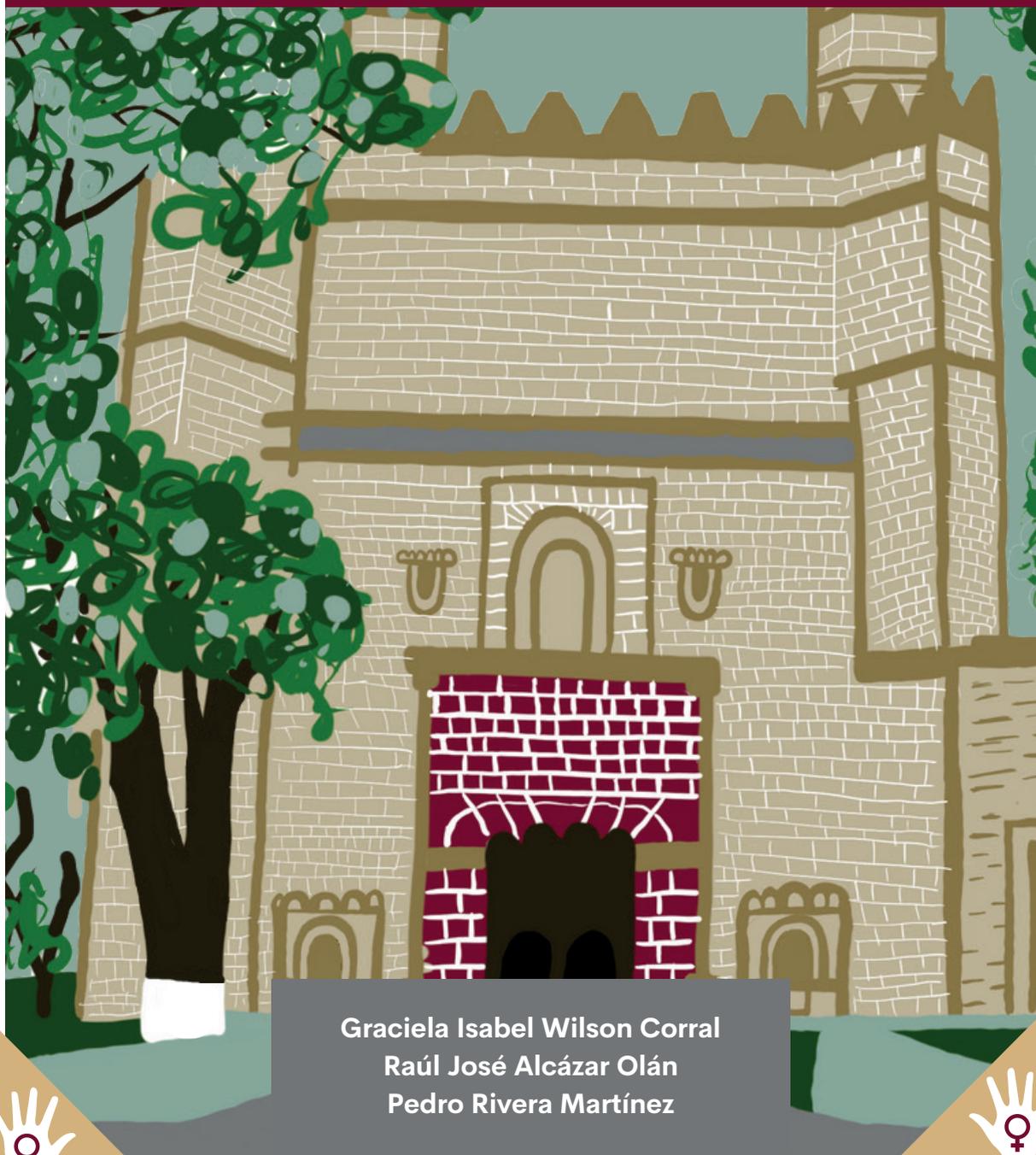


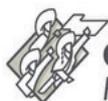


# VIOLENCIA DE GÉNERO: CÓMO RECONOCERLA Y CUIDAR DE TI MISMA

Pensamientos y emociones en la mujer víctima de violencia



Graciela Isabel Wilson Corral  
Raúl José Alcázar Olán  
Pedro Rivera Martínez



**Gobierno de Puebla**  
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría  
de Educación**

**CONCYTEP**  
Consejo de Ciencia  
y Tecnología del Estado  
de Puebla



**Miguel Barbosa Huerta**  
GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL  
ESTADO DE PUEBLA

**María del Rosario Orozco Caballero**  
PRESIDENTA DEL SISTEMA ESTATAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

**Ana Lucía Hill Mayoral**  
SECRETARIA DE GOBERNACIÓN DEL  
ESTADO DE PUEBLA

**Sergio Salomón Céspedes Peregrina**  
PRESIDENTE DE LA JUNTA DE GOBIERNO Y  
COORDINACIÓN POLÍTICA DEL  
H. CONGRESO DEL ESTADO LIBRE Y  
SOBERANO DE PUEBLA

**Héctor Sánchez Sánchez**  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE  
JUSTICIA DEL ESTADO DE PUEBLA

**Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori**  
DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE  
CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL ESTADO DE  
PUEBLA

**Luis Gerardo Aguirre Rodríguez**  
RESPONSABLE DEL ÁREA DE  
PUBLICACIONES

**Eva Angélica García Treviño**  
REVISORA DE ESTILO

**Gabriela Bermúdez Cruz**  
DISEÑADORA EDITORIAL Y DE PORTADA

**Zara Itzammá Victoria Ronquillo**  
FOTOGRAFÍA

Primera edición, México, 2022

Publicado por el Consejo de Ciencia y  
Tecnología de Puebla (CONCYTEP)  
B Poniente de La 16 de Sept. 4511, Col.  
Huexotitla, 72534. Puebla, Pue.

**ISBN:** 978-607-8839-91-9

**CÓDIGO IDENTIFICADOR CONCYTEP:**  
C-L-2022-10-137

La información contenida en este documento  
puede ser reproducida total o parcialmente  
por cualquier medio, indicando los créditos y las  
fuentes de origen respectivas



**VIOLENCIA DE GÉNERO:  
CÓMO RECONOCERLA Y CUIDAR DE TI MISMA**  
Pensamientos y emociones en la mujer víctima de violencia

**Graciela Isabel Wilson Corral**  
**Raúl José Alcázar Olán**  
**Pedro Rivera Martínez**



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



**Secretaría  
de Educación**

**CONCYTEP**  
Consejo de Ciencia  
y Tecnología del Estado  
de Puebla

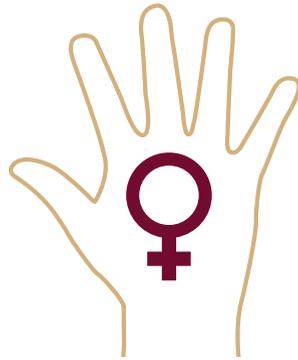
# AGRADECIMIENTOS

Este libro fue posible a partir de la suma de esfuerzos de distintas fuentes. Agradezco enormemente al Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP), a través del Doctor Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori y su equipo, quien con su genuino interés en el bienestar de las y los poblanos, siempre procura y apoya el desarrollo de la ciencia para beneficiar a los grupos vulnerables de la sociedad.

El Dr. Victoriano Covarrubias tuvo a bien enlazarme con la regidora de Diversidad de Género en el municipio de Huejotzingo, Ing. Lizeth Morales Pérez quien, gentilmente, me proporcionó valiosa información acerca de su municipio con la cual enriquecer este trabajo, muchas gracias regidora.

A mi equipo de trabajo, Raúl José Alcázar Olán, Pedro Rivera Martínez y Gabriela Bermúdez Cruz, colegas y colaboradores incansables, comprometidos con la ciencia, muchas gracias por acompañarme en esta travesía, nuestro equipo es muy fuerte.

**Sinceramente, Graciela Isabel Wilson Corral**



## **Dedicatoria:**

Este libro está hecho con toda nuestra admiración para ti, **mujer**.

"Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas".

Mary Wollstonecraft

# Índice

|   |           |
|---|-----------|
| Resumen.....  | 1         |
| <b>PRIMERA PARTE: GÉNERO Y VIOLENCIA.....</b>                       | <b>2</b>  |
| <b>GÉNERO.....</b>  | <b>5</b>  |
| Algunos conceptos importantes.....                                  | 6         |
| Roles de género.....  | 8         |
| Cómo perciben los mexicanos los roles según el                      |           |
| género.....   | 9         |
| Estereotipos de género.....   | 12        |
| Machismo.....   | 13        |
| Micromachismos.....   | 14        |
| Ejercicio 1: Analizando las creencias de mi familia y las mías..... | 17        |
| Nuevas masculinidades.....  | 21        |
| Cuándo hablar con tu pareja acerca de las nuevas                    |           |
| masculinidades.....   | 23        |
| <b>VIOLENCIA.....</b>   | <b>24</b> |
| Situación de la violencia de género.....                            | 24        |
| Qué es la violencia.....  | 27        |
| Orígenes de la violencia.....                                       | 27        |
| Creencias acerca de la violencia.....                               | 29        |
| Tipos de violencia.....   | 29        |
| Modalidades de violencia.....                                       | 32        |
| Ciclo de la violencia de género.....                                | 33        |
| Cómo identificar los tipos de violencia en la pareja.....           | 38        |
| Señales de que tu pareja te está ejerciendo violencia psicológica   | 39        |
| Señales de que estás siendo víctima de violencia sexual.....        | 44        |
| Señales de que estás siendo víctima de violencia económica.....     | 46        |
| Señales de que estás siendo víctima de violencia patrimonial.....   | 49        |
| <b>Violentómetro.....</b>   | <b>50</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Características de las parejas que viven violencia.....</b>                              | <b>51</b> |
| <b>Características de las parejas que no viven violencia.....</b>                           | <b>53</b> |
| <b>Formas comunes en que reacciona una mujer víctima de violencia.....</b>                  | <b>54</b> |
| <b>Algunas ideas por las cuales una mujer se mantiene en una relación de violencia.....</b> | <b>57</b> |
| <b>Consecuencias emocionales a largo plazo que vive una mujer violentada.....</b>           | <b>57</b> |
| <b>Señales de que una mujer está ejerciendo violencia contra sí misma.....</b>              | <b>59</b> |
| <i>Ejercicio 2: En qué pongo más energía y tiempo.....</i>                                  | <i>61</i> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>SEGUNDA PARTE: CÓMO CUIDAR TUS EMOCIONES.....</b>            | <b>63</b> |
| <b>Tus emociones en la solución de problemas.....</b>           | <b>63</b> |
| <b>Reconoce tus emociones.....</b>                              | <b>67</b> |
| <b>Escritura para superar experiencias difíciles.....</b>       | <b>69</b> |
| <b>Detener los pensamientos que te agobian.....</b>             | <b>72</b> |
| <b>Distráete de tus propios pensamientos desagradables.....</b> | <b>76</b> |
| <b>Respiración profunda para la tranquilidad.....</b>           | <b>78</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>TERCERA PARTE: CÓMO CUIDAR DE TI MISMA.....</b>            | <b>80</b>  |
| <b>Qué puedes hacer para cuidar de ti misma.....</b>          | <b>80</b>  |
| <b>Conócete.....</b>  | <b>81</b>  |
| <i>Ejercicio 3: Quién soy.....</i>                            | <i>82</i>  |
| <b>Cuida tu persona.....</b>                                  | <b>83</b>  |
| <b>Realiza actividades para tu bienestar.....</b>             | <b>86</b>  |
| <i>Ejercicio 4: Actividades que me hacen sentir bien.....</i> | <i>87</i>  |
| <b>Aumenta tu autoestima.....</b>                             | <b>88</b>  |
| <i>Ejercicio 5: Valorando mi cuerpo.....</i>                  | <i>90</i>  |
| <i>Ejercicio 6: Cuidando mi cuerpo.....</i>                   | <i>92</i>  |
| <b>Aprende a ser resiliente.....</b>                          | <b>94</b>  |
| <i>Ejercicio 7: Qué me hace ser resiliente.....</i>           | <i>98</i>  |
| <b>Empodérate.....</b>  | <b>101</b> |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Gana dinero</b> .....  | 103 |
| <i>Ejercicio final: Mi misión y legado</i> .....                                  | 104 |
| <b>A DÓNDE ACUDIR EN CASO DE SER VÍCTIMA DE<br/>VIOLENCIA DE GÉNERO</b> .....     | 106 |
| <b>CONSEJOS PARA TENER UNA BUENA ENTREVISTA EN<br/>CASO DE BUSCAR AYUDA</b> ..... | 108 |
| <b>Referencias</b> .....  | 109 |

# Resumen

Este libro está hecho tanto para las mujeres que han sufrido violencia de género como para las que no, está hecho **para ti**. La violencia de género es cualquier comportamiento que ha tenido un hombre hacia ti y que te ha hecho daño; es un problema grave que, en su forma leve puede significar que te ignore y, en su forma severa, puede llegar a poner en riesgo tu vida. Por ello hemos creado este material que incluye información general acerca de la violencia que puede vivir cualquier mujer (sin importar su edad o estatus social), información detallada acerca de los pensamientos y emociones más comunes que pueden tener las víctimas, varios ejercicios para los que se requiere que reflexiones y escribas tus respuestas, y, finalmente, una lista de recomendaciones que han sido útiles a muchas mujeres que están viviendo violencia.

Para leer y contestar los ejercicios de este libro, te recomendamos que busques un lugar tranquilo, cómodo y privado. Si eres o has sido víctima, es posible que durante la lectura te encuentres con algunas partes que te son conocidas o, incluso, dolorosas; si es así, buscar ayuda profesional o platicar con personas de tu confianza puede ayudarte a que el proceso de superación sea menos difícil.

Deseamos que en este material encuentres **respuestas, aliento y motivación** para buscar mejores formas de vivir y convivir.



# PRIMERA PARTE

# GÉNERO Y VIOLENCIA

Este manual está hecho con perspectiva de Género

---

Este documento que tienes contigo está redactado con perspectiva de género; este término está dentro de nuestras leyes que protegen la igualdad entre ambos sexos.

Al hablar de perspectiva de género necesitamos aclarar lo que es el género: una construcción social que se refiere a lo que es "masculino" y "femenino" y no a lo que está determinado biológicamente (por los genitales con los que nacemos). Las personas, desde el nacimiento, somos educadas "como hombre" o "como mujer" y eso, en gran medida, determina nuestra vida. Las características humanas consideradas "femeninas" o "masculinas" son adquiridas por mujeres y hombres, no por su sexo biológico, sino mediante un proceso individual, influido por factores sociales.



Existe una diversidad de mandatos sociales que se reproducen en las familias y en cada persona sobre lo que debe ser un hombre y una mujer. Por ejemplo, cuando una mujer embarazada sabe que tendrá un hijo varón, es frecuente que se busque ropa azul. En cambio, si supiera que será niña, hay posibilidades de que busque ropa de color rosa. Otro ejemplo es el momento del recreo de los alumnos en la escuela. Si una niña camina cerca del patio donde los niños juegan a la pelota, es posible que alguien diga a la niña que se aleje debido a que ese espacio es (propiedad) de los niños. Más aún, si una niña pide jugar con los niños a la pelota, quizás le digan que no, debido a que ese juego es exclusivo para niños. De esa manera, desde temprana edad, desde antes de nacer, la sociedad va moldeando lo que se espera de ser hombre o de ser mujer.

Partiendo de las diferencias antes mencionadas, la perspectiva de género es la metodología (la forma en que se hacen las cosas) y los mecanismos que nos permiten identificar, cuestionar y valorar la discriminación, desigualdad y exclusión de las mujeres con base en las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, así como las acciones que se deben tomar para crear las condiciones de cambio que permitan la igualdad de género. En resumen, pretende mostrar que existen condiciones inequitativas entre mujeres y hombres, en una búsqueda de la igualdad entre géneros.

Y esto **¿de qué manera te puede beneficiar o para qué sirve?** Analizar alguna situación desde la perspectiva de género permite entender que las vidas de las personas pueden modificarse, y que éstas no están determinadas por cosas como el sexo con el que se nace. Nos ayuda a comprender a profundidad la vida de las mujeres y los hombres, así como las relaciones entre ambos.



Este enfoque nos permite cuestionarnos los **estereotipos de género**, (los cuales veremos más adelante), y nos abre la posibilidad de elaborar nuevos contenidos sociales y de relación entre las personas. Algunos ejemplos de acciones para lograr esto son la redistribución equitativa de las actividades entre sexos; la justa valoración de los trabajos realizados por mujeres y hombres, como los referentes a la crianza; el cuidado de enfermos y la realización de tareas domésticas; la modificación de toda estructura social, reglas, prácticas y valores que promuevan la desigualdad y el fortalecimiento del poder de gestión y decisión de mujeres.

La **perspectiva de género** no sólo se limita a las políticas a favor de la mujer (eso es un excelente objetivo), sino que mejora la vida de las personas en varios ámbitos, por ejemplo, en el campo de la medicina, en el que se ha entendido que algunas enfermedades o medicamentos tienen efectos distintos entre mujeres y hombres.

El principal reto es **combatir los prejuicios** que aún existen muy profundamente en nuestra sociedad, pues afectan varios aspectos de nuestras vidas, desde lo cultural, lo familiar y hasta lo político; con este objetivo el gobierno ha hecho distintos esfuerzos al respecto, uno de ellos es este libro que tienes en tus manos, esperamos que te sea de mucha utilidad y lo puedas compartir con quien consideres que lo necesita.

# Género

El género es el conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, que se construye en cada cultura y momento histórico con base en la diferencia sexual. De aquí surgen los conceptos de **masculinidad** y **feminidad**, los cuales determinan el comportamiento, las funciones, las oportunidades, la valoración y las relaciones entre mujeres y hombres.

El género determina lo que se espera, se permite y se valora en una mujer o un hombre en un contexto dado. En la mayoría de las sociedades existen diferencias y desigualdades entre mujeres y hombres en cuanto a: las responsabilidades asignadas, las actividades emprendidas, el acceso y el control de los recursos, así como las oportunidades de toma de decisiones.

Este libro tiene un contenido teórico/práctico que descubrirás a lo largo de su lectura, en ocasiones te hablaremos de manera "didáctica" de algunos temas que creemos esencial que conozcas o, en dado caso, repases, pero en otros apartados tendrás oportunidad de escribir o responder preguntas acerca de ti misma y tu situación de vida, está demostrado que cuando una persona sufre y lo expresa, ya sea de manera hablada o escrita, esto le ayuda a reconocer mejor su problema y analizar formas alternativas para intentar solucionarlo.



