



---

**BOLETÍN**

**Claves para una respuesta integral:  
CUIDADOS, DERECHOS  
SEXUALES Y REPRODUCTIVOS,  
Y PROTECCIÓN ANTE LA VIOLENCIA  
BASADA EN GÉNERO (VBG)**



**AVESA**

Asociación Venezolana  
para una Educación  
Sexual Alternativa

## Resumen

Entre la violencia basada en género (VbG), la sobrecarga de cuidados y las barreras en el acceso a la salud y los derechos sexuales y reproductivos existe un vínculo estrecho que se ha hecho evidente.

A la luz de dos estudios recientes de **AVESA**, uno cuantitativo (2025) y otro cualitativo (2023), los datos concretos demuestran que la falta de acceso a servicios de salud y derechos sexuales y reproductivos profundiza la vulnerabilidad de las mujeres y adolescentes frente a la violencia, mientras que la sobrecarga de cuidados refuerza las condiciones estructurales que perpetúan la desigualdad y la dependencia económica. Ante esto, es necesario fortalecer las estrategias de protección ante la VbG en Venezuela, integrando el enfoque de derechos sexuales y reproductivos y la corresponsabilidad en los cuidados como ejes fundamentales para la transformación social y la reducción de la violencia de género.

# Hacia una respuesta efectiva e integral a la VbG en Venezuela

En contextos de crisis humanitarias, como la que atraviesa Venezuela, la VbG tiende a incrementarse y complejizarse, debido al debilitamiento de las instituciones, la precarización de los servicios y la fractura de las redes de apoyo social. Esta realidad genera una crisis de protección que afecta de manera desproporcionada a mujeres, niñas y adolescentes, quienes se enfrentan a un mayor riesgo de violencia sexual, explotación, trata y abusos en el contexto de relaciones de poder desiguales (ONU Mujeres, 2020).

Consideramos que dentro de los factores que intensifican esta vulnerabilidad se encuentran la falta de acceso a los derechos sexuales y reproductivos y la sobrecarga de cuidados. Estas condiciones profundizan las desigualdades de género, limitan la autonomía de las mujeres y restringen su capacidad para acceder a recursos esenciales, educación y empleo, exponiéndolas a relaciones abusivas y ciclos de violencia difíciles de romper (UNFPA, 2019).

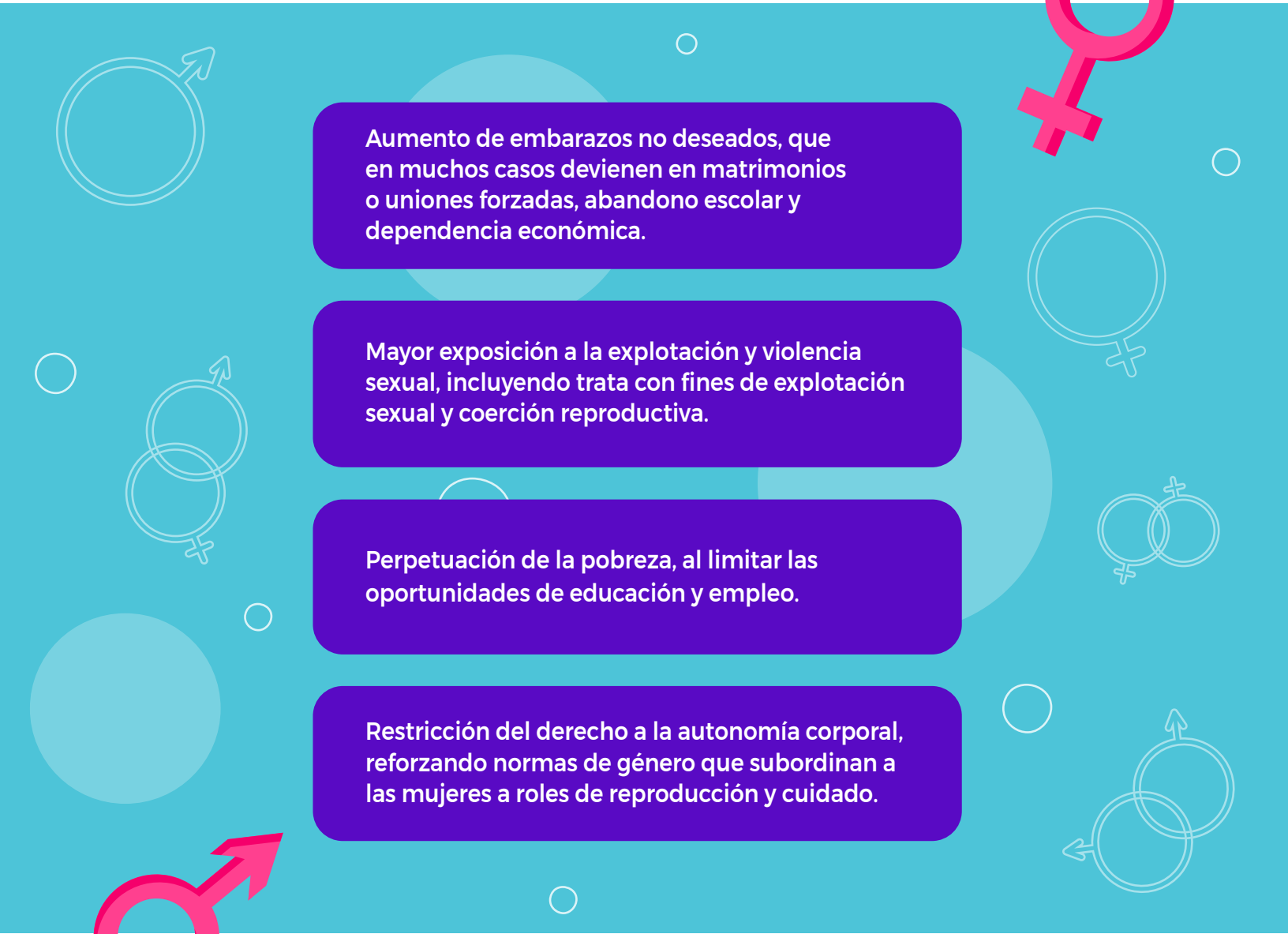
**AVESA** (2025) realizó un estudio cuantitativo en el que se aplicó un cuestionario a 500 mujeres y adolescentes en Caracas y Barquisimeto, estratificadas por edad, estado de embarazo y ubicación socioeconómica. Se evaluaron indicadores socioeconómicos, de salud sexual y reproductiva, y violencia sexual, y se construyó un índice de acceso a la salud sexual y reproductiva. Y en 2023 ya había realizado un estudio cualitativo que se enfocó en la realización de grupos focales en comunidades vulnerables de Táchira y Zulia para sistematizar experiencias de mujeres y diseñar planes de actividades para fomentar la corresponsabilidad del cuidado.

