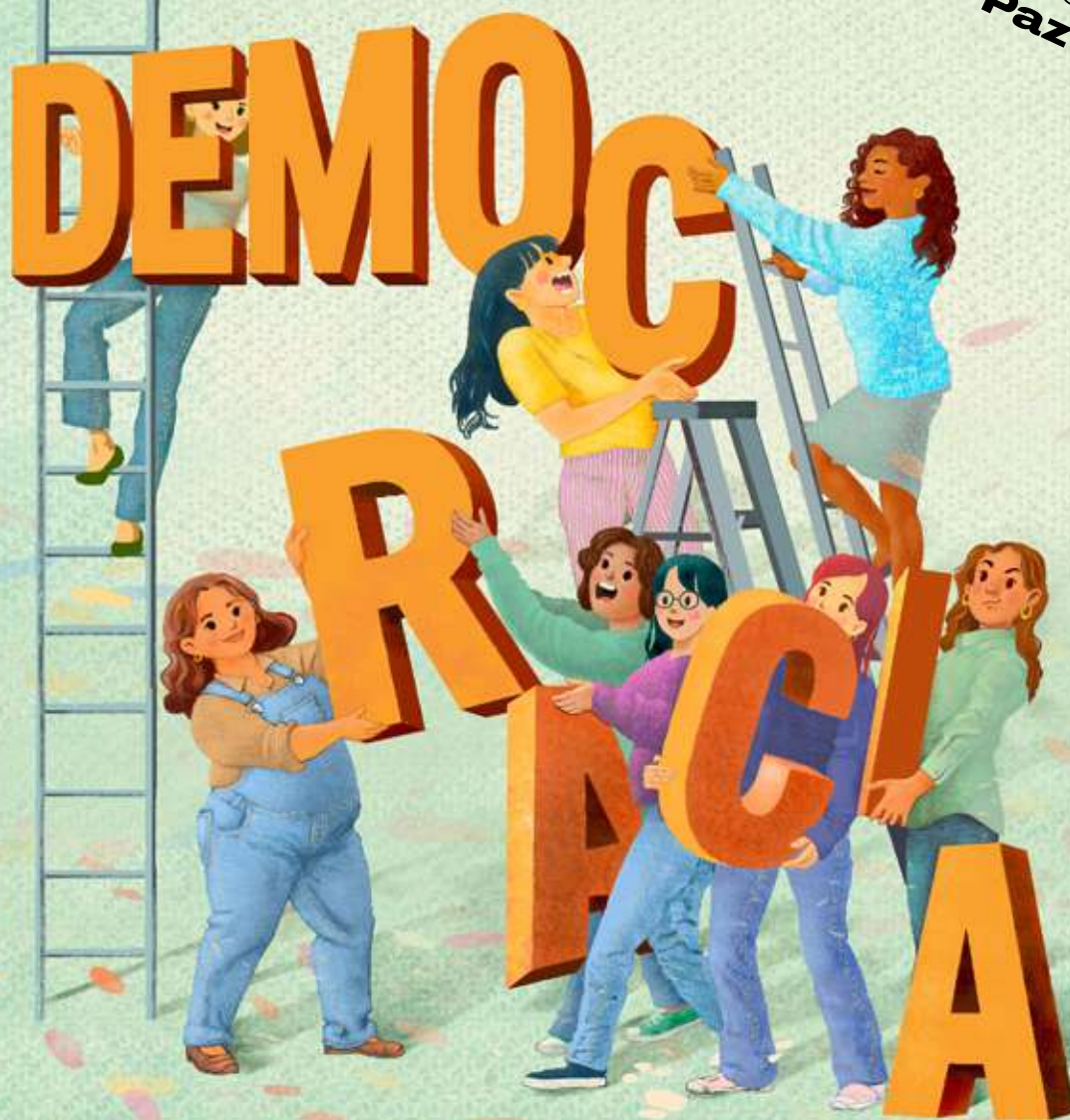


PARTICIPAR PARA TRANSFORMAR: MUJERES, PODER Y TRANSICIÓN DEMOCRÁTICA

Laboratorio
de **Paz**



Participar para transformar:
Mujeres, poder y transición democrática.
Herramientas para entender y ejercer la
participación política en contextos de cambio.

Redacción y producción:

Laboratorio de Paz

Ilustración de portada:

José Luis Couto

(joseluiscoutoxxx@gmail.com)

Ilustraciones internas elaboradas con herramientas
de inteligencia artificial.

Diseño y diagramación:

Ojostudio

Laboratorio de Paz (LabPaz) es un centro
venezolano de investigación y pensamiento
estratégico, fundado en 2012, que trabaja en la
resolución de conflictos mediante enfoques de
democracia, noviolencia y derechos humanos. Su
labor se enfoca en comunidades vulnerables,
promoviendo el derecho a la paz, el espacio cívico y
el fortalecimiento de organizaciones sociales.

www.labpaz.org

Laboratorio
de **Paz**



PARTICIPAR PARA TRANSFORMAR: MUJERES, PODER Y TRANSICIÓN DEMOCRÁTICA.

HERRAMIENTAS PARA
ENTENDER Y EJERCER
LA PARTICIPACIÓN
POLÍTICA EN
CONTEXTOS DE CAMBIO

INDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I. LA PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES

BLOQUE 1

¿POR QUÉ HABLAR DE PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES?

1.1. Participar. No es solo votar o estar presente	7
1.2. Elementos clave de la participación de las mujeres	7
1.3. La participación de la mujer en Venezuela	8
1.4. ¿Qué significa que haya mujeres en posiciones visibles de poder?	9
1.5. No es inclusión simbólica: es cómo se decide	10
1.6. Lo que muestran las experiencias	11
1.7. No es casual, así está estructurada la sociedad	11

BLOQUE 2

¿QUÉ SIGNIFICA PARTICIPAR REALMENTE?

2.1. El mito: participar es votar	15
2.2. Las tres capas de la participación.	15
2.3. La brecha: no todas las personas que participan influyen en las decisiones	17
2.4. Moverse entre las capas: la participación se construye	18

BLOQUE 3

BARRERAS Y VIOLENCIAS. ¿POR QUÉ NO TODAS PARTICIPAN EN IGUALDAD DE CONDICIONES?

3.1. No es falta de ganas, es desigualdad	20
3.2. Barreras invisibles	20
3.3. Barreras dentro de los espacios	20
3.4. Violencia política	21
3.5. El efecto acumulado	21
3.6. Lo que no siempre se ve	22
3.7. El abandono en la participación	22

BLOQUE 4

PARTICIPAR Y HACER POLÍTICA SIN ESPERAR PERMISO

4.1. Lo primero: tienes derecho a participar	24
4.2. Entender el problema para no culparte.	24
4.3. Empezar donde estás.	25
4.4. Participar para decidir	25
4.5. Construir juntas, nadie cambia esto sola	25
4.6. Exige cambios para la participación real	26
4.7. Piensa en el mediano y largo plazo	26

BLOQUE 5

DE LA PARTICIPACIÓN A LA INCIDENCIA. CÓMO ACTUAR EN CONTEXTOS COMO EL VENEZOLANO

5.1. Incidir es decidir cómo participar	28
5.2. No hay una sola forma de incidir	28
5.3. Leer el contexto antes de actuar.	29
5.4. Incidir es un proceso, no un momento.	30
5.5. No hacerlo solas.	30
5.6. Cuidarse también es parte de incidir.	30
5.7. Elegir dónde poner la energía	31

BLOQUE 6

MANTENER LA PARTICIPACIÓN EN EL TIEMPO. CUIDADO, PERSISTENCIA Y ADAPTACIÓN

6.1. Participar también es mantenerse	33
6.2. El desgaste es parte del proceso	33
6.3. No todo depende de la intensidad.	33
6.4. Participar también es distribuir.	34
6.5. Herramientas para sostenerse: protección emocional en contextos de incertidumbre	34
6.6. Mantener también es reajustarse	36
6.7. No todo avance es visible	36
6.8. No es un punto de llegada.	37

CAPÍTULO II. TRANSICIÓN

BLOQUE 7

LA TRANSICIÓN. ESTAR DONDE SE DECIDE EL FUTURO

- 7.1. ¿Qué es una transición? 39
- 7.2. El problema invisible: transiciones sin mujeres 39
- 7.3. Una transición sin mujeres es una transición
incompleta 40
- 7.4. Una transición no es solo cambio de gobierno 40
- 7.5. La transición y el restablecimiento de derechos
políticos reales 41
- 7.6. Realización de elecciones reales 41
- 7.7. Verdad, justicia y reparación: no son un extra,
son lo mínimo 42
- 7.8. Cambiar las instituciones para que no vuelva a pasar . 43
- 7.9. Participación de las mujeres como condición
de legitimidad democrática 44
- 7.10. Participar en política debe ser seguro,
no debe ponerte en riesgo 45

BLOQUE 8

CÓMO PARTICIPAR Y EMPUJAR UNA TRANSICIÓN DESDE LO COTIDIANO

- 8.1. Empezar donde estás, lo micro también es político ... 48
- 8.2. Informarte y entender tus derechos 48
- 8.3. No participar sola: construir redes 48
- 8.4. Exigir condiciones reales (no aceptar lo simbólico) ... 49
- 8.5. Cuidarte y participar con estrategia 49
- 8.6. Llevar las demandas de las mujeres al centro. 49

BLOQUE 9

RECONSTRUCCIÓN DE LA CONFIANZA EN LA TRANSICIÓN

- 9.1. ¿Qué significa reconstruir la confianza? 51
- 9.2. Empezar por lo pequeño 51
- 9.3. Crear acuerdos básicos de convivencia 51
- 9.4. Cumplir lo que se promete 52

- 9.5. Generar espacios seguros 52
- 9.6. Reconocer el daño (sin forzar) 52
- 9.7. Trabajar la comunicación 52
- 9.8. Construir experiencias compartidas positivas 52
- 9.9. Mantener procesos sostenidos (no eventos únicos) ... 53
- 9.10. ¿Qué papel tienen las mujeres
en la reconstrucción de la confianza? 53
- 9.11. Herramientas concretas para trabajar en comunidad . 53

BLOQUE 10

CONVIVENCIA, RECONCILIACIÓN, PERDÓN Y PAZ

- 10.1. Convivencia 55
- 10.2. Reconciliación 55
- 10.3. Perdón 55
- 10.4. Paz 55
- 10.5. ¿Cómo se conectan en una transición democrática? ... 55
- 10.6. ¿Qué se necesita según estándares de DDHH? 56
- 10.7. ¿Cómo se involucran las mujeres? 56

BLOQUE 11

DECÁLOGO DE PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES EN LA TRANSICIÓN DEMOCRÁTICA

ANEXOS

ANEXO 02



INTRODUCCIÓN

Este material nace de una pregunta sencilla: ¿Qué significa para las mujeres participar políticamente en un momento de cambio como el que vive Venezuela?

En el país se habla cada vez más de transición: de acuerdos, elecciones, reformas y nuevas oportunidades. Sin embargo, esa conversación muchas veces ocurre lejos de la experiencia cotidiana de las mujeres.

Este material busca acercarla. No desde la teoría abstracta, sino desde la vida concreta. No desde grandes discursos, sino desde preguntas que conectan con lo que ya está ocurriendo.

Porque en Venezuela, muchas mujeres ya están participando. Lo hacen en sus comunidades, en organizaciones, en redes de apoyo, documentando violaciones de derechos humanos y acompañando a quienes lo necesitan.

Sin embargo, esa participación no siempre se traduce en capacidad de decisión. Entender por qué ocurre esto (y qué se puede hacer al respecto) es fundamental para construir una transición democrática real.

Este recorrido está organizado en 2 capítulos, 11 bloques. Cada uno cumple una función distinta, pero todos están conectados:

CAPÍTULO I. LA PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES

- **Bloque 1:** ¿Por qué hablar de participación de las mujeres?
- **Bloque 2:** ¿Qué significa participar realmente?
- **Bloque 3:** Barreras y violencias ¿Por qué no todas participan en igualdad de condiciones?
- **Bloque 4:** Participar y hacer política sin esperar permiso.
- **Bloque 5:** De la participación a la incidencia. Se exploran formas concretas de actuar en contextos complejos.
- **Bloque 6:** Mantener la participación en el tiempo. Cuidado, persistencia y adaptación

CAPÍTULO II. TRANSICIÓN

- **Bloque 7:** La transición. Estar donde se decide el futuro
- **Bloque 8:** Cómo participar y empujar una transición desde lo cotidiano.
- **Bloque 9:** Reconstrucción de la confianza en la transición
- **Bloque 10:** Convivencia, reconciliación, perdón y paz.
- **Bloque 11:** Decálogo de Participación de las Mujeres en la Transición Democrática

Este documento puede usarse de distintas maneras: como herramienta para talleres, como guía de reflexión individual o como punto de partida para conversaciones colectivas.

No busca dar respuestas definitivas. Busca ofrecer herramientas para entender, cuestionar y actuar.

El momento actual abre una oportunidad. Pero su resultado no está definido. Dependerá de quién participa, en qué condiciones... y con qué capacidad de incidir. Aquí las mujeres tienen muchísimo que aportar. Y este documento es una invitación a hacerlo.

**CAPÍTULO I.
LA PARTICIPACIÓN
DE LAS MUJERES**

BLOQUE 1



¿POR QUÉ HABLAR DE PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES?

1.1. PARTICIPAR. NO ES SOLO VOTAR O ESTAR PRESENTE

La participación de las mujeres es su derecho a estar, opinar, decidir y liderar en todos los espacios que afectan sus vidas, en igualdad respecto a los hombres, con seguridad y con capacidad real de influir.

Según los estándares internacionales de DDHH, participar implica:



Acceder a espacios de decisión



Influir en las decisiones



Permanecer en esos espacios sin ser ignoradas, expulsadas o silenciadas



Ejercer liderazgo en igualdad de condiciones

1.2. ELEMENTOS CLAVE DE LA PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES

1. Igualdad y no discriminación

Las mujeres deben tener las mismas oportunidades reales que los hombres. El Estado debe eliminar barreras estructurales que impiden su participación (culturales, económicas, institucionales)

2. Participación plena y efectiva

No basta con presencia simbólica, deben tener voz, voto y capacidad de incidencia real. Esto es diferente a la llamada “participación decorativa”.

3. Participación en todos los niveles

Incluye:



Nivel comunitario



Espacios locales



Instituciones públicas



Procesos de negociación y transición

4. Condiciones de seguridad. Sin seguridad, no hay participación real



Protección frente a violencia política, acoso y persecución



Entornos seguros para participar

5. Autonomía y libertad



Participar sin coacción, presión o control



Libertad para opinar, organizarse y actuar

6. Acceso a recursos y oportunidades



Información



Formación



Financiamiento



Redes de apoyo

7. Inclusión y diversidad

No todas las mujeres viven las mismas condiciones, debe incluirse a mujeres:



Rurales



Indígenas



Afrodescendientes



Jóvenes



En situación de pobreza, riesgo o vulnerabilidad.

1.3. LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER EN VENEZUELA

En Venezuela, las mujeres han sostenido una parte fundamental del tejido social en medio de la crisis:



Organizando redes comunitarias



Liderando iniciativas de cuidado



Documentando violaciones de derechos humanos



Participando en protestas



Acompañando a víctimas

Un ejemplo claro ocurrió en 2025. Mientras muchos espacios políticos se vieron obligados a reducir su visibilidad ante la represión, familiares de personas detenidas (en su mayoría mujeres) mantuvieron la presencia pública a través de vigiliadas, concentraciones y acciones de denuncia. Sin embargo, ese protagonismo no se traduce automáticamente en capacidad de decisión. ¿Cuántas de estas mujeres pudieron participar en la discusión y redacción de la llamada “Ley de Amnistía”?