## Algunos conceptos importantes

Muchas personas piensan que la violencia es únicamente física, sin embargo, organismos mundiales como la Organización de Naciones Unidas (ONU) reconocen **varios tipos de violencia**, los cuales nos conviene conocer para, en cualquier caso, poder reconocer cuándo estamos siendo víctimas de alguno de ellos.

De acuerdo con la *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*, se entiende por “violencia contra la mujer” a cualquier acto violento que resulte en un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico y privar de la libertad, por el hecho de ser mujer.

La violencia contra la mujer también abarca cualquier tipo de violencia física, sexual y psicológica que se dé dentro de la familia, como los malos tratos, abuso sexual contra las niñas en el hogar, la violencia por parte de la pareja y otros miembros de la familia, prácticas tradicionales nocivas para la mujer y la explotación. También, se incluye cualquier tipo de violencia que sea perpetrada dentro de la comunidad en general (por ejemplo, instituciones educativas o lugares de trabajo), así como la violencia que sea tolerada o perpetrada por el Estado (cualquier institución u organismo del gobierno, sea federal o local), donde sea que ésta ocurra. Más adelante profundizaremos en los distintos tipos de violencia que sufre la mujer.

Ahora hablemos de **discriminación**, la cual se entiende por toda distinción, exclusión o restricción, basada en el sexo, que busque o resulte en menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de la mujer en lo político, económico, social, cultural, civil o cualquier otro contexto.



Un ejemplo es decirle a una mujer que no tiene derecho a opinar sobre política o que no debe participar en las decisiones sobre el uso del dinero en una familia.

**La equidad** consiste en implementar mecanismos de justicia que aseguren el acceso y disfrute igualitario de bienes, recursos y decisiones, tomando en cuenta las condiciones diferenciadas entre mujeres y hombres.

**La igualdad de género** es la ausencia de discriminación entre los seres humanos respecto a sus derechos; ésta es la meta de los trabajos con perspectiva de género.

Como puedes notar, estas definiciones coinciden en el interés genuino por dar oportunidades, beneficios, justicia y reconocimiento a mujeres y hombres por igual.

Antes de hablar de temas más específicos acerca del género y la violencia, queremos repasar contigo los derechos de la mujer. Consideramos que es importante que los conozcas (si es que no los has conocido antes) y seas consciente de todo lo que mereces.

**La mujer tiene derecho** en condiciones de igualdad, al goce y la protección de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural, civil y de cualquier otra índole. Entre estos derechos figuran:

- a) El derecho a la vida
- b) El derecho a la igualdad
- c) El derecho a la libertad y la seguridad de la persona
- d) El derecho a igual protección ante la ley
- e) El derecho a verse libre de todas las formas de discriminación
- f) El derecho al mayor grado de salud física y mental que se pueda alcanzar
- g) El derecho a condiciones de trabajo justas y favorables
- h) El derecho a no ser sometida a tortura, ni a otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes

## Roles de género

El concepto roles de género, se refiere a expectativas y normas que se espera que las mujeres y los varones cumplan en una sociedad, los cuales son establecidos social y culturalmente, y que dictan pautas sobre cómo deben ser, sentir y actuar unas y otros dependiendo del sexo al que pertenecen.

Desde la infancia se establecen los roles de género; a las niñas se elige ropa de color rosa y siempre usando *shorts* abajo del vestido para "no enseñar de más" y se les relaciona con moños, flores y encajes, se les procuran juguetes del ámbito reproductivo: muñecas, bebés, trastecitos, cocinas y se les llama "princesas".

Por otro lado, a los niños se les viste de color azul, se les relaciona con deportes y juguetes de tipo productivo como carros, aviones y pelotas, se les dice que "los niños no lloran" o que "llorar es cosa de niñas".

Para las personas adultas también existen roles de género establecidos, algunos de ellos se muestran a continuación: Las **mujeres** se quedan en casa a cuidar de sus hijos e hijas, asumen las decisiones sin cuestionar, cuando trabajan fuera del hogar se inclinan a labores que implican cuidado o jornadas menores de trabajo como ser amas de casa, maestras, enfermeras. Por su parte, los hombres son proveedores de la mujer, hijos e hijas, toman decisiones desde puestos de autoridad, salen de la casa en busca de un trabajo remunerado que implique fuerza y competitividad, son políticos, mecánicos o jefes.

## ¿Cómo perciben los mexicanos los roles según el género?

En México existen diferentes estereotipos acerca de los roles de género, es decir, "**qué le corresponde hacer a cada uno según su género**". Estos están fijos en la cultura y se transmiten de generación en generación. Estos estereotipos están presentes en la educación de los niños, en la familia, en la escuela, etc. Aquí te presentamos algunos de ellos:



## Mujeres:

- Las mujeres mexicanas piensan que deben ser esposas, hermanas, educadoras y amas de casa
- Son más expresivas cuando se trata de demostrar afecto, deben estar muy afiliadas a su pareja, deben dar atención a su familia, al hogar y a la crianza de los hijos
- Ser madre es algo obligatorio para que la mujer tenga sentido de vida e identidad femenina
- Deben asumir el rol de cuidadoras de los enfermos, ancianos y del esposo, deben encargarse en su totalidad de la educación de los hijos, deben ser madres y esposas protectoras y sacrificadas
- La mujer que tiene varias parejas sexuales o que expresa sentir deseo sexual es vista como zorra o prostituta; entonces, "lo correcto" es no expresar interés sexual
- Si una niña es muy fuerte, inteligente o muestra liderazgo, dichas cualidades son poco valoradas o reconocidas, pues "no le tocan esos roles". En cambio, si tiene roles femeninos como saber cocinar o ser sumisa, entonces recibe mayor reconocimiento en el rol que "sí le toca"
- Las mujeres son seres emocionales y no es mal visto si lloran, pues es parte de su "débil" naturaleza

## Hombres:

- Los hombres mexicanos dicen que "como hombres" les toca ser respetuosos, protectores, encargados de la manutención, ayudar y proveer
- Para ellos es importante tener poder, ser eficaz, competitivo y realizarse
- Son los que deben tomar decisiones económicas en la familia, tienen mayor libertad de expresión y de escoger el estilo de vida que ellos quieran vivir



- Un hombre debe ser masculino, lo que en México puede significar muchas cosas como ser fuerte física y espiritualmente, tener buen desempeño, ser rudo, ser agresivo (o violento), ser competente, ejercer el poder, dar dirección y definición a las reglas, etc.
- Un hombre no puede doblegarse ante el dolor (físico o emocional) ni pedir ayuda
- Un hombre puede (y "debe") tener varias parejas sexuales, pues eso habla de "ser muy macho" y le da "valiosa" experiencia. Es "normal" que el hombre tenga impulsos o deseos sexuales
- Si un hombre muestra capacidades de liderazgo y determinación, probablemente recibirá apoyo y reconocimiento de los demás, pues son cualidades que se valoran en los hombres. Esto a veces se refleja en que los hombres muchas veces tienen mejores sueldos que las mujeres, incluso dentro del mismo puesto de
- trabajo
- Los hombres deben inhibir sus emociones (por ej., "los niños no lloran") y, en caso de mostrar sus emociones, se les critica diciendo que se están comportando como mujeres o niñas

Las diferencias mencionadas indican que en México, en general, hay mayores privilegios para los hombres que para las mujeres. No hay problema en que existan privilegios. Sin embargo, en un mundo equitativo, ambos sexos deberían gozar de los mismos derechos y oportunidades.

# Estereotipos de género

De la mano de los roles de género se presentan los estereotipos de género. Un **estereotipo** es una creencia o idea de que los grupos de personas tienen ciertas características o que todas las personas de un grupo son iguales. Los estereotipos existen en todas las sociedades: el modo en que percibimos a los demás puede verse determinado por suposiciones simplistas sobre las personas, basadas en características particulares como la raza, el sexo, la edad, etc.

Los estereotipos se basan en normas, prácticas y creencias sociales que, en general, son rígidas, pero pueden cambiar y, de hecho, lo hacen, cambian y evolucionan; sin embargo, muchos de estos se han mantenido a lo largo de los años, teniendo consecuencias para hombres, pero especialmente para las mujeres.

Los estereotipos de género atribuyen ciertas características a hombres o mujeres, niños o niñas, de acuerdo con lo que **se cree que es femenino o masculino**.

Una buena parte de estos estereotipos ponen a las mujeres en una posición de inferioridad respecto a los varones. Por ejemplo:

- Las mujeres que trabajan están, inevitablemente, descuidando a sus hijos
- Las mujeres no tienen derecho a salir de noche solas
- Se deben vestir sin escotes ni ropa "provocadora", para que los hombres no las molesten
- Las mujeres deben tener buen humor o estar de buenas y "estar bien arregladas"
- Las mujeres deben aceptar tener relaciones sexuales cada que el esposo quiera

- Los hombres deben ganar más salario que las mujeres
- Los hombres deben ocupar mejores puestos de trabajo que las mujeres
- Los hombres que jalan del pelo a su mujer o le dan un trato duro, lo hacen porque la quieren o porque la mujer eso merece

De igual manera, muchas veces estos estereotipos **limitan** la autonomía y la libertad de las mujeres. En México muchas de ellas todavía tienen que pedir permiso a su pareja para hacer algunas cosas como trabajar, visitar a parientes o amigos, participar en actividades vecinales o políticas, ir de compras, comprarse algo para ellas mismas, cambiar su arreglo personal, hacer amistad con otra persona o votar por algún candidato.

Estos roles y estereotipos, de alguna manera, también **afectan** a los hombres, dándoles a ellos la responsabilidad única de ser proveedores, lo que en ocasiones no les permite ejercer su paternidad.

## Machismo

Este término describe las características masculinas de manera exagerada, enfatizando la superioridad del hombre por el hecho de serlo; es común en cualquier clase social y en casi cualquier cultura. En general, **un macho** es un hombre orgulloso de su virilidad, capaz de conquistar a varias mujeres al mismo tiempo y con un gran poder sexual; es dueño y protector de "su" mujer pero con cierta frialdad o desapego emocional (ella debe obedecerlo), es celoso, usa un lenguaje obsceno, bebe grandes cantidades de alcohol sin emborracharse y con cierta frecuencia se comporta **agresivo**.

El machismo está en todas partes, desde lo más sutil (micromachismos) hasta las manifestaciones más graves del mismo (malos tratos, violaciones o asesinatos); estos tipos de violencia muchas veces son **“normalizados”** en la sociedad y se culpa a la mujer afirmando que **“ella se lo buscó”**.

## Micromachismos

A continuación te presentamos cinco micromachismos o frases populares que promueven la violencia de género, éstas fueron tomadas de una publicación a nivel internacional y son utilizadas en distintas partes del mundo:

### **“Hay carreras para hombres y carreras para mujeres”**

Históricamente, la sociedad ha establecido que hay ocupaciones específicas para hombres y para mujeres. Sin embargo, todas las profesiones pueden ser ocupadas por personas de ambos géneros, así como una mujer puede ser ingeniera o trabajar en construcción, un hombre puede ser enfermero o decorador de interiores.

### **“Los hombres no lloran”**

Socialmente se ha determinado que el llanto es una muestra de debilidad típica de las mujeres y prohibida para los hombres quienes, al ser fuertes y valientes, no pueden permitirse este tipo de expresiones.

La investigación en desarrollo humano ha demostrado que las personas tenemos la necesidad innata de expresar libremente nuestras emociones y no hacerlo puede generar consecuencias negativas en el desarrollo y bienestar emocional.

## **“Detrás de un gran hombre hay una gran mujer”**

Aunque esta expresión puede sonar halagadora, el triunfo se atribuye al hombre y pone a la mujer en un lugar secundario. Esta frase sugiere que una mujer debe apoyar incondicionalmente a un hombre y dejar de lado sus aspiraciones para que él tenga éxito.

Cada pareja puede contribuir mutuamente al crecimiento desde la igualdad, el compañerismo, la valoración mutua y el respeto. “Ni adelante ni atrás: al lado de un hombre, hay una gran mujer y viceversa”.

## **“Fue un crimen pasional”**

Esta frase popular justifica un crimen. Sin embargo, detrás de ella está la implicación de que una mujer es propiedad de un hombre, como si se tratara de un objeto. Lo cierto es que los crímenes pasionales no existen, ni por celos, ni por amor; al hablar de crímenes pasionales se justifica este delito como un resultado del “amor” enfermizo (posesividad) que el hombre siente por la víctima. Contrario a esto, se trata de asesinatos por un problema profundo que surge del sentido de posesión del hombre hacia la mujer, por lo tanto, son feminicidios.

## **“Deberías ser un poco más femenina”**

Culturalmente se espera que las mujeres y niñas actúen con delicadeza y afectividad. Se espera que tengan una mayor atención por el cuidado de su apariencia, belleza, además de la inclinación por ciertos colores, gustos, carreras y deportes.

Por lo cual ‘ser más femenina’, además de establecer ciertos comportamientos, excluye a aquellas que se sienten más cómodas con diversas formas de verse y comportarse.



## “A la hora de la comida, los hombres se sientan a la mesa y las mujeres les sirven”

Estos roles están muy afianzados y los vivimos de manera cotidiana. Si falta un vaso o salero en la mesa, quien suele levantarse (e interrumpir su comida) es la mujer. Se dice que lo hemos “normalizado”. No es malo que una persona sirva a otra. El problema es la rigidez en los roles, donde se acostumbra que la mujer no coma o siempre esté en último lugar, dando prioridad a la alimentación del varón. El mensaje de esto es que la alimentación de la mujer no es prioridad, sino la del varón.

A las niñas se les enseña una larga lista de frases sobre cómo ser, estar, pensar, comportarse o vivir; es decir, son “formas correctas de ser niña” y tienen que adaptarse a ellas; sin embargo, cuando son adultas tienen la **posibilidad de elegir** cuáles de esas enseñanzas quieren seguir y cuáles no.

**¿Conoces algún estereotipo de género o frase machista? escríbelo aquí:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ejercicio 1: Analizando las creencias de mi familia y las mías

Como hemos mencionado, a través de la cultura y la sociedad se transmiten las creencias y estereotipos de género; bueno, pues la **familia** es la que afianza en cada uno de nosotros esos estereotipos y creencias que actualmente tenemos.

Para conocer cómo eran en tu familia y cómo son las creencias y estereotipos en ti, vamos a hacer un ejercicio basado en una publicación del Instituto Canario de Igualdad (de España) que analiza los roles que desempeñaban tus padres y los significados que se le daban en tu familia a ser hombre o ser mujer, para luego observar (si es que tienes una relación de pareja) las semejanzas y diferencias que hay entre la familia de la que vienes y la pareja o familia que has hecho por tu cuenta. Si no tienes pareja, puedes responder imaginando cómo quieres que sea tu pareja cuando la tengas.

Esta actividad no tiene una duración específica, ésta **dependerá de ti** y de tu ritmo de análisis y escritura. Sólo recomendamos que tomes tiempo, busques un lugar y momento adecuados para responder a las siguientes preguntas con la mayor descripción posible, pues esto te ayudará a analizar mejor tus creencias y estereotipos:



## LAS CREENCIAS DE MI FAMILIA

Mi familia me enseñó que ser mujer es:

---

---

---

Mi familia me enseñó que ser hombre es:

---

---

---

¿Cómo trataba mi padre a mi madre?

---

---

---

¿Cómo trataba mi madre a mi padre?

---

---

---

¿Cuál es el modelo de vida que mi familia esperaba que yo tuviera en mi vida adulta?

---

---

---

## YO EN LA PAREJA

En la pareja, mis roles como mujer suelen ser:

---

---

---

En la casa, mis roles como mujer son:

---

---

---

En la casa, los roles del hombre son:

---

---

---

En los temas económicos con mi pareja, mi rol es:

---

---

---

En el aspecto sexual, mi rol como mujer suele ser:

---

---

---

¿Qué semejanzas y diferencias hay entre la relación que tienen mis padres y la que yo tengo con mi pareja?

---

---

---

Ya que has respondido estas preguntas, ¿a qué conclusión llegas o de qué te das cuenta?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

La cultura y nuestra propia familia nos enseñan cómo comportarnos, qué querer, cuándo hacer o no hacer, qué es bueno y malo según seamos mujeres u hombres.

Esperamos que las preguntas que respondiste anteriormente te hayan permitido reflexionar y reconocer cuáles han sido las influencias que recibiste de tu familia y que actualmente afectan tu vida personal, laboral y de pareja.

Si encuentras que estás viviendo una situación de desigualdad o maltrato por parte de tu pareja, te recomendamos que **busques ayuda y te cuides**, asumiendo que mereces vivir tranquila y feliz.

# Nuevas masculinidades

A través de los siglos, se ha construido una idea del hombre fuerte, protector, proveedor activo, jefe del hogar, responsable, autónomo, que no se rebaja ante nada ni nadie, no tiene miedo y no expresa sus sentimientos; sin embargo, en la actualidad se puede notar que esa imagen masculina tradicional y exagerada **no representa a la realidad**, impide la igualdad de género y lleva al hombre a tomar una postura equivocada de superioridad con respecto a la mujer.

Los roles de género y los estereotipos se han investigado a lo largo de décadas y a partir de esos estudios han surgido propuestas que buscan una vida más equitativa entre mujeres y hombres, una de estas propuestas se llama "**nuevas masculinidades**".

Las nuevas masculinidades, entre otras cosas, hablan de compartir los derechos y obligaciones de la pareja en el hogar. Consideramos importante que conozcas estas formas equitativas de funcionar en la pareja y en el hogar, porque eso te puede ayudar a reconocer si en tu pareja hay violencia y ambos funcionan con base en estereotipos de género anticuados e inequitativos; además de que, al aprenderlo, tanto tu pareja como tú tiene posibilidad de educar a sus hijas e hijos en una forma de vida más igualitaria, respetuosa, incluyente y compartida.

Esta postura propone **replantear** la idea de masculinidad y **desaprender** los roles de género y conductas machistas adquiridos y desempeñados durante toda la vida; buscan una alternativa que incorpore la perspectiva de género en la que el hombre, sin dejar de serlo, haga cambios en su forma de pensar y actuar que lo coloquen en

una postura más equitativa al lado de la mujer. No se busca que el hombre adquiera conductas "femeninas" o que pierda su esencia masculina.

Las **nuevas masculinidades** fomentan las siguientes conductas en los hombres:

- Compartir las labores de cuidado de los hijos, limpieza del hogar y atención a temas familiares
- Vivir plenamente su paternidad, desarrollando una relación cercana con sus hijos
- Tomar, de manera equitativa, las decisiones relativas a la pareja o familia
- Aumentar la empatía
- Permitirse mostrar sus debilidades sin miedo
- Trabajar en equipo
- Procurar una regulación emocional

**No hay una forma única de ser hombre:** Cada hombre es libre de asumir la masculinidad como lo prefiera según su personalidad y todas las visiones son válidas, sin estar por encima de la mujer.