El análisis de los resultados de ambos estudios nos permite reconocer el círculo vicioso existente entre salud sexual y reproductiva, cuidados y violencia. Veamos los resultados.



# Derechos Sexuales y Reproductivos: Claves en la prevención de la VbG

Los derechos sexuales y reproductivos incluyen el acceso a métodos anticonceptivos, servicios de salud sexual, atención materna, educación integral en sexualidad y el derecho a decidir sobre el propio cuerpo. La falta de estos derechos contribuye a una serie de vulnerabilidades que colocan a las mujeres y adolescentes en situaciones de mayor riesgo (UNFPA, 2019; OMS, 2021):



Aumento de embarazos no deseados, que en muchos casos devienen en matrimonios o uniones forzadas, abandono escolar y dependencia económica.

Mayor exposición a la explotación y violencia sexual, incluyendo trata con fines de explotación sexual y coerción reproductiva.

Perpetuación de la pobreza, al limitar las oportunidades de educación y empleo.

Restricción del derecho a la autonomía corporal, reforzando normas de género que subordinan a las mujeres a roles de reproducción y cuidado.



Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva es una de las estrategias más efectivas para reducir la violencia de género, pues permite a las mujeres ejercer control sobre su cuerpo, planificar su vida y reducir la dependencia económica que las deja expuestas a relaciones abusivas.

En el estudio cuantitativo de AVESA realizado en el 2025, se evidenció una alta prevalencia de VbG en la muestra de 500 mujeres encuestadas en Caracas y Barquisimeto, algunos datos clave son:

**58%**

de las mujeres y adolescentes han sufrido algún tipo de VbG, incluyendo violencia sexual

**79%**

no se reconoce como sobreviviente de VbG, lo que evidencia la normalización de la violencia

En Lara, la violencia es más prevalente

**67%**

y las sobrevivientes tienen menor acceso a SSR

**94%**

presenta acceso bajo

Entre las formas de violencia sexual más comunes destacan:



Ahora bien, al mirar en detalle el Índice de Acceso a la Salud Sexual y Salud Reproductiva realizado en este mismo estudio y construido a partir de 37 variables se encontró que, entre las sobrevivientes de violencia hay un mayor número de mujeres y adolescentes que presentan un bajo acceso a salud sexual y salud reproductiva (61%), mientras que entre las mujeres no sobrevivientes de violencia hay un mayor porcentaje que tiene un mediano acceso a la salud sexual y reproductiva (43%).