Esto genera una paradoja: Las mujeres han sostenido históricamente los pilares invisibles que permiten que la sociedad funcione, más aún en la crisis:



- ➔ **Cuidado y reproducción social:** crianza de los hijos, atención a personas mayores, enfermos, organización del hogar.



- ➔ **Sostén comunitario:** creando redes de apoyo, organización barrial, acompañamiento en crisis.



- ➔ **Trabajo productivo y económico:** tanto formal como informal, donde además enfrentan brechas salariales y de acceso.



- ➔ **Defensa de derechos y memoria:** mujeres son clave en documentar abusos, sostener familias de presos políticos y mantener viva la exigencia de justicia.

1.4. ¿QUÉ SIGNIFICA QUE HAYA MUJERES EN POSICIONES VISIBLES DE PODER?

“Posiciones visibles de poder” son aquellos cargos o roles públicos donde una persona ejerce liderazgo de manera abierta y reconocida, y cuya presencia es fácilmente identificable por la sociedad. Incluyen, por ejemplo, vocerías políticas, cargos de gobierno, liderazgos partidistas o figuras públicas que aparecen en medios y representan decisiones o posturas.

En Venezuela existe una particularidad reciente: hay mujeres en posiciones visibles de liderazgo político. Aunque ello no se refleja automáticamente en mayores oportunidades o participación equitativa para las mujeres en general.

El país vive un momento en el que mujeres ocupan el centro del poder político visible, esto podría sugerir que la participación de las mujeres ya está garantizada. Pero es importante mirar más allá. La presencia de mujeres en posiciones visibles no implica, por sí sola, igualdad en el acceso al poder.

En muchos casos, lo que existe son liderazgos excepcionales dentro de estructuras que siguen siendo desiguales, y con patrones de poder profundamente arraigados.

Esto puede generar una ilusión: que el problema está resuelto. Pero la experiencia muestra lo contrario. Son casos relevantes, pero no reflejan cómo funciona el sistema en su conjunto.

Por eso, la pregunta central no es si hay mujeres visibles. Las preguntas clave son otras:

- ❓ ¿El sistema permite participar en igualdad... o solo algunas logran hacerlo a pesar de las barreras?
- ❓ ¿Cuántas mujeres participan en espacios de decisión más allá de figuras individuales?
- ❓ ¿Qué ocurre dentro de partidos, negociaciones e instituciones?
- ❓ ¿Qué condiciones enfrentan para participar y sostenerse?

Además, en contextos autoritarios, las mujeres que participan políticamente enfrentan riesgos específicos:

- ➡ Ataques personalizados
- ➡ Deslegitimación basada en género
- ➡ Violencia digital o simbólica
- ➡ Persecución directa o a sus familiares

1.5. NO ES INCLUSIÓN SIMBÓLICA: ES CÓMO SE DECIDE

Hablar de participación de las mujeres no es un tema de inclusión simbólica. No se trata de “agregar mujeres” a procesos ya definidos. Se trata de cómo se construyen esos procesos.

Cuando las mujeres no participan en igualdad de condiciones:

- ➡ La representación se distorsiona.
- ➡ Se toman decisiones sin considerar impactos diferenciados.
- ➡ Se invisibilizan temas como cuidados y vida cotidiana.
- ➡ Se limita la diversidad de perspectivas.
- ➡ Se debilita la legitimidad de los procesos.

Pero hay algo más. En el contexto venezolano, excluir a las mujeres también debilita la capacidad de reconstrucción democrática.

Cuando las mujeres no participan en igualdad de condiciones en los procesos, decisiones y responsabilidades, se debilita no solo la igualdad, sino también la calidad y legitimidad de los procesos democráticos.

En un país marcado por la desconfianza, la fragmentación y el miedo, las formas de organización comunitaria (donde muchas mujeres tienen un rol central) son indispensables para reconstruir vínculos.

Esto no es un tema sectorial. Es un tema esencial sobre cómo se reconstruye el país.

1.6. LO QUE MUESTRAN LAS EXPERIENCIAS

Hay patrones que se repiten: las mujeres participan activamente en la resistencia, pero quedan fuera de las negociaciones formales. Esa exclusión tiene efectos en los procesos democráticos.

En Venezuela, ya hay señales de este patrón:

- ➔ Espacios de toma de decisiones dominados mayoritariamente por hombres

Participación femenina concentrada en:



Organización comunitaria
(comunidades, barrios,
redes de apoyo)



Cuidado (familia, salud,
alimentación, redes
solidarias)



Activismo social y de
derechos humanos



Acompañamiento a víctimas.

Son espacios de alto trabajo, desgaste y compromiso, pero con bajo poder político formal. En Venezuela ha habido un aumento de las mujeres en cifras de participación, pero

- ➔ Siguen siendo minoría en los espacios de decisión clave.
- ➔ Muy pocas lideran partidos políticos.
- ➔ Están subrepresentadas en negociaciones políticas
- ➔ Tienen menos acceso a financiamiento y redes de poder
- ➔ En muchos casos, no controlan realmente las decisiones

1.7. NO ES CASUAL, ASÍ ESTÁ ESTRUCTURADA LA SOCIEDAD

A. Igualdad formal vs. desigualdad real

Es decir, muchas mujeres están presentes, pero no deciden. Por lo que la igualdad es más de palabra que real.

Ejemplos

- En una institución pública hay muchas mujeres trabajando, pero las decisiones importantes las toma un pequeño grupo de hombres.
- En un partido político hay mujeres como voceras o candidatas, pero las estrategias y acuerdos los define la dirección, que está dominada mayoritariamente por hombres.

Están en la foto, pero no en la decisión.

B. Estructuras de poder cerradas y dominadas mayoritariamente por hombres

Son espacios donde decide un grupo pequeño, casi siempre hombres, y es difícil que las mujeres entren. Los partidos, las élites políticas, las negociaciones, históricamente han sido dominadas por hombres. Grupos de poder cerrados que actúan con jerarquías, intereses y lealtades incluso personales, lo que limita la posibilidad de liderar.

Ejemplo

Un partido político donde las decisiones importantes las toma un pequeño grupo de hombres, que se conocen entre ellos desde hace años, y aunque haya mujeres dentro del partido, no participan realmente en esas decisiones.

Una negociación política clave donde solo invitan a líderes hombres, y las mujeres quedan fuera o solo como apoyo, sin poder decidir.

Un grupo pequeño de hombres decide, y los demás solo siguen lo que ellos acuerdan.

C. Barreras estructurales

Las barreras estructurales son obstáculos que no dependen de una sola persona, sino de cómo está organizada la sociedad. Son trabas que vienen “de fábrica” en la sociedad y hacen que algunas personas, entre ellas las mujeres, tengan menos oportunidades que otras. No es falta de capacidad, es falta de condiciones.

Ejemplos

No es que una mujer no quiera participar en política, es que tiene más carga de cuidados

No es que no tenga capacidad, es que no tiene acceso a redes o financiamiento

No es que no la dejen entrar explícitamente, es que las reglas y dinámicas ya favorecen a otros

D. Barreras Culturales:

Son ideas y creencias de la sociedad que limitan lo que las mujeres pueden hacer. Costumbres o formas de pensar que hacen ver como “normal” que las mujeres no estén en ciertos espacios o roles. Estereotipos que se normalizan, pero limitan la participación de las mujeres.

Ejemplos

- Pensar que los hombres son mejores líderes
- Creer que las mujeres deben quedarse en casa o cuidar
- Dudar más de una mujer cuando toma decisiones

E. Exclusión de los espacios estratégicos

Es cuando las mujeres no están donde se toman las decisiones importantes. Es dejar a las mujeres fuera de los espacios donde realmente se decide el rumbo de un país o una organización.

Ejemplo

Hay mujeres en cargos visibles, pero no están en las reuniones donde se toman las decisiones clave.

F. Contexto autoritario y cierre del sistema.

El poder está muy concentrado y casi nadie puede participar ni decidir. Hay discriminación por razones políticas: Donde pocas personas controlan el poder y los espacios para participar están muy limitados. Eso profundiza la desigualdad existente.

Ejemplo

Las decisiones importantes las toma un grupo reducido y no hay espacios abiertos para que otros participen o influyan.

Solo los que están en el poder participan, los demás quedan fuera. Si alguien intenta participar o criticar, lo sacan o lo castigan. Las decisiones ya están tomadas antes de consultar a otros.

G. Participación canalizada hacia “lo no amenazante”

El sistema tiende a permitir (o promover) la participación de las mujeres pero limita su acceso al poder político real, control de recursos, decisiones estratégicas.

Ejemplos

- Las mujeres organizan actividades comunitarias, pero no están en las reuniones donde se toman decisiones políticas.
- Les dan roles de apoyo (logística, comunicación), pero no de liderazgo real.
- Pueden hablar en público, pero no decidir estrategias o acuerdos.

Están en programas sociales, pero no en la dirección de esos programas.

BLOQUE 2



¿QUÉ SIGNIFICA PARTICIPAR REALMENTE?

2.1. EL MITO: PARTICIPAR ES VOTAR

En Venezuela, durante años, la participación política se ha asociado casi exclusivamente con el voto.

En un contexto donde los procesos electorales han estado marcados por desconfianza, irregularidades, restricciones y desconocimiento de la voluntad popular muchas personas sienten que ya no vale la pena participar o que su participación no tiene impacto.

Pero reducir la participación al voto deja por fuera muchas otras formas en las que las personas influyen en lo que ocurre en su comunidad y en el país.

Participar no es solo votar. Participar es influir en lo que afecta la vida colectiva. Esto es especialmente importante en contextos como el venezolano, donde muchos espacios institucionales están cerrados o restringidos. Cuando eso ocurre, la política no desaparece. Se transforma. Y en esa transformación, las personas siguen siendo protagonistas.

2.2. LAS TRES CAPAS DE LA PARTICIPACIÓN

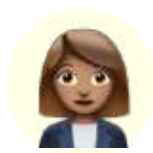
Para entender mejor qué significa participar, podemos pensar en tres niveles que conviven entre sí. No son categorías rígidas, sino formas distintas de involucrarse en lo público.

A. Participación visible (institucional)

Es la más reconocida:



Votar



Postularse a cargos



Formar parte de partidos políticos



Ejercer funciones públicas

Es muy importante, pero no es la única.

En Venezuela, este tipo de participación ha estado limitado por:

- ➔ Obstáculos y restricciones institucionales
- ➔ Inhabilitaciones
- ➔ Desigualdades de acceso
- ➔ Persecución política

B. Participación comunitaria y social (cotidiana y mayoritaria)

Es la que ocurre todos los días, muchas veces sin ser nombrada como política:



Liderar y participar en iniciativas barriales, comunales, vecinales, sindicatos y centros de estudio



Resolver problemas colectivos.



Activismo social y derechos humanos



Coordinar ayuda en momentos de crisis.



Organizar y sostener redes de cuidado.

En Venezuela, esta forma de participación ha sido fundamental para sostener la vida en medio de la crisis. En la mayoría de los casos, son mujeres quienes lideran estos procesos.

Esto es política directa.

C. Participación estratégica (decisión)

Es la más difícil de alcanzar y, al mismo tiempo, la más determinante. Se refiere a los espacios donde se definen decisiones que afectan a otras personas.

Incluye:



Participar en espacios donde se toman decisiones



Intervenir en procesos de negociación



Influir en políticas públicas



Definir prioridades



Establecer reglas

A diferencia de otros niveles, aquí no solo se ejecutan actividades: se define el rumbo.

Un ejemplo para ver la diferencia

Imaginemos una comunidad que organiza la celebración de su aniversario:

- Organizar actividades culturales o deportivas sería participación comunitaria
- Decidir qué proyectos se priorizan con apoyo institucional sería, en cambio, participación estratégica. Ambas son importantes. Pero no tienen el mismo nivel de impacto. ¿Dónde ocurre la participación estratégica?

En Venezuela, estos espacios no siempre son visibles. Pueden estar en:

- direcciones de organizaciones
- liderazgos políticos
- mesas de negociación

¿QUÉ SIGNIFICA PARTICIPAR REALMENTE?

- espacios donde se diseñan propuestas
- redes donde se toman decisiones

Muchas veces no aparecen en público, pero ahí es donde se define el rumbo.

¿Cómo identificar estos espacios?

No siempre tienen nombre ni son abiertos. Algunas preguntas que ayudan:

- ❓ ¿Quién define qué se va a hacer?
- ❓ ¿Quién decide prioridades o recursos?
- ❓ ¿Quién tiene la última palabra?
- ❓ ¿A quién se consulta antes de decidir?
- ❓ ¿Dónde se discuten realmente los temas importantes?

También puedes reconocerlos cuando:

- Lo que se decide allí tiene impacto sobre muchas más personas que las que están presentes
- El acceso no siempre es directo y puede requerir información, contactos o trayectoria
- Las decisiones que se toman allí orientan lo que ocurre en otros espacios
- Un grupo reducido tiene la responsabilidad de definir prioridades o tomar decisiones

Reconocer estos espacios es clave para poder acercarse e incidir.

2.3. LA BRECHA: NO TODAS LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN INFLUYEN EN LAS DECISIONES

Hasta aquí hemos visto que existen distintos niveles de participación. Pero la diferencia entre ellos no es solo conceptual: es una brecha real.

En muchos espacios, la participación está abierta... pero la capacidad de influir en las decisiones no lo está en la misma medida. En el caso de las mujeres, esta brecha es más evidente. Muchas participan, organizan, sostienen procesos y tienen legitimidad en sus comunidades. Pero con menor frecuencia logran incidir en decisiones, definir agendas o participar en negociaciones.

¿Por qué importa esta diferencia? Porque quienes influyen en las decisiones:

- Definen prioridades
- Asignan recursos
- Establecen reglas
- Orientan el rumbo

Si las mujeres no están en esos espacios, sus experiencias quedan subrepresentadas. Participar es importante. Pero sin capacidad de incidir, la participación tiene límites.

2.4. MOVERSE ENTRE LAS CAPAS: LA PARTICIPACIÓN SE CONSTRUYE

Las distintas formas de participación no son estáticas. No son espacios cerrados donde cada persona queda limitada. Son niveles entre los que es posible moverse.

Muchas veces, la participación comienza en lo cotidiano:



En la comunidad



En redes de apoyo



En iniciativas locales

Desde allí pueden abrirse caminos hacia otros espacios. La participación no ocurre de una vez. Se construye paso a paso.

Ejemplos de ese movimiento

- Una mujer que organiza actividades comunitarias luego participa en espacios de coordinación
- Una lideresa comunitaria que es invitada a espacios donde se discuten decisiones
- Una participante activa que comienza a influir en prioridades organizativas

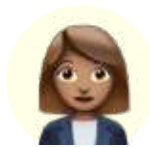
¿Qué facilita ese paso?