# Cuándo hablar con tu pareja acerca de las nuevas masculinidades

Aun cuando son cada vez más los hombres que están adoptando estas nuevas formas de ejercer su masculinidad, todavía quedan otros tantos que se muestran **renuentes y rechazan** hacer cambios en su comportamiento que los pongan al mismo nivel de la mujer, pues temen quedar en desventaja o perder privilegios. Si tienes pareja, quieres hablar de este tema y notas que tiene esta actitud, tendrás que buscar lugares y momentos "más apropiados"; es decir, menos peligrosos para hacerlo; de preferencia cuando el ambiente esté tranquilo, la idea es que logres que comprenda tu punto de vista, tu deseo de que se involucre más en las labores del hogar sin sentirse menos hombre. Si sientes que tu pareja es demasiado reactiva (se enoja con facilidad, y sus enojos son muy fuertes) o están en un momento tenso, es mejor no tocar estos temas en ese momento y quizás buscar otras alternativas para proteger tu integridad.

# VIOLENCIA

Como hemos revisado, los roles y estereotipos de género, desde siempre, han favorecido al hombre poniéndolo en una situación de superioridad respecto a la mujer y; de la mano de esa supuesta superioridad, han habido oportunidades para que el hombre ejerza su poder lastimando a la mujer en distintas formas, a continuación, te presentamos un panorama de la situación actual de violencia de género, definición, tipos, modalidades y ciclo de la violencia.



## Situación de la violencia de género

Hicimos una investigación documental, es decir, revisamos muchas fuentes de datos confiables respecto a la situación de violencia de género en el mundo y también a nivel federal y estatal. Esto fue con el fin de mostrarte el contexto actual general de la violencia que vivimos día a día.

De acuerdo con datos de la ONU, el **35%** de las mujeres a nivel mundial han sufrido algún tipo de agresión sexual; alrededor de **una de cada tres** mujeres ha sufrido, en algún punto de su vida, violencia física o sexual por parte de su pareja íntima; la mayoría de las mujeres que han sido víctimas de algún tipo de violencia ha sido por parte de su pareja, su expareja o algún familiar.

La **violencia de género** afecta de manera desproporcionada a algunos grupos y minorías, como son las mujeres con discapacidad, minorías étnicas, grupos indígenas, trabajadoras sexuales, mujeres bisexuales, lesbianas entre otras, así como mujeres adolescentes.

Por esto es importante prevenir la violencia antes de que ocurra, prevenir su reaparición y prevenir o limitar el impacto que esta pueda tener dando asistencia y ayuda a corto plazo.

Esta realidad a nivel mundial no está muy alejada de lo que pasa en nuestro país. Según el INEGI, **19.1** millones de mujeres mexicanas sufren de violencia por parte de sus parejas, esposos, novios, exnovios, exparejas o exesposos; de estas mujeres, **8.2** millones sufren de violencia severa. Se estima también que debido a la violencia que existe, cada mujer víctima perdió 30 días de trabajo no remunerado.

En el caso de Puebla, según la Secretaría de Seguridad Pública estamos en el lugar número **12** en feminicidios. Los reportes de violencia intrafamiliar contra la mujer han ido en aumento y hay aproximadamente **24 reportes al día**.

Cuando en algún territorio en específico, como un municipio o un estado, hay presencia de violencia feminicida y/o existe un agravio que impida a las mujeres ejercer plenamente sus derechos humanos, entonces se activa lo que llamamos Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres (AVGM)



la cual consiste en un conjunto de acciones gubernamentales de emergencia para poder enfrentar y erradicar estos problemas que se llegasen a presentar en un lugar en específico. El objetivo de esta alerta es el poder garantizar la seguridad de mujeres y niñas, **el cese de la violencia** en su contra y/o eliminar las desigualdades causadas por alguna política que afecta sus derechos humanos.

En el estado de **Puebla**, este mecanismo es uno de los esfuerzos que se han puesto en práctica con tal de reducir la incidencia de violencia contra la mujer. Sin embargo, hace falta introducir más herramientas para poder ayudar a disminuir esta situación de violencia, pues pese a haberse declarado la alerta en **50** municipios del Estado de Puebla, según el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP), los casos de violación y abuso sexual aumentaron en la mitad de ellos entre los años 2020 a 2021 (justo en los años de la pandemia).

En el caso de **Huejotzingo**, para los casos de abuso sexual, de los **seis** casos reportados, aumentaron a **once** casos. Para el delito de violación, pasó de **nueve casos a 20**. Únicamente en el caso de feminicidios disminuyó, pasando de un caso reportado en 2020 a cero casos en 2021.

Estos datos pretenden darte un panorama muy breve pero contundente de la situación actual de violencia contra las mujeres que se vive en nuestro país y también en tu comunidad. Además, como puedes notar, aún con los mecanismos implementados por los organismos gubernamentales, el problema sigue vigente y grave. Por ello, hemos creado este libro, el cual te muestra las señales de que puedes estar siendo víctima de violencia y te da sugerencias de qué hacer para fortalecerte y empoderarte en búsqueda de una salida al problema.

## Qué es la violencia

En este apartado hablaremos con más profundidad acerca de lo que es la violencia, las distintas formas en que se puede expresar o perpetrar, cómo es que una persona se ve envuelta en un ciclo de violencia y por qué es difícil salir de él, entre otras cosas.

Como ya habíamos mencionado, la violencia contra la mujer es todo acto, sea físico, psicológico o de otra índole que resulte en el daño y afectación de la mujer, por el hecho de serlo.

## Orígenes de la violencia

La violencia tiene distintos orígenes, y es complicado señalar una sola causa de los actos violentos en las personas. Para comprender mejor, hay algunas teorías que nos explican cómo es que la violencia surge:

- **Teoría clásica del dolor:** esta teoría explica que los seres humanos evitamos el dolor a toda costa, por lo que, al sentirnos amenazados, nos comportamos violentamente para defendernos.
- **Teoría de la frustración:** la agresión, no importa el contexto, viene de una frustración previa. La frustración aparece cuando no se logra un objetivo deseado, por lo que dicha emoción puede evolucionar hasta convertirse en agresión verbal o física. Generalmente se tendrá como objetivo a la "fuente" de la frustración, y si no está, se busca "desquitarse" con otra persona.

- **Teorías sociológicas:** la violencia se da debido a las condiciones sociales en la que una persona se desarrolla, no tanto por su forma de ser individual. Aquí podemos tomar en cuenta la educación que recibió, la familia en la que creció, los valores que se le inculcaron, etc.
- **Teoría catártica de la agresión:** supone que la agresión se libera únicamente como "desahogo" de emociones que antes estaban retenidas.
- **Teoría bioquímica o genética:** esta teoría asume que la agresión o la violencia es el resultado de procesos bioquímicos en nuestro cerebro que manejan nuestro comportamiento. También la herencia genética tendrá influencia en qué tan agresiva es la persona.
- **Factores cognitivos:** desde la perspectiva cognitiva (desde los pensamientos y el razonamiento) se dice que la violencia es, en su mayoría, aprendida. Las personas que son violentas generalmente tienen dificultad para poder dar solución a su problema de forma alternativa, pues tienen creencias y formas de procesar la información que termina en violencia.

Todas estas teorías nos pueden ayudar a **comprender** un poco más de dónde viene la violencia, sin embargo, hay que recordar que no existe una respuesta sencilla para responder a la pregunta sobre el origen de estos comportamientos. Todas estas teorías son parcialmente ciertas y, en la realidad, todas participan a la hora de saber por qué una persona se comporta como lo hace, aunque no sea justificable.

# Creencias acerca de la violencia

Las creencias que las personas tienen respecto a cualquier condición o fenómeno social influyen en su comportamiento. Específicamente, en la violencia de pareja, el impacto de las creencias es determinante en la conducta que tienen tanto el **agresor** como la **víctima**.

La justificación de la violencia está directamente asociada con las creencias tradicionales de los roles de género, pues se ha encontrado que las personas que creen que la mujer debe ocupar las funciones propias de la madre y ama de casa, mientras que el hombre debe ser el proveedor, tienden a justificar el uso de la violencia en su contra cuando ellas no cumplen estas funciones sociales y familiares.

Ahora revisaremos cada uno de los tipos de violencia para que puedas identificar si es que has vivido o presenciado alguno o algunos de ellos.

## Tipos de violencia

Los tipos de violencia se refieren a su naturaleza o a la forma en que se ejerce la agresión, y pueden ser:

**La violencia física** es la que más fácilmente puede ser identificada y no debe ser considerada como único indicador de que hay violencia. Es todo acto no accidental en el cual se emplee la fuerza física, algún objeto, arma o sustancia, que provoque lesiones internas, externas o ambas, ya sea usando la fuerza física o algún objeto, arma o sustancia.



Otro tipo es la **violencia psicológica**, y consiste en todo acto u omisión que provoca desvalorizar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de la otra persona. Esta se puede expresar a través de negligencia, abandono, descuido, celos enfermizos, insultos, humillaciones, marginación, indiferencia, infidelidad, rechazo, amenazas o cualquier elemento que provoque daño psicológico. La violencia psicológica no viene siempre de fuera, a veces el ser violentada por la pareja o alguien más, hace que las mujeres aprendan a normalizar esta conducta y se la ejerzan a sí mismas con la misma naturalidad con la que nuestras abuelas aceptaban un marido «**que insultaba lo normal**».

La **violencia sexual** es aquella en la que se comete un acto que degrada o daña el cuerpo y la sexualidad de la víctima. Esto se da cuando hay relaciones o actos sexuales, físicos o verbales no deseados por la otra persona.

Cuando hablamos de este tema, es pertinente hablar acerca del consentimiento, el cual es un acuerdo entre personas para realizar actos como tener relaciones sexuales o contraer matrimonio. El consentimiento debe otorgarse siempre entre **dos personas adultas**, en plena **consciencia, de forma libre y activa**. Si una persona es menor de edad, está bajo los efectos del alcohol, drogas o por algún motivo no está en plena consciencia, dicha persona no puede dar su consentimiento. Se nos ha enseñado que con la pareja hay que dar siempre el sí porque es nuestro deber, porque lo queremos, porque es el novio, etc. Sin embargo, debes tener en cuenta que **¡no es tu obligación!** El acto sexual siempre debe ser cuando ambas partes estén de acuerdo y se sientan plenamente cómodas con ello. También es completamente válido decidir detenerte, incluso si antes habías dicho que sí, puede que durante el acto sexual te sientas incómoda, y no hay problema en pedir que pare.

La **violencia económica** es la acción u omisión de cualquier persona que afecte la supervivencia económica de la mujer. Se puede dar a través de limitaciones para **controlar el ingreso económico**, así como la percepción de un salario menor por el mismo trabajo, dentro del mismo lugar de trabajo.

La **violencia patrimonial** es el acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima, a través de la transformación, destrucción, retención o sustracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos usados para satisfacer sus necesidades; también se incluyen los **daños a los bienes** comunes o propios de la víctima.

# Modalidades de violencia



Las modalidades de la **violencia de género** se refieren al ámbito o lugar donde se ejerce la agresión, para ello, se toma en cuenta la relación que hay entre la víctima y quien ejerce el maltrato.

La **violencia familiar** es todo acto abusivo de poder u omisión que busca dominar, someter, controlar, o agredir de forma física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual dentro o fuera del domicilio familiar. El agresor tiene o tuvo alguna **relación con su familia** de sangre, su familia política, matrimonio o concubinato.

La **violencia en lo laboral** y en la docencia se ejerce por personas que tienen un vínculo laboral, docente o similar con la víctima. Se realiza a través del acto o la omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, e impide su desarrollo.

La **violencia en la comunidad** son los actos individuales o colectivos que **dañan los derechos** de las mujeres y provocan o mantienen la denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.

La **violencia institucional** son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de gobierno que discriminen o pongan obstáculos para el cumplimiento de los derechos humanos de las mujeres, así como su acceso a las políticas públicas que buscan prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.

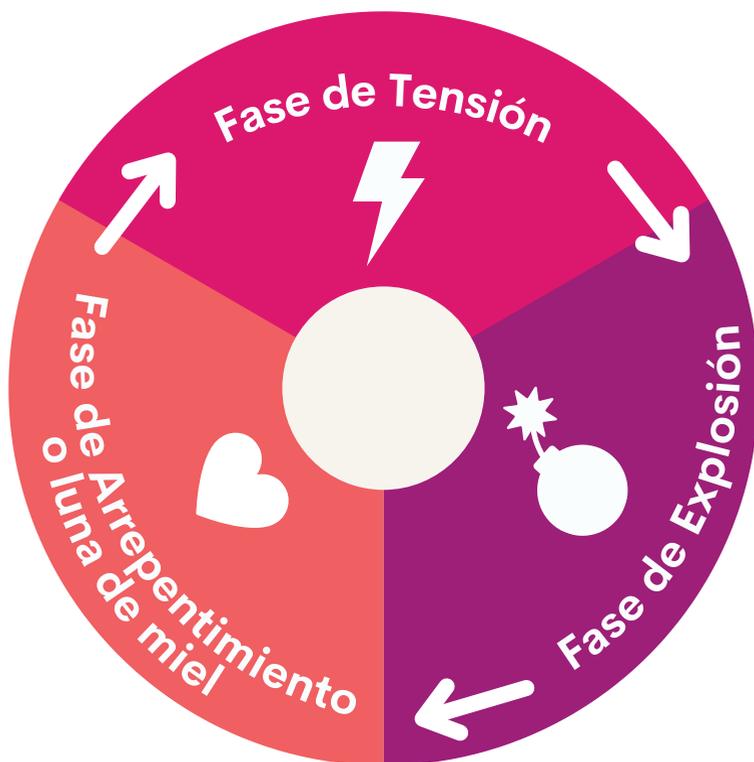
La **violencia feminicida** es la forma extrema de violencia contra la mujer, y es el resultado de la violación de los derechos humanos en lo público y lo privado. Es el homicidio y otras formas de muerte violenta de la mujer, generalmente provocado por parejas o exparejas, por el hecho de ser mujer (motivo de género).

La **violencia obstétrica** es todo trato irrespetuoso, abusivo o negligente por parte del personal médico y de salud que dañe, lastime, denigre o cause la muerte a la mujer durante el embarazo, parto o puerperio. También se incluye cualquier maltrato psicológico perpetrado por parte del personal de salud.

## Ciclo de la violencia de género

Si estás viviendo una situación de violencia con tu pareja o de género, es posible que te resulte **difícil detectarla**, reconocerla o salir de ella debido a que, a veces te trata bien y otras veces te trata mal o te lastima.

Quienes trabajan en la atención y recuperación de las víctimas de la violencia de género han identificado un conjunto de momentos repetitivos en la vida de las mujeres violentadas al que han llamado **Ciclo de la violencia**, este es repetitivo y permite entender e identificar las situaciones en las que se producen los malos tratos y cómo se mantienen en el tiempo. Las fases del **Ciclo de la violencia** son:



**Fase de Tensión:** el agresor acumula tensión de manera gradual y, de forma imprevista y negativa, cambia repentinamente del estado de ánimo actuando de forma inesperada. Aunque la mujer se esfuerce por calmarlo, complacerlo y minimizar la tensión, ésta va en aumento.

En esta fase se dan pequeños episodios o roces que pueden aumentar la ansiedad y la hostilidad. En general, el hombre empieza a mostrarse tenso e irritable, cualquier comportamiento de la mujer puede despertar en él una reacción de molestia o enojo.

Ante estas situaciones, la mujer intenta hablar con él para solucionar el problema y analizar la causa de la tensión, actitudes que suelen provocar más enfados en el hombre que la ve como excesivamente dependiente. Ella, para no molestarle, puede optar por no hacer nada, intenta no expresar su opinión porque intuye que él le llevará la contraria y podría llevar a discusión, también existe una reducción de sus actividades, entrando en una fase de inmovilidad, que tampoco beneficia a la mujer, ya que el hombre la puede acusarla de ser aburrida y de que no hace nada.

Si la mujer se queja o intenta exponer su punto de vista, él lo niega todo y le echa la culpa a ella, y esa desigualdad que el hombre ha ido construyendo a lo largo de la relación es utilizada para dañar la autoestima de la víctima. Intenta convencerla de que sólo él tiene razón y ella está equivocada. Ella acaba dudando de sí misma y se considera culpable de lo que pasa. Esto refuerza el comportamiento del hombre, que se distancia cada vez más emocionalmente y parece no sentir nada de amor y estar cada vez más irritable; la mujer se asusta pensando que lo va a perder y que si esto ocurre será culpa de ella puesto que no ha sabido conservar su amor. Ella se disculpa continuamente, confiando en solucionar las cosas, pero el hombre siente necesidad de castigarla verbal, físicamente, o de ambas formas a la vez.

**Fase de explosión de la violencia de género o agresión:** en esta fase, caracterizada por el dominio, estalla la violencia y se producen las agresiones físicas, psicológicas y sexuales hacia la mujer y/o sus hijas e hijos.

En la **fase de explosión**, el hombre explota, pierde el control y castiga duramente a su pareja de manera verbal o física; la insulta, la golpea, rompe cosas, amenaza con matar a los hijos y a ella, interrumpe su sueño, la viola, etc. La mujer, que sólo intentaba salvar la relación, se ve ahora impotente y débil, la desigualdad que se ha establecido a lo largo de los años puede impedir que ella haga algo para cuidarse o defenderse. No es habitual que tome represalias, todo el poder está en él, eso lo ha aprendido muy bien y la mujer suele entrar en una "indefensión aprendida" que le impide reaccionar. Sin embargo, a veces es en esta explosión cuando la víctima denuncia, sobre todo si hay violencia sobre los hijos de la pareja.

**Fase de arrepentimiento o luna de miel:** el agresor se arrepiente, pide perdón, busca excusas para explicar su conducta, hace promesas de cambio, hace regalos, da muestras de que le importan su pareja y su familia, fomentando la idea de cambio e incluso puede ir a tratamiento. Su fin es mantener la relación. Por ello, muchas mujeres retiran la denuncia y minimizan el comportamiento agresivo y perduran en el tiempo.

