precipitada por algún tipo de tensión relacionada con una mujer que tiene importancia en la vida del violador: su madre, esposa o novia. La furia resultante se libera y descarga en una agresión sexual contra una víctima que puede no ser la misma persona hacia la que el violador alberga esos sentimientos. El sexo se convierte en un arma y la violación es el medio de hacer daño y degradar a la víctima y, a través de ella, a la mujer que es el verdadero objetivo de su cólera. La satisfacción y el alivio experimentados se deben más a la descarga de la ira que al placer sexual.

11. **Los que violan para ejercer poder** emplean toda la fuerza necesaria para dominar a la víctima y controlarla. Mediante amenazas verbales, intimidación con un arma o fuerza física, el delincuente pone a su víctima en una situación en la que no puede negarse ni resistirse, lo que confiere al agresor una sensación tranquilizante de poder, seguridad, fuerza, dominio y control. De esa manera, compensa sentimientos subyacentes de imperfección, vulnerabilidad e impotencia o inseguridad. Durante las guerras y los conflictos armados, las agresiones sexuales suelen ser cometidas por grupos (por ejemplo, bandas) de las que forman parte soldados o milicianos. En esas situaciones, las mujeres suelen ser más vulnerables y corren mayor riesgo. Después de los conflictos, algunos hombres involucrados en esas acciones pueden no desear volver a violar inmediatamente. Como parte de su reintegración en la sociedad “normal”, el simple cortejo puede ser el primer eslabón de una cadena de acciones que pueden desembocar en una violación. Tras los conflictos, los hombres pueden haber perdido las aptitudes necesarias para vivir en

sociedad, y se frustran y enfurecen si una relación no funciona como ellos quieren, lo que puede dar lugar a una violación.

12. Habitualmente, la agresión es premeditada y está precedida de una fantasía obsesiva en la que, aunque inicialmente la víctima se resista, una vez dominada se someterá agradecida. El violador que quiere ejercer su poder buscará probablemente a una víctima fácil.

13. **Los que violan por sadismo** erotizan la violencia a través de la agresión sexual. El delincuente obtiene placer maltratando a su víctima. Se trata de una agresión deliberada, calculada y premeditada. Para este tipo de violadores, la ira y el control adquieren tintes sexuales porque obtienen intenso placer controlando, lastimando y degradando a su víctima.

14. Tal vez el motivo más común de las violaciones sea el surgimiento de una ocasión propicia. Es frecuente que los **violadores oportunistas** lleven a cabo la agresión mientras están cometiendo otro delito, como un atraco o el robo de un automóvil.

Opciones que tiene la víctima durante una agresión

15. La víctima de una violación puede actuar de diversas formas durante la agresión. En caso de ser víctima de una violación, para decidir cómo actuar debe usted tener en cuenta el tipo de violador de que se trata, las circunstancias y su propia capacidad. Puede optar por una o varias de las siguientes opciones:

a) *Someterse*: Si siente que su vida esta en peligro, recuerde que el objetivo es sobrevivir.

b) *Oponer resistencia pasiva*: Hacer o decir algo que anule el deseo del agresor de mantener relaciones sexuales con usted; y

c) *Oponer resistencia activa*: Utilizar cualquier tipo de fuerza física para defenderse del agresor; incluye gritar pidiendo socorro, escapar o luchar contra el agresor. Recuerde que si opta por resistirse, el agresor puede golpearla hasta causarle lesiones graves o matarla.

Ventajas e inconvenientes de las técnicas de defensa personal y del empleo de armas

16. Existen opiniones diferentes acerca de las técnicas de defensa personal y del empleo de armas. Se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones.

a) *Técnicas de defensa personal*: Requieren entrenamiento y práctica. Se trata de una decisión personal de cada funcionaria. Le proporcionan confianza en sí misma y no pueden ser usadas contra usted. Son legales y están siempre a su disposición.

b) *Armas improvisadas*: Puede utilizarse como tal cualquier objeto accesible, y no se necesita adiestramiento especial.

c) *Aerosol o gas irritante*: Es preciso respetar la legislación local sobre el uso de aerosoles irritantes. Para emplearlos hay que conocer bien su funcionamiento y estar debidamente entrenada. Estos tienen una fecha de vencimiento y no siempre están al alcance de la mano cuando se necesitan.

d) *Armas de fuego*: Es contrario a la política de las Naciones Unidas que los funcionarios porten armas a menos que ello forme parte oficialmente de su trabajo.