Acceso a información



Redes de apoyo



Reconocimiento del liderazgo



Formación y acompañamiento



Apertura de espacios

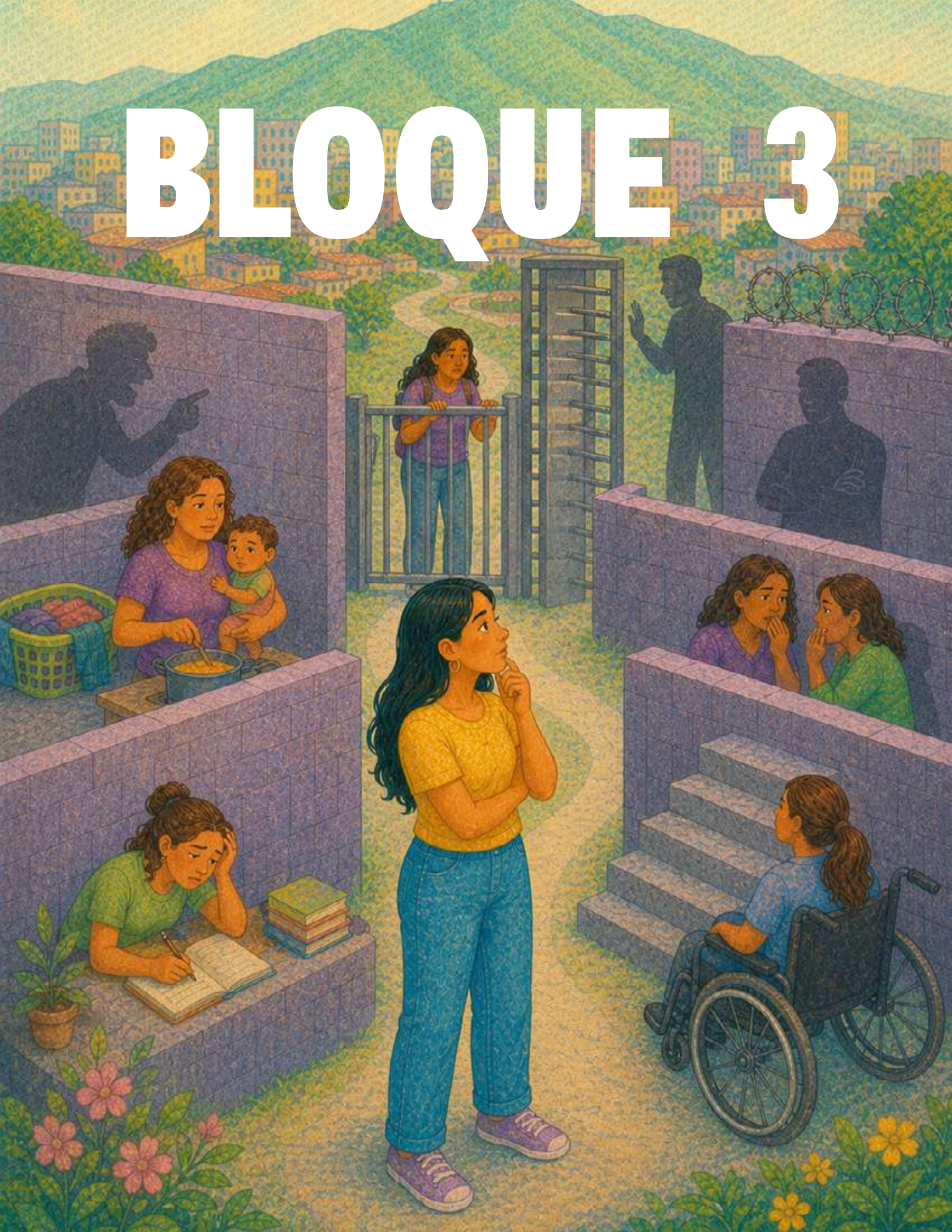
En el caso de las mujeres, este movimiento no ocurre en igualdad de condiciones. Muchas participan activamente, pero enfrentan más barreras para:

- ➡ Acceder a espacios de decisión
- ➡ Ser reconocidas como lideresas
- ➡ Influir en agendas

La participación no es un destino al que se llega. Es un proceso, con movimiento, que se puede recorrer.

Si ese recorrido no ocurre en igualdad de condiciones, la pregunta es inevitable: ¿Qué lo impide? Eso nos lleva al siguiente bloque.

BLOQUE 3



BARRERAS Y VIOLENCIAS.

¿POR QUÉ NO TODAS PARTICIPAN EN IGUALDAD DE CONDICIONES?

Hemos visto que muchas mujeres participan. También que no todas influyen en las decisiones. La pregunta entonces es inevitable: ¿Por qué ocurre esto?

La respuesta no está en la falta de interés ni de capacidad. Está en las condiciones que limitan cómo, dónde y hasta dónde se puede participar.

3.1. NO ES FALTA DE GANAS, ES DESIGUALDAD

En muchos espacios, las mujeres ya están presentes. Participan, organizan y sostienen procesos. Sin embargo, esto no significa que exista igualdad de condiciones.

Significa que existen barreras que afectan el acceso, la permanencia y la posibilidad de incidir. No es que las mujeres no participen, hay situaciones que no lo permiten.

3.2. BARRERAS INVISIBLES

Algunas barreras no son visibles a primera vista. Pero están presentes en cómo se organizan los espacios donde se toman decisiones.

- A. **Tiempo y carga de cuidados.** Muchas mujeres enfrentan una doble o triple jornada “laboral”: trabajo remunerado, trabajo doméstico y cuidado de otras personas. Esto reduce el tiempo disponible para participar.
- B. **Acceso desigual a recursos.** Participar implica, muchas veces: transporte, conectividad, tiempo disponible y recursos económicos. No todas las mujeres tienen las mismas oportunidades y condiciones para asumir esos costos.
- C. **Redes y oportunidades.** El acceso a espacios de decisión suele depender de contactos, trayectorias y redes de confianza. Estas redes no siempre son igual de accesibles para las mujeres.
- D. **Estereotipos de género.** Persisten ideas como:
 - ➔ que las mujeres deben asumir roles de apoyo
 - ➔ que su liderazgo es menos legítimo
 - ➔ que ciertos temas “no les corresponden”

Esto limita su reconocimiento en espacios políticos.

3.3. BARRERAS DENTRO DE LOS ESPACIOS

Incluso cuando las mujeres logran acceder, enfrentan obstáculos adicionales.

- A. **Menor reconocimiento:** Sus opiniones pueden ser interrumpidas, ignoradas o minimizadas.
- B. **Asignación de roles:** Con frecuencia se les asignan tareas: organizativas, logísticas o de apoyo. Pero no roles de decisión.
- C. **Exigencias diferenciadas:** A las mujeres se les exige demostrar más, justificar más y cumplir estándares más altos para ser reconocidas.

3.4. VIOLENCIA POLÍTICA

Además de las barreras, existe un problema más grave: la violencia contra las mujeres en política. Se trata de acciones que buscan:

- ➔ Limitar
- ➔ Obstaculizar
- ➔ O castigar la participación de las mujeres por el hecho de ser mujeres.
Puede expresarse como:
 - ➔ Deslegitimación pública
 - ➔ Ataques personales
 - ➔ Violencia verbal o digital
 - ➔ Amenazas
 - ➔ Hostigamiento

En el contexto venezolano estas formas de violencia se han agravado por:

- ➔ La represión
- ➔ La delación comunitaria
- ➔ Las detenciones arbitrarias
- ➔ La persecución a familiares
- ➔ La falta de garantías judiciales

Esto genera un efecto claro: Participar puede implicar riesgos.

La violencia política contra las mujeres no es un fenómeno aislado. Es una forma de exclusión estructural reconocida por organismos internacionales, que limita quién puede participar, cómo puede hacerlo y cuánto puede sostener su participación en el tiempo.

3.5. EL EFECTO ACUMULADO

Estas barreras no actúan de forma aislada. Se repiten, se combinan y se refuerzan entre sí. Una mujer puede enfrentar, al mismo tiempo:

- ➔ menos tiempo disponible
- ➔ menos acceso a redes
- ➔ menor reconocimiento
- ➔ mayores exigencias
- ➔ más riesgos

Cada uno de estos factores ya representa una dificultad. Pero juntos generan algo más profundo: Hacen que participar en igualdad sea mucho más difícil de sostener.

Es un proceso que desgasta. Esta acumulación tiene efectos concretos: agotamiento, frustración y desmotivación. Participar implica un esfuerzo adicional constante. Un cansancio acumulado.

En muchos casos, esto lleva a reducir la participación, mantenerse en espacios donde no se decide o abandonar procesos

3.6. LO QUE NO SIEMPRE SE VE

Desde afuera, puede parecer que:

- ➔ “No hay mujeres interesadas”
- ➔ “No participan lo suficiente”
- ➔ “No están en ciertos espacios”

Pero muchas veces ocurre otra cosa: Las condiciones hacen difícil sostener la participación en el tiempo.

En el contexto venezolano estas dinámicas se intensifican por la crisis económica, el desgaste social, el miedo y la incertidumbre. Esto hace que sostener la participación sea aún más complejo.

El resultado es una cadena de efectos:

- ➔ Menos mujeres en espacios de decisión
- ➔ Concentración del poder
- ➔ Agendas menos diversas
- ➔ Necesidades no representadas

Y, en el largo plazo una democracia más débil.

3.7. EL ABANDONO EN LA PARTICIPACIÓN

Con frecuencia dejar de participar es el resultado de barreras y violencias que se acumulan.

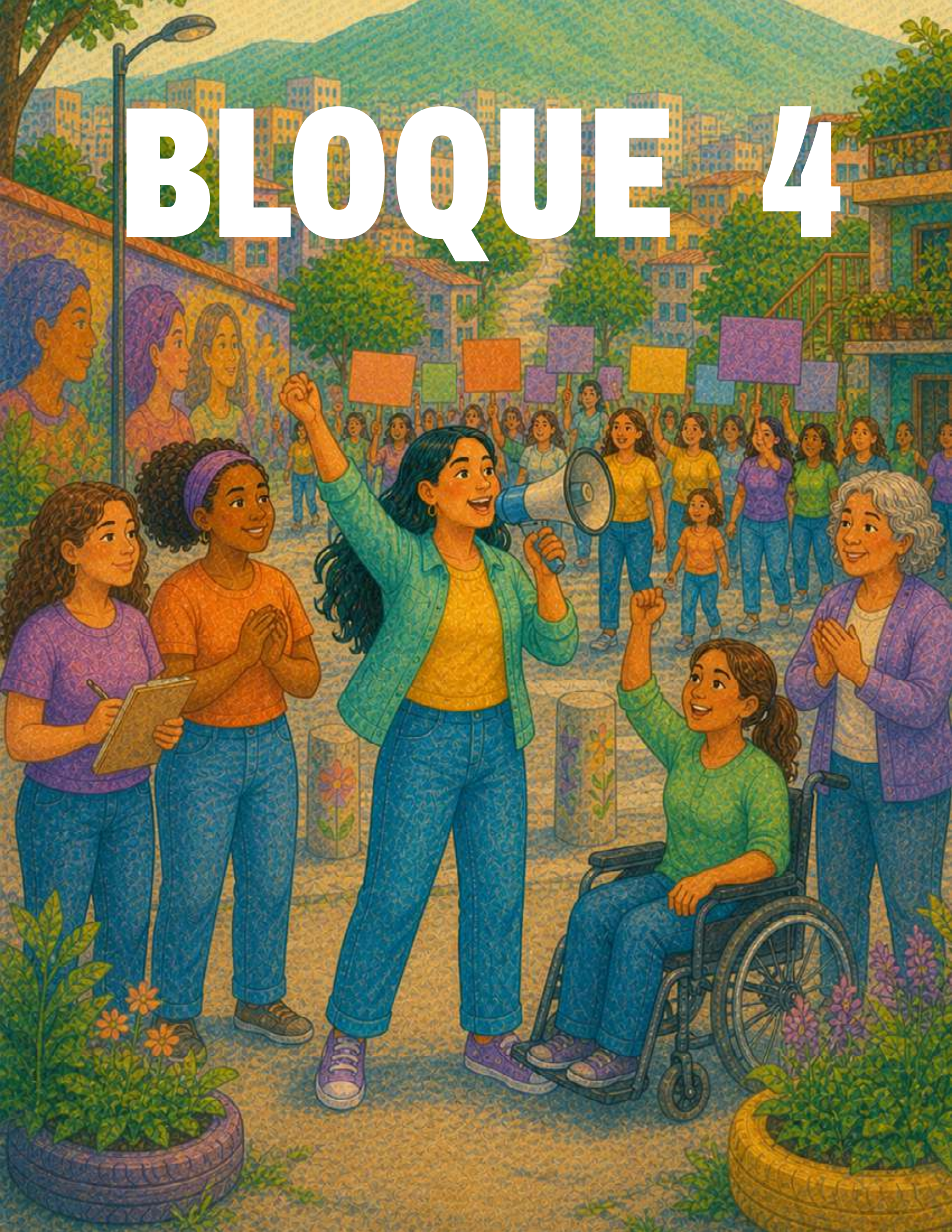
Un ejemplo cotidiano

Una mujer participa activamente en su comunidad. Organiza actividades, coordina iniciativas y es reconocida por otras personas. Cuando intenta dar el paso a espacios más amplios:

- ➔ Su opinión es interrumpida
- ➔ Se le asignan tareas operativas
- ➔ Recibe comentarios sobre su vida personal
- ➔ Su liderazgo es cuestionado

Con el tiempo, participar deja de ser solo una oportunidad. También se convierte en una carga. Finalmente, decide retirarse.

BLOQUE 4



PARTICIPAR Y HACER POLÍTICA SIN ESPERAR PERMISO

Los estándares internacionales de derechos humanos establecen que la participación de las mujeres en la vida pública y política es un derecho fundamental que los Estados deben garantizar en condiciones de igualdad real, eliminando barreras estructurales, discriminación y violencia.

Pero, la participación de las mujeres no empieza cuando el sistema o el Estado lo permite, empieza cuando las mujeres deciden ejercer su derecho, juntas, con estrategia y sin aceptar menos de lo que les corresponde.

4.1. LO PRIMERO: TIENES DERECHO A PARTICIPAR

No es un favor, es un derecho. Tienes derecho a estar y a decidir, no solo a acompañar.

Los estándares internacionales como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) dicen que:



Puedes
participar
en política



Puedes
decidir



Puedes ocupar
espacios
de poder

4.2. ENTENDER EL PROBLEMA PARA NO CULPARTE.

Si participar se siente difícil, no es porque no puedas: es porque hay obstáculos. No es que tengas falta de capacidad, es falta de condiciones reales.

Ejemplos claros

- Tienes menos tiempo por responsabilidades de cuidado
- No estás en los espacios donde se decide
- No tienes acceso a recursos o contactos
- Te cuestionan más

4.3. EMPEZAR DONDE ESTÁS

Puedes hacer política desde ya: La política empieza en lo cotidiano.



Organizando a tu comunidad



Apoyando a otras mujeres



Denunciando injusticias



Informándote y formando opinión



Participando en redes de confianza

Una mujer que organiza a sus vecinos y comunidad para exigir, hacer propuestas para mejorar el servicio de agua, electricidad, gas, transporte público está haciendo política.

4.4. PARTICIPAR PARA DECIDIR

Participar no es solo estar presente, es expresarte con respeto y sin miedo. A veces no tendrás el poder de decidir, pero siempre puedes opinar, proponer y dejar huella. Cada voz suma, cada idea abre camino y cada palabra dicha en voz alta rompe el silencio que otros esperan. No estás ahí solo para ocupar un lugar, estás para influir, cuestionar y construir, paso a paso, el espacio donde también se decidirá. No tengas miedo a equivocarte, aprender y corregir es más fácil y menos riesgoso que callar cuando tu opinión puede aportar y mejorar las cosas.