En la fase luna de miel, el agresor se siente muy arrepentido de su conducta (especialmente las primeras veces que se produce), pide perdón y promete cambiar. Y realmente cambia, durante esta fase se convierte en un hombre encantador, le lleva el desayuno a la cama, le cura las heridas, le hace regalos, incluso se hace cargo de las tareas domésticas y le cede todo el poder. La mujer en esta situación se siente genial, su pareja le presta atención, se responsabiliza de las tareas y le demuestra amor. Es como si volviera a ser el hombre del que se enamoró.

Él deja de ponerle restricciones, se relaja un poco y le permite salir. Si bebía, es posible que deje de hacerlo. La mujer, al ver estos cambios piensa que él puede dejar de reaccionar violentamente. Después del arrepentimiento, la mujer lo perdona y vuelve a creer en él. Frente a tal comportamiento, si la mujer ha interpuesto denuncia, en la fase de explosión, en esta fase suele retirarla.

Como se ha mencionado, estas fases forman parte de un ciclo y, por lo tanto, es común que se repitan, cada vez con más frecuencia hasta quedar reducidas a una sola: explosión de la agresión. En el proceso de la violencia, los ataques son cada vez más frecuentes, intensos y peligrosos.

En síntesis, la **situación de violencia** que sufre la mujer se puede mantener porque la víctima es más vulnerable conforme avanza el tiempo, tanto que pierde su capacidad de autodefensa. La relación abusiva comienza de forma sutil y silenciosa, por lo que no se ve al inicio y es de manera gradual.

Pasamos primero por la **tensión** sin darnos cuenta, donde el agresor acumula tensión por pequeños roces que aumentan la ansiedad y la hostilidad, incluso si hay esfuerzos por apaciguar estas emociones.

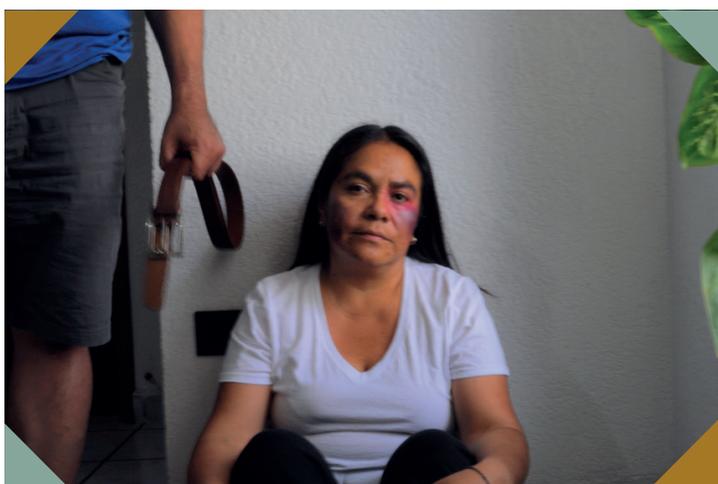
Luego entramos a la **explosión**, donde ya hay una clara expresión violenta del agresor hacia la víctima, sea física, psicológica, sexual, etc.

Y por último, la **fase de la luna de miel**, que es lo que hace que permanezca el ciclo de violencia, pues el agresor busca excusar su conducta y hasta cambia de manera breve para mantener atada a la víctima.

No es sencillo salir de este círculo vicioso, y es aún más difícil si una mujer lo intenta de manera aislada, a solas; siempre es mejor buscar apoyo social, si detectas que estás dentro de un círculo de violencia, no dudes en **buscar ayuda** profesional.

## Cómo identificar los tipos de violencia en la pareja

Algunos tipos de violencia son más fáciles que otros de identificar; por ejemplo, la violencia física o la violencia feminicida son más evidentes debido a que ambas implican daño y/o maltrato físico. Sin embargo, algunos otros tipos no son tan obvios o, por lo menos, a veces no las logramos identificar como una forma de violencia y lo dejamos pasar hasta que la violencia se hace cada vez **peor**.



## Señales de que tu pareja te está ejerciendo violencia psicológica

Este tipo de violencia está muy normalizada en la sociedad, pues en ocasiones es vista como "normal" o ni siquiera es reconocida como un tipo de violencia. El maltrato psicológico puede ser especialmente difícil de identificar en la pareja, pues suele empezar de una manera muy sutil en las primeras etapas de la relación. Si sospechas que tu relación es abusiva, es importante analizar las experiencias que has tenido con tu pareja, y cómo estas te hacen sentir. A veces, las mujeres violentadas piensan que estos comportamientos no son tan malos, o que no hace tanto daño; sin embargo, recuerda que todas las mujeres (y cualquier persona) deben ser tratadas con dignidad, respeto y amabilidad, el hecho de que sea tu pareja y estés en "confianza" no le da el derecho de hacerte sentir mal. Si constantemente te sientes herida, irritada, confundida, malentendida, deprimida, nerviosa o inútil, **es probable que estés en una relación abusiva**. Aquí te compartimos unos ejemplos de señales de abuso emocional, léelas y pregúntate si tu pareja ha hecho alguna de estas cosas y, además, te ha hecho sentir mal.

### Exigencias irracionales

¿Has sentido que tu pareja te exige de más o espera que hagas cosas que te parecen injustas o exageradas? Es posible que tu pareja tenga expectativas irracionales de **ti**, o de la **relación**. Estos son algunos ejemplos:

- Espera que dejes a un lado todo con tal de satisfacer sus necesidades
- Está constantemente insatisfecho, no importa cuánto te esfuerces por complacerle
- Se enoja contigo si no completaste tareas de acuerdo a sus expectativas (o que no lo hiciste tal cual él quería)
- No te permite expresar una opinión diferente a la suya

Recuerda que antes de ser la pareja de alguien, eres un individuo, y **debes procurar tu felicidad y satisfacción** sin que nadie te la imponga.

## Te invalida

¿Has sentido que tu pareja te hace sentir menos, te resta valor o niega tus sentimientos? Algunos ejemplos son:

- No reconoce tus emociones y, en cambio, te dice cómo deberías sentirte
- Te tacha de exagerada, emocional o te dice que estás loca
- No reconoce la validez de tus ideas o puntos de vista
- Rechaza tus peticiones, deseos y necesidades porque para él son absurdas o injustificables
- Te acusa de ser egoísta o materialista si compartes tus deseos y necesidades; asume que tú no deberías tener ni deseos ni necesidades

Estas señales son algunas de las más presentes en personas que son abusadoras y manipuladoras, pues buscan **hacerte sentir menos** para que tengas **menos recursos para defenderte**.

## Crea confusión

Las personas que son **emocionalmente abusivas** tienden a crear confusión, ya sea en la relación o con tus propias creencias. Estas son algunas señales:

- Inicia discusiones sólo para crear conflicto
- Tiene cambios o explosiones emocionales abruptas y sin motivo aparente
- Cuestiona tu ropa, cabello, trabajo, amistades, etc. haciéndote creer que lo que haces está mal
- Es tan impredecible y caótico que te hace sentir como si debieras tener extremo cuidado en lo que haces o dices para no provocarlo

## Chantaje emocional

El chantaje es una amenaza o presión que una persona hace sobre otra para poder obtener algún beneficio; en el caso del chantaje emocional **se utiliza la culpa, el miedo, la obligación**, etc. para lograr dichos fines. Se puede ver de esta manera:

- Te hace sentir culpable, incluso si no has hecho nada inapropiado
- Te humilla en público o en privado
- Utiliza tus miedos, creencias o cualquier aspecto emocional para poder controlarte
- Señala tus "fallas" cuando él cometió algún error o tomó una mala decisión para no tener que asumir su responsabilidad
- Te castiga al negarte cariño o amor, o al ignorante ("ley del hielo")

Es común confundir este tipo de acciones con una reacción "normal" de enojo, y son este tipo de creencias las que hacen que caigamos en el chantaje, pero recuerda que, si utiliza cualquier aspecto emocional para hacerte sentir mal o para obtener algún beneficio para él, **es una forma de manipulación**.

## Actúa de forma "superior"

Las personas abusivas, generalmente, se sienten superiores a los demás, y creen que pueden **sobrepasar sus derechos y necesidades**. Puedes detectar eso si tu pareja:

- Te trata como si fueras inferior a él
- Te cuestiona y desaprueba todo lo que dices
- Se burla de ti
- Te dice o da a entender que tus creencias, conceptos, principios y sentimientos son tontos, ilógicos o que "no tienen sentido"
- Usa el sarcasmo frecuentemente al comunicarse contigo
- Pretende que siempre está en lo correcto, que sabe lo que es mejor para ti o para los dos, y se cree más listo que tú

## Toma control sobre ti y te aísla

En un intento de tener mayor control sobre ti, la pareja puede aislarte de los demás y así **limitar tus recursos** de ayuda. El aislamiento y control se pueden ver así:

- Tiene la capacidad de decirte con quién sí y con quien no puedes verte, ya sean amigos, familia, compañeros de trabajo, etc.



- Vigila todos tus mensajes de texto, redes sociales, llamadas, etc.
- Te acusa, sin fundamento, de haber sido infiel
- Se muestra envidioso o resentido de que tengas amistades o relaciones sociales, en general, fuera de tu relación de pareja
- Critica o se burla de tus amistades, familiares o compañeros de trabajo
- Puede quitarte o robar tus cosas, como las llaves de tu casa o tu celular, con tal de mantenerte controlada
- Afirma que él está seguro de saber dónde estás, o con quién estás, en todo momento, aunque no tenga ningún fundamento para creerlo
- Te trata como si fueras un objeto o posesión con la que él puede hacer lo que quiere y cuando quiere
- Utiliza los celos o la envidia como muestras de "amor" para evitar que puedas verte con otras personas que no sean él
- Utiliza varios métodos para obligarte a pasar todo tu tiempo con él

Si notas que tu pareja (novio o esposo) tiene este tipo de actitudes o hace algunas de estas cosas, es muy probable que **estés viviendo en una relación de abuso**. Ten en cuenta que las personas que ejercen la violencia psicológica o el abuso emocional utilizan todas estas estrategias de manipulación conforme va avanzando la relación, para que poco a poco **sea más difícil salir de esa relación** que es abusiva. Es por eso que muchas veces cuesta trabajo darse cuenta que algo malo está pasando o, en ocasiones, aunque ya nos hayamos dado cuenta, es muy difícil tomar la decisión de abandonar la relación, ya sea porque estamos bajo amenaza, por los hijos, o porque no queremos quedarnos solas.

## Señales de que estás siendo víctima de violencia sexual

Si bien muchas mujeres adultas pueden identificar cuándo han sido víctimas de violencia sexual (a través de tocamientos sin dar su consentimiento, o por violación) hay distintas formas y situaciones que no se identifican fácilmente como violencia sexual, o se pueden llegar a percibir como algo "normal", y estas pueden venir de tu pareja, de algún familiar tuyo, un conocido o de un desconocido en la calle. Aquí te las presentamos:

- Intimida, silba o hace piropos a mujeres que están en la vía pública
- Hace comentarios impropios a una mujer que se encuentre amamantando en algún espacio público
- Hace críticas a una mujer por vestir con escote o falda corta y afirma "luego por qué las violan"
- Te muestra sus genitales, te observa realizando algún acto privado o sexual sin tu consentimiento, se masturba en público, te obliga a ver escenas o cualquier tipo de contenido de índole sexual sin que tú quieras
- Te insulta o hace comentarios obscenos sobre tu cuerpo
- Te graba en video, audio o te toma fotos de contenido sexual sin tu consentimiento, e incluso puede compartir esos videos con otras personas. Los agresores pueden llegar a usar estos contenidos para amenazar o intentar conseguir algo a cambio con tal de no difundir el material, lo que puede terminar en otros tipos de violencia. Esto es considerado un delito y, afortunadamente, en el Estado de Puebla está penado gracias a la "**Ley Olimpia**"; si tú o alguien que conozcas han sido víctimas de este delito, **pueden denunciar**



Es probable que algunas personas consideren todas estas conductas como "inofensivas" o que realmente no tendrían porqué ser llamadas violencia; sin embargo, cada una de estas puede traer consecuencias serias para tu **salud física y mental**. Todo acto sexual debe ser con el consentimiento de ambas partes y para el disfrute de ambos, sin tener que pasar por amenazas ni comentarios o acciones hirientes. Si hay algo con lo que no estás de acuerdo, aunque sea con tu pareja íntima, no lo pases por alto, nunca nadie debe hacerte sentir incómoda; y si no estás dispuesta a participar en ciertas actividades, incluso si no son tocamientos o relaciones sexuales directamente, estás en todo tu derecho de negarte.

Dicho esto, pregúntate, **¿alguna vez he recibido comentarios de índole sexual que me hayan hecho sentir incómoda?** es probable que sea una señal de violencia sexual, nadie tiene derecho a decirte este tipo de cosas, incluso si es tu pareja, amigo, familiar, etc.

Al tratar casos de violencia sexual, la sobriedad, la vestimenta y la sexualidad de la víctima no son importantes. El autor es el único responsable de la agresión y debe asumir la responsabilidad por sí solo.

Frases como "se lo estaba buscando" o "los hombres así son" intentan confundir los límites del consentimiento sexual, culpabilizar a las víctimas y exculpar a los agresores del delito que han cometido.



## Señales de que estás siendo víctima de violencia económica

Como ya sabemos, este tipo de violencia afecta la **supervivencia económica de la mujer** y generalmente ocurre en el contexto laboral, familiar o de pareja. En el primero se presenta cuando una mujer no está recibiendo el mismo salario que un hombre por hacer el mismo trabajo, mientras que en lo familiar o en la pareja se da principalmente al retener y/o robar el dinero a la víctima, así como restringir o condicionar cómo lo utiliza. En ocasiones el abusador puede usar como excusa que el dinero es de los dos o de la familia, sin embargo, las decisiones se deben tomar en conjunto y **en ningún momento debe quitarte o restringirte dinero como una forma de controlarte.**

Para detectar esto, observa si tu pareja hace algo de esto:

- Te roba dinero a ti o a tu familia
- Te pide acceso a tus cuentas bancarias o dinero para hacer movimientos sin pedirte tu opinión
- Te hace sentir que no tienes derecho a saber o intervenir en cómo se manejan los recursos del hogar
- Te asigna una cantidad de dinero en específico (aun cuando tú ganas tu propio dinero) para la semana o el mes, sin que tú estés de acuerdo o sin que puedas opinar
- Te pide que compruebes cómo gastas tu dinero, por ejemplo, te exige comprobantes de pago
- Te impide asistir a cursos de capacitación o a estudiar
- Gasta más de la cuenta usando tu dinero o adquiere deudas a tu nombre

- Te restringe de cosas como comida, ropa, medicamentos, servicios, etc.
- Si recibes dinero de algún programa social o del gobierno, te exige que le entregues todo o una parte
- Te fuerza a vender tus cosas para obtener dinero
- Te fuerza a trabajar con él, o en el negocio de algún familiar, sin recibir nada de sueldo o muy poco
- Se niega a trabajar o dar dinero para mantener a la familia
- Te impide trabajar o que obtengas dinero de alguna otra forma (abrir un pequeño negocio, conseguir un crédito, vender cosas por tu voluntad, etc.)
- Interfiere con tu trabajo, por ejemplo, hablando mal de ti con tus compañeros, llamándote a cada rato, visitándote sin avisar, etc.

Si notaste alguna de estas situaciones, es probable que sufras de violencia económica. El hecho de que sea tu pareja sentimental o tu esposo no significa que estés en la obligación de darle tu dinero, incluso si te dice que es para el uso de los dos, la casa o la familia, tú debes tener **participación equitativa** en las decisiones financieras del hogar.





Una relación sana y sin violencia económica implica que ambas partes contribuyen al **cuidado mutuo** y de la relación, es decir:

- Ambos están abiertos permanentemente al diálogo sobre su dinero
- Las prioridades como pareja (qué hacer, en qué gastar, en qué ahorrar) se establecen de manera conjunta y ambos respetan estos acuerdos
- Cuando se trata de dinero, ambos tienen igual disposición para ceder con tal de beneficiar a la relación
- La opinión de ambos tiene el mismo peso de importancia, independientemente de que uno aporte más dinero que el otro

## Señales de que estás siendo víctima de violencia patrimonial

Este tipo de violencia y la económica son similares y, generalmente, se presentan al mismo tiempo. La diferencia está en que mientras la violencia económica afecta la supervivencia económica de la mujer (en dinero), la violencia patrimonial busca afectar a la mujer a través del **daño de sus bienes o patrimonio** (pueden ser documentos legales importantes, joyería, artículos de valor personal, o cualquier bien físico). Es violencia patrimonial si tu pareja:

- Daña tus bienes o pertenencias para castigarte, humillarte o hacerte sentir mal
- Te quita, oculta o daña tus documentos personales, como actas de nacimiento, identificaciones, títulos de propiedades, etc. que son necesarios para un trámite o que comprueben que eres dueña de algo
- Dispone de tus cosas como si fueran suyas sin preguntar
- Te obliga a poner a nombre de otra persona cosas que te pertenecen

Si detectaste que tu pareja hace alguna de las anteriores, es posible que estés viviendo violencia patrimonial. En los matrimonios se pueden dar casos en los que una persona u otra comparte sus bienes, esto siempre debe suceder bajo el consentimiento de tal persona, **jamás de manera obligada.**

# Violentómetro



Similar a un termómetro común, esta herramienta nos sirve para estar alertas y detectar la intensidad de las diferentes formas en que se puede mostrar la violencia. Yendo desde lo más leve (aunque sigue siendo violencia) como que te hagan bromas hirientes, hasta el máximo, que sería el asesinato. Esta útil herramienta fue posible gracias a los esfuerzos de la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género, del Instituto Politécnico Nacional. Analízalo detenidamente, y pregúntate si tú has estado, o estás, en alguna de las situaciones que se describe en el violentómetro; si es así, **considera pedir ayuda o tomar acciones para evitar esto.**

## Características de las parejas que viven violencia

- Las discusiones parecen surgir de la nada, y se acaloran demasiado
- La tranquilidad desaparece de pronto
- Los problemas sin importancia suelen convertirse en grandes problemas
- Cuando surge alguna queja, la víctima tiene ganas de irse y desaparecer
- La víctima se siente abrumada física y emocionalmente; el corazón le late con fuerza, suda o contiene la respiración
- La víctima tiene que estarse protegiendo de los ataques del otro
- Si la víctima pudiera volver el tiempo atrás, no se casaría con la misma persona

- Cuando la pareja agrede, la víctima no puede pensar con claridad
- La víctima se siente herida frecuentemente
- El agresor tiene muchas exigencias muy poco razonables
- El agresor grita sin necesidad, se enoja demasiado y le cuesta mucho calmarse
- El agresor suele ser muy crítico y negativo con su pareja
- El agresor le falta al respeto a su pareja
- El agresor plantea los problemas de forma insultante
- El agresor ataca a su pareja cuando se queja de algo simple
- El agresor culpa a su pareja de todo y se da aires de superioridad
- Por lo general no hay forma de evitar el mal genio del agresor
- Cuando algo va mal, el agresor no asume su responsabilidad



# Características de las parejas que no viven violencia

- Sienten cariño y admiración por su pareja
- Respetan, cuidan y aceptan a su pareja
- Disfrutan y comparten los logros de su pareja
- Prestan atención cotidianamente a los detalles de la vida de su cónyuge
- Conocen íntimamente el mundo interno de su compañero (objetivos vitales, esperanzas, gustos, alegrías o miedos).
- Están preparadas para enfrentarse a las dificultades y los conflictos
- No pierden el rumbo de su pareja al tener un hijo o experimentar cualquier cambio drástico
- Conocen las heridas emocionales significativas que su pareja ha sufrido y le apoyan para superarlas
- Son amables con su pareja cuando se trata de resolver juntos un problema
- Se quejan sin echar la culpa a su pareja
- Ante un problema, describen lo que está pasando, sin evaluar ni juzgar
- Se expresan con claridad, no esperan que su pareja les lea el pensamiento
- Saben detenerse cuando están muy alterados
- Son capaces de admitir que se han equivocado
- Expresan su aprecio por las cosas buenas que hace su pareja

# Formas comunes en que reacciona una mujer víctima de violencia

Existen diversas maneras en que se puede reaccionar cuando se sufre violencia. Cualquier tipo de reacción representa un esfuerzo por dar sentido a lo que está sucediendo, o bien un intento por disminuir el sufrimiento. Las siguientes son algunas formas de reaccionar:

**a) Negación:** Es uno de los mecanismos más usados por víctimas de traumas severos (por ejemplo, tortura, sobrevivientes de guerra, de desastres y de asaltos). Es la **minimización o negación** del hecho o de que la violencia existe, de ninguna manera significa que a la víctima le gusta el maltrato. Como resultado de la negación, las mujeres hacen comentarios como los siguientes: "Sólo me empujó, realmente no quería hacerme daño", "Él es un buen hombre, sólo que a veces pierde los estribos", "No me pasó nada, sólo me caí", "Esto es algo sin importancia pronto va a cambiar". Esta reacción en la mujer maltratada le permite sobrellevar la situación y disminuir la intensidad de su sufrimiento.