Esto confirma que, a mayor acceso a la Salud Sexual y Salud Reproductiva, la prevalencia de violencia basada en género es menor. Los datos muestran una disminución de 22 puntos porcentuales entre las sobrevivientes y las no sobrevivientes de violencia que tienen un nivel bajo de acceso a la salud sexual y salud reproductiva.

Esta relación inversamente proporcional entre nivel de acceso a la salud sexual y reproductiva y la violencia basada en género, se expresa en detalle en los niveles de acceso a la salud ginecológica, ya que encontramos 54% de mujeres sobrevivientes en un nivel medio o alto de acceso, frente a 59% de sobrevivientes en el nivel bajo; además, hallamos un 8% menos de mujeres sobrevivientes entre quienes tienen un mejor acceso a la salud en el embarazo y un 17% menos de sobrevivientes entre las que tienen mayores conocimientos sobre Educación Sexual Integral. Lo mismo sucede, en grados variables, entre aquellas que no poseen suficientes conocimientos sobre los derechos de aborto, que no acceden a planificación familiar y métodos anticonceptivos o a una óptima higiene menstrual.

# La sobrecarga de cuidados y su relación con la VbG

La asignación desproporcionada de tareas de cuidado –como la atención a hijos/as, personas adultas mayores o con discapacidad– históricamente ha recaído en las mujeres, debido a normas de género que naturalizan su papel como responsables del bienestar de otras personas. Esta sobrecarga de cuidados tiene múltiples implicaciones en su vulnerabilidad frente a la VbG (ONU Mujeres, 2019; CEPAL, 2020):

## DEPENDENCIA ECONÓMICA

Al invertir la mayor parte de su tiempo en el trabajo doméstico y de cuidados no remunerados, las mujeres tienen menos oportunidades de acceder a educación y empleo formal, lo que las coloca en situaciones de dependencia económica frente a sus parejas o familias, dificultando la posibilidad de salir de relaciones abusivas. Según CEPAL (2020), en América Latina, el 56% de las mujeres fuera del mercado laboral citan las responsabilidades de cuidado como la principal razón de su exclusión económica.

## AISLAMIENTO SOCIAL

La sobrecarga de cuidados limita la participación de las mujeres en espacios públicos, redes comunitarias y colectivos de apoyo, reduciendo sus posibilidades de buscar ayuda, compartir experiencias o identificar signos de violencia en su entorno (UNFPA, 2020).

## IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA

Las mujeres con múltiples responsabilidades de cuidado experimentan altos niveles de estrés, agotamiento y deterioro de su bienestar emocional, lo que puede normalizar la violencia en sus hogares y comunidades, al no contar con los recursos o el tiempo para enfrentarla (OMS, 2021).

En el estudio cualitativo realizado por AVESA en el 2023 sobre el impacto de la sobrecarga de cuidados en la vida de las mujeres, se evidenció que:

**1**

**En comunidades vulnerables de Táchira y Zulia, las mujeres dedican 14 a 16 horas diarias a tareas de cuidado no remuneradas.**

**2**

**75% de ellas también realiza actividades económicas remuneradas, invirtiendo en promedio 4 horas diarias, lo que implica jornadas extenuantes de más de 18 horas diarias.**

**3**

**Esta sobrecarga impacta negativamente su bienestar físico y emocional, impide su autonomía económica y limita su acceso a redes de apoyo.**

**4**

**La desigualdad en la distribución de los cuidados contribuye a la dependencia económica y al mantenimiento de relaciones abusivas, perpetuando el ciclo de la violencia.**

Las mujeres de este estudio reportaron vivir una desigualdad en la asignación de cargas de cuidado en sus hogares y que los hombres, por lo general, no se involucran en el cuidado familiar y comunitario. También apuntaron que, aunado a la dependencia económica y patrimonial, también se han presentado formas de VbG, como la psicológica, física, las amenazas, violencia sexual, etc. Y esto ocurre, precisamente, porque la sobrecarga de trabajos de cuidado que recae sobre las mujeres genera violencia económica y patrimonial, relaciones abusivas, aislamiento, imposibilidad de sostener relaciones con otras personas y redes de apoyo, reproducción de los roles tradicionales de género, y una mayor imposibilidad de salir del ciclo de la VbG.





# La Intersección entre Salud Sexual y Reproductiva, Cuidados y VBG

La falta de acceso a los derechos y la salud sexual y reproductiva y la sobrecarga de cuidados no son problemáticas aisladas, sino que están profundamente interconectadas. Sin autonomía sexual y reproductiva, muchas mujeres no pueden planificar sus vidas ni decidir cuántos hijos/as tener y en qué momento, lo que las obliga a asumir el rol de cuidadoras de manera forzada. Esta dinámica refuerza relaciones de poder desiguales donde la violencia se vuelve recurrente (ONU Mujeres, 2020).