“No estoy aquí solo para estar, estoy aquí para aportar y decidir” es la actitud. Hay una diferencia importante entre: Estar en un espacio y tener voz y decisión

Un ejemplo

Estar en una reunión no basta. Poder opinar y decidir cuando lo desees, eso es participación real

4.5. CONSTRUIR JUNTAS, NADIE CAMBIA ESTO SOLA

La participación crece cuando es colectiva. Juntas la participación se vuelve poder. Las redes de confianza son la clave:



Apóyate en otras mujeres



Comparte información



Construyan espacios propios, incluyentes

Un grupo de mujeres que se organiza tiene más fuerza que una sola.

4.6. EXIGE CAMBIOS PARA LA PARTICIPACIÓN REAL

La participación efectiva de las mujeres requiere cambios en las condiciones y estructuras existentes, más allá de su inclusión formal en procesos de toma de decisiones.



Pedir espacios reales de decisión



Exigir igualdad de condiciones



Denunciar exclusión



Apoyar a que otras también puedan hablar y decidir.



No aceptar estar en la foto sin estar en la decisión.

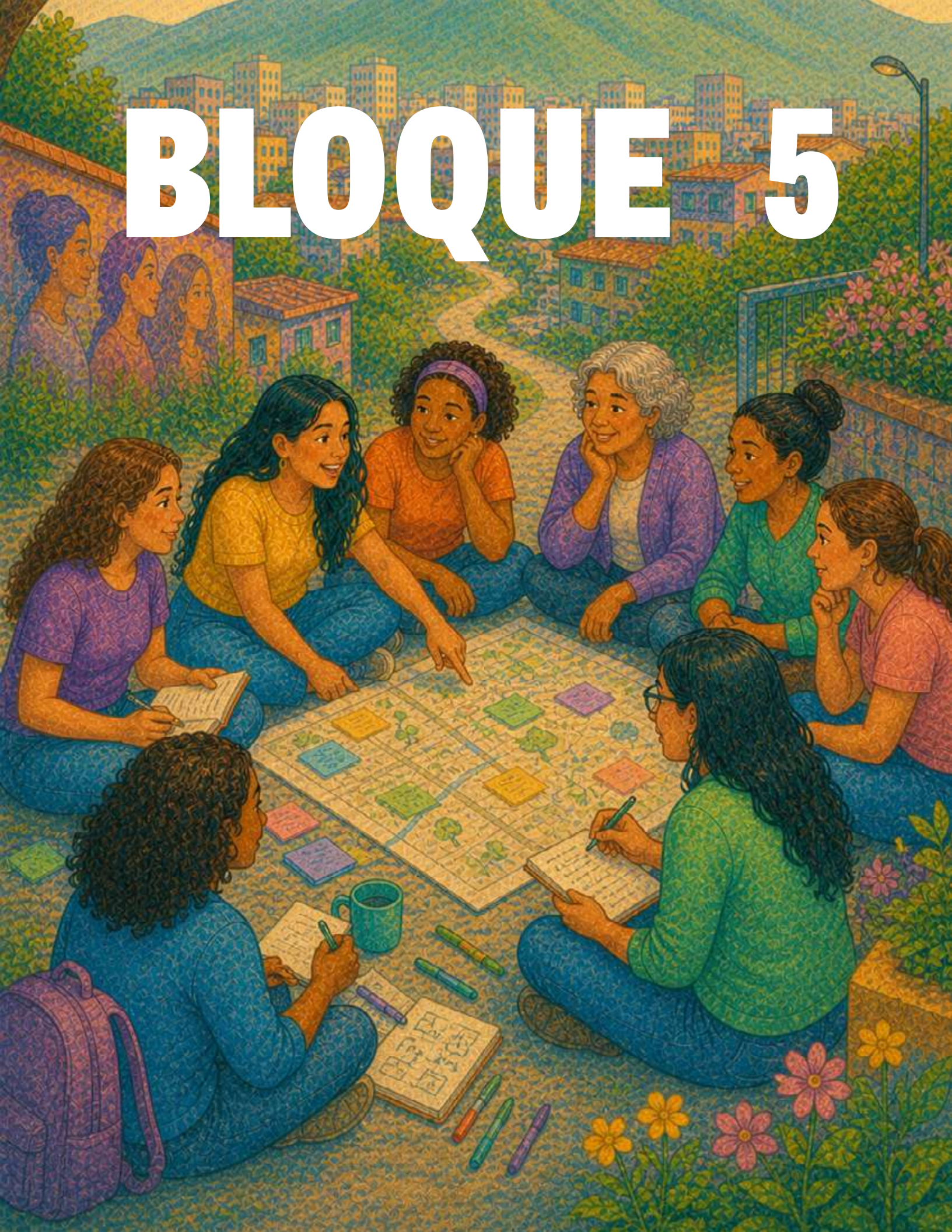
4.7. PIENSA EN EL MEDIANO Y LARGO PLAZO

La participación es un proceso, cada paso cuenta, aunque no sea inmediato. **Hoy:** organizas; **Mañana:** incides y **Después:** decides

Si estas barreras existen, la pregunta es: ¿Cómo debería ser una transición que garantice condiciones más justas?

Eso implica mirar no solo la realidad, sino también los criterios que deberían cumplirse. Eso es lo que veremos en el siguiente bloque.

BLOQUE 5



DE LA PARTICIPACIÓN A LA INCIDENCIA. CÓMO ACTUAR EN CONTEXTOS COMO EL VENEZOLANO

5.1. INCIDIR ES DECIDIR CÓMO PARTICIPAR

Hasta ahora hemos visto que:

- Participar no es solo votar
- No todas las formas de participación tienen el mismo nivel de impacto
- Existen barreras que limitan quién puede influir en las decisiones
- Y hay condiciones necesarias para que la participación sea real

La pregunta ahora es otra: ¿Cómo pasar de participar... a influir en lo que se decide? Esto implica pasar de una participación reactiva a una participación estratégica.

Un ejemplo cercano

En Ejido (Mérida), un grupo organiza actividades culturales. Esto fortalece la comunidad. Pero en un momento surge una pregunta: ¿Qué hace que estas actividades puedan sostenerse en el tiempo?

Ahí aparece otra dimensión:

- Acceso a recursos
- Decisiones presupuestarias
- Reglas sobre uso de espacios
- Prioridades institucionales

Cuando el grupo comienza a involucrarse en esas decisiones:

- Proponiendo proyectos, como una casa de la cultura
- Participando en discusiones, por ejemplo, montos y destinos del presupuesto
- Haciendo seguimiento de los compromisos y acuerdos alcanzados. Deja solamente de organizar. Empieza a incidir.

La diferencia no está en la actividad. Está en la relación con las decisiones.

5.2. NO HAY UNA SOLA FORMA DE INCIDIR

No todas las personas acceden a los espacios de decisión de la misma manera. Pero sí existen distintas formas de acercarse a ellos:

A. Acceso directo

Participar dentro de espacios donde se toman decisiones:



Mesas de trabajo



Comisiones



Espacios institucionales

Es importante, pero no siempre accesible.

B. Influencia indirecta

Incidir desde fuera de esos espacios:



Posicionar temas



Presentar propuestas



Generar visibilidad



Ejercer presión



Articular demandas colectivas

En muchos contextos, esta es la vía más viable.

C. Construcción de capacidad colectiva

Fortalecer organización para incidir en el tiempo:



Construir redes



Generar legitimidad



Formar liderazgos



Sostener procesos

Sin organización, la incidencia es puntual. Con organización, se vuelve sostenida.

5.3. LEER EL CONTEXTO ANTES DE ACTUAR

En contextos como el venezolano, incidir no es solo una decisión. También es una evaluación. Antes de actuar, es clave preguntarse:

- ❓ ¿Dónde se toman realmente las decisiones?
- ❓ ¿Quién tiene influencia?
- ❓ ¿Qué espacios son formales y cuáles informales?
- ❓ ¿Qué riesgos existen?
- ❓ ¿Qué oportunidades se están abriendo?

No todo espacio de participación es un espacio de incidencia. Entender esto permite:



Evitar desgaste



Enfocar esfuerzos



Actuar con mayor claridad

5.4. INCIDIR ES UN PROCESO, NO UN MOMENTO

Muchas veces se piensa la incidencia como un evento puntual: una reunión, una propuesta o una acción.

Pero en la práctica, es un proceso que implica:



Insistencia



Seguimiento



Construcción de relaciones



Adaptación

Lo importante no es solo llegar. Es mantenerse e influir en el tiempo.

5.5. NO HACERLO SOLAS

En contextos complejos, la incidencia individual tiene límites. La acción colectiva permite:



Amplificar la voz



Reducir riesgos



Sostener procesos



Aumentar capacidad de presión

Tal como lo vimos antes con la participación la incidencia es más efectiva cuando es colectiva.

5.6. CUIDARSE TAMBIÉN ES PARTE DE INCIDIR

En contextos como el venezolano, participar puede implicar riesgos. Por eso, incidir también implica tomar decisiones sobre:



Cuándo actuar



Cómo hacerlo



Hasta dónde exponerse



Cómo distribuir responsabilidades



Cómo minimizar los riesgos

Algunas prácticas clave:



Compartir tareas



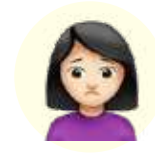
Evitar la sobreexposición individual



Definir límites



Priorizar sostenibilidad



Estar atentas a las afectaciones emocionales



Estar atentas a el desgaste físico.

Cuidarse no es retirarse. Es poder seguir participando.

Por otro lado, para enfrenar las potenciales situaciones de represión estatal se puede:

- Identificar y nombrar situaciones de violencia política en los espacios donde se participa
- Construir redes de apoyo para responder colectivamente
- Documentar y visibilizar patrones de exclusión y persecución.

5.7. ELEGIR DÓNDE PONER LA ENERGÍA

No todos los espacios tienen el mismo impacto.

En contextos de recursos limitados, es importante decidir:



Dónde vale la pena involucrarse



Qué procesos tienen más potencial



Qué alianzas pueden fortalecer la incidencia

Algunas preguntas útiles

- ? ¿Este espacio influye en decisiones reales?
- ? ¿Tiene capacidad de generar cambios?
- ? ¿Permite articular con otras personas?
- ? ¿Vale el nivel de esfuerzo que requiere?

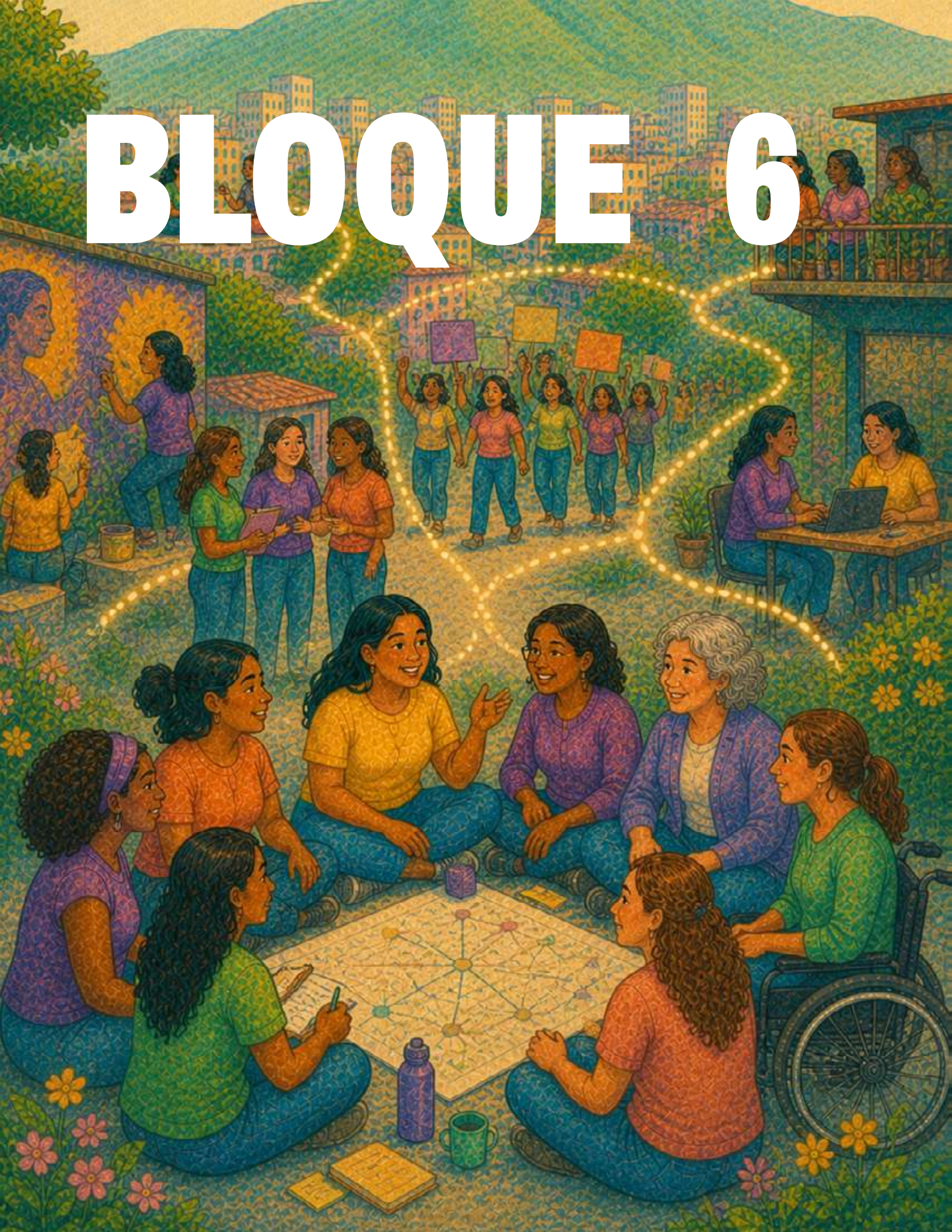
Incidir también es saber dónde enfocar la energía. Resumiendo el bloque 5:

Incidir no es solo participar. Es actuar con intención, entender cómo funcionan las decisiones, elegir dónde y cómo involucrarse y construir procesos en el tiempo

No se trata solo de estar presentes. Se trata de influir en lo que se decide.

Si incidir es un proceso, la siguiente pregunta es inevitable: ¿Cómo logramos sostener esa participación en el tiempo? Eso implica hablar de redes, cuidado y persistencia. Eso es lo que veremos en el siguiente bloque.

BLOQUE 6



MANTENER LA PARTICIPACIÓN EN EL TIEMPO. CUIDADO, PERSISTENCIA Y ADAPTACIÓN

Participar una vez es importante. Pero mantener la participación en el tiempo es lo que produce cambios. En el contexto venezolano, particularmente en esta etapa, estos esfuerzos enfrentan limitaciones significativas y suelen avanzar de manera lenta, en un entorno caracterizado por desgaste acumulado, frustración y riesgos persistentes. Esto no es sencillo. Hay desgaste, Por eso, participar también implica aprender a persistir.

6.1. PARTICIPAR TAMBIÉN ES MANTENERSE

La participación no es solo acción. Es también continuidad.

Muchas iniciativas comienzan con fuerza: reuniones, actividades y movilización. Pero con el tiempo enfrentan dificultades: cansancio, falta de resultados visibles, reducción de recursos y cambios en el contexto

Sostener es lo que convierte la participación en proceso. Sin esa continuidad los esfuerzos se diluyen, las redes se debilitan y la incidencia pierde fuerza

6.2. EL DESGASTE ES PARTE DEL PROCESO

En muchos espacios, el desgaste se vive como un fracaso individual. Pero en realidad el desgaste es una consecuencia de la situación, no una falla personal.