**b) Desensibilización o evitación:** Implica **desconectarse física y emocionalmente** en los momentos de mayor intensidad de los golpes, ya sea cuando éstos se reciben o cuando se ataca a otra persona; es decir, se pueden desensibilizar tanto la víctima como el victimario. Este proceso va produciendo una mayor **"tolerancia"** al incremento en la severidad de los golpes o del maltrato; la desensibilización se presenta, por ejemplo, cuando la mujer o el hombre no expresan ninguna reacción emocional al momento de hablar de los episodios violentos (incluso atroces), ya sea ejercidos o perpetrados. Se habla con "aparente" tranquilidad, lo cual manifiesta cómo la víctima o el agresor han evitado el contacto con el dolor y el sufrimiento que producen las heridas (físicas y emocionales) de la violencia. En el caso de quien las experimenta en su persona, este mecanismo **es una forma de intentar sobrevivir**. Tanto la negación como la desensibilización impiden a la víctima hacer una evaluación real del peligro en los episodios de violencia.

**c) Normalización:** En algunos casos, tanto hombres como mujeres que han presenciado la violencia en su familia, generación tras generación, aprenden que esta situación es parte de la realidad de la vida familiar. **Aguantar la violencia masculina** es interpretado como parte del deber ser de las mujeres, aunque estas características pongan en peligro su bienestar y el de la familia. Así, se expresan comentarios como el siguiente: "¿Qué le vas hacer, hija? Es tu cruz".

Muchas mujeres maltratadas al buscar ayuda entre la familia, las vecinas, la iglesia, encuentran este tipo de respuestas y van "resignándose" y "**normalizando**" la violencia que sufren. Es común encontrar casos de mujeres maltratadas, a quienes sus propias madres recomiendan **aguantarse como ellas lo han hecho** por años. Además, abundan recomendaciones de otros hombres y otras mujeres de la familia que promueven en los hombres el ejercicio de poder y control de su pareja.

**d) Autoculpabilización:** Es frecuente encontrar en las mujeres maltratadas expresiones tales como "fue mi culpa, no tuve la comida a tiempo", "debí haberme quedado callada", que indican que las mujeres **se sienten responsables de haber "provocado"** las reacciones de enojo del abusador. Las mujeres que se autoculpan dan por hecho ideas erróneas en torno al maltrato, donde la culpa recae siempre en ellas y deja libres de responsabilidad a los hombres que ejecutan la violencia.



## Algunas ideas por las cuales una mujer se mantiene en una relación de violencia

- Hasta que la muerte nos separe
- Me pega porque me quiere
- Me cela porque le importo
- Es mi cruz
- Es el hombre de la casa
- Un día va a cambiar
- Yo me voy a encargar de que él cambie
- No es tan malo
- Se portó así porque me lo merecía
- Yo sé que él en verdad me quiere
- Qué va a decir la gente si me separo de él
- Mis padres van a pensar que fracasé en mi matrimonio
- No quiero dejar a mis hijos sin papá

## Consecuencias emocionales a largo plazo que vive una mujer violentada

Según un estudio que se publicó en 2020, titulado "Consecuencias psicológicas en mujeres víctimas de violencia de pareja", las estrategias psicológicas que utiliza el agresor en contra de las mujeres son: el control, el acoso, los celos y las humillaciones; lo anterior se

confirma con otro estudio llamado "Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico en las mujeres y en sus hijos e hijas", el cual menciona que el maltrato psicológico se ejerce, principalmente, a través de una manipulación emocional mediante la desvalorización, culpabilización, intimidación y la imposición de conductas restrictivas como el aislamiento y el control económico. Como puedes notar, aunque se trate de distintos tipos de maltrato, las estrategias psicológicas utilizadas por la persona maltratadora son similares y consisten básicamente en ejercer **control sobre las emociones y el entorno de la víctima.**

Piensa un momento, ¿cómo se puede sentir una mujer a quien su pareja manipula, violenta, culpa, intimida, ceba y humilla...? Exactamente:

- Se sienten tristes, deprimidas, ansiosas, vulnerables, culpables, enojadas, avergonzadas y con baja autoestima
- Tienen dificultades para concentrarse y también para conciliar el sueño
- No se adaptan fácilmente a nuevas situaciones
- Se juzgan a sí mismas, se preguntan cómo provocaron que su pareja las violentara
- Con frecuencia tienen recuerdos recurrentes de los episodios de violencia que ha vivido
- Para ellas el hogar deja de ser un lugar seguro
- Viven la violencia como un fracaso personal que afecta su relación de pareja y familia
- Se aíslan y pierden muchas de las actividades que les eran gratificantes

- Se sienten indefensas al no encontrar una solución clara para escapar de esta violencia
- Enfrentan sus problemas de maneras inadecuadas (consumo de alcohol y drogas, aislamiento, alejamiento de amistades o familiares, incumplimiento en su trabajo, etc.)

## Señales de que una mujer está ejerciendo violencia contra sí misma

Ya vimos los distintos tipos de violencia y enlistamos las señales que te pueden ayudar a reconocer si es que estás viviendo alguno o algunos de ellos; ahora veremos cómo muchas mujeres que son víctimas de violencia **aprenden que "es normal vivir controladas por su marido"** o que "les pega porque las quiere". Un programa de atención a víctimas de violencia menciona que las mujeres agredidas, aunque suene absurdo, llegan a presentar distintos comportamientos nocivos o dañinos en contra de ellas mismas, los cuales, son formas de autodescuido. Consideramos que, si no prestas atenciones a ellos, tú también las puedes llegar a realizar; aquí las explicamos mejor.

**El autodescuido** se manifiesta cuando acostumbras ponerte en último lugar y exigirte a ti misma más de lo que le exigés a cualquier otra persona.

Tu cuerpo y mente tienen múltiples formas de manifestar el maltrato al que los sometes; es posible que soportes situaciones extremas que **deterioran tu salud física y emocional** y, como vimos arriba, te generan agotamiento, depresión, cansancio, estrés, tristeza, enfermedades de todo tipo, dolores de cabeza, de las articulaciones, musculares y de estómago, entre otros.

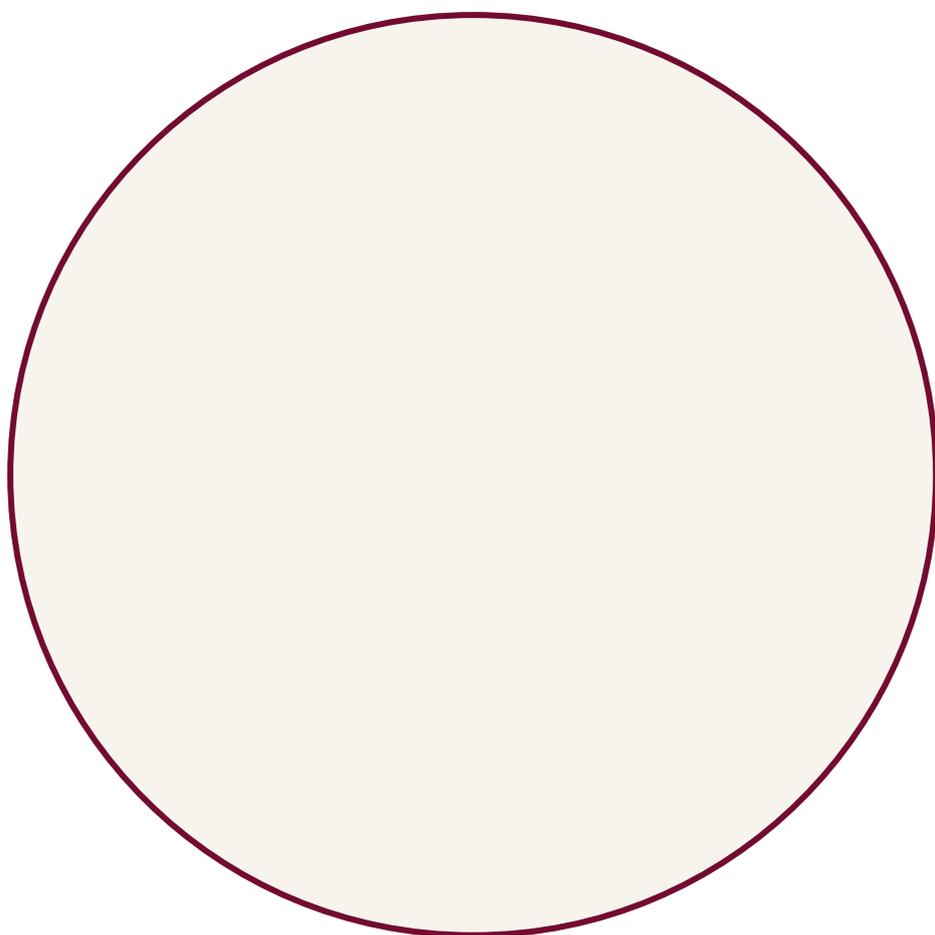
Puedes estar descuidándote física, mental, espiritual y emocionalmente si:

- Descansas solo cuando estás enferma
- Das más importancia a las necesidades de otros que a las tuyas
- No sabes o no puedes decir No
- Eres inflexible contigo misma, te sientes culpable o no te perdonas
- Te niegas placeres y actividades de esparcimiento
- No tienes un espacio apropiado para descansar o relajarte
- Nunca estás en silencio o a solas cuando lo necesitas
- Solo vas a consulta médica en caso extremo
- No respetas los plazos recomendados de revisiones ginecológicas o dentales
- Cuando trabajas, no descansas ojos, piernas ni te estiras regularmente
- No sigues una rutina de aseo regular para tu cuidado personal (ej., lavarte los dientes, peinarte, etc.)
- No haces ningún tipo de ejercicio

El **descuido** hacia nosotras mismas es una forma de **autoviolencia** de la que no siempre somos conscientes y tenemos que aprender a **detectar y detener**. El siguiente ejercicio te puede ayudar a observarte y visualizar tus propios patrones de autodescuido:

## ***Ejercicio 2: En qué pongo más energía y tiempo***

Divide el círculo en cinco partes de distinto tamaño según la cantidad de tiempo y energía que le dedicas a cada una de las siguientes áreas de tu vida: empleo, relaciones familiares, trabajo no remunerado (en el hogar), relaciones sociales (amistades, diversiones, ocio) y espacio personal (cuidado, descanso, meditación). Este ejercicio fue propuesto por una publicación del Instituto Canario de Igualdad.



¿Cuál fue el resultado?

---

---

---

¿Notas una repartición no equitativa de tu tiempo entre las distintas actividades?

---

---

---

¿Qué puedes hacer para crear un balance entre ellas?

---

---

---

¿Cómo saber si necesitas mejorar el manejo de tu tiempo, si no lo tienes muy claro?

- Tienes la sensación de ir siempre con prisas, de no dar abasto, estar muy ocupada y aun así sentir que no avanzas, que no logras hacer lo que te propones, o que no haces nada de provecho
- Te sientes dispersa y agobiada, empiezas muchas cosas y no las acabas, o no sabes por dónde empezar

Aprender a organizarte es una habilidad que puedes adquirir y perfeccionar; una buena gestión del tiempo exige consciencia, responsabilidad y acción.

Dedicar tiempo a actividades distintas de la obligación, darte tiempo para reír y encontrar gratificaciones personales forman parte no solo de la autoestima, sino también de la salud mental y de un mejor manejo emocional.

# SEGUNDA PARTE

## CÓMO CUIDAR TUS EMOCIONES

El estar viviendo una situación que percibimos como difícil afecta profundamente nuestras emociones y, en ocasiones, no damos mucha importancia a nuestro mundo emocional por considerarlo menos importante frente a otros problemas que son urgentes de atender. Sin embargo, el poder **reconocerlas y atenderlas** es una forma más de cuidarnos a nosotras mismas y amarnos, de la misma manera en la que deberíamos **cuidar y amar nuestro cuerpo**. En este apartado te compartiremos información y técnicas para que puedas manejar (ojo, no reprimir) y cuidar tus emociones para que no te sean tan abrumadoras y mejorar tu bienestar general.

### Tus emociones en la solución de problemas

Las emociones se reflejan en cambios en nuestro estado de ánimo y a veces cambios en nuestro cuerpo, ya sea para sentirnos bien o sentirnos mal. Las personas pueden sentir emociones positivas (ternura, amor, alegría, gozo, gratitud, calma, entusiasmo, esperanza) y emociones negativas (frustración, odio, rencor, decepción, tristeza, enojo, apatía, vergüenza, preocupación, miedo). La palabra **emoción** viene del latín *emovere* que significa remover, agitar o activar.

Algunos creen que las emociones deben reprimirse. Es como si las personas pudieran convertirse en robots, que no sienten ni son afectados por lo que les pase. Esto es un error, pues hay mayor bienestar y salud mental en las personas que **se dan cuenta de cómo se sienten**. Quienes reconocen sus emociones tienen vínculos más fuertes con los demás.

Existen dos señales que te avisan que hay un problema. La primera es cuando hay un obstáculo que **te dificulta lograr un objetivo**. Por ejemplo, si quieres aprender algo nuevo y algo te lo impide, estás ante un problema. Lo siguiente será identificar cuál es el obstáculo y encontrar alternativas para lograr tus propósitos. La segunda señal de que estás ante un problema **son tus emociones**. Éstas funcionan como una alarma para avisarte que algo malo está pasando. Si sientes alguna emoción negativa, puedes tomarlo como una señal de que hay un problema. En ese caso, lo que sigue es que observes tu ambiente o pienses qué está provocando que te sientas así. Una vez que identifiques la causa, lo siguiente es plantearte qué quieres lograr por medio de eliminar esa causa o resolver el problema.



Aunque todas las personas tienen problemas, algunas tienen una visión que hace difícil resolverlos. Por ejemplo, cuando se les presenta un problema, tienen **ideas como estas**:

- Es por completo mi culpa
- Hay algo malo en mí
- Soy anormal o incompetente
- No tengo suerte
- Reaccionaré con mis impulsos (sin pensar en consecuencias)
- Esto debería resolverse fácil, sin esfuerzo.
- Prefiero que otro lo resuelva (no yo)

Las personas que tienen **mayor habilidad para resolver problemas** cotidianos los ven de la siguiente manera:

- Es normal tener problemas en la vida
- El problema no implica necesariamente que hay algo malo en mí
- Si el problema se debe a un defecto mío, eso significa que soy humana y no perfecta
- Puedo aprender de mis errores
- Los problemas son un reto u oportunidad para el crecimiento personal
- El fracaso no es una catástrofe, sino una experiencia de aprendizaje
- Es mejor intentarlo que no tratar de resolverlo
- Yo puedo hacer algo por mi propia cuenta
- Es normal que requiera tiempo y esfuerzo
- Hay que evitar acciones impulsivas (lo primero que se me ocurra)

- Si lo que hago no funciona, puedo persistir buscando soluciones
- A otras personas también les sería difícil resolver un problema como el mío
- Si no puedo cambiar el problema, puedo cambiar yo y verlo de otra manera (buscar lo positivo o conseguir ayuda)

A continuación, te compartimos varias **afirmaciones positivas** que puedes decirte a ti misma cuando identifiques que tienes un problema. Revisalas y adopta alguna que creas que puede **fortalecerte**.

- Yo puedo resolver este problema
- Estoy bien, sentirse triste es normal bajo estas circunstancias
- No tengo que complacer a todos
- Puedo reemplazar mis miedos por confianza
- Está bien complacerme a mí misma
- Habrá un final para esta dificultad
- Si lo intento, puedo hacerlo
- Puedo obtener ayuda de \_\_\_\_\_ si la necesito
- Una vez que haya empezado, va a ser más fácil
- Necesito relajarme
- Puedo enfrentar esto
- Puedo reducir mis miedos
- No puedo dejar que las preocupaciones me invadan
- Rezar u orar me ayuda
- Estoy orgullosa de mí
- No dejaré que mis emociones me controlen
- Actuar impulsivamente es malo en el largo plazo
- Calmarse da mejores resultados que la impulsividad
- Tomaré tres respiraciones profundas antes de hacer cualquier cosa

- El "raciocinio" produce mejores resultados que las "emociones negativas"
- Primero cálmate y luego toma decisiones
- Es normal tener problemas, el punto es cómo enfrentarlos de la mejor manera
- Si se te presenta un problema, no lo hagas más grande con impulsividad
- Es normal que se presenten problemas a las personas

## Reconoce tus emociones

Las mujeres víctimas de violencia, frecuentemente, tienen **dificultad para reconocer sus emociones**, es posible que "se sientan mal" pero no sepan decir qué es exactamente lo que sienten. Reconocer las emociones significa ser capaz de reconocer lo que sientes, ponerle un nombre y saber **por qué** es que te sientes así.