Además, las desigualdades en el acceso a la salud sexual y en la distribución de los cuidados refuerzan normas patriarcales que justifican la violencia como una forma de control sobre las mujeres, limitando su capacidad para buscar apoyo, denunciar abusos o salir de contextos violentos (CEPAL, 2020).

En los estudios realizados por AVESA se encontró que:

Las mujeres con menor acceso a la salud sexual y reproductiva son más vulnerables a la VBG: El 61% de las sobrevivientes de violencia tiene un bajo acceso a servicios de SSR, en comparación con el 43% de las mujeres no sobrevivientes.

El acceso a información y servicios de SSR reduce la prevalencia de VBG: A mayor conocimiento sobre educación sexual integral y derechos reproductivos, menor exposición a la violencia.

La corresponsabilidad en los cuidados contribuye a la prevención de la VBG: Mujeres que participaron en estrategias comunitarias de redistribución de los cuidados reportaron mejoras en su bienestar, reducción de la dependencia económica y mayor conciencia sobre la violencia de género.

# Llamado a la Acción: Integrar Salud, Cuidados y Protección ante la VbG

Para abordar de manera efectiva la violencia basada en género en contextos humanitarios, es fundamental reconocer que el acceso a los derechos sexuales y reproductivos y la redistribución equitativa de los cuidados son elementos clave en la prevención y mitigación de la VbG.

Es urgente que las respuestas humanitarias incluyan:

**Garantizar el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva, incluyendo anticoncepción, planificación familiar y atención ginecológica integral.**

**Implementar programas de educación sexual integral, que permitan a las mujeres y adolescentes conocer sus derechos y prevenir situaciones de violencia.**

**Promover políticas públicas de corresponsabilidad en los cuidados, que redistribuyan las tareas del hogar y fomenten la autonomía económica de las mujeres.**

**Fortalecer las redes de apoyo y espacios seguros, para que las mujeres en situaciones de violencia puedan acceder a asistencia psicológica, legal y económica.**

**Incrementar los recursos asignados a las intervenciones en materia de sobrecarga de cuidados y la falta de acceso a la salud y derechos sexuales, en el marco de la estrategia de respuesta para la Protección ante la VbG.**



*La violencia de género no es solo un problema de agresión directa. Es también el resultado de estructuras que niegan derechos esenciales, imponen roles de género y perpetúan la desigualdad. Combatirla requiere un enfoque integral que garantice a las mujeres y adolescentes autonomía sobre su cuerpo, tiempo y futuro.*

*Invertir en la salud sexual y reproductiva de las mujeres y adolescentes y en la redistribución de los cuidados no solo es un asunto de derechos humanos, sino una estrategia clave para prevenir y reducir la violencia basada en género en Venezuela.*

***¡Es momento de actuar!***

# Referencias

- AVESA (2025) Salud, derechos sexuales, derechos reproductivos y violencia de género. En: [Salud, derechos sexuales, derechos reproductivos y violencia de género – AVESA](#)
- AVESA (2023) Diagnósticos locales de Corresponsabilidad Familiar, Comunitaria y Social del Cuidado. En: [Diagnósticos locales de corresponsabilidad familiar, comunitaria y social del cuidado – AVESA](#)
- AVESA (2021) La salud de las mujeres en Venezuela: crisis del sistema sanitario y COVID-19. En: <https://avesa.blog/2021/04/22/la-salud-de-las-mujeres-en-venezuela-crisis-del-sistema-sanitario-y-covid-19/>
- CEPAL (2020). Autonomía económica de las mujeres en la recuperación sostenible y con igualdad. En: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/46479>
- ONU Mujeres (2019). El progreso de las mujeres en el mundo 2019-2020: Familias en un mundo cambiante. En: <https://www.unwomen.org/es>
- ONU Mujeres (2020). Violencia de género y COVID-19 en América Latina y el Caribe. En: <https://lac.unwomen.org>
- OMS (2021). Violencia contra la mujer: prevalencia y consecuencias sanitarias. En: <https://www.who.int>
- UNFPA (2019). Estado de la población mundial 2019: Un asunto de elección. En: <https://www.unfpa.org>
- UNFPA (2020). La pandemia en la sombra: violencia de género durante la crisis del COVID-19. <https://www.unfpa.org>



**¡Por una sexualidad  
responsable, plena y libre!**

---

  [avesaong](#)  
 [yoestoyinformada](#)  
 [avesa.org](#)  
 [avesa.blog](#)

**Marzo, 2025**

Depósito Legal N°: 978-980-8021-06-6

ISBN: 978-980-8021-06-6