En Venezuela, sostener la participación implica hacerlo en medio de:

- ➔ Crisis económica
- ➔ Incertidumbre
- ➔ Presión social
- ➔ Riesgos

Reconocer esto permite dejar de culpabilizarse, tomar decisiones más conscientes y ajustar el ritmo

6.3. NO TODO DEPENDE DE LA INTENSIDAD

Existe una idea frecuente: que participar más intensamente produce mejores resultados.

Pero en la práctica, la intensidad sin sostenibilidad agota, reduce la continuidad y limita el alcance en el tiempo.

No se trata de hacer más en menos tiempo. Se trata de sostener lo posible en el largo plazo.

6.4. PARTICIPAR TAMBIÉN ES DISTRIBUIR

Sostener procesos no puede depender de una sola persona. Cuando esto ocurre:

- ➔ aumenta el desgaste
- ➔ se generan dependencias
- ➔ los procesos se vuelven frágiles

Algunas prácticas que ayudan:



Distribuir
tareas



Compartir
responsabilidades



Rotar roles



Formar a
otras personas

Cuando la participación se comparte, se vuelve más sostenible. Cuidarse es parte de mantener la participación. En muchos espacios, el cuidado se ve como algo secundario.

Pero en contextos complejos cuidarse es una condición para poder seguir participando. Esto implica:



Reconocer límites



Identificar
momentos de pausa



Evitar la sobreexposición



Priorizar la seguridad

Cuidarse también es colectivo:



Acompañarse
entre personas



Compartir
decisiones



Crear espacios
de apoyo

No dejar a nadie sola frente a los riesgos. Cuidarse no es retirarse. Es poder continuar.

6.5. HERRAMIENTAS PARA SOSTENERSE: PROTECCIÓN EMOCIONAL EN CONTEXTOS DE INCERTIDUMBRE

Hasta ahora hemos visto que sostener la participación implica persistir, adaptarse, distribuir responsabilidades y cuidarse. Pero, ¿cómo se hace eso en la práctica?

En contextos como el venezolano, donde la incertidumbre, el miedo y la sobrecarga emocional son constantes, el cuidado no puede quedar en una idea general. Necesita convertirse en práctica.

Desde la experiencia de organizaciones y procesos colectivos, se han identificado herramientas sencillas que ayudan a sostenerse sin perder bienestar emocional.

No son soluciones mágicas. Son formas concretas de acompañarse en medio de contextos difíciles.

Algunas claves para la protección emocional

A. Recuperar el cuerpo: respirar y detenerse

Cuando el entorno genera ansiedad constante, el cuerpo entra en estado de alerta. Volver a la respiración, pausada y consciente, permite recuperar control sobre un espacio que sí depende de nosotras: el propio cuerpo.

B. Moverse para salir de la parálisis

La ansiedad y el miedo tienden a inmovilizar. Moverse —aunque sea unos minutos— ayuda a cambiar el estado mental y recuperar perspectiva. Tomate una pausa y camina un rato. Te ayudará a calmarte y a pensar mejor.

C. Cuidar cómo nos informamos

La información es necesaria. Pero la sobreexposición genera angustia.

Establecer límites, horarios, fuentes confiables y pausas permite mantenerse informada sin saturarse.

D. Pensar críticamente también protege

No todo lo que circula es cierto. Aprender a preguntar ¿quién lo dice?, ¿con qué evidencia? Y ¿con qué intención? reduce la ansiedad y evita la manipulación.

E. Hablar en espacios seguros

El silencio prolongado pesa. Busca personas de confianza con quienes hablar —aunque sea brevemente— ayuda a reducir el aislamiento, desahogarte y quitarte pesos de encima.

F. Encontrar formas seguras de expresarse

Cuando no es posible hablar abiertamente, existen otras formas: escribir, dibujar, cantar y registrar emociones, como en un diario personal. Expresar lo que se siente libera presión acumulada.

G. Sustener pequeñas rutinas

En contextos de incertidumbre, lo pequeño importa: horarios simples, gestos cotidianos y actividades repetidas dan estabilidad cuando todo parece inestable.

H. Mantener una esperanza activa

La esperanza no es negar la realidad. Es una forma de sostener el sentido y la motivación en medio de la dificultad. Coloca en la mesa la foto de alguien querido, o escucha una canción que te traiga bonitos recuerdos. Eso te recordará que la oscuridad no es eterna, y que los malos tiempos en algún momento pasarán.

I. Descansar también es parte del proceso

El cansancio acumulado afecta la capacidad de pensar, decidir y actuar. Descansar no es un lujo. Es una condición para sostener la participación. Si tienes problemas para dormir, busca herramientas que te ayuden a conciliar el sueño.

J. Reconocer lo bueno que existe

En contextos difíciles, es fácil enfocarse solo en lo que falta. Reconocer lo que sí funciona, los vínculos que sostienen y los pequeños avances, ayuda a mantener equilibrio emocional.

Estas prácticas no son individuales. También pueden construirse colectivamente: acompañándose, recordándose e incorporándolas en los espacios organizativos

Cuidarse emocionalmente no es separarse de la participación. Es lo que permite sostenerla en el tiempo.

6.6. MANTENER TAMBIÉN ES REAJUSTARSE

Persistir no significa hacer siempre lo mismo. Implica reconocer cuándo es necesario cambiar:

- formas de organización
- estrategias
- niveles de exposición
- maneras de incidir

¿Cómo saber cuándo ajustar? Algunas señales:

- ➡ lo que antes funcionaba ya no genera resultados
- ➡ el esfuerzo requerido aumenta, pero el impacto disminuye
- ➡ el contexto cambia (más riesgos o nuevas oportunidades)
- ➡ hay desgaste sostenido en el grupo
- ➡ los espacios dejan de tener incidencia real

Adaptarse no es retroceder. Es una forma de continuar en condiciones cambiantes.

En contextos complejos, la rigidez debilita los procesos. La capacidad de ajuste los mantiene vivos.

6.7. NO TODO AVANCE ES VISIBLE

Muchas veces se espera que la participación genere resultados rápidos. Pero en contextos como el venezolano, esto no siempre ocurre. A veces, avanzar significa:



Sostener una red



Mantener un espacio activo



Evitar que un proceso desaparezca



Seguir conectadas

También hay efectos que no siempre se ven de inmediato:



Relaciones que se fortalecen



Aprendizajes que se acumulan



Confianza que se construye



Capacidades que se desarrollan

Estos son avances que preparan el terreno para cambios futuros. Aunque no se vean en el corto plazo, hacen posible aprovechar oportunidades cuando aparecen.

6.8. NO ES UN PUNTO DE LLEGADA

La participación no es un estado al que se llega. No se resuelve de una vez. Es un proceso que se construye, se disputa y se sostiene

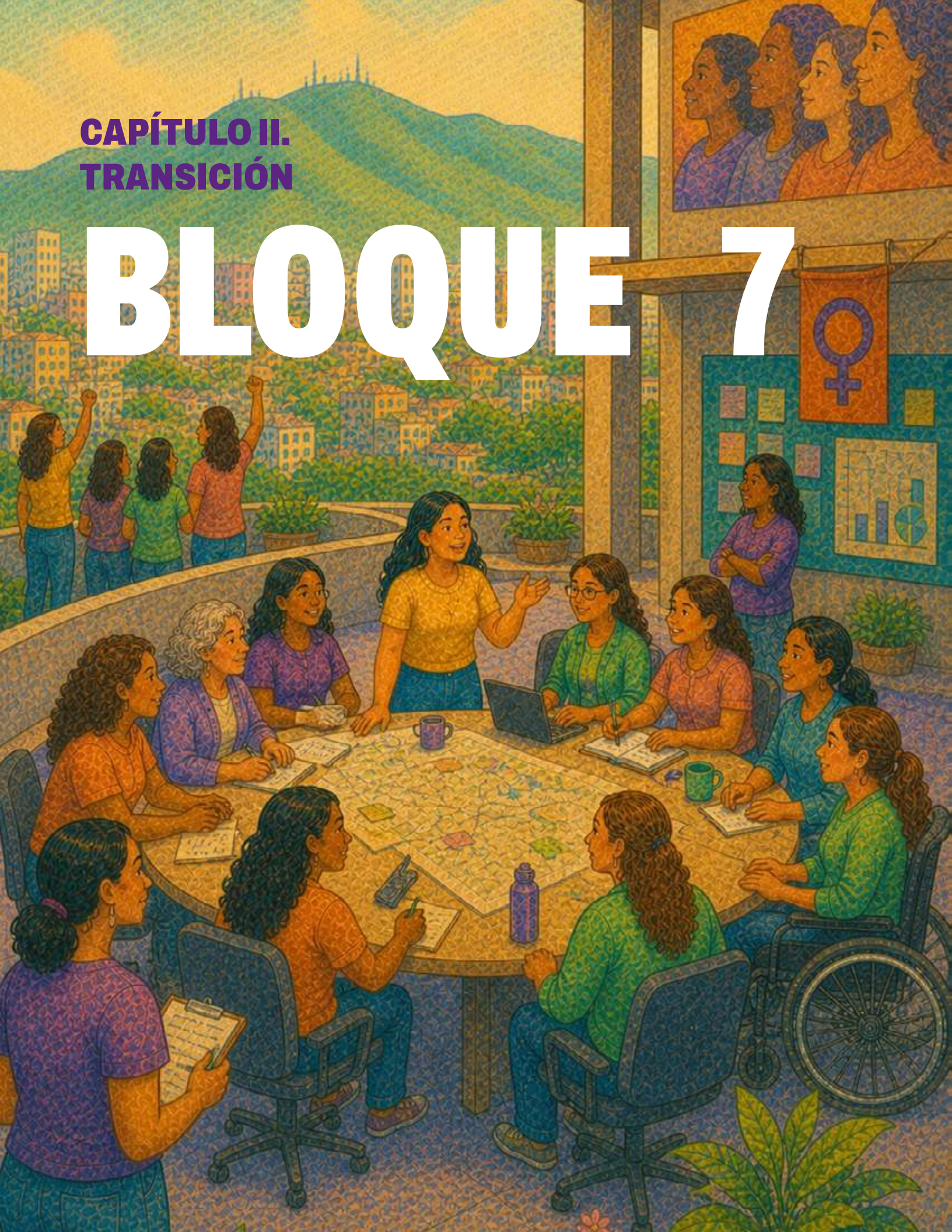
Reconocer la participación es el primer paso para transformarla.

A pesar de las dificultades, el contexto venezolano también abre una posibilidad: la de reconstruir no solo instituciones, sino formas distintas de hacer política. A lo largo de estos años, muchas personas (y especialmente muchas mujeres) han sostenido la vida, los vínculos y la organización incluso en condiciones adversas. Eso no es menor. Es una base real sobre la cual se puede construir.

Mejorar las cosas en Venezuela no depende solo de decisiones desde arriba. También depende de lo que ya está ocurriendo abajo... y de lo que seamos capaces de construir juntas a partir de ahora.

**CAPÍTULO II.
TRANSICIÓN**

BLOQUE 7



LA TRANSICIÓN. ESTAR DONDE SE DECIDE EL FUTURO

A la luz de los estándares de la ONU y del sistema interamericano, una transición debe restablecer el Estado de derecho, garantizar derechos políticos y civiles efectivos, asegurar verdad, justicia, reparación y garantías de no repetición, reformar las instituciones comprometidas en abusos, e incorporar la participación sustantiva y segura de las mujeres en todas sus etapas.

Desde la perspectiva interamericana, el caso venezolano no es solo una crisis política: es una ruptura de la relación entre **democracia, derechos humanos y Estado de derecho**. La CIDH afirma expresamente que en Venezuela esa tríada fue colapsada por la cooptación de los poderes públicos y la ruptura del orden constitucional.

7.1. ¿QUÉ ES UNA TRANSICIÓN?

En Venezuela, la palabra “transición” se ha vuelto parte del lenguaje cotidiano. La escuchamos en discursos políticos, en análisis y en conversaciones públicas. Pero, ¿qué significa realmente?

Según la Real Academia Española, transición es la “acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto”.

En términos políticos, solemos imaginarla como un cambio: nuevas elecciones, acuerdos, reformas institucionales o el paso de un esquema autoritario (que ha restringido derechos y concentrado el poder) a una forma de gobierno democrática.

Un ejemplo de nuestra historia ocurrió el 23 de enero de 1958. Tras diez años de dictadura, una insurrección cívico-militar logró la salida de Marcos Pérez Jiménez y abrió el camino a elecciones democráticas en menos de un año. El país pasó de un modelo de gobierno autoritario y de concentración de poder a un sistema democrático, con instituciones independientes.

Sin embargo, no todo cambio político es una transición democrática.

Por eso, resulta clave distinguir entre cambio político y democratización.

Una transición democrática no se limita al reemplazo de autoridades, sino que implica cambios en los procesos de toma de decisiones en quién decide, y en cómo se distribuye el poder. Y eso solo es posible si la participación logra influir en las decisiones públicas.

7.2. EL PROBLEMA INVISIBLE: TRANSICIONES SIN MUJERES

Cuando se habla de salidas políticas en Venezuela, el foco suele estar en:



Negociaciones entre actores políticos



Acuerdos internacionales



Escenarios electorales



Correlaciones de fuerza

Pero rara vez se hace una pregunta fundamental: ¿Quiénes están en los espacios donde se decide el futuro del país?

Si observamos esos espacios (mesas de negociación, vocerías públicas, estructuras partidistas) aparece un patrón: la presencia de mujeres es limitada y, muchas veces, secundaria.

Esto contrasta con otra realidad.

Pero, no definen las reglas del cambio. Y cuando esto ocurre, el riesgo es que la transición reproduzca las mismas exclusiones.

7.3. UNA TRANSICIÓN SIN MUJERES ES UNA TRANSICIÓN INCOMPLETA

Una transición sin mujeres es incompleta. Es una transición que reproduce las mismas desigualdades que hicieron posible la crisis.

La ausencia o limitación de la participación plena de las mujeres no es solo una desigualdad, es también una pérdida de capacidad colectiva para enfrentar la crisis, reconstruir instituciones y sostener procesos de transición.

Por eso, debemos reflexionar: Cuando se habla de transición. ¿Cómo vamos participar activamente para que el cambio genere condiciones de igualdad y no repita los mismos errores?

7.4. UNA TRANSICIÓN NO ES SOLO CAMBIO DE GOBIERNO

El marco de normas de la ONU la transición se entiende como el conjunto de procesos y mecanismos mediante los cuales una sociedad enfrenta un pasado de abusos graves con el fin de promover la rendición de cuentas, el acceso a la justicia y condiciones para la reconciliación. Ese enfoque no se agota cuando hay elecciones: si no que incluye elementos como la verdad, justicia, reparación y el fortalecimiento de instituciones capaces de prevenir la repetición.

Aplicado a Venezuela: una transición debe incorporar, como mínimo, investigación de abusos, medidas de reparación a víctimas y reformas institucionales del Estado.

¿Qué quiere decir esto en la práctica?

No basta con elecciones o nuevos líderes si:

- ➔ Siguen pasando injusticias-nadie responde por los abusos
- ➔ Las instituciones funcionan igual que antes
- ➔ Las personas siguen sin poder participar o decidir

Entonces, ¿qué sí debe pasar en una transición? Que las cosas cambien de verdad:

- Que se sepa lo que pasó (verdad)
- Que haya justicia (no impunidad)
- Que las víctimas sean escuchadas y reparadas
- Que se cambien las reglas para que no vuelva a pasar

7.5. LA TRANSICIÓN Y EL RESTABLECIMIENTO DE DERECHOS POLÍTICOS REALES

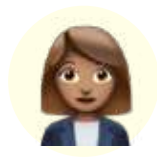
El punto de partida es el derecho a participar en los asuntos públicos, votar, ser elegido y acceder a funciones públicas sin restricciones ni exclusiones. No basta con tener derechos en papel, tienen que poder ejercerse de verdad. Aplicado a Venezuela, el problema no es solo la existencia formal del voto, sino la falta de condiciones para que esos derechos sean efectivos. No es tener derechos en el papel, es poder usarlos sin miedo y en igualdad.

