

La Mujer en la Comunidad

Guía # 1

La Violencia y su Prevención



DERECHOS RESERVADOS

ESTA COMPILACIÓN JUNTAMENTE CON SUS ANOTACIONES,
COMENTARIOS Y CARACTERÍSTICAS GRÁFICAS SON PROPIEDAD DE

Doctora Julia Elena Sáenz

ISBN 978-9962-704-20-1

SEGUNDA EDICIÓN

MARZO 2026

Presentación

Estimadas Amigas:

Nosotras las mujeres somos el soporte espiritual de nuestro hogar y, de la sociedad de la cual formamos parte. Esta es la razón por la que es necesario que estemos en constante capacitación, para poder diseñar estrategias que nos permitan llevar adelante nuestra misión: cuidar y fortalecer a ese ser humano, que traemos al mundo, ya sea en forma física o espiritual.

La mujer de hoy necesita convertirse en una guerrera que lucha por su hogar y, cada uno de sus miembros; al hacer esto y formar hombres y mujeres de bien, de sólidos valores espirituales y morales, está cumpliendo con un compromiso histórico con su país, en nuestro caso: Panamá.

Las razones antes expuestas han sido el motivo por el cual hemos decidido elaborar esta Guía de Capacitación dirigidas a mujeres de la comunidad, tanto rural como urbana, que por diferentes razones no han tenido la oportunidad de sentarse a analizar temas como: los derechos humanos, los delitos sexuales, la violencia doméstica, y el feminicidio.

Espero que este documento académico sea de ayuda para todas ustedes.

Con los atentos saludos, de la autora,

Doctora Julia Elena Sáenz

Panamá, 3 de marzo 2026.

LA MUJER EN LA COMUNIDAD

DEDICATORIA

A Dios, quien en su infinita bondad me ha permitido discernir en el espíritu para diseñar esta Guía de Capacitación a la mujer.

A todas aquellas mujeres que están en búsqueda de estrategias para proteger su familia.

A mi hija, Ana Raquel, quien siempre cede parte de su tiempo para permitirme contribuir con mis compañeras de género.

Índice

Presentación.....	3
DEDICATORIA.....	5
Índice	6
Bibliografía	7
METODOLOGÍA DE LA GUÍA	8
TEMA # 1 LOS DERECHOS HUMANOS	11
¿Cuáles son mis derechos humanos?.....	11
¿Qué es una Víctima?.....	11
¿Dónde están contemplados mis Derechos Humanos?.....	12
TEMA # 2 LOS DELITOS SEXUALES	13
¿Cuáles son los delitos sexuales?.....	13
¿Qué son los delitos sexuales?.....	13
¿Qué dice el código penal sobre el delito de violación carnal?.....	14
¿Dónde se encuentran ubicados los delitos sexuales?... ..	14
¿Qué dice el código penal sobre el delito de abusos deshonestos?.....	16
¿Qué dice el código penal sobre el delito de estupro?	17
¿Qué dice el Código Penal sobre el Delito de Acoso Sexual?.....	17
¿Cómo Puedo Evitar ser Víctima de Delitos Sexuales?... ..	18
¿Qué es el Delito de Violencia Doméstica?	20
¿Dónde se encuentra ubicado el Delito de Violencia Doméstica?	20
TEMA # 3 DELITO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA	20
¿Qué dice el Código Penal sobre el Delito de Violencia Doméstica?.....	21
¿Cómo Puedo evitar ser Víctima del Delito de Violencia Doméstica?	22

TEMA # 4 DELITO DE FEMICIDIO23

¿Dónde se encuentra ubicado el delito de femicidio?...23

¿Qué es e Delito de Femicidio?.....23

¿Qué dice el Código Penal sobre el Delito De Femicidio?.....24

¿Qué dice la Ley 82 de 2013 sobre el Delito de Femicidio?.....25

¿Cómo puedo evitar ser Víctima del Delito de Femicidio?.....26

SECCIÓN DE NOTAS27

Bibliografía

1. [SÁENZ, Julia. Compendio de Derecho Penal. Parte Especial. Ed. Mizrachi & Pujo. 2t. pp.536. Panamá. 2017](#)
2. [Constitución Política de la República de Panamá](#)
3. [Código Penal de Panamá. 2007](#)
4. [Ley 82 de 2013, sobre el Femicidio en Panamá](#)
5. [www.doctorajuliasaenz.com](#)
6. [Canal de YouTube Doctora Julia Sáenz](#)

METODOLOGÍA DE LA GUÍA

Esta es una guía de capacitación dirigida a la mujer panameña, que desconoce el contenido de gran parte de la normativa jurídica que nos rige. De tal manera, que pretendemos despertar su interés, en forma tal, que se atreva a buscar todos aquellos temas que son de importancia para ella, su familia y la comunidad.

Como objetivos orientadores tenemos los siguientes:

1. Analizar el concepto de términos como: derechos humanos, delitos sexuales, delito de violencia doméstica y delito de femicidio.
2. Identificar cada uno de los términos mencionados en la normativa jurídica nacional vigente.
3. Diseñar estrategias de prevención de los delitos bajo estudio.

Dentro de las competencias que pretendemos desarrollar podemos mencionar:

1. Desarrollar la habilidad de identificar si ella, sus hijos, familiares o, amigos, están siendo afectados en alguno de sus derechos humanos.
2. Lograr desarrollar su pensamiento crítico, de tal manera, que pueda identificar si ella, sus hijos, familiares o, amigos están siendo víctima de delitos sexuales, violencia doméstica, o femicidio.
3. Que sepa diseñar estrategias de prevención de la condición de víctima, combinando el pensamiento crítico con la inteligencia emocional, logrando así, una mejor adaptabilidad al medio.

El facilitador que haga uso de esta guía deberá contar con un auditorio no mayor de veinticinco mujeres, estructurando su conversatorio en tres partes:

1. **Hacer una explicación del contenido de la guía:** para esto deberá primero repartir la guía a todos los integrantes de su auditorio. Todo esto con la finalidad que las personas que le escuchan puedan ubicar en tiempo y espacio el tema que está desarrollando. (duración máxima de 30 minutos, no debe pasar de este tiempo).

El facilitador deberá indicarle a su auditorio que al final de la guía están cinco páginas para que haga cualquier anotación relacionada con aquellos aspectos que no tenga claro. Además, servirá para realizar un taller al final.

2. **Deberá realizar un cine debate:** este consistirá en pasar un breve documental (duración máxima de 30 minutos, no debe pasar de este tiempo) alusivo al tema y luego discutirlo con el auditorio.
3. **Un taller** en el cual dividirá al auditorio en cinco grupos, cada grupo deberá estar conformado por cinco mujeres y una de ellas debe ser designada como vocera. **Este taller tendrá una duración máxima de 60 minutos, divididos de la siguiente manera:**
 - a. En un tiempo de 15 minutos, cada grupo deberá identificar si siente que puede estar siendo víctima de alguno de estos delitos, ya sea ella, sus hijos, familiares o, amigos. **NO TIENE QUE DECIR SI ES ELLA O DECIR DE QUIÉN SE TRATA,** puede hablar en sentido figurado.

LA MUJER EN LA COMUNIDAD

- b. En un tiempo de 15 minutos, cada grupo deberá diseñar estrategias de prevención y solución a los problemas planteados en los primeros 15 minutos del taller.
- c. Celebrar la plenaria en espacio de 25 minutos, en la cual cada vocera tendrá un total de 5 minutos para indicar lo comentado en su grupo.
- d. El facilitador tendrá 5 minutos, al final, para señalar algunas conclusiones de la actividad.

TEMA # 1 LOS DERECHOS HUMANOS



**¿Qué es una
Víctima?**

Los derechos humanos son un conjunto de facultades o privilegios que tiene todo ser humano, no importa su género, sea hombre o mujer. Estas facultades son las que le permiten desarrollar el concepto de dignidad humana la cual corresponde a las diferentes facetas de su vida.

**¿Cuáles son mis
derechos humanos?**



La vida, la libertad de tránsito, la igualdad, la enseñanza o la educación, el trabajo, la libertad de palabra o de expresión de ideas, la integridad física y sexual, la libertad de imprenta, el derecho de petición, el derecho de asociación, la inviolabilidad del domicilio, la libertad de religión, inviolabilidad de la correspondencia, el derecho a la propiedad, la familia, la cultura.



**¿Dónde están
contemplados mis
Derechos Humanos?**

1. En la Constitución Política de la República de Panamá: Título III: Derechos y Deberes Individuales y Sociales.
2. Declaración Universal de los Derechos Humanos
3. Convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer
4. Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer “Convención de Belem Do Para”
5. Convención sobre los Derechos del Niños
6. Convención Americana sobre Derechos Humanos o Pacto de San José

TEMA # 2 LOS DELITOS SEXUALES



¿Qué son los delitos sexuales?

Son conductas prohibidas por el Estado, a través de la ley penal, porque afectan la libertad sexual del individuo, afectando con ello la integridad de su sexualidad.

¿Cuáles son los delitos sexuales?



Son la violación carnal; el estupro (relaciones consensuadas); los abusos deshonestos o actos libidinosos; el acoso u hostigamiento sexual.



¿Dónde se encuentran ubicados los delitos sexuales?

En el código penal panameño, en los artículos siguientes: 174, 175, 176, 177 y 178.

¿Qué dice el código penal sobre el delito de violación carnal?



DELITO DE VIOLACIÓN

Art. 174: Quien mediante violencia o intimidación tenga acceso carnal con persona de uno u otro sexo, utilizando sus órganos genitales, será sancionado con prisión de cinco a diez años. También se impondrá esta sanción a quien se haga acceder carnalmente en iguales condiciones.

Se impondrá la misma pena a quien, sin el consentimiento de la persona afectada, le practique actos sexuales orales o le introduzca, con fines sexuales, cualquier objeto o parte de su cuerpo no genital, en el ano o la vagina.

La pena será de ocho a doce años de prisión, en cualesquiera de las siguientes circunstancias:

1. Cuando la violación ocasione a la víctima menoscabo de la capacidad psicológica

2. Cuando el hecho ocasione a la víctima un daño físico que produzca incapacidad superior a treinta años.
3. Si la víctima quedara embarazada.
4. Si el hecho fuera perpetrado por pariente cercano o tutor.
5. Cuando el autor sea ministro de culto, educador o estuviera a cargo, por cualquier título, de su guarda, crianza o cuidado temporal.
6. Si el hecho se cometiera con abuso de autoridad o de confianza.
7. Cuando se cometa con el concurso de dos o más personas o ante observadores.
8. Cuando el acceso sexual se haga empleando medios denigrantes o vejatorios.

La pena será de diez a quince años, si la violación la comete, a sabiendas de su situación, una persona enferma o portadora de enfermedad de transmisión sexual incurable o del virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH).

DELITO DE VIOLACIÓN

Art. 175: Las conductas descritas en el artículo anterior, aun cuando no medie violencia o intimidación, serán sancionadas con prisión de diez a quince años si el hecho se ejecuta:

1. Con persona que tenga menos de catorce años.
2. Con persona privada de razón o de sentido o que padece enfermedad o tenga discapacidad física o mental que le impida consentir o que, por cualquier otra causa, no pueda resistir el acto.
3. Abusando de su posición, con una persona que se encuentre detenida o confiada al autor para que la custodie o conduzca de un lugar a otro
4. En una persona que por su edad no pueda consentir o resistir el acto.



¿Qué dice el código penal sobre el delito de abusos deshonestos?

DELITO DE ABUSOS DESHONESTOS

Art. 177: Quien, sin la finalidad de lograr acceso sexual, ejecute actos libidinosos no consentidos en perjuicio de otra persona será sancionado con prisión de dos a cuatro años o su equivalente en días-multa o arresto de fines de semana.

La sanción será de seis a ocho años de prisión:

1. Si mediara violencia o intimidación
2. Si el hecho fuera cometido por un pariente cercano, ministro de culto, educador, tutor o persona que estuviera a cargo de la víctima, por cualquier título, de su guarda, crianza o cuidado temporal.
3. Cuando, aun mediando consentimiento, la víctima no hubiera cumplido catorce años o sea incapaz de resistir el acto.

¿Qué dice el código penal sobre el delito de estupro?



DELITO DE ESTUPRO (relaciones consensuadas)

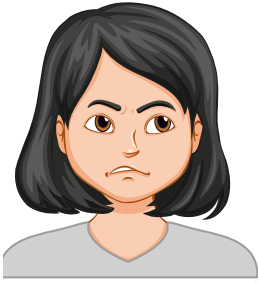
Art. 176: Quien, valiéndose de una condición de ventaja, logre acceso sexual con persona mayor de catorce años y menor de dieciocho, aunque medie consentimiento, será sancionado con prisión de ocho a doce años.

¿Qué dice el Código Penal sobre el Delito de Acoso Sexual?



DELITO DE ACOSO SEXUAL

Art. 178: Quien acose, hostigue, aceche o discrimine sexualmente a una persona con quien tiene un vínculo laboral, escolar o religioso, independientemente de la relación jerárquica, será sancionado con pena de dos a cuatro años de prisión y tratamiento terapéutico multidisciplinario en un centro de salud público o privado.



**¿Cómo Puedo
Evitar ser Víctima
de Delitos
Sexuales?**

1. Fíjate muy bien cómo es la persona a la cual encargas a tus hijos. No importa si es un familiar, amistad, maestro, sacerdote o pastor.
2. Observa a tu hij@ e identifica si hay algún cambio en su comportamiento. Ejemplo: si está agresivo y antes era calmado; si ya no quiere hablar con nadie; si dice que le están doliendo sus partes íntimas o cualquier otra parte de su cuerpo; si tiene algún tipo de marcar físicas en el cuerpo, etc.
3. Evitar caminar por lugares solitarios u oscuros.
4. Tratar de estar siempre acompañada de otras personas.
5. Evita que tus hijos estén solos o vayan solos a los lugares. Acompáñalos siempre.
6. Conversa constantemente con tus hijos.
7. Utiliza vestimenta adecuada. Es decir, vístete de acuerdo al lugar que vas.
8. Confía en tus hij@s cuando te digan que están siendo víctimas de delitos sexuales.

LA VIOLENCIA Y SU PREVENCIÓN

9. Dile siempre a tus hij@s que no sientan temor ni vergüenza de contarte lo que les está sucediendo.
10. No rebasar los límites del respeto en las relaciones interpersonales, no importa si tienes o no confianza con la otra persona.
11. No permitir que toquen ninguna parte de tu cuerpo, si tú no lo deseas, no importa el vínculo que tengas con esa persona.
12. No tengas temor de decir no, ante cualquier situación que te haga sentir incómoda.

TEMA # 3

DELITO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

¿Qué es el Delito de Violencia Doméstica?



Son comportamientos o conductas que manifiestan diferentes acciones de violencia física, psicológica, sexual o patrimonial. Estas conductas se llevan a cabo entre personas que se encuentran unidas por algún tipo de parentesco.

¿Dónde se encuentra ubicado el Delito de Violencia Doméstica?



En el código penal, en los artículos 200 y 201.



¿Qué dice el Código Penal sobre el Delito de Violencia Doméstica?

DELITO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Art. 200: Quien hostigue o agreda física, psicológica o patrimonialmente a otro miembro de la familia será sancionado con prisión de cinco a ocho años y tratamiento terapéutico multidisciplinario en un centro de salud estatal o particular que cuente con atención especializada, siempre que la conducta no constituya delitos sancionados con pena mayor.

En cualquiera de estos casos, la autoridad competente aplicará las medidas de protección correspondientes a favor de las víctimas.

Esta pena se aplicará a las lesiones físicas que produzcan una incapacidad no superior a los treinta días.

Para los efectos de este artículo, las conductas descritas son aplicables en caso de:

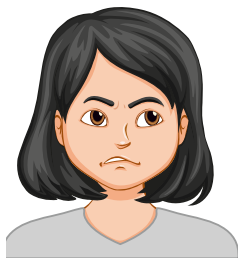
1. Matrimonio
2. Unión de hecho
3. Relación de pareja que no haya cumplido los cinco años, cuya intención de permanencia pueda acreditarse
4. Parentesco cercano
5. Personas que hayan procreado entre sí un hijo o hija
6. Hijos o Hijas menores de edad no comunes que convivan o no dentro de la familia.

Igualmente se aplicarán las situaciones señaladas en los numerales anteriores, aun cuando estas hayan finalizado al momento de la agresión.

En caso de incumplimiento de la medida de seguridad impuesta, el Juez de Cumplimiento deberá sustituirla con la pena de prisión que corresponda.

Art. 201: La sanción de que trata el artículo anterior será de seis a nueve años de prisión, si las lesiones físicas causadas producen una incapacidad superior a treinta días y que no exceda de sesenta días.

Si tales lesiones producen algunos de los efectos enunciados en el artículo 137 de este código, se aplicará la sanción fijada en el precitado artículo, para los actos de violencia doméstica.



¿Cómo Puedo evitar ser Víctima del Delito de Violencia Doméstica?

1. Educando a tu hijo varón, de forma tal, que comprenda que la mujer es un ser humano y, por consiguiente, hay que respetarla.
2. No permitiendo que tu esposo, novio, pareja o cónyuge, te golpee o grite, ni en público, ni mucho menos en privado. VALORESE COMO MUJER.
3. Estudiando y capacitándote
4. Trabajando dentro y fuera del hogar.
5. Respetando los derechos a los demás.

TEMA # 4 DELITO DE FEMICIDIO



¿Qué es e Delito de Femicidio?

Es matar a una mujer por su condición de ser mujer, es decir, por pertenecer al género femenino o por cualquier otra forma de violencia dentro de una relación desigual de poder.

¿Dónde se encuentra ubicado el delito de femicidio?



1. Ley 82 del 24 de octubre de 2013, presente en la Gaceta Oficial # 27,403.
2. El código penal en los artículos 132-A.



¿Qué dice el Código Penal sobre el Delito De Femicidio?

DELITO DE FEMICIDIO

Art. 132 – A: Quien causa la muerte a una mujer, en cualquiera de las siguientes circunstancias, será sancionado con pena de veinticinco a treinta años de prisión:

1. Cuando exista una relación de pareja o hubiera intentado infructuosamente establecer o restablecer una relación de esta naturaleza o de intimidad afectiva o existan vínculos de parentesco con la víctima.
2. Cuando exista relación de confianza con la víctima o de carácter laboral, docente o cualquiera que implique subordinación o superioridad.
3. Cuando el hecho se comete en presencia de los hijos de la víctima.
4. Cuando el autor se hubiera aprovechado de cualquier condición de riesgo o vulnerabilidad física o psíquica de la víctima
5. Como resultado de ritos grupales o por venganza
6. Por el menosprecio o abuso del cuerpo de la víctima, para satisfacción de instintos sexuales o la comisión de actos de mutilación genital o cualquier otro tipo de mutilación.
7. Cuando el cuerpo de la víctima sea expuesto, depositado o arrojado en un lugar público o privado o cuando esta haya sido incomunicada, cualquiera que sea el tiempo, previo a su fallecimiento.

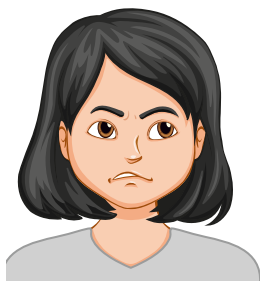
8. Para encubrir una violación
9. Cuando la víctima se encuentre en estado de gravidez
10. Por cualquier móvil generado por razón de su condición de mujer o en un contexto de relaciones desiguales de poder.



¿Qué dice la Ley 82 de 2013 sobre el Delito de Femicidio?

DELITO DE FEMICIDIO

Art. 4: Causar la muerte a una mujer basada en la pertenencia al sexo femenino, por causa de la discriminación o cualquier otra forma de violencia.



**¿Cómo puedo
evitar ser Víctima
del Delito de
Femicidio?**

**PODEMOS UTILIZAR LAS MISMAS
ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL DELITO
DE VIOLENCIA DOMÉSTICA**

1. Educando a tu hijo varón, de forma tal, que comprenda que la mujer es un ser humano y, por consiguiente, hay que respetarla.
2. No permitiendo que tu esposo, novio, pareja o cónyuge, te golpee o grite, ni en público, ni mucho menos en privado. VALORESE COMO MUJER.
3. Estudiando y capacitándote
4. Trabajando dentro y fuera del hogar.
5. Respetando los derechos a los demás