Al reconocer tus emociones:

- Te es más fácil identificar el problema que las provoca
- Tienes más autocontrol
- Tienes más facilidad para recuperarte y superar sentimientos negativos
- Toleras mejor la frustración
- Comprendes mejor los sentimientos de las demás personas
- Fortaleces tus lazos afectivos con otras personas
- Tienes más apertura a nuevas experiencias



Por el contrario, al no reconocer tus emociones:

- Éstas aumentan hasta que se vuelven desbordantes
- No tienes un manejo adecuado de ellas
- Éstas contribuyen a que desarrolles enfermedades
- No atienden tus propias necesidades emocionales ni resuelves problemas
- Te desconectas de ti misma y de tus propios sentimientos

Si eres víctima de violencia de género, sin duda necesitas ver las cosas de una manera distinta para poder actuar de una manera distinta en la búsqueda de una vida más segura y feliz. Algo que ha sido útil a muchas mujeres en situación de violencia, es **reconocer sus propias capacidades en el manejo emocional para evitar ser rebasadas por su situación**; manejar la situación de una manera más inteligente y realista, visualizando las opciones y los recursos con los que cuentan y ser más asertivas en la toma de decisiones. Además, el fortalecer o construir redes de apoyo social también ayuda a parar la situación de violencia.

Como parte de los recursos que te pueden ayudar a reconocer tus emociones en el proceso de superar una situación de violencia, te presentamos algunas técnicas que han sido útiles a muchas otras mujeres.

## Escritura para superar experiencias difíciles

En psicología existe una técnica que ha recibido varios nombres: "escritura emocional", "apertura de eventos emocionales" o "escritura terapéutica".

Es una magnífica técnica que ha demostrado, constantemente, que ayuda a las personas que están pasando por experiencias difíciles, reflejadas en malestar emocional. Dichas experiencias pueden ser actuales, por ejemplo, debido a tener un mal día, o pasadas, por ejemplo, haber sufrido violencia durante la infancia.

La técnica le ha servido a mucha gente y existe amplia investigación al respecto. A manera de ejemplo, las siguientes personas se han beneficiado de la escritura ante sus malestares:

- El premio Nobel Imre Kertész, quien fue prisionero de Hitler, menciona que escribir fue esencial para sobrevivir. La escritura le permitió vivir con las repercusiones emocionales y existenciales de la guerra mundial
- El escritor Jorge Luis Borges se liberó de un problema de insomnio después de escribir "Funes el mentiroso"

## Beneficios de la técnica

En las investigaciones se han encontrado los siguientes resultados en quienes han usado esta técnica:

- Menor uso de servicios de salud
- Menor ausentismo laboral
- Menos síntomas físicos
- Menor carga viral
- Mejora del funcionamiento del sistema inmunológico
- Mayor satisfacción con la vida
- Mayor salud mental
- Mejor funcionamiento social
- Mejora del funcionamiento del hígado
- Mejora en el síndrome del intestino irritable
- Mejora en trastornos del dormir
- Mejora del dolor crónico

## ¿A qué se debe que funcione la técnica?

El autor Jussi Valtonen en su artículo titulado "Los beneficios en la salud por la escritura autobiográfica" señala que, hasta ahora, las investigaciones han encontrado la eficacia de la escritura ante el malestar emocional. Los mecanismos aún son desconocidos. Posiblemente, la causa del malestar emocional parece estar en dos fuentes: 1, las **experiencias negativas** dañan el bienestar y 2, los efectos negativos aumentan si la experiencia se **mantiene en secreto**. Otra posibilidad es que la escritura permite poner distancia o poner "afuera" de uno a la experiencia negativa, en un ambiente íntimo (pues la escritura es personal, sin fines de compartirla). Dicha distancia quizás permite la **reflexión**, la cual es imposible cuando los eventos están sucediendo.

Otra explicación es que la escritura ayuda a **dar sentido**, es decir, a comprender las experiencias difíciles; entre más complejo el conflicto, mayor la utilidad de una narración (reflexión escrita).

## ¿Cómo se lleva a cabo la técnica?

El autor James Pennebaker, uno de los pioneros en informar del poder curativo de la escritura emocional, indica las siguientes instrucciones:

*Por los próximos tres días, te pedimos que escribas sobre tus pensamientos y sentimientos más profundos acerca de un tema que sea muy importante, que te haya afectado a ti o a tu vida. Queremos que te dejes ir y que explores tus pensamientos y emociones más profundos. Puede ser un tema sobre tus relaciones con los demás, incluyendo a tus papás, parejas, amigos o parientes; relacionados con tu pasado, con tu presente o tu futuro; o relacionado con quien has sido, quien podrías ser, o con quién eres ahora. Puedes escribir sobre el mismo tema o experiencia todos los días, o bien sobre distintos temas cada día. Toda tu escritura será confidencial. No te preocupes por el deletreo, la gramática o la estructura de las oraciones. La única regla es que **una vez que inicies, continúes hasta completar el tiempo de 15 a 30 minutos** por cada día. Hazlo durante 3 a 5 días consecutivos. Después de esto, convendrá seguir escribiendo al menos una vez a la semana.*

Esta técnica la han llevado a cabo muchas personas. Han escrito sobre diversas experiencias traumáticas, como rupturas amorosas, muertes, abuso sexual o físico y otras pérdidas trágicas. Aunque es posible llorar o sentirse mal durante la escritura, el efecto de largo plazo ha sido valioso y positivo, así lo informa Pennebaker en su artículo de "La escritura sobre experiencias emocionales como un proceso terapéutico".

## ¿En qué edades se puede hacer?

La técnica le ha ayudado a niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

# Detener los pensamientos que te agobian

Detención del pensamiento es un ejercicio que se usa cuando se tienen pensamientos repetitivos o le damos vueltas a las cosas sin llegar a una conclusión, solo repasando detalladamente lo que nos preocupa de forma totalmente disfuncional y no obtenemos soluciones, solo "pensamos" en una especie de **círculo vicioso**. A este tipo de pensamientos repetitivos también se les llama "**rumiaciones**" porque se compara con el proceso repetitivo de masticación del alimento que hacen las vacas durante horas.

En otras palabras, los pensamientos repetitivos son **pensamientos no deseados que se repiten** continuamente en nuestra cabeza y que nos llevan a sensaciones desagradables; llegan incluso a afectar nuestro estado de ánimo. Este estilo de pensamiento es común en algunas personas que se sienten tristes o deprimidas.

Los siguientes pensamientos ejemplifican frases repetitivas que nos hacen sentir mal:

- Fue mi culpa (y te lo dices por horas o días)
- No valgo
- No tiene caso que lo intente; fracasaré
- Me voy a desquitar
- Me van a regañar; me lo merezco

## ¿Cómo se usa la técnica de detención del pensamiento?

Primeramente, cuando te encuentres en el inicio de la "rumiación", deberás irte a un lugar tranquilo donde nadie te moleste o interrumpa, como una habitación. Esto es recomendable las primeras veces; después, cuando ya hayas adquirido práctica, no será necesario "aislarte", y podrás poner en práctica la técnica de detención del pensamiento casi en cualquier lugar.

Cuando estés sola y tranquila, dedícate a pensar intencionalmente (o sin buscarlo, dejando que "fluya") en ese pensamiento que tanto te perturba. Intenta **centrarte en él**, en lugar **de intentar evitarlo**, ignorarlo o huir de él.

Centra tu atención en él (aunque tu ansiedad aumente), y mantente así durante un minuto, como mínimo. Justo en el momento en que el pensamiento está en su momento "cumbre" y la ansiedad o el miedo sean intensos o incluso insoportables, grita alto y fuerte la palabra "**¡Stop!**", "**¡Basta!**" o "**¡Alto!**". Grítalo como si fueras un oficial del ejército que emite una orden que debe ser obedecida inmediatamente.

También puedes usar alguna otra palabra que te sirva; lo importante es que al decirla te des cuenta de que todos esos pensamientos de tu mente se detienen. El objetivo es que asocies la acción de gritar esa palabra, con la detención del pensamiento.

En el momento en que logres detener el pensamiento repetitivo, deberás "provocarte" o traer a tu mente un pensamiento agradable o positivo para sustituir al que detuviste; algunos ejemplos son "yo puedo" o "soy capaz".

Cuando realices el procedimiento, sal de la habitación o del lugar privado al que fuiste. Si aplicas la técnica de detención del pensamiento de forma correcta, poco a poco te irás dando cuenta que después de gritar la palabra, te sientes ligeramente más relajada, y que los pensamientos realmente se han detenido.

Se trata también de que seas **constante** y adquieras cierta práctica; la mente debe acostumbrarse a asociar estas acciones (provocar la repetición del pensamiento, decir tu palabra que lo detiene y cambiar el pensamiento repetitivo por uno más adaptativo).

Después de todo esto, deberás volver a entrar en la habitación o lugar que hayas escogido y repetir el proceso. Esta vez, dirás la palabra en un tono un poco más bajo. Repetirás el proceso, entrando y saliendo de la habitación, y reduciendo cada vez más en volumen en que dices la palabra.

Si la técnica de detención del pensamiento sale bien, al final ya ni siquiera necesitarás pronunciar la palabra en voz alta, **con sólo pensarla lograrás el mismo efecto de detener el pensamiento**.

Cuanto más practiques la técnica, más probable será que se produzca la asociación entre el pensamiento y su detención al gritar, pronunciar o pensar la palabra clave.

Llegará el momento en que podrás llevar a cabo la técnica de detención del pensamiento sin que nadie de tu entorno se dé cuenta y en situaciones como espacios públicos, reuniones con amigos, cuando vas manejando, etc. Lo podrás hacer, incluso, de forma inconsciente. Al final será tu mente que reaccione así sin necesidad de "darle órdenes".

La técnica de detención del pensamiento ayuda a reducir la frecuencia y/o duración de los pensamientos rumiativos o repetitivos, hacer que sean menos molestos o **incluso eliminarlos** completamente.

Si logras alguna de estas tres cosas, es probable que tu calidad de vida y bienestar psicológico aumenten, disfrutes más de tu día a día y puedas enfocarte en trabajar, estudiar o en otras cosas que te interesen.



# Distráete de tus propios pensamientos desagradables

Aquí te mostramos cuatro técnicas que te servirán **cuando te sientas demasiado sobrecogida o abrumada** por emociones negativas muy fuertes o pensamientos desagradables que te llegan sin control. Consiste básicamente en redirigir tu atención a algo externo para **disminuir el malestar que estás sintiendo**.

Te vamos a explicar estas técnicas con la intención de que las practiques, puedes utilizar una o varias según como a ti te funcionen o según el momento en el que te encuentres. Recuerda que, como toda técnica, es importante que la **practiques** para que sea más efectiva y te sea más fácil utilizarla.

Supongamos que después de un examen mantienes por mucho tiempo la idea de que "Me van a reprob... Me van a reprob... Me van a reprob...". Abajo están unas técnicas de qué podrías emplear:

- **Centrarte en un objeto externo:** se trata de redirigir tu atención a cualquier objeto que se encuentre a tu alrededor y empezar a describirlo detalladamente, su forma, color, tamaño, textura, objetos similares, para qué se usa, etc. Procura limitarte a describir únicamente lo que puedas ver, no hagas descripciones como "me hace sentir...", pues lo que queremos es distraernos de emociones abrumadoras. Elige un objeto con la mayor complejidad posible, o ve describiendo un objeto y luego otro.
- **Conciencia sensorial:** de manera similar a centrarte en un objeto, te vas a centrar en lo que tus cinco sentidos pueden percibir en el momento.

Empezando por la vista, te vas a concentrar en observar todo lo que entra en tu campo visual, hasta el más mínimo detalle. Después, el sentido de la audición, date un momento para escuchar todos los sonidos que puedas llegar a percibir. Ahora le prestarás atención al gusto, ¿qué sabor sientes en este momento, dulce, amargo, salado? el comer un poco puede ayudarte a profundizar esta parte. A continuación, presta atención al olfato, trata de identificar hasta el más mínimo aroma que percibas, puede ser algún perfume, el pasto, la lluvia, la comida, etc. Finalmente, el tacto, puedes pasar las yemas de tus dedos sobre tu cara, tus brazos, tu ropa y prestar mucha atención a la temperatura, la textura, la presión que sientes. Enfócate en lo que perciben tus sentidos.

- **Ejercicios mentales:** es realmente cualquier actividad que te pueda mantener ocupada mentalmente. Puedes tomar los juegos clásicos como: rompecabezas, crucigramas, sopa de letras, adivinanzas, trabalenguas, sudoku, etc. Siempre que mantengas tu mente ocupada.
- **Imagen de relajación o recuerdo agradable:** lo que buscamos es que te transportes a algún momento agradable en tu vida, puede ser cuando hayas ido de vacaciones a algún lugar, cuando disfrutaste de tu programa favorito o algún momento cuando te hayas sentido muy bien. Procura hacer esto en un espacio tranquilo, sin distracciones, y trata de recordar cada detalle, por más mínimo que sea, de ese momento, los colores, las texturas, los olores, la temperatura, la sensación en tu cuerpo, etc. y déjate llevar por ese recuerdo para que te traiga paz.

Te recomendamos que este recuerdo sea de alguna ocasión en que hayas estado sola, es decir, evita recordar momentos vividos con amigos, familiares, parejas, etc. para que tu experiencia sea absolutamente personal y no se mezcle con emociones relacionadas con otras personas.

## Respiración profunda para la tranquilidad

Cuando nuestras emociones están muy alteradas es posible que cualquier intento por resolver problemas nos salga mal. Aquí te proponemos un ejercicio de respiración que **previene y calma los sentimientos de enojo y ansiedad**, facilita que puedas pensar mejor y resolver los problemas de manera más efectiva. Para ellos necesitas:

- Tomar una postura cómoda, ya sea sentada o de pie
- Es importante que te sientas cómoda, pero no tanto como para quedarte dormida
- Puedes mantener los ojos abiertos o cerrados, como prefieras está bien
- Debes enfocarte en tu respiración
- Puedes Inhalar por la nariz y exhalar por la boca o inhalar y exhalar por la nariz
- Si estás sentada, puedes poner las manos sobre tus piernas
- O poner una mano en el pecho y la otra arriba de tu ombligo, sobre tu abdomen, para que notes el movimiento de tu estómago al respirar

- Enfoca tu mente en el aire que entra y sale por tu nariz o en los movimientos (o sonidos) que se generan en tu cuerpo, debido a tu respiración
- Debes notar, darte cuenta de tu propio cuerpo
- Elige una palabra o frase corta que asocies mucho con estar relajada, estar en paz contigo y con el mundo, por ejemplo: Tranquila, Paz interior, Om, Un color (morado, blanco, azul, etc.), Inhala... exhala..., o algún otro
- Realiza el ejercicio por, al menos, cinco minutos (si puedes más, mejor)

Después de hacer el ejercicio, **identifica qué tan relajada te encuentras.**



# TERCERA PARTE

## CÓMO CUIDAR DE TI MISMA

Para cuidar de tu persona es preciso conocer cuáles son tus **necesidades, anhelos y áreas de oportunidad** (esas a las que casi no dedicas tiempo ni atención). En este apartado incluimos algunas recomendaciones y ejercicios para ayudar a tu autoconocimiento, búsqueda del bienestar, autoestima, resiliencia, empoderamiento y esfuerzos por conseguir tus propios ingresos económicos.

### Qué puedes hacer para cuidar de ti misma

Como puedes notar, **no es fácil salir de una situación de violencia**, es todo un proceso en el que se necesita, entre otras cosas, reconocer que estás siendo víctima, detectar tu forma de pensar, valorar las pérdidas y ganancias de seguir en esa situación y de salir de ella, enlistar los recursos personales con los que cuentas y recibir apoyo de personas cercanas, familiares, amistades o instituciones de gobierno.

Hemos revisado muchas investigaciones acerca de la violencia de género, las consecuencias de ésta en las mujeres, los aspectos que se deben fortalecer en las víctimas y otros temas relacionados; en la mayoría de estos estudios se menciona que las mujeres, por el hecho de serlo, corremos el riesgo de ser vulneradas o violentadas y algo que ayuda a superar esta situación es el **autoconocimiento**, el **autocuidado**, aumentar la **autoestima** y el **empoderamiento**.

## Conócete

El **autoconocimiento** se refiere a que te des cuenta de quién eres, cómo eres y por qué eres así, especialmente en tu manera de pensar (tus ideas y reglas personales con las que sueles manejarte), de sentir (tus emociones más frecuentes) y de actuar (tus hábitos y formas de conectarte con los demás). Es muy probable que el autoconocimiento esté influenciado por los roles de género sobre lo que has aprendido de lo que **debe ser y no debe ser una mujer**.

Muchas personas no se auto conocen, pues no existe el hábito de verse a uno mismo. Por ello, auto conocerse requiere disposición y tiempo para el autodescubrimiento. Conforme te conozcas a ti misma, podrás **saber quién eres** y eso abrirá la oportunidad de que puedas **amarte**. Dicho al revés: no se puede amar a alguien que no conoces. Para ver cuánto te conoces a ti misma, realicemos el siguiente ejercicio:



## Ejercicio 3: Quién soy

Responde a la pregunta ¿Quién soy?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pusiste en primer lugar? ¿Tu nombre? ¿Tu profesión u oficio? ¿El lugar del que provienes? ¿Tu relación con otra persona (madre, hija, hermana, esposa, amiga)?

¿Eres lo que haces, **eres la relación con otra persona**? En ese caso ¿qué será de ti cuando no tengas esa relación u oficio? Si cambias de trabajo, te despiden o si dejas de estudiar, si te mudas o tus relaciones cambian con el tiempo ¿dónde quedas? ¿Qué parte de ti seguirá siendo quien es, plena y satisfecha?

Se trata de que **te reconozcas como un ser independiente de tu familia**, pareja, trabajo, etc. y aunque esas relaciones cambien, tu esencia de mujer o de persona, se mantenga.

A partir de las preguntas anteriores ¿Tienes una nueva definición de ti misma? Escríbela aquí

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Cuida tu persona

Es el conjunto de acciones que se realizan para tener salud mental, física y emocional sin estar dependiendo de algo o alguien más. El **autocuidado es una forma de vida que te permite ser la protagonista de tus decisiones cotidianas.**

Las prácticas de autocuidado son "destrezas" aprendidas a lo largo de toda la vida, se emplean por libre decisión y no de forma automática, aunque luego lleguen a ser una rutina.

Necesitas cuidar de ti misma para prevenir tanto enfermedades en tu cuerpo como ataques físicos y emocionales de los que puedes ser víctima; para ello deberás empezar a decir NO, "**empoderarte**" y hacer valer los límites de tu cuerpo y mente.

## Para cuidar de ti misma:

**Reserva tiempo de calidad para ti.** Piensa en lo que necesitas, en lo que te genera placer y bienestar.

**Priorízate.** No hay que pensar en el autocuidado como un capricho o acto de egoísmo; es una necesidad.

**Aprende a poner límites.** No siempre puedes lograr todo. Las tareas escolares, el trabajo, las tareas del hogar, atender a la familia, etc.

**Escucha y atiende a tu cuerpo.** Si no cuidas de ti misma, no podrás ayudar a los demás. ¿Has comido?, ¿te sientes bien?, ¿necesitas descansar?, ¿cuándo fuiste al médico por última vez?

**Mantén una actitud optimista.** Para el bienestar mental y la salud física es importante creer que aún hay cosas buenas que pueden pasar, incluso ante la peor de las situaciones.

**Presta atención a tus emociones.** Un buen detector de problemas son tus propias emociones, si te sientes mal, seguro está pasando algo que necesita ser atendido.





La siguiente lista de consejos fue propuesta por el Instituto Canario de Igualdad

- Cuídate ¡No esperes más!
- Tu descanso es oro. Respétalo
- Trata a tu cuerpo con amor
- Revisa tu diálogo interior. Dime cómo te hablas y te diré cuánto te cuidas
- Pon límites. No tienes que hacer todo lo que te piden
- Si te sientes sobrepasada, deja de hacer las cosas menos urgentes
- Haz cada día, al menos, una cosa que te produzca placer
- Permítete y perdónate fallar. No tienes que ser perfecta siempre, nadie puede
- Invierte tiempo y esfuerzo en construir y mantener una red de relaciones sanas, de intimidad y confianza
- Toma un tiempo diario solo para ti
- Busca cosas que te hagan reír
- ¿Estresada? Muévete, estírate, bosteza
- Hazte un chequeo médico

# Realiza actividades para tu bienestar



Hay actividades que nos proporcionan una sensación de **felicidad**, de gozo, de realización, solo por el hecho de realizarlas. Sucede con las actividades que nos gusta practicar y nos envuelven de tal manera que perdemos el contacto con el tiempo y la realidad. Los placeres y gratificaciones pueden ser para el cuerpo, para el ánimo, para compartir, secretas, públicas o privadas, a solas o acompañadas. En tu vida diaria tiene que haber tiempo y espacios exclusivos para **ti**.

**Necesitas divertirte, distraerte y desinhibirte.**

Puede ser bailar, pintar, escribir, orar o rezar, meditar, observar el paisaje y los sonidos de la naturaleza, jugar algún juego con tu familia, salir a dar un paseo, o alguna otra cosa que a ti se te ocurra. A continuación, se presenta una serie de preguntas para conocerte más a ti misma en el aspecto de recreación.

## **Ejercicio 4: Actividades que me hacen sentir bien**

¿Qué actividades me gusta hacer porque me divierten o me hacen sentir bien?

---

---

---

¿Cuántas veces a la semana las realizo?

---

---

---

¿Qué actividad me gustaría mucho hacer y nunca la he hecho?

---

---

---

¿Cuándo fue la última vez que hice alguna de esas cosas que me causan placer?

---

---

---

¿Qué actividades me hacen sentir paz y relajación?

---

---

---

¿Cuándo las hice por última vez?

---

---

---

¿Qué obstáculos encuentro para hacerlas más seguido?

---

---

---

¿Cómo puedo darme el tiempo de realizar más actividades que me hacen sentir bien?

---

---

---

Estas preguntas pueden parecerle muy sencillas, pero su respuesta está muy relacionada con los niveles de bienestar que experimentas actualmente o que puedes permitirte **experimentar en tu vida**.

## Aumenta tu autoestima

La autoestima significa la estima hacia **ti misma**; esta es producto de la forma en cómo te ves o te percibes en tu aspecto, carácter y personalidad, y es la valoración que haces de esa **imagen**.

### Características de una mujer con **alta autoestima**:

- Cuando se para frente al espejo, le gusta lo que ve
- Se conoce a sí misma
- Confía en su propia fuerza
- Asume la responsabilidad de su vida
- Vive de acuerdo a sus propias creencias y valores
- Demuestra amor
- Resuelve problemas de manera inteligente
- Tiene un rumbo, un propósito y objetivos en la vida
- Piensa, decide y actúa de manera independiente
- Si no logra algo, piensa "volveré a intentarlo"

### Características de una mujer con **baja autoestima**:

- Cuando se para frente al espejo, no le gusta lo que ve
- No se conoce a sí misma
- No confía en su propia fuerza
- Asigna a otras personas la responsabilidad de su propia vida
- No demuestra amor
- No resuelve problemas de manera efectiva o inteligente, se enfoca en sus emociones y no en el problema
- Vive al día, sin metas ni objetivos: más bien, a la deriva
- No toma sus propias decisiones, se acata a lo que decidan otras personas
- Si no logra algo, piensa "soy una fracasada" y no lo vuelve a intentar

Una forma de experimentar la autoestima es a través del propio cuerpo, para conocer cómo anda tu **autoestima**, responde lo siguiente.

## Ejercicio 5: Valorando mi cuerpo

¿Cómo es tu cuerpo? Escribe los defectos que le encuentres y, después, como mínimo, escribe la misma cantidad de cosas que te gusten de él.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pregúntate:

¿Me cuido porque lo merezco o sólo lo hago para estar sana, fuerte y disponible para otras personas o para poder seguir trabajando?

¿De qué formas cuido mi cuerpo?

¿En qué formas me descuido?

¿Cómo puedo cuidarme físicamente más y mejor?

¿Cuándo fue la última vez que me hice una revisión médica? ¿Y una dental?

¿Cuándo fue la última vez que compré ropa o calzado, fui a la peluquería?

¿Qué me hace falta para poder dedicarle tiempo y atención a mi condición física?



Piensa en la totalidad de tu cuerpo, no solo la parte visible  
¿Pensaste en tu corazón, tus pulmones, tu tiroides, tu páncreas, tu hígado, tu oído interno o sólo pensaste en el tamaño y la firmeza de tus senos, la longitud de tus piernas o si tienes unas orejas grandes y los ojos demasiado juntos?

Si no has tenido en cuenta todo lo que no se ve, pero **te mantiene viva, en movimiento, viendo, escuchando y oliendo**, quizás sea el momento de empezar a pensar qué vas a valorar y cuidar a partir de ahora.

Para cuidar mi cuerpo:

- Haz un ejercicio que te guste
- Dedícale a tu cuerpo una frase amorosa
- Mírate en el espejo sin criticar lo que ves
- Nútrete con alguna comida que te guste, que te refresque, que te de energía
- Baila con una música que te anime a mover el cuerpo
- Recibe un masaje (no necesitas gastar dinero, puedes pedirselo a tu pareja, a una amiga, a tu hija o hijo)
- Estírate varias veces al día
- No esperar para ir al baño
- Ten siempre agua para beber

## Ejercicio 6: Cuidando mi cuerpo

Escribe un paso que darás hoy para cuidar tu cuerpo

---

---

---

Escribe otro paso que darás dentro de un mes

---

---

---

---

### Ahora hablemos de tu alimentación:

Tu cuerpo es el reflejo de tu mundo interior y de cómo te sientes contigo misma. Veamos cuánto te quieres, si puedes quererte más y qué parte de ese amor está en relación con tus ideas sobre tu propio cuerpo.

Las siguientes preguntas te ayudarán a poner atención en tu alimentación, en reconocer cuáles son las conductas de autocuidado o autodescuido que realizas con la alimentación.

**Pregúntate:**

¿Como mis alimentos rápido, incluso cuando no tengo prisa?

¿Pongo una mesa bonita para comer, incluso si estoy sola?

¿Como mis alimentos de cualquier manera, en el sillón, frente a la televisión o sin prestar atención a lo que ingiero?

¿Como más o como menos de lo que realmente necesito?

¿Como mis alimentos hasta que me lleno, sigo comiendo después de llenarme o me quedo con hambre? ¿Me alimento de forma variada dentro de mis posibilidades económicas?

¿Mi alimentación es una expresión de autocuidado o de falta de cuidado?

Muchas mujeres comen de más (o menos) cuando se sienten angustiadas o estresadas.

Escribe un paso que darás hoy para cuidar tu alimentación

---

---

---

---

Escribe otro paso que darás dentro de un mes

---

---

---

---

## Para mejorar tu autoestima:

- Acéptate tal y como eres
- Valórate por quién eres
- Sé tú misma siempre
- Háblate bien a ti misma
- Reconócete y apruébate
- Agradece lo que eres y lo que tienes
- Ponte metas y cúmplelas
- Celebra tus logros
- Deja de exigirte tanto
- No seas tan autocrítica
- No te compares
- No busques agradar a todos
- Supérate en lo escolar, artístico, profesional, laboral

## Aprende a ser resiliente

El Doctor Boris Cyrulnik, psiquiatra francés, quien vivió los efectos de la Segunda Guerra Mundial, en una búsqueda de resolver su propia historia dolorosa de vida, ha descrito la resiliencia como **“la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para fortalecerse y salir fortalecido de ellas”**. También agregó que una persona resiliente comprende que es el arquitecto de su propia alegría y de su propio destino.

La resiliencia es la capacidad de evolucionar favorablemente a pesar del sufrimiento y, a veces, la capacidad de sacar partido o ganancia de ese sufrimiento. El proceso implica encontrar estrategias de adaptación, mentalizarse, reforzar las competencias individuales y, si es posible, recibir ayuda terapéutica que aliente a la víctima a desarrollar capacidades resilientes. La resiliencia es una respuesta común que indica **un ajuste saludable a la adversidad**, se construye desde las fortalezas y potencialidades del ser humano, no es absoluta, es un proceso cambiante que surge desde las circunstancias adversas en las cuales la persona pone en práctica diferentes formas de reaccionar, de no rendirse a pesar de la adversidad y **salir adelante** con éxito.

Algunas mujeres en situación de violencia muestran resiliencia, esa capacidad de superarse ante la adversidad por lo que, a pesar de las agresiones, pueden tomar una **actitud positiva y de superación** ante la vida, buscan llevar una vida sana e incluso logran una nueva adaptación a pesar de dichas situaciones.

La **resiliencia puede surgir ante adversidades** que suceden tanto fuera del círculo familiar (violencia, robos, guerras, homicidios, hambre, incendios, inundaciones, entre otros; como dentro del mismo hogar (muerte, divorcio o separación, pobreza, mudanza, diversos tipos de violencia, abuso sexual, falta de vivienda y homicidio).

El sociólogo Stefan Vanistendael, en sus estudios acerca de la resiliencia, ha creado un esquema en forma de casa, llamado "**La casita de Vanistendael**", en el que propone una forma en que construimos las personas la resiliencia; comparar su construcción con la de una casa nos permite simplificar el proceso y facilita nuestra comprensión del mismo.

Las partes de la casa y sus significados se muestran a continuación:

**El suelo** es la base de toda construcción. En nuestro caso, son las **necesidades materiales** básicas (vivienda, alimento, ropa, etc.) con las que debemos contar para que la construcción de la resiliencia pueda comenzar. Son los mínimos sin los cuáles no se puede avanzar.

**Los cimientos** representan la confianza adquirida a través de las experiencias vividas con los más cercanos. El **vínculo** que nos une a la familia o amigos; sentirnos aceptadas, comprendidas por estas personas es básico para la construcción de resiliencia.

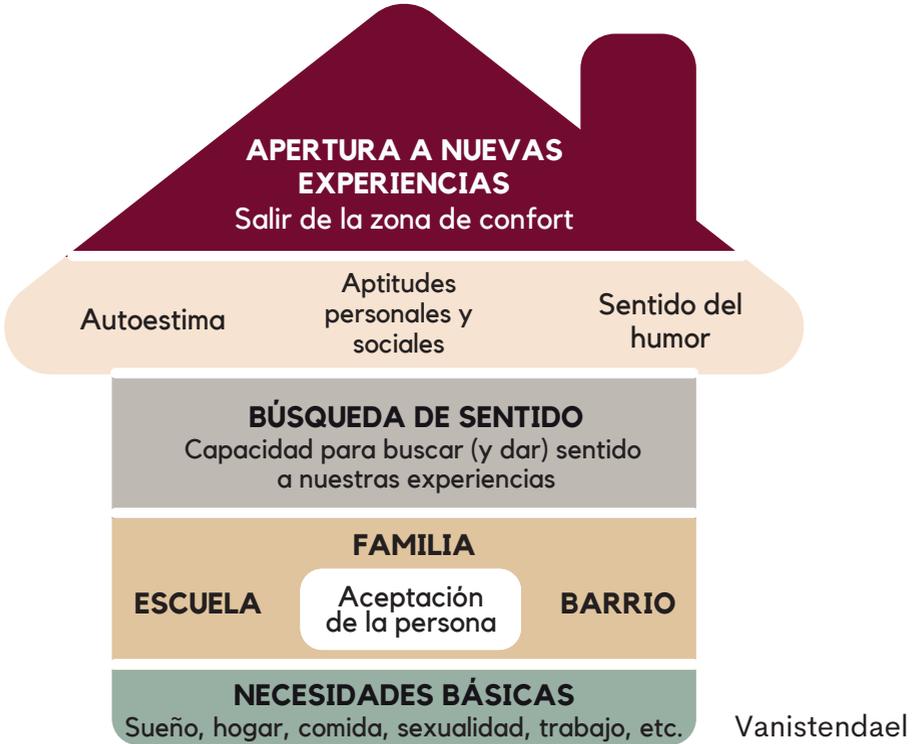
Subiendo **al primer piso**, nos encontramos con la necesidad de darle sentido a lo que nos ocurre. Tenemos que ser capaces de responder al "**para qué**" nos ocurren las cosas, dándoles así un significado.

**En el segundo piso**, el de las otras experiencias, se encuentran las **aptitudes personales y sociales**, autoestima y el sentido del humor, los cuales nos ayudan a ser resilientes.

Finalmente, en **el techo** se encuentra la apertura a las nuevas experiencias, a incorporar elementos nuevos que ayuden en la construcción de la resiliencia.

Stefan Vanistendael dijo que la resiliencia no es una cura total ni un regreso a un estado anterior sin heridas. **Es la apertura hacia un nuevo crecimiento**, una nueva etapa de la vida en la cual la cicatriz de la herida no desaparece, pero sí se integra a esta nueva vida en otro nivel de profundidad.

# La casa de la resiliencia



Ya leíste una definición bastante amplia de lo que es la **resiliencia**, ahora te presentamos una actividad para describirte a ti misma, reflexionar acerca de tus áreas resilientes y las áreas en las que puedes mejorar para serlo aún más (incluye ejemplos).

## Ejercicio 7: Qué me hace ser resiliente

**Identidad.** ¿Cómo te defines a ti misma entre las personas que te rodean?

Ejemplos:

Yo soy...

Una persona que los demás quieren

Una persona a la que le gusta ayudar

Una persona que demuestra afecto

Yo soy \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Autonomía** ¿Qué puedo hacer sin depender de otros?

Ejemplos:

Yo puedo:

Administrar mi tiempo en las mañanas

Decidir cuánto pan o harinas como

Elegir qué aprender

Yo puedo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sentido práctico** ¿Cómo eres en el aspecto práctico?

Ejemplos:

Yo soy:

Una persona práctica

Una persona con metas en la vida

Una persona que termina lo que empieza

Yo soy \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Vínculos** ¿Cómo son tus relaciones sociales o familiares?

Ejemplos:

Yo tengo:

Relaciones personales confiables

Una familia bien estructurada

Relaciones afectivas sólidas

Yo tengo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Redes de apoyo** ¿Qué personas te pueden ayudar en caso de necesitarlo?

Ejemplos:

Yo tengo:

Personas que me apoyan

A quién recurrir en caso de problemas

Personas que estimulan mi autonomía e iniciativa

Yo tengo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Afectividad** ¿Cómo es tu estilo afectivo personal y en relación con las demás personas?

Ejemplos:

Yo puedo:

Tener buen humor

Establecer relaciones personales de confianza

Hablar de mis emociones

Yo puedo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Autoeficacia** ¿Cómo eres en la resolución de problemas?

Ejemplos:

“Yo puedo:

Resolver problemas de manera efectiva

Equivocarme y luego corregir mi error

Apoyar a otros que tienen dificultades

Yo puedo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Aprendizaje** ¿Qué puedes aprender de una situación difícil?

Ejemplos:

Yo puedo:

Ser creativa

Ser persistente

Aprender de mis aciertos y errores

Yo puedo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



De las respuestas que escribiste, cuál te hace sentir fuerte y segura de ti misma y cuál te parece que podrías mejorar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Empodérate

**Empoderarte es desarrollar confianza y seguridad en ti misma**, en tus capacidades y en tu potencial, fortalecerte emocionalmente para lograr metas aun cuando estés pasando por situaciones difíciles. Necesitas ser valiente para no dejarte intimidar por la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor y ser capaz de actuar según tus propias convicciones. Piensa en las cosas que no haces por miedo e identifica aquellos miedos que te impiden actuar y reflexiona sobre ellos.

El **autocuidado** es uno de los mayores actos de empoderamiento. Tú decides qué es bueno para ti. Qué te cuida.

Qué espacio dedicas a ser una mujer más sana, más fuerte, más segura, más alegre y más autónoma. Si te cuidas a ti misma no te sentirás tan presionada para cumplir con las **expectativas ajenas** o los mandatos de género: pensarás más en tu derecho al placer, en disfrutar del tiempo libre, en hacer lo que más te gusta. Se elevarán tus niveles de autoestima, te permitirás delegar y compartir responsabilidades con el resto de la familia. Aprenderás a trabajar en equipo sin hacer tantos sacrificios personales, compensarás la balanza entre las **obligaciones** y los **placeres** y, estando más contenta, tu entorno también se verá beneficiado.