¿Qué significa esto?

Que todas las personas puedan:



Votar libremente



Postularse a cargos



Participar en política sin represalias, ni persecución



Opinar sin miedo

Entonces, ¿qué debe cambiar para que los derechos sean reales?



Que cualquiera pueda participar sin ser perseguido, inhabilitado



Que no haya represalias por opinar



Que tu voto realmente cuente



Que se respeten los resultados de la voluntad popular



Que haya igualdad de condiciones.



Que haya elecciones justas

7.6. REALIZACIÓN DE ELECCIONES REALES

La normativa internacional no exige solo “hacer elecciones”, sino garantizar que sean auténticas, competitivas, libres y capaces de expresar la voluntad popular.

Libre: sin miedo ni presión

Justa: todos compiten en igualdad

Transparente: se pueden verificar los resultados

Real: refleja lo que la gente decidió

En Venezuela se han debilitado de forma profunda los elementos esenciales de la democracia, incluidas las condiciones institucionales necesarias para el ejercicio de derechos. Una transición compatible con derechos humanos requeriría al menos:

- Restitución plena del derecho a postularse y competir;
- Garantías para asociación política, protesta y libertad de expresión;
- Arbitro electoral independiente y justicia con independencia real;
- Fin de represalias contra el disenso y participación.

7.7. VERDAD, JUSTICIA Y REPARACIÓN: NO SON UN EXTRA, SON LO MÍNIMO

Cuando han pasado abusos, no se puede simplemente seguir adelante como si nada. Los Principios y Directrices Básicos sobre Reparación de la ONU sostienen que frente a violaciones graves las víctimas tienen derecho a saber, a la justicia, a recursos efectivos y a reparaciones.

¿Qué significa esto? Que las personas afectadas tienen derecho a:



Saber
qué pasó
(verdad)



Que alguien responda
(justicia)



Recibir apoyo,
que se reconozca el daño
y se tomen medidas para corregirlo
(reparación)

¿Por qué esto es importante?

Porque si no se hace:

- ➡ Los responsables quedan impunes
- ➡ El daño queda sin reconocer
- ➡ Todo puede volver a pasar

Una transición sin esto es frágil. Es como si alguien te hace daño y nadie investiga, nadie responde y nadie repara: el problema sigue ahí.

En una transición real:



Se debe contar
públicamente
lo ocurrido



Se deben investigar
los abusos



Se debe sancionar a los
responsables



Se debe apoyar
a las víctimas
(legal,
psicológico, social)



Se debe reconocer el
daño y evitar que
vuelva a pasar

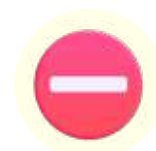
¿Por qué esto es importante? Porque:



Reconoce
lo que viviste



Protege
tu dignidad



Ayuda
a que no
vuelva a ocurrir

Aplicado a Venezuela: una transición tendría que prever:

- Esclarecimiento público de patrones de represión;
- Investigación y sanción de responsables;
- Reparación integral para víctimas y familiares;
- Reconocimiento oficial del daño y garantías de no repetición.

No cumplir con esto produciría una transición débil, expuesta a impunidad y repetición. ¿Y cuál es el rol de las mujeres?

Aquí está una clave muy importante: Las mujeres no son solo víctimas, son protagonistas de estos procesos.

- A. Sostienen la verdad, Documentan abusos, buscan a personas desaparecidas, mantienen viva la memoria. Sin ellas, muchas historias no se conocerían.
- B. Impulsan la justicia, denuncian, acompañan casos, presionan para que haya investigación. Muchas veces son quienes no dejan que los casos se olviden.
- C. Exigen reparación, visibilizan el daño, acompañan a víctimas, demandan apoyo integral. Ponen rostro humano a lo que pasó.
- D. Empujan la no repetición, cuestionan las estructuras de poder, promueven cambios, participan en la reconstrucción. Ayudan a que el futuro sea distinto.
- E. Aportan una mirada diferente, las mujeres deben participar en estos procesos porque ven impactos que otros no ven, porque incorporan temas clave (cuidado, violencia, comunidad).

7.8. CAMBIAR LAS INSTITUCIONES PARA QUE NO VUELVA A PASAR

No basta con cambiar a las personas, también hay que cambiar cómo funcionan las instituciones. La ONU es clara en que reformar las instituciones públicas es una tarea central en las transiciones desde el autoritarismo a la democracia y la paz. Cuando instituciones del Estado perpetraron abusos, no basta relevar personas: hay que rediseñar funciones, controles y responsabilidades.

¿Qué significa esto?

Que si las instituciones (tribunales, policías, gobierno) permitieron y cometieron abusos:

- no se pueden dejar igual
- no basta con cambiar nombres
- hay que cambiar reglas, controles y formas de actuar

Es como tener una casa con una fuga de agua: no basta con cambiar a quien vive allí, hay que arreglar la tubería.

En una transición real:

- Los jueces deben ser independientes (no obedecer órdenes políticas)
- Las fuerzas de seguridad deben respetar la ley
- Las personas que cometieron abusos no pueden seguir en esos cargos o ser cambiados a otras instituciones
- Deben existir controles para vigilar el poder

¿Por qué esto es importante? Porque si no cambia:

- ➔ Los mismos problemas siguen
- ➔ Los abusos pueden repetirse
- ➔ La gente no confía en las instituciones

La ONU señala que reformar las instituciones del autoritarismo es clave para evitar que las violaciones se repitan y para que haya justicia real

Aplicado a Venezuela apunta a reformas sobre:

- ➔ Independencia judicial;
- ➔ Control civil y legalidad de cuerpos de seguridad e inteligencia;
- ➔ Depuración y evaluación de funcionarios implicados en abusos;
- ➔ Mecanismos de supervisión y rendición de cuentas.

Sin eso, la transición corre el riesgo de conservar intactas las estructuras que hicieron posibles los abusos. Si no cambian las instituciones, no cambia la realidad.

7.9. PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES COMO CONDICIÓN DE LEGITIMIDAD DEMOCRÁTICA

Una transición sin mujeres no es completa, ni justa, ni sostenible. La CEDAW obliga a los Estados a garantizar a las mujeres, en igualdad con los hombres, el derecho a votar, ser elegidas, participar en la formulación de políticas públicas, ocupar cargos y participar en organizaciones de la vida pública y política. Esta obligación abarca toda la vida política y pública y no solo ciertos cargos formales.

Además, exige modificar leyes, prácticas y patrones socioculturales discriminatorios, e incluso permite medidas especiales temporales para acelerar la igualdad de hecho.

¿Qué significa esto?

Que las mujeres tienen derecho a:



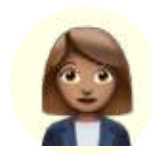
Votar



Ser elegidas



Participar
en decisiones



Ocupar cargos



Influir en cómo
se organiza el país

Y no solo en teoría: en igualdad real con los hombres. Las mujeres deben participar en toda la vida pública, no solo en algunos espacios formales o secundarios. Invitar a mujeres a una mesa, pero no dejarlas decidir, no es participación real.

Entonces, ¿qué debe pasar en una transición? Para que sea legítima y democrática:

- ➔ Las mujeres deben estar en negociaciones y decisiones clave
- ➔ Deben tener voz y poder real, no solo visibilidad
- ➔ Deben eliminarse barreras (económicas, culturales, políticas)
- ➔ Debe prevenirse la violencia contra las mujeres en política

En Venezuela, aunque no hay prohibiciones formales, existen obstáculos estructurales y culturales que limitan el acceso real de las mujeres a la política

¿Por qué esto es importante? Porque cuando las mujeres no están:

- ➔ las decisiones no representan a toda la sociedad
- ➔ se dejan fuera problemas clave
- ➔ la democracia se debilita

Y cuando están y deciden: la democracia se fortalece. No es solo incluir mujeres, es construir una democracia donde las mujeres deciden.

Aplicado a Venezuela: una transición con estándares tendría que asegurar:

- presencia de mujeres en negociación, mediación, reconstrucción institucional y diseño electoral;
- participación con voz y decisión, no solo visibilidad;
- medidas para remover barreras económicas, culturales e institucionales;
- prevención, investigación y sanción de la violencia contra las mujeres en la vida política.

7.10. PARTICIPAR EN POLÍTICA DEBE SER SEGURO, NO DEBE PONERTE EN RIESGO

Los acuerdos en derechos humanos sobre violencia contra las mujeres en la vida política advierten que la presencia femenina ha venido acompañada de mecanismos de exclusión y violencia de género orientados a limitar su incidencia. Además de la brecha entre derechos reconocidos y participación real en la práctica.

¿Qué significa esto?

Que tienes derecho a:



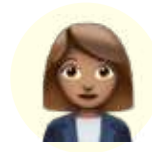
Opinar sin miedo



Participar sin ser perseguida



Organizarte sin ser vigilada o castigada



Ejercer liderazgo sin violencia

¿Qué está pasando? En muchos contextos, y también en Venezuela:

- ➔ Participar puede traer amenazas o represalias
- ➔ Hay detenciones arbitrarias
- ➔ Hay persecución contra quienes opinan o lideran
- ➔ Hay violencia específica contra mujeres

Cuando hay violencia o miedo, la participación deja de ser real.

Aplicado a Venezuela: esto obliga a pensar la participación femenina no solo como inclusión, sino como inclusión segura.

En un contexto donde se han documentado represión, detenciones arbitrarias y restricciones al espacio cívico, la protección de defensoras, lideresas comunitarias, estudiantes, sindicalistas,

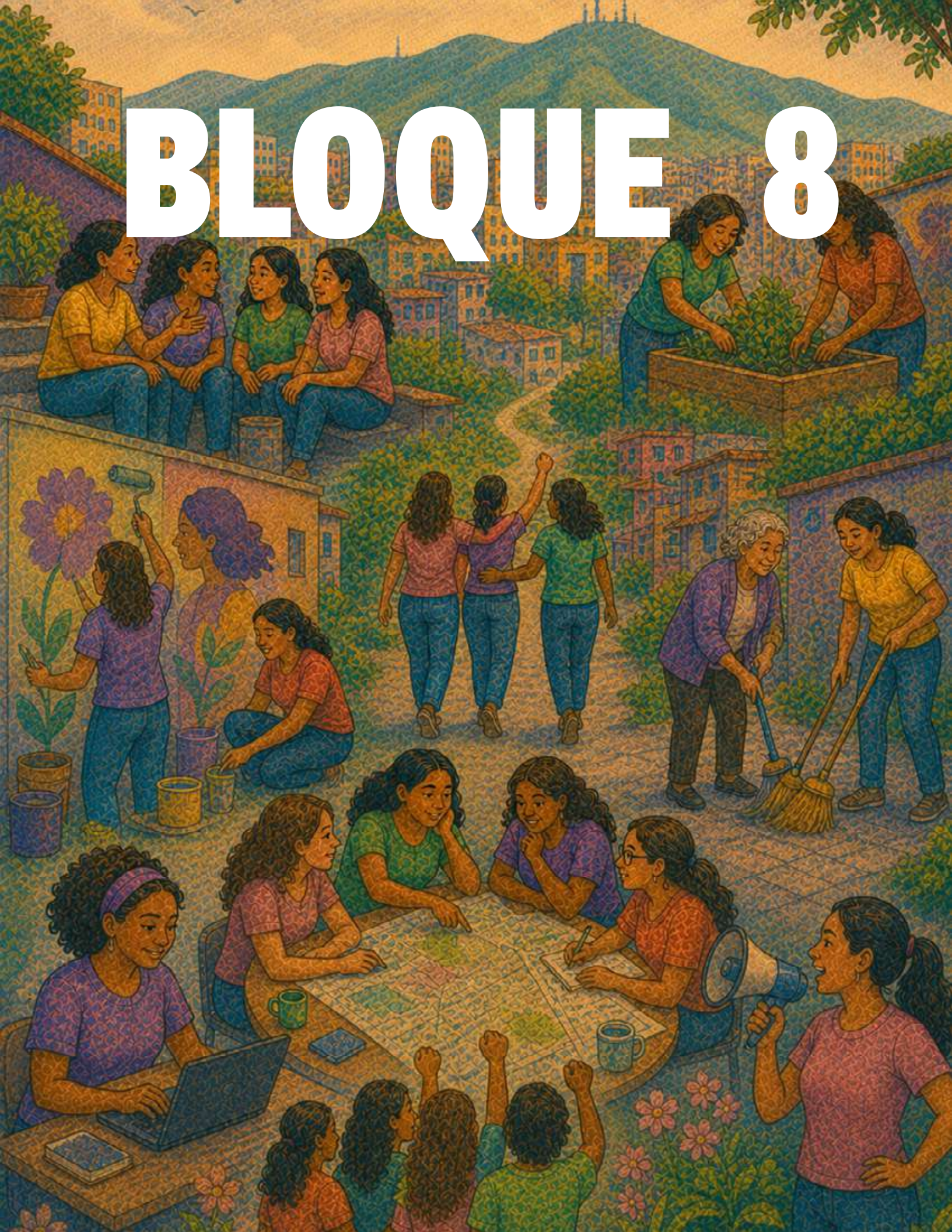
periodistas y candidatas es parte de las obligaciones, no un complemento. La protección no es un favor, es una obligación.

Entonces, ¿qué debe pasar? Para que la participación sea real:

- Debe haber seguridad para opinar y actuar
- No debe haber castigo por pensar distinto
- Deben protegerse las lideresas, activistas y periodistas
- Debe prevenirse y sancionarse la violencia contra mujeres en política

¿Por qué esto es importante para ti? Porque tienes derecho a participar sin miedo y sin riesgo. Si no es seguro, no es realmente libre.

BLOQUE 8



CÓMO PARTICIPAR Y EMPUJAR UNA TRANSICIÓN DESDE LO COTIDIANO

8.1. EMPEZAR DONDE ESTÁS, LO MICRO TAMBIÉN ES POLÍTICO

La transición no empieza en una mesa de negociación, empieza en la vida diaria. La transición no empieza arriba, empieza en lo cotidiano.

Puedes empezar con cosas simples:



Organizarte con otras mujeres



Crea un grupo de confianza



Hablar de lo que pasa en tu comunidad o con tu familia



Identificar problemas y proponer soluciones



Compartir información verificada



Nombrar injusticias sin normalizarlas, pero sin exponerse.

Ejemplos

- Un grupo de mujeres que se organiza por agua, salud o educación ya está haciendo política.
- Una conversación en una comunidad que siga señalando lo que no está bien. La democracia también se construye desde abajo.

8.2. INFORMARTE Y ENTENDER TUS DERECHOS

Para participar, primero hay que saber que tienes derecho a hacerlo. Lo que no conoces, no lo puedes exigir.



Participar



Opinar



Decidir



Influir en políticas

Saber que puedes exigir transparencia, saber que puedes participar en decisiones locales

8.3. NO PARTICIPAR SOLA: CONSTRUIR REDES



Una sola voz se apaga más fácil, muchas no.



Crear redes entre mujeres



Apoyarse entre sí



Compartir información verificada

Ejemplo

- Un grupo de mujeres que se acompaña frente a riesgos o decisiones tiene más fuerza.
- La participación colectiva es poder.

8.4. EXIGIR CONDICIONES REALES (NO ACEPTAR LO SIMBÓLICO)

No basta con que te inviten, tienes derecho a participar en serio. Exigir:



Poder opinar



Acceso a información



Espacios reales de decisión



Trato igual

Recuerda no aceptar estar “solo para la foto”.

8.5. CUIDARTE Y PARTICIPAR CON ESTRATEGIA

Participar no debe ponerte en riesgo.



Evaluar riesgos



Actuar en grupo



Usar canales seguros



Saber cuándo hablar y cómo

Cuidarte también es parte de participar.

8.6. LLEVAR LAS DEMANDAS DE LAS MUJERES AL CENTRO

No es solo estar, es cambiar la agenda.



Hablar de lo que afecta a mujeres



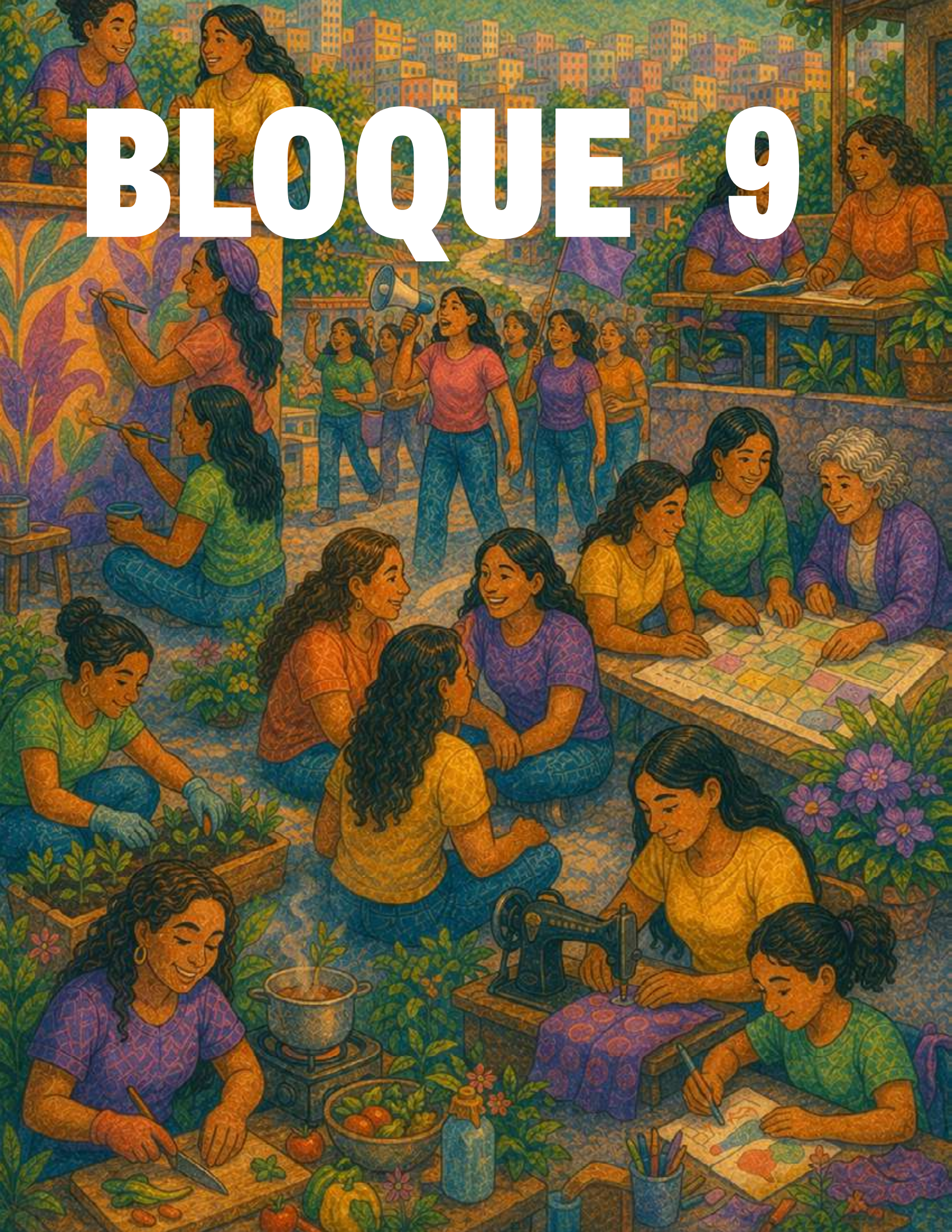
Incluir temas de cuidado, violencia, desigualdad



Hacer visibles esos problemas

Una transición también se construye en lo pequeño: cuando las mujeres se organizan, opinan, se cuidan, exigen condiciones reales y poco a poco pasan de participar a decidir.

BLOQUE 9



RECONSTRUCCIÓN DE LA CONFIANZA EN LA TRANSICIÓN

Reconstruir la confianza en una transición democrática -sobre todo en contextos como el venezolano- no es un proceso espontáneo ni rápido. La confianza no se decreta: se construye con prácticas repetidas, visibles y coherentes. La confianza no vuelve sola cuando cambia el poder; regresa cuando las personas experimentan que es posible relacionarse sin miedo y con respeto.

9.1. ¿QUÉ SIGNIFICA RECONSTRUIR LA CONFIANZA?

No es que todos vuelvan a confiar plenamente. Es lograr confianza mínima suficiente para convivir, cooperar y organizarse.

Ejemplos

- Poder trabajar con alguien que piensa distinto
- Cumplir acuerdos básicos
- Reducir el miedo y la sospecha constante

¿Cómo se reconstruye? Sobre pasos concretos hablaremos a continuación.

9.2. EMPEZAR POR LO PEQUEÑO

No se comienza con grandes debates políticos. La confianza nace de hacer cosas juntas.



Resolver problemas comunes
(agua, comida, escuela, seguridad)



Actividades comunitarias
simples



Espacios de encuentro
no confrontativos

9.3. CREAR ACUERDOS BÁSICOS DE CONVIVENCIA

Para hablar de reconciliación, se deben acordar reglas mínimas. Reglas claras reducen la incertidumbre.

Ejemplos

- No insultos ni agresiones
- Respeto a la palabra
- Confidencialidad en espacios sensibles

9.4. CUMPLIR LO QUE SE PROMETE

Este es el punto más importante. La confianza se rompe más por incumplimiento que por diferencias.

- Compromisos pequeños pero cumplidos
- Transparencia en decisiones
- Evitar promesas que no se pueden sostener

9.5. GENERAR ESPACIOS SEGUROS

La gente no confía si siente riesgo. Qué implica:

- Espacios sin exposición política innecesaria
- Posibilidad de participar sin hablar si no se quiere
- Protección de la información

9.6. RECONOCER EL DAÑO (SIN FORZAR)

No se puede construir confianza negando lo ocurrido. Formas simples:

- Validar experiencias (“eso que viviste importa”)
- No debatir el dolor de otros
- Evitar imponer narrativas únicas

9.7. TRABAJAR LA COMUNICACIÓN

Gran parte de la desconfianza es debido al lenguaje utilizado.



Promover
escucha activa



Evitar etiquetas
("ellos", "enemigos")



Enseñar formas de
desacuerdo sin agresión

9.8. CONSTRUIR EXPERIENCIAS COMPARTIDAS POSITIVAS

Las experiencias positivas crean memoria colectiva distinta. Ejemplos:



Actividades culturales
o educativas



Redes de apoyo
(cuidado, alimentación, salud)



Proyectos
comunitarios

9.9. MANTENER PROCESOS SOSTENIDOS (NO EVENTOS ÚNICOS)

La confianza no nace en un taller.



Encuentros periódicos



Procesos progresivos



Evaluación constante

9.10. ¿QUÉ PAPEL TIENEN LAS MUJERES EN LA RECONSTRUCCIÓN DE LA CONFIANZA?

Las mujeres son clave, pero no por “naturaleza”, sino por su posición social y experiencia.

1. Tejedoras de redes

Ya sostienen vínculos comunitarios (familia, escuela, cuidado). Pueden activar redes de apoyo y confianza

2. Mediadoras naturales en lo cotidiano

Manejan conflictos diarios (hogar, comunidad). Pueden trasladar esas habilidades a lo comunitario

3. Constructoras de espacios seguros

Generan entornos de confianza y escucha. Facilitan participación de otras personas

4. Liderazgos menos confrontativos

Tienden a formas más horizontales y colaborativas. Útiles en contextos polarizados, Pero cuidado:

- No deben cargar solas con “reconstruir la sociedad”
- No deben ser usadas para “suavizar” conflictos sin justicia
- Deben participar también en espacios de decisión, no solo de cuidado

9.11. HERRAMIENTAS CONCRETAS PARA TRABAJAR EN COMUNIDAD

Puedes promover cosas como:



Círculos de confianza (pequeños grupos estables)



Acuerdos comunitarios visibles (escritos o hablados)



Redes de apoyo entre mujeres



Actividades neutrales (cultura, educación, cuidado)

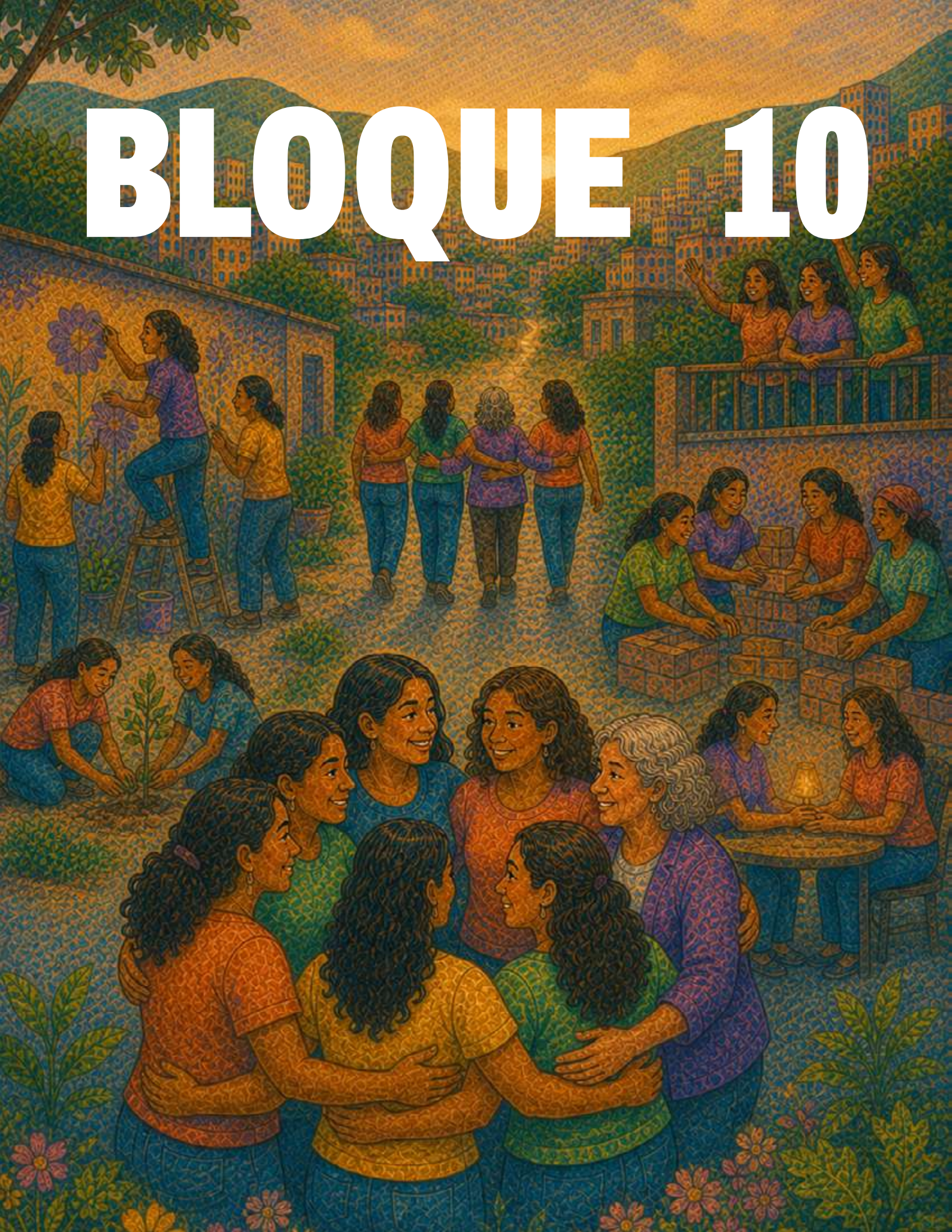


Pequeños proyectos conjuntos



Espacios de escucha sin debate político

BLOQUE 10



CONVIVENCIA, RECONCILIACIÓN, PERDÓN Y PAZ

En una transición a la democracia, no basta con cambiar a quienes están en el poder: también es necesario reconstruir la forma en que las personas viven juntas. La convivencia permite empezar a relacionarnos con respeto pese a las diferencias; la reconciliación abre caminos para reducir la desconfianza y sanar, sin negar lo ocurrido; el perdón, cuando existe, es una decisión personal que nunca puede imponerse; y la paz es el resultado de todo esto sostenido por verdad, justicia, reparación y garantías de no repetición.

Estos elementos no ocurren de un día para otro, pero pueden empezar a construirse desde lo cotidiano, en las comunidades, creando acuerdos, espacios seguros y prácticas que permitan volver a confiar y a convivir sin miedo. Pero ¿Qué es cada cosa?

10.1. CONVIVENCIA

Es la capacidad de vivir juntos respetando diferencias, incluso sin estar de acuerdo. Es el nivel más básico y urgente. No requiere reconciliación ni perdón. Se basa en reglas mínimas de respeto.

10.2. RECONCILIACIÓN

Es un proceso progresivo de reconstrucción de relaciones sociales dañadas. Implica reducir la hostilidad, puede incluir diálogo y reconocimiento del daño, aunque no siempre significa volver a ser cercanos. Muchas veces empieza como coexistencia pacífica.

10.3. PERDÓN

El perdón es una decisión personal, no una obligación. No lo exige el derecho internacional, no sustituye la justicia, no puede imponerse a las víctimas. Puede ayudar, pero no es condición para la paz, ni puede existir sin la justicia.

10.4. PAZ

No es solo ausencia de violencia, es una condición donde existen: respeto de derechos; justicia; seguridad; instituciones que funcionan; convivencia social. Es el objetivo final de una transición.

10.5. ¿CÓMO SE CONECTAN EN UNA TRANSICIÓN DEMOCRÁTICA?

No ocurren en el mismo momento:

1. Convivencia permite empezar a vivir juntos sin violencia
2. Reconciliación reconstruye vínculos gradualmente
3. Justicia + verdad + reparación dan base real
4. Perdón (si ocurre) es un proceso individual
5. Paz es el resultado de todo lo anterior

10.6. ¿QUÉ SE NECESITA SEGÚN ESTÁNDARES DE DDHH?

Aquí está lo estructural sin esto, todo es frágil:

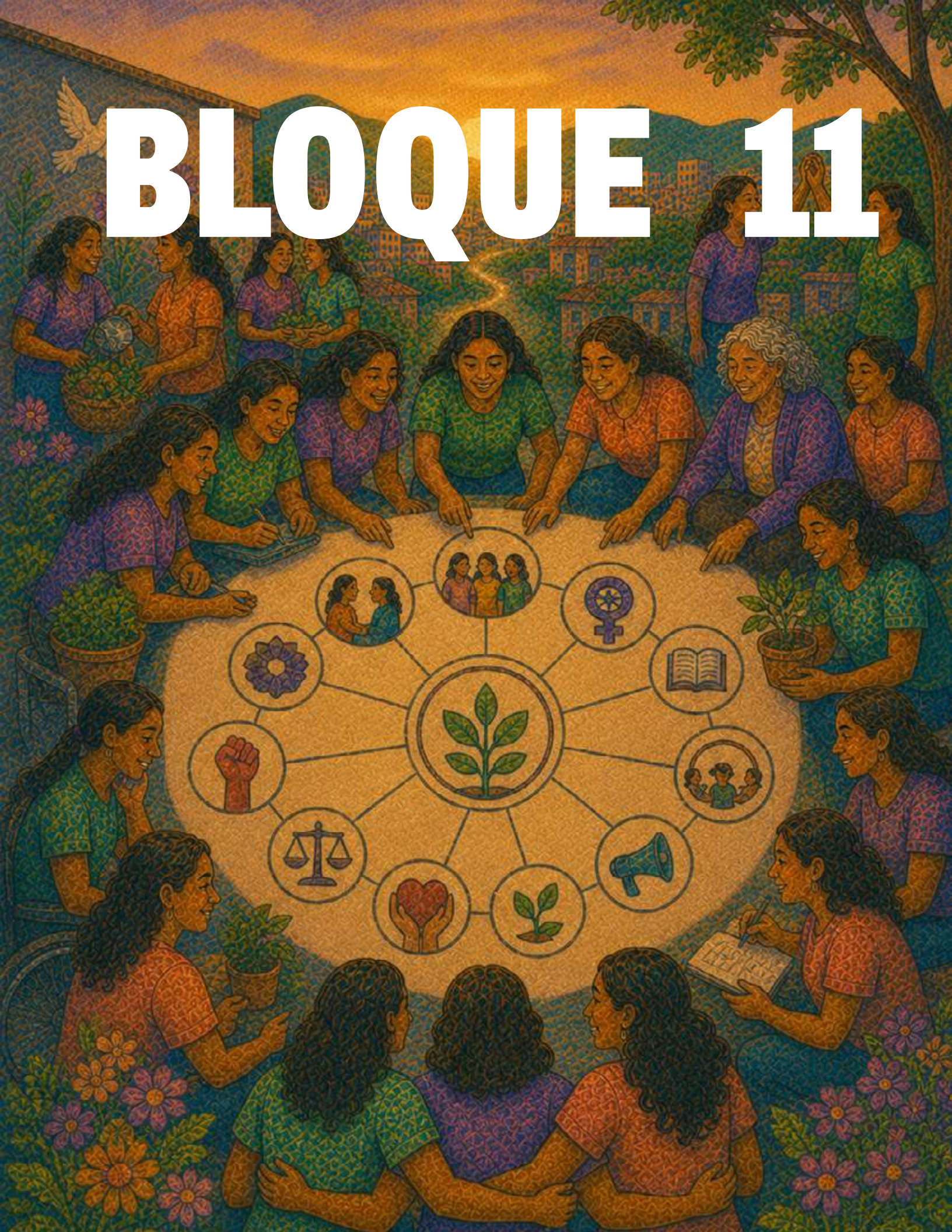
1. **Verdad:** Saber qué ocurrió; Reconocer a las víctimas
2. **Justicia:** Investigar y sancionar responsables, Evitar impunidad
3. **Reparación:** Reconocer y compensar el daño
4. **Garantías de no repetición;** Reformar instituciones, Evitar que vuelva a pasar Sin esto, la “paz” suele ser superficial o impuesta.

10.7. ¿CÓMO SE INVOLUCRAN LAS MUJERES?

Las mujeres son clave, pero con un enfoque estratégico:

1. **Como constructoras de confianza:** Activan redes comunitarias; Generan espacios seguros; Facilitan encuentros
2. **Como lideresas comunitarias:** Organizan acciones concretas; Promueven acuerdos; Sostienen procesos en el tiempo
3. **Como mediadoras de conflictos:** Manejan tensiones cotidianas; Facilitan diálogo; Ayudan a desescalar conflictos
4. **Como impulsoras de memoria y justicia:** Visibilizan lo ocurrido; Defienden derechos; Exigen verdad y reparación.

BLOQUE 11



DECÁLOGO DE PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES EN LA TRANSICIÓN DEMOCRÁTICA





- 1 PARTICIPAR NO ES OPCIONAL, ES UN DERECHO**
Las mujeres tienen derecho a estar en todos los espacios de decisión, no como invitadas, sino como actoras políticas.
- 2 NADA SOBRE NOSOTRAS SIN NOSOTRAS**
Toda decisión sobre la transición debe incluir la voz y representación real de las mujeres.
- 3 LIDERAR DESDE LO COTIDIANO TAMBIÉN ES HACER POLÍTICA**
Organizar comunidades, sostener redes y resolver problemas es parte esencial de la transición.
- 4 PARTICIPAR CON SEGURIDAD ES FUNDAMENTAL**
Deben existir condiciones de protección frente a violencia, persecución y hostigamiento.
- 5 LA IGUALDAD NO SE NEGOCIA, SE GARANTIZA**
La participación debe ser efectiva: acceso a cargos, recursos y poder de decisión.
- 6 LAS MUJERES SON CLAVE EN LA RECONSTRUCCIÓN DEL TEJIDO SOCIAL**
Su rol en el cuidado, la mediación y la organización comunitaria es central para la convivencia y la paz.
- 7 LA VOZ DE LAS MUJERES DIVERSAS IMPORTA**
Incluir a mujeres jóvenes, rurales, indígenas, afrodescendientes, y de distintos contextos.
- 8 PARTICIPAR TAMBIÉN ES EXIGIR VERDAD Y JUSTICIA**
Las mujeres deben ser protagonistas en procesos de memoria, justicia y reparación.
- 9 LA FORMACIÓN FORTALECE LA PARTICIPACIÓN**
Acceso a herramientas políticas, organizativas y de incidencia para influir en la transición.
- 10 SIN MUJERES NO HAY DEMOCRACIA SOSTENIBLE**
La transición solo será real si incorpora plenamente a las mujeres en su diseño y ejecución.


ANEXOS







Matriz de referentes internacionales

Participación de las mujeres en contextos de transición democrática

Esta matriz reúne algunos de los principales referentes internacionales sobre la participación de las mujeres en la vida política, especialmente en contextos de cambio y transición. No busca ser un compendio exhaustivo, sino una herramienta útil para entender que lo planteado a lo largo de este documento no es solo una aspiración, sino que está respaldado por acuerdos, estándares y aprendizajes construidos a nivel global y regional. Estos marcos permiten identificar qué condiciones deben existir para que la participación sea real, en igualdad y libre de violencia, y ofrecen criterios concretos para evaluar los procesos de transición. En el caso venezolano, sirven también como punto de apoyo para formular demandas, orientar acciones y fortalecer la incidencia desde una perspectiva de derechos.

DOCUMENTO	ÓRGANO	AÑO	APORTE CENTRAL	IDEAS CLAVE (RESUMIDA)	IMPLICACIONES PARA UNA TRANSICIÓN VENEZOLANA	QR
★ Informe del Grupo de Trabajo sobre la discriminación contra la mujer en la ley y en la práctica (A/HRC/23/50)	Consejo de Derechos Humanos de la ONU	2013	Establece condiciones para participación de mujeres en contextos de transición	La participación debe ser sustantiva y darse en todos los espacios de decisión	Las mujeres deben estar en negociación, rediseño institucional y justicia transicional	
Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)	Organización de las Naciones Unidas	1979	Igualdad en la vida política y pública	Los Estados deben garantizar participación en igualdad de condiciones	La transición debe asegurar igualdad real, no solo formal	
Recomendación General 23 del Comité CEDAW	Comité CEDAW	1997	Participación política de las mujeres	La igualdad requiere eliminar barreras estructurales	Diseñar medidas concretas que faciliten participación real	
Recomendación General 30 del Comité CEDAW	Comité CEDAW	2013	Mujeres en contextos de conflicto y transición	Las mujeres deben participar en reconstrucción y toma de decisiones	Inclusión en negociación, institucionalidad y políticas públicas	

DOCUMENTO	ÓRGANO	AÑO	APORTE CENTRAL	IDEAS CLAVE (RESUMIDA)	IMPLICACIONES PARA UNA TRANSICIÓN VENEZOLANA	QR
Resolución 1325 sobre Mujeres, Paz y Seguridad	Consejo de Seguridad de la ONU	2000	Participación de mujeres en procesos de paz	La inclusión de mujeres mejora sostenibilidad de la paz	Deben estar en todos los procesos de transición	
Resoluciones complementarias (1820, 1889, 2122)	Consejo de Seguridad ONU	2008 – 2013	Violencia y participación	La violencia limita la participación política	Requiere mecanismos de protección	
Informe sobre participación en asuntos públicos	Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos	2018	Participación como derecho amplio	Participar es incidir, no solo votar	Ampliar participación más allá de lo electoral	
Convención Americana sobre Derechos Humanos	Organización de los Estados Americanos	1969	Derecho a participar en asuntos públicos	Toda persona tiene derecho a participar	Garantizar condiciones reales de participación	
Informe: “La participación política de las mujeres”	Comisión Interamericana de Derechos Humanos	2011	Barreras estructurales	Las mujeres enfrentan obstáculos estructurales	Identificar y remover barreras en Venezuela	
✓ Violencia contra las mujeres en la vida política: Cómo identificarla y estrategias para combatirla	Comisión Interamericana de Mujeres (CIM) de la Organización de los Estados Americanos	2025	Violencia como forma estructural de exclusión	La violencia limita acceso, permanencia e incidencia	Participar sin miedo requiere prevención, protección y sanción	

DOCUMENTO	ÓRGANO	AÑO	APORTE CENTRAL	IDEAS CLAVE (RESUMIDA)	IMPLICACIONES PARA UNA TRANSICIÓN VENEZOLANA	QR
Carta Democrática Interamericana	Organización de los Estados Americanos	2001	Democracia y participación	La democracia requiere inclusión	No hay transición sin participación amplia	
Agenda 2030 – Objetivo 5	Organización de las Naciones Unidas	2015	Igualdad de género	Participación plena y efectiva	Alinear transición con estándares globales	
Principios de París	Organización de las Naciones Unidas	1993	Instituciones independientes	Instituciones deben ser inclusivas y representativas	Reformas institucionales con enfoque de género	
MESECVI – Violencia contra las mujeres en política	Mecanismo de Seguimiento de la Convención de Belém do Pará	2017	Violencia política como discriminación	La violencia limita derechos políticos	Crear marcos de protección específicos	
ONU Mujeres – liderazgo y participación política	ONU Mujeres	2015	Paridad democrática	Sin paridad no hay democracia plena	Incorporar reglas de paridad	
PNUD – gobernabilidad democrática inclusiva	Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo	2019	Inclusión y legitimidad democrática	La inclusión fortalece la democracia	Participación amplia legitimidad de la transición	

ANEXO 02

GLOSARIO CLAVE

Conceptos para entender y ejercer la participación

Este glosario reúne algunos conceptos clave utilizados a lo largo del documento. No busca dar definiciones técnicas o cerradas, sino ofrecer herramientas para comprender mejor qué significa participar, en qué condiciones es posible hacerlo y qué implica en contextos como el venezolano.

Entender estos conceptos es un paso. Pero su sentido real aparece cuando se conectan con la experiencia propia y con las decisiones que tomamos para participar.

Carga de cuidados

Se refiere al trabajo necesario para sostener la vida cotidiana:

- cuidar hijos/as
- atender personas mayores
- tareas del hogar

Este trabajo suele recaer principalmente en mujeres.

Cuando no se distribuye de forma justa, limita el tiempo, la energía y las posibilidades de participar

Espacio cívico

Es el entorno que permite a las personas participar sin miedo. Incluye:

- libertad de expresión
- libertad de asociación
- derecho a reunirse

Cuando el espacio cívico se reduce, la participación también se limita. Cuando se amplía, se crean condiciones para que más personas puedan involucrarse.

Igualdad formal

Es cuando las normas dicen que todas las personas tienen los mismos derechos. Por ejemplo la ley reconoce que mujeres y hombres pueden participar en política. Pero esto no siempre significa que puedan hacerlo en las mismas condiciones.

Igualdad sustantiva (o igualdad real)

Es cuando, además de reconocer derechos, se crean condiciones para que todas las personas puedan ejercerlos.

Esto implica:

- eliminar barreras
- corregir desigualdades
- generar oportunidades reales

La igualdad sustantiva busca que la participación sea posible en la práctica, no solo en el papel.

Impacto diferenciado

Los impactos diferenciados son los efectos distintos que una misma situación, política o crisis genera en diferentes grupos de personas, debido a sus condiciones específicas (género, edad, clase social, etnia, orientación sexual, entre otros). En otras palabras: no todas las personas viven y les afectan las consecuencias de la misma manera.

Incidencia

Es la capacidad de influir en decisiones, políticas o procesos. No siempre implica tener poder formal. También puede lograrse a través de:

- organización
- presión colectiva
- generación de propuestas
- articulación con otros actores

La incidencia es una forma concreta de participación.

Paridad

Es un principio que busca equilibrar la participación entre mujeres y hombres en espacios de decisión. No es solo “incluir mujeres”, sino asegurar una presencia equilibrada.

Se traduce en:

- reglas claras
- mecanismos obligatorios
- distribución más justa del poder

La paridad es una herramienta para corregir desigualdades históricas.

Participación política

Es la forma en que las personas intervienen en las decisiones que afectan la vida colectiva. No se limita al voto ni a los espacios formales. Participar también es:

- organizarse
- expresar demandas
- proponer soluciones
- incidir en decisiones

En contextos donde los espacios institucionales están limitados, la participación puede tomar formas distintas, pero no desaparece.

Participación estratégica

Es la participación que ocurre en los espacios donde se toman decisiones importantes. Implica:

- influir en políticas públicas
- estar en mesas de negociación
- definir prioridades o reglas

No siempre es visible ni accesible. Pero es clave, porque allí se decide el rumbo de procesos más amplios.

Participación simbólica

Ocurre cuando se incluye a personas en espacios de participación, pero sin capacidad real de incidir. Por ejemplo:

- estar presente, pero no poder decidir
- ser consultada, pero no tomada en cuenta

Puede dar la apariencia de inclusión, pero no cambia las decisiones.

Participar sin miedo

Es una condición básica para que la participación sea real. Implica:

- seguridad
- protección
- ausencia de represalias

Cuando participar implica riesgo, deja de ser un derecho accesible para muchas personas.

Posiciones visibles de poder

Son cargos o roles públicos donde una persona aparece como líder ante la sociedad —por ejemplo, vocerías políticas, ministras, diputadas o figuras públicas— y tiene presencia en medios o espacios formales de representación.

Tejido social

Son las relaciones, vínculos y formas de organización que conectan a las personas en una comunidad.

Incluye:

- Confianza
- Colaboración
- Redes de apoyo

El tejido social permite sostener procesos colectivos en el tiempo. Y es clave para cualquier proceso de transición.

Transición democrática

Es el proceso mediante el cual un país pasa de un contexto autoritario a uno democrático. No ocurre de un día para otro.

Implica cambios en:

- instituciones
- reglas
- relaciones de poder

Una transición democrática no solo cambia autoridades. También redefine quién participa y cómo se toman decisiones.

Violencia política contra las mujeres

Son acciones que buscan limitar, impedir o castigar la participación de las mujeres en la vida pública. Puede ser:

- ➔ física
- ➔ verbal
- ➔ simbólica
- ➔ digital