17. Conviene resaltar que el uso de aerosoles irritantes o armas de fuego puede dar lugar a acciones penales o a reclamaciones civiles contra la persona que los haya utilizado aunque ésta haya considerado que su uso estaba justificado.

Después de la agresión: ¿denuncia?

18. Después de una violación, la víctima debe decidir si procede o no denunciar el delito. Si opta por hacerlo, en la mayoría de los casos la policía la interrogará minuciosamente acerca de las circunstancias del suceso. En ocasiones la policía actúa de manera muy profesional, tratando a la víctima con dignidad y respeto y explicándole exactamente por qué es necesario hacerle determinadas preguntas. En otros casos puede ocurrir que la policía no demuestre suficiente sensibilidad hacia la víctima.

19. Como funcionaria de las Naciones Unidas, usted puede estar trabajando en lugares de destino o misiones en los que no considere conveniente denunciar el caso ante la policía. Por lo tanto, debe decidir a quién denunciar el suceso. Usted puede optar por comunicarlo al oficial designado, al oficial de seguridad de las Naciones Unidas, a su representante, al asesor del personal, al médico o a alguna de sus colegas. También puede optar por informar directamente del caso a la sede de su organización.

20. Después de hablar con la policía, se trasladará a la víctima al hospital para que la examinen, lo que puede ayudar a demostrar que la violación se ha producido. Es fundamental que la víctima trate de conservar todas las pruebas de la violación, incluida la ropa. La víctima de una violación no debe lavarse hasta después de haber sido examinada. Después del reconocimiento, se le proporcionará tratamiento para cualquier lesión que haya sufrido y contra las enfermedades venéreas. En algunos hospitales, le pondrán una inyección de penicilina como medida preventiva contra las enfermedades venéreas. En ciertos casos se le ofrecerá información sobre la prevención del embarazo. En algunos lugares también se proporcionará información sobre el SIDA. Algunos hospitales ofrecen apoyo psicológico, pero esto es muy poco frecuente. En la sección titulada *Primeros auxilios emocionales*, que figura más adelante, se facilita información al respecto. Se puede obtener ayuda psicológica por diversos conductos, incluidos el asesor del personal, el médico, el representante de la funcionaria, el oficial designado de las Naciones Unidas o la organización a la que pertenezca la funcionaria.

21. Tras sufrir una experiencia tan traumática, habrá que tener en cuenta otras consideraciones relacionadas con la salud y, en particular, la posible exposición al VIH. Los **“kits PEP”** (“kits” de tratamiento preventivo en caso de exposición al VIH constituyen una respuesta médica de emergencia para las personas que se han visto expuestas a este virus. El tratamiento preventivo consiste en medicación, análisis de laboratorio y asistencia psicológica. El tratamiento debe iniciarse en un plazo de horas a partir de la posible exposición al VIH y se prolonga durante unas cuatro semanas. Los “kits PEP” están disponibles en todos los países. Los miembros del personal deben ponerse en contacto con el Asesor Principal de Seguridad, el oficial de coordinación de la seguridad sobre el terreno, el oficial de seguridad del

organismo correspondiente o su representante para averiguar dónde puede conseguir el “kit” en su zona y cuáles son los protocolos para su utilización.

22. En la mayoría de los casos, si se detiene al violador, la víctima puede optar por iniciar un procedimiento judicial. Si lo hace, le espera un periodo muy difícil y prolongado ante los tribunales. La violación es un delito difícil de demostrar. En caso de que se llegue a juicio, la defensa hará todo lo posible por desacreditar a la víctima por cualquier medio. A menudo esto incluye investigar el pasado sexual de la mujer y revelar cualquier cosa que pueda arrojar dudas sobre su versión. Muchas víctimas consideran que el trauma de un juicio es más de lo que están dispuestas a soportar.

23. Es bien sabido que muchas mujeres no denuncian el delito por dificultades con la policía, o porque se sienten demasiado culpables, perturbadas, asustadas o débiles para hablar de la violación. A veces esas mujeres buscan ayuda por su cuenta, pero normalmente no revelan nada de su experiencia.

Etapas de la recuperación

24. La repercusión emocional de la violación en sus víctimas empezó a estudiarse en el decenio de 1970. Se llegó a la conclusión de que la mayoría de las víctimas sufría una reacción de estrés agudo ante una situación de peligro para su vida. Aunque los síntomas emocionales y físicos específicos de cada víctima eran diferentes, conformaban unas pautas discernibles que pasaron a conocerse como síndrome traumático de la violación. Ese síndrome es prácticamente idéntico al estrés postraumático.

25. Normalmente las víctimas atraviesan por cuatro etapas hasta recuperarse de la experiencia:

a. Fase aguda: desorganización

i) La víctima puede experimentar una gama de emociones muy variada. El efecto de la violación puede ser tan grave que genere sentimientos de conmoción o incredulidad. La víctima puede expresar sentimientos de temor, ira y ansiedad llorando, sollozando, sonriendo, o mostrándose desasosegada y tensa, o, por el contrario, controlarse, enmascarando u ocultando sus sentimientos y adoptando un comportamiento calmado, compuesto o reprimido.

ii) En muchos casos, la víctima se encuentra en estado de conmoción y sencillamente no puede creer que la agresión haya sucedido. Algunas mujeres experimentan un estado de alejamiento y alerta extrema durante la agresión o inmediatamente después. Mientras se está produciendo la agresión, pueden memorizar los rasgos físicos del agresor o detalles de su indumentaria. Aunque ésta puede ser una forma en que la víctima se distancia de la experiencia, también tiene claras ventajas para la supervivencia.

iii) Durante las primeras semanas siguientes a una agresión sexual pueden aparecer los siguientes **síntomas físicos**:

1. Trauma físico resultante de la agresión;
2. Tensión muscular;
3. Jaquecas provocadas por la tensión y la fatiga;

4. Alteraciones del sueño;
5. Irritabilidad; y/o
6. Problemas gastrointestinales.

iv) También aparecen **reacciones emocionales**. Cuando empiezan a afrontar las repercusiones de la violación, las mujeres expresan gran variedad de sentimientos que abarcan desde el temor, la humillación y la vergüenza hasta la ira, la venganza y la culpabilización. También pueden manifestarse temor a la violencia física y a la muerte.

v) Se debe alentar a la víctima a hablar lo más posible de la agresión con sus amigos y familiares o, si esto le resulta incómodo, con otra persona de su confianza. A medida que la víctima empieza a ocuparse de los problemas reales derivados de la agresión, conviene alentarla a solicitar atención médica profesional o asistencia psicológica.

b. Readaptación social

i) Aunque parezca que la víctima ha superado la experiencia, en esta fase se da un alto grado de negación y represión. La víctima empieza a reanudar sus actividades normales, y se debe alentar esa reacción saludable. Quizás sea éste el momento más problemático y la etapa que más dure, porque depende en gran medida del estado de ánimo de la víctima antes de la agresión y porque la víctima es sumamente vulnerable a las opiniones de quienes la rodean. Puede sentirse culpable y reprocharse incesantemente el haber caminado por una calle determinada o respondido a un saludo. En otras palabras, internaliza su ira contra el agresor.

c. Proceso a largo plazo: reorganización

i) Todas las víctimas experimentan una desorganización de su estilo de vida después de la agresión sexual. Hay varios factores que afectan a la forma en que se enfrentan al trauma, por ejemplo, la fortaleza de su ego, la red de amistades y familiares, y el trato que reciban de la gente. Este proceso de enfrentamiento y reorganización comienza en momentos distintos en función de cada mujer. Los mismos síntomas no se experimentan en la misma secuencia. Esta etapa se caracteriza por los siguientes aspectos:

1. Necesidad de cambiar de lugar de destino;
2. Necesidad de cambiar de domicilio;
3. Necesidad de cambiar de números de teléfono;
4. Pesadillas;
5. Miedo a los espacios cerrados;
6. Miedo a los espacios abiertos (reclusión);
7. Miedo a las aglomeraciones;
8. Miedo a tener a otras personas a la espalda;
9. Miedos sexuales;
10. Depresión profunda;

11. Ansiedad;
12. Insomnio;
13. Apatía; y/o
14. Incapacidad casi total para funcionar normalmente.

d. Superación

i) Durante esta fase la víctima puede hacer frente a su trauma e integrar la experiencia en su estructura emocional. La víctima deja de preguntarse “¿Por qué me sucedió esto a mí?”, y en su lugar se convence que “estas cosas suceden” y se dice “ocurrió, ya pasó y hay que seguir adelante”. También aprende a dirigir su ira contra el agresor y no contra sí misma.

Primeros auxilios emocionales

26. La siguiente sección ha sido preparada por el Hospital St. Vincent como una guía para las víctimas de violación.

27. La violación y sus secuelas pueden ser una pesadilla. Recuerde que no está sola. Por favor, lea el resto de la página y deténgase a pensar en cada uno de los puntos. Le será de gran ayuda, aunque le resultará muy duro. Por favor, inténtelo. **Tenga presente que es una superviviente y que recuperarse de un incidente tan traumático es un deber que usted tiene consigo misma.** Usted se merece esa ayuda porque la violación es algo horrible y nadie tiene derecho a hacerle algo así. Por favor, haga esto por su propio bien.

- a) La violación NO fue culpa suya.
- b) Usted no se está volviendo loca: casi todas las reacciones son normales.
- c) Se trata de una crisis muy grave: usted debe cuidarse a sí misma.
- d) Las reacciones de la gente pueden herirla: no la comprenden. Usted no tiene por qué escuchar cosas que la hagan sentirse mal.
- e) Usted ha sido víctima de un delito y ha sobrevivido.
- f) Usted es *buena*.
- g) Usted se merece toda la ayuda que pueda conseguir: **SOLICÍTELA**.
- h) Usted sólo estará sola si se aísla.
- i) Usted *sobrevivirá*.
- j) Usted tiene derecho a llorar, a gritar y a sentirse conmovida e indignada.
- k) Si teme realmente estar volviéndose loca y no puede afrontar la situación sola, busque la ayuda de un profesional, no importa lo que cualquiera pueda decir.
- l) Hay personas que pueden ayudarla.
- m) Usted es una persona valiosa.
- n) Haga cualquier cosa que la ayude a sentirse mejor.

- o) Esto es lo peor que le ha ocurrido en la vida: acéptelo y actúe en consecuencia.
- p) Usted **NO ES EN MODO ALGUNO** responsable de la violación.
- q) Si es necesario, que piense en ello, no le dedique más de cinco minutos por vez. Evite llegar a sentirse desbordada.
- r) Trate de dirigir su cólera hacia su agresor. Por ejemplo, pónganse en el centro de la habitación y grítele todo lo que se le ocurra como si estuviera presente.
- s) Aunque no se sienta segura, está usted a salvo. La violación ya ha pasado.
- t) Trate de encontrar a una o varias mujeres que comprendan sus sentimientos y hable de ellos.
- u) Si alguien reacciona ante su violación de forma que la hiera o perturbe, impídaselo o apártese de esa persona, aunque sea a su marido, su amante o su mejor amigo o amiga. **LO MÁS IMPORTANTE ES USTED MISMA.**
- v) Si es necesario, busque algún objeto que agarrar con la mano (cualquier cosa que pueda ayudarla).
- w) Trate de pensar con la mayor claridad posible en lo que es bueno para usted y **HÁGALO.**
- x) Hable del problema con el mayor número posible de personas que puedan comprenderla.
- y) No hay nada de que avergonzarse.

Referencias

1. ST/SGB/2005/20. Secretary-General's bulletin: Prevention of workplace harassment, sexual harassment and abuse of authority.
2. Safety and Security for Women who Travel – Sheila San y Peter Laufer.
2. <http://www.journeywoman.com/cc/default.html>
3. <http://www.safety.com>