En el aspecto de la autonomía se ha demostrado que las mujeres que se creen capaces de tener logros son más fuertes y felices; aquí te proponemos algunas actividades que puedes realizar, sola o acompañada, con la intención de aumentar tu **poder femenino**:

- Mantén contacto con personas que sumen a tu felicidad, fuerza, apoyo y amistad
- Convéncete de que puedes lograr lo que te propongas; si no puedes, el intentarlo te hará crecer y mejorar tus planes para volver a intentar
- Toma decisiones por ti misma y atrévete, si te equivocas, seguro puedes aprender de esos errores y volver a comenzar
- Aprovecha las actividades que ofrece el ayuntamiento de tu municipio
- Desarrolla habilidades que te hagan sentir útil y capaz
- Intégrate a algún grupo que realice actividad física como zumba, yoga o pilates, eso fortalece tu cuerpo y eleva tu autoestima
- Piensa en amigas que logran las metas que se proponen y pide su apoyo en un proyecto que tengas, muchas veces hacer las cosas en equipo da buenos resultados

- Investiga en tu comunidad cuáles actividades realizan las mujeres emprendedoras para tener ingresos e intégrate
- Mantén la disposición a experiencias nuevas para lograr lo que quieres
- Persiste y persevera, asegúrate de terminar los proyectos que empieces y siéntete satisfecha cuando finalices con éxito esas actividades
- Vive la vida como una aventura apasionante, sintiéndote entusiasmada, viva y activa
- Estudia y desarrolla alguna habilidad que te aporte ganancias económicas (pintar piezas de cerámica, tejer, bordar, cocinar, hacer conservas de alimentos, cortar el cabello, maquillar)
- Utiliza tu creatividad e ingenio, piensa en formas nuevas y productivas de hacer las cosas

## Gana dinero

**Tener dinero** hace sentir bien a la gente. Sin embargo, muchas veces tenemos pocas opciones de cómo mejorar los ingresos. Te compartimos un listado de alternativas para que las consideres.

- Busca trabajo
- En lo posible, no pidas dinero prestado, en especial si no tienes forma de pagarlo
- Vende cosas que ya no utilices y estén en buenas condiciones
- Haz trueques, intercambia objetos que tienes guardados y no usas por otros que te puedan dar algún beneficio
- Busca alguna beca o apoyo del gobierno o de tu comunidad

- Apóyate en tus amistades o comadres para conseguir algún empleo o emprender juntas
- Trabaja con un amigo o amiga; pídeles consejo de cómo mejorar tus ingresos
- Cuida los gastos que hagas en tu casa; evita gastos no necesarios
- Vende las manualidades o productos que sabes hacer (figuras tejidas, bolsas, servilletas, piezas de cerámica o alimentos)

## ***Ejercicio final: Mi misión y legado***

**1. Imagina que estás en un cementerio, frente a tu propia tumba.** Escribe el epitafio que te gustaría ver en ella.

Para escribirlo, pregúntate:

¿Qué quiero que la gente piense de mi vida?

¿Cómo quiero que me recuerden?

Comienza con: Aquí yace:

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Ahora, reflexiona sobre el epitafio que escribiste arriba y responde a las siguientes preguntas**

¿Cuál es el propósito de mi vida?

---

---

---

---

¿Cuál es mi mayor batalla?

---

---

---

---

¿Qué sueños me he negado a mí misma, o no he podido cumplir?

---

---

---

---

¿Qué legado me gustaría dejar al morir?

---

---

---

---

Tómate un momento para reflexionar sobre lo que acabas de escribir. **Todas estamos en el proceso de convertirnos en la persona que deseamos ser.** No es fácil, pero sí es posible. Esperamos que este libro haya sido un apoyo para ti en esa búsqueda de una vida mejor.

# A DÓNDE ACUDIR EN CASO DE SER VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO

**Sistema Estatal DIF:** Para contactar al Sistema Estatal DIF puedes marcar al **222 229 5200** de lunes a viernes, en un horario de 9:00 a.m. a 6:00 p.m. En el DIF existe el Departamento de Fortalecimiento a la Familia, para que las familias que se encuentran en una situación de riesgo o que sufren por violencia familiar puedan recibir atención. De igual manera, te pueden ayudar con asesoría jurídica (legal) en caso de que llegues a necesitarlo.

**Unidad de Atención Inmediata a las Mujeres:** esta se encarga de brindar atención inmediata a mujeres en situación de violencia. Si te encuentras en alguna emergencia puedes llamarlos al **911**; y en caso de que quieras presentar una denuncia puedes llamar al **089**.

**Fiscalía General del Estado de Puebla:** en caso de que quieras denunciar algún delito como abuso sexual, amenazas, acoso, fraude, robo, violencia familiar, entre otros, puedes llamar a la fiscalía al **222 211 7800** o al **222 211 7900**. También, puedes hacer la denuncia a través de internet en [www.fiscalia.puebla.gob.mx](http://www.fiscalia.puebla.gob.mx) donde ingresarás tus datos personales (nombre, fecha de nacimiento, dirección, teléfono, etc.), mencionarás el lugar de los hechos y el delito que se cometió, y después podrás agendar una cita para ratificar.

**DIF Municipal Huejotzingo:** Puedes llamar al DIF de tu localidad, al **222 276 7687** de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m., o puedes visitarlo en Av. El Carmen No. 1606, Primer Barrio, Huejotzingo, Puebla. Aquí encontrarás desde talleres que te pueden servir, hasta apoyo psicológico.

**Oficinas de la Secretaría de Seguridad Pública del municipio de Huejotzingo:** Ubicadas en Palacio Municipal s/n, Zócalo de Huejotzingo, cuentan con un área de atención a víctimas de violencia de género, el teléfono es **227 276 3888**.

En caso de que no cuentes con acceso a internet, puedes acudir a las oficinas de seguridad municipal, en Palacio Municipal S/N de Huejotzingo Puebla (Código Postal 74160), donde podrás encontrar equipo de cómputo para realizar tu **denuncia**.

# CONSEJOS PARA TENER UNA BUENA ENTREVISTA EN CASO DE BUSCAR AYUDA EN UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA

- Cuando asistas a pedir apoyo, procura ir **sin prisa** y con el tiempo suficiente para que te hagan completa la entrevista.
- Cuando busques apoyo en alguna instancia, pide que se tomen en consideración tus necesidades y se aclaren todas tus dudas; esto ayudará a que sientas más **confianza** y te comuniques mejor con la persona que te entrevista o atiende.
- Cuando te vayan a entrevistar o atender, si lo necesitas, pide a tu acompañante o familiar que te permita **ser entrevistada a solas**, así podrás hablar con libertad. Si te acompañan tus hijos menores, procura que alguien te apoye en cuidarlos mientras dura la entrevista, así te sentirás más cómoda y podrás concentrarte en la conversación, además de que, si ellos escucharan tus palabras, podrían sentirse incómodos o angustiados o comunicarle lo que escucharon a alguien que no quieres que se entere.
- Pide que quien te va a entrevistar garantice la **confidencialidad** de la información que le proporcionas acerca de tu historia y la situación de violencia que le estás confiando.
- Cuando te pregunten si tu pareja actual te ha lastimado, **responde con franqueza**, eso les dará una idea clara de tu situación y podrán idear un mejor plan para ayudarte.

# Referencias

Aguilar, Y., Valdez, J., González-Arratia, N., & González, S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), 207-224. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29228336001.pdf>

Aguilera, N. (s.f.). *Close-Up Of Text On Female Back* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/close-up-of-text-on-female-back-imagen-libre-de-derechos/713874121?adppopup=true>

Arce, R. (2010) El Sistema de Evaluación Global en casos de violencia de género: huella psíquica y testimonio. *Información Psicológica*, 99, 19-35. <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/142>

Asensio, A., Toledo, B., Castelló, B., Cheste, M.R., Fetes, S., García, M.L., González, M.C., Pomer, M., Porcar, L., Troncho, S., Hernández, M.C., Juan, T., Justamente, M., Muñoz, S., & Rocamora, M. (2012). *Intervención del trabajador social de atención primaria de salud con mujeres víctimas de violencia de género*. Agencia Valenciana de Salud.

[https://publicaciones.san.gva.es/cas/prof/guia\\_ITSS/capitulo1/Intervencion\\_del\\_TSS\\_atencio\\_primaria\\_con\\_mujeres\\_vctimas\\_de\\_VIOLENCIA\\_DE\\_GENERO.pdf](https://publicaciones.san.gva.es/cas/prof/guia_ITSS/capitulo1/Intervencion_del_TSS_atencio_primaria_con_mujeres_vctimas_de_VIOLENCIA_DE_GENERO.pdf)

Boden, M. T., Irons, J. G., Feldner, M. T., Bujarski, S., & Bonn-Miller, M. O. (2014). An Investigation of Relations Among Quality of Life and Individual Facets of Emotional Awareness and Mindfulness. *Mindfulness*, 6(4), 700-707. doi:10.1007/s12671-014-0308-0

Bolaños, F. & Hernández, A. (2018). Efectividad de las intervenciones en la violencia de pareja y ética. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 18(2), 33-61. <https://doi.org/10.18359/rlbi.3380>

Cáceres-Ortiz, E., Labrador, F., Ardila-Mantilla, P., & Parada-Ortiz, D. (2011). Tratamiento cognitivo conductual centrado en el trauma de mujeres víctimas de violencia de pareja. *Psychologia, Avances de la Disciplina*, 5(2), 13-31. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862011000200002&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862011000200002&script=sci_abstract&tlng=es)

Callabed, J. (9 de febrero de 2021). *La figura y el pensamiento de Boris Cyrulnik y sus estudios sobre la resiliencia*. Real Academia Europea de Doctores. <https://raed.academy/como-estimular-la-resiliencia-boris-cyruhnik/>

Campos, S. (14 de febrero de 2022). *Aumenta la violación y abuso sexual en 50% de municipios con Alerta de Género*. El Sol de Puebla. <https://www.elsoldepuebla.com.mx/local/estado/en-municipios-de-puebla-con-alerta-de-genero-aumenta-violacion-y-abuso-sexual-7860186.html>

Carreño, S. (11 de marzo de 2020). *¿Cómo saber si he sido víctima de violencia sexual?* Milenio. <https://www.milenio.com/politica/comunidad/violencia-sexual-como-identificar-si-eres-victima>

Cereceda, S., Pizarro, I., Valdivia, V., Ceric, F., Hurtado, E. & Ibáñez, A. (2010). Reconocimiento de emociones: estudio neurocognitivo. *Revista de Psicología*, (18), 29-64.

Colque, J. (2020). Consecuencias psicológicas en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista Educa-UMCH*, (15). <https://doi.org/10.35756/educaumch.202015.129>

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (22 de noviembre de 2018). *¿Qué es la perspectiva de género y por qué es necesario implementarla?* Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-la-perspectiva-de-genero-y-por-que-es-necesario-implementarla>

Comunidad de Práctica de Servicios Esenciales. (8 de abril de 2020). *Poner fin a la violencia contra mujeres y niñas*. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=93eXwvSP73U>

Cordero, V. & Teyes, R. (2016). *Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica*. *Omnia*, 22(2), 107-118. <https://www.redalyc.org/pdf/737/73749821009.pdf>

De la Fuente, A. (s.f.). *Cheerful woman with her dog* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/cheerful-woman-with-her-dog-imagen-libre-de-derechos/1062973900?adppopup=true>

De la Fuente, A. (s.f.). *Cheerful young indigenous woman the city* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/cheerful-young-indigenous-woman-the-city-imagen-libre-de-derechos/1063075552>

Diario Digital Femenino (24 de agosto de 2019). *Estas son las señales de que sufres violencia económica en tu relación*. <https://diariofemenino.com.ar/df/estas-son-las-senales-de-que-sufres-violencia-economica-en-tu-relacion/#:~:text=%2DSabotear%20su%20trabajo%20con%20acoso,gasto%20familiar%20o%20el%20patrimonio>

Dirección General de Conciliación y Cooperación Institucional para la Igualdad de Oportunidades (2020). *Guía de Autocuidado para las Mujeres que Sostienen el Mundo*. Red Municipal de Espacios de Igualdad. [https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/IgualdadDeOportunidades/Publicaciones/Publicaciones2020/Gu%C3%ADa%20de%20autocuidado%20\(4\).pdf](https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/IgualdadDeOportunidades/Publicaciones/Publicaciones2020/Gu%C3%ADa%20de%20autocuidado%20(4).pdf)

Donoso-Vázquez, T. (2013). Proceso colectivo de elaboración y evaluación de un programa de prevención en violencia de género. Efectos en el empoderamiento de las mujeres. *Asparkia*, 24, 69-86. <https://www.e-revistas.uji.es/index.php/asparkia/article/view/1163>

Dueñas, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, (5), 77-96. [Fecha de Consulta 8 de diciembre de 2021]. ISSN: 1139-613X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=7060050>

Echeburúa, E., Sarasua, B., Zubizarreta, I. & De Corral, P. (2013). Tratamiento psicológico de mujeres víctimas de agresiones sexuales recientes y no recientes en la vida adulta. *Psicología Conductual*, 21(2), 249-269.

Estupiñán, K. (11 de diciembre de 2018). *Cinco frases populares que promueven la violencia de género*. Alcaldía de Bogotá. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/mujer/frases-que-promueven-la-violencia-de-genero>

Fernández, M. (2020). *Violencia psicológica: que es, ejemplos, tipos, causas, consecuencias y cómo prevenirla*. Psicología Online. <https://www.psicologia-online.com/violencia-psicologica-que-es-ejemplos-tipos-causas-consecuencias-y-como-prevenirla-4926.html>

Ferrantraite (s.f.). *Retrato de mujer mexicana* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/mexican-woman-portrait-imagen-libre-de-derechos/1056851120>

Ferrer, V. & Bosch, E. (2005) Introduciendo la perspectiva de género en la investigación psicológica sobre violencia de género. *Anales de Psicología*, 21(1), 1-10. [http://www.um.es/analesps/v21/v21\\_1/01-21\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/01-21_1.pdf)

FG Trade (s.f.). *Retrato de una familia feliz al aire libre* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/portrait-of-a-happy-family-outdoors-imagen-libre-de-derechos/1312638464?adppopup=true>

FG Trade (s.f.). *Retrato de una familia feliz caminando al aire libre* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/portrait-of-a-happy-family-walking-outdoors-imagen-libre-de-derechos/1312638465>

Fiscalía General del Estado de Puebla (2022). *Incidencia delictiva por municipio*. <https://fiscalia.puebla.gob.mx/index.php/informacion-socialmente-util/incidencia-delictiva-por-municipio>

Fundación Gizagune (23 de noviembre de 2017). *El machismo como sustento de las violencias contra la mujer*. [fundaciongizagune.net/machismo-y-violencia-contra-la-mujer/](http://fundaciongizagune.net/machismo-y-violencia-contra-la-mujer/)

Giraldo, O. (1972). El machismo como fenómeno psicocultural. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 4(3), 295-309. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80540302.pdf>

Glow Images (s.f.). *Senior woman selling flowers, San Juan Nuevo, Michoacan State, Mexico* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/senior-woman-selling-flowers-san-juan-nuevo-imagen-libre-de-derechos/82957866?adppopup=true>

Gomez, V. (s.f.). *Close-Up Of Young Woman Looking At Camera* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/close-up-of-young-woman-looking-at-camera-imagen-libre-de-derechos/724316901?adppopup=true>

Gottman, J. & Silver, N. (2010). *Siete reglas de oro para vivir en pareja: un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. De Bolsillo.

Grill, J. (s.f.). *Mixed race woman admiring herself in compact mirror* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/mixed-race-woman-admiring-herself-in-compact-imagen-libre-de-derechos/620924117>  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552021000100154#B49](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552021000100154#B49)

Inegi (23 de noviembre de 2020). *Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer*. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Violencia2020\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Violencia2020_Nal.pdf)

Instituto Andaluz de la Mujer (2021). *Fases del ciclo de violencia de género*. <https://ws097.juntadeandalucia.es/ventanilla/index.php/que-es-la-violencia-de-genero/fases-del-ciclo-de-violencia-de-genero>

Instituto de las Mujeres del Estado de San Luis Potosí (diciembre de 2006). *Diagnóstico Sobre las Causas, Efectos y Expresiones de Violencia Contra las Mujeres en los Hogares de la Microrregión Huasteca Centro del Estado de San Luis Potosí* (DICEEVIMH). Inmujeres. <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/PAIMEF/SLP/slp01.pdf>

Instituto Nacional de las Mujeres (10 de octubre de 2017). *Boletín Nr. 10, Roles y estereotipos de género, una forma de discriminación contra las mujeres*. Inmujeres. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/BoletinN10\\_2017.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BoletinN10_2017.pdf)

Instituto Nacional de las Mujeres (24 de octubre de 2021). *Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/alerta-de-violencia-de-genero-contra-las-mujeres-80739>

Instituto Nacional de las Mujeres (28 de junio de 2017). *Los derechos sexuales son una respuesta a las distintas necesidades humanas en torno a la sexualidad*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/derechos-sexuales-para-adolescentes-y-jovenes?idiom=es>

Instituto Nacional de Salud Pública (2010). Programa de reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja. *Instituto Nacional de Salud Pública*. <http://cnegrs.salud.gob.mx/contenidos/descargas/PrevAtnViol/ManualReeducaPiolPar.pdf>

Jaramillo, J. (2011). *Distorsiones cognitivas en víctimas de violencia intrafamiliar y sexual* [Tesis para la obtención de grado en Psicología Clínica]. Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1261>

La mente es maravillosa (2022). *La casita de Vanistendael: resiliencia en construcción*. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-casita-de-vanistendael-resiliencia-en-construccion/>

Labrador, F.J., Fernández, R., & Rincón, P. (2009). Evaluación de la eficacia de un tratamiento individual para mujeres víctimas de violencia de pareja con trastorno de estrés postraumático. *Pensamiento Psicológico*, 6(13), 49-68. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80112469005>

Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2022). *Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México*, 29 de abril del 2022. Gob. Recuperada el 3 de julio de 2022, de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>

LRafael (s.f.). Women making Tortillas. *Group of smiling cooks preparing flat bread tortillas in Yucatan, Mexico* [Fotografía]. Getty Images. [https://stock.adobe.com/mx/search/images?filters%5Bcontent\\_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Azip\\_vector%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Avideo%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3Atemplate%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3A3d%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3Aaudio%5D=0&filters%5Binclude\\_stock\\_enterprise%5D=0&filters%5Bis\\_editorial%5D=0&filters%5Bfree\\_collection%5D=0&order=relevance&serie\\_id=246857683&asset\\_id=246857762](https://stock.adobe.com/mx/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=0&filters%5Bcontent_type%3A3d%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Aaudio%5D=0&filters%5Binclude_stock_enterprise%5D=0&filters%5Bis_editorial%5D=0&filters%5Bfree_collection%5D=0&order=relevