

¿QUÉ PUEDO HACER SI SOY UNA VÍCTIMA DEL DELITO?

ESTRATEGIAS PARA PROTEGER SU FAMILIA



DERECHOS RESERVADOS

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

Doctora Julia Elena Sáenz

ISBN 978-9962-704-22-5

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: qué es una víctima, cuáles son mis derechos como víctima, a qué lugares puedo acudir para pedir ayuda, qué puedo hacer para recuperarme.

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

Con los atentos saludos, de la autora,

Dra. Julia Sáenz

Panamá, 3 de marzo de 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.

LA MUJER EN LA COMUNIDAD

Índice

Presentación	3
DEDICATORIA	5
Índice	7
Bibliografía	8
METODOLOGÍA DE LA GUÍA	9
TEMA # 1 LA VÍCTIMA	11
¿Cuáles son mis derechos como víctima?.....	11
¿Qué es una Víctima?.....	11
¿Dónde están contemplados mis derechos como víctima?.....	12
TEMA # 2 AYUDA A LA VÍCTIMA	13
¿A qué lugares puedo acudir para pedir ayuda?.....	13
¿En qué consiste la ayuda a la víctima?.....	13
¿Qué puedo hacer para recuperarme como víctima?.....	16
TEMA # 3 RECUPERACIÓN DE LA VÍCTIMA	16
¿Qué puedo hacer para recuperarme como víctima?.....	17
SECCIÓN DE NOTAS	19

Bibliografía

1. [Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre](#)
2. [Declaración Universal de los Derechos Humanos](#)
3. [Declaración sobre los Principios Fundamentales de Justicia para las Víctimas de Delitos y del Abuso de Poder](#)
4. [Constitución Política de la República de Panamá](#)
5. [Código Penal de Panamá. 2007](#)
6. [Código Procesal Penal de Panamá](#)
7. www.doctorajuliasaenz.com
5. [Canal YouTube Doctora Julia Saenz](#)

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: víctima, recuperación, derechos humanos de la víctima.
2. Identificar los lugares de ayuda a la víctima de un delito.
3. Diseñar estrategias de ayuda y recuperación de la víctima.

Dentro de las competencias que pretendemos desarrollar podemos mencionar:

1. Desarrollar la habilidad de identificar si sus hijos, familiares o hijos de amistades, conocidos, están siendo afectados en sus derechos como menor.
2. Lograr desarrollar su pensamiento crítico, de tal manera, que pueda identificar si ella, sus hijos, familiares o, amigos pueden convertirse en víctima o victimarios de delitos que afectan la vida humana.
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:

LA MUJER EN LA COMUNIDAD

- 1. Hace 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 pasarse 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 pasarse 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 o victimario 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.
- 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 LA VÍCTIMA



**¿Qué es una
Víctima?**

Toda persona que es afectada en la integridad y conservación de cualquiera de sus derechos humanos. Entendiendo que este daño, ha sido ocasionado por otra persona que tendrá la obligación de resarcirle todo el perjuicio ocasionado. Ejemplo: una persona que ha sido golpeada en el rostro por otra persona; una mujer que es amenazada por su pareja para que aborte.

**¿Cuáles son mis
derechos como
víctima?**



El Código Procesal Penal Panameño, en su artículo 20, establece: La víctima tiene derecho a la justicia, a la reparación del daño, a ser informada, a recibir protección y a participar en el proceso penal de acuerdo con las normas de este Código.

El Ministerio Público velará por la protección de la víctima del delito en todas las etapas del procedimiento penal, así como por la protección de los denunciados, testigos y colaboradores. Los tribunales garantizan, con arreglo a la ley, la vigencia de sus derechos durante el procedimiento.



¿Dónde están contemplados mis derechos como

1. Constitución Política de la República de Panamá
2. Declaración Universal de los Derechos Humanos
3. Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre
4. Declaración sobre los Principios Fundamentales de Justicia para las Víctimas de Delitos y del Abuso de Poder
5. Código Procesal Penal de Panamá

TEMA # 2

AYUDA A LA VÍCTIMA



¿En qué consiste la ayuda a la víctima?

Es un conjunto de formas, maneras, estrategias, mecanismos, de carácter legal, médico, psicológico, social, económico y espiritual, a través de los cuales se le permite a la víctima y, a sus parientes, afectados en forma directa, iniciar el proceso de restauración del derecho humano afectado.

¿A qué lugares puedo acudir para pedir ayuda?



A. RECOMENDACIONES GENERALES

1. Lo primero que se tiene que tomar en cuenta es que siempre, la víctima o, en su defecto los parientes, deben presentar la denuncia de lo sucedido.

2. Se debe tomar en cuenta el tipo de delito y la clase de víctima, es decir, si es una persona menor de edad o, una persona adulta.
3. Acudir a la Sección de Atención Primaria de la Fiscalía Metropolitana.

B. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

1. Dentro de los delitos sexuales

a. La víctima, familiares o, la persona que ha tenido conocimiento de este tipo de delito debe acudir inmediatamente a alguno de los siguientes lugares para presentar la denuncia:

1. La Sección de atención primaria, de la Fiscalía Metropolitana o,
2. La Fiscalía Regional de su provincia.
3. Los Centros de Atención Integral del Ministerio de la Mujer (CAI)

b. La víctima debe recordar lo siguiente:

1. No bañarse, una vez haya ocurrido el hecho punible, ya que debe evitar eliminar las evidencias del delito
2. Presentarse con la misma ropa (externa e interna) para que pueda ser analizada
3. Llevar una identificación personal en la cual aparezcan sus datos generales
4. Dar los datos del agresor si los conociese
5. En caso de que la víctima sea un menor de edad, ir con él o, decir en qué lugar se encuentra el menor agraviado

¿QUÉ PUEDO HACER SI SOY UNA VÍCTIMA DEL DELITO?

6. Ofrecer la dirección del lugar en el cual se realizó el delito, en la forma más clara y precisa posible
7. Mencionar el nombre de testigos, en caso de que los hubiese

2. Delito de Violencia Doméstica

a. La víctima, familiares o, la persona que ha tenido conocimiento de ese tipo de delito debe acudir inmediatamente a alguno d ellos siguientes lugares:

1. La Sección de atención primaria, de la Fiscalía Metropolitana o,
2. La Fiscalía Regional de su provincia
3. Los Centros de atención integral (CAI), del Ministerio de la Mujer.

b. La víctima debe recordar lo siguiente:

1. Presentar la cédula de identidad personal.
2. Señalar la clase de parentesco que tiene con su agresor.
3. Dirección del lugar donde se llevaron a cabo los hechos delictivos.
4. Hacer referencia de los testigos en caso de que los hubiese.
5. Pueden denunciar cualquiera de las siguientes personas: la víctima, un pariente, o la persona que haya conocido de este hecho.

TEMA # 3

RECUPERACIÓN DE LA VÍCTIMA



¿Qué puedo hacer
para recuperarme
como víctima?

1. Aceptar que usted no ha sido el causante; es decir, no es culpable de su situación de víctima
2. Buscar ayuda legal, denunciando
3. Asistir a un psicólogo clínico que le pueda diseñar terapias de recuperación
4. Relacionarse con personas que hayan sido víctima del mismo delito que usted, pero que hayan salido adelante. Es decir, que hubiesen superado la crisis con esfuerzo y esmero. De esta manera, podrá usted tener referentes que le demuestren que se puede seguir adelante.
5. Compartir su historia con otras personas a quienes la información les pueda servir de prevención para evitar convertirse en víctimas.
6. Reforzar los lazos familiares
7. Compartir tiempo con las amistades
8. Realizar algún tipo de trabajo, deporte o hobby

9. Cuidar su aspecto físico: salud física, mental y social
10. Fortalecer su espiritualidad mejorando su relación con Dios.

¿Qué puedo hacer para recuperarme como víctima?



1. Diseñando metas a largo, mediano y corto plazo: trate de que estas sean fáciles de alcanzar. No se fije metas que sean imposible de lograr, ya que esto le ocasionaría profundos períodos de depresión.
2. Diseñe estrategias de acción que le permitan alcanzar sus metas. Por ejemplo: Si usted ha sido víctima de violencia doméstica, situación que le obligó a separarse de su esposo, quien además era el proveedor económico de la casa, una forma de diseñar sus estrategias podría ser la siguiente:
 - a. Preguntarse qué cosa usted sabe hacer muy bien y, a través de la cual pudiese obtener dinero. Ejemplo: cocinar, coser, escribir, pintar, vender bienes raíces, dar clases especiales, etc.
 - b. Supongamos que usted considera que sabe hacer dulces y tiene talento para organizar

fiestas. Entonces deberá investigar qué requiere para poner esta idea en práctica, para lo cual enumere las cosas que necesita, de tal manera, que pueda elaborar un presupuesto.

- c. Dirigirse a entidades públicas y privadas que apoyen la micro y la mediana empresa. Ejemplo: AMPYME

1. Estructure un proyecto, en el cual deberá contemplar los siguientes aspectos:

- 1. Misión**
- 2. Visión**
- 3. Metas**
- 4. Estrategias de acción**
- 5. Localización geográfica del proyecto**
- 6. Sujetos del proyecto**
- 7. Presupuesto**
- 8. Aspectos legales**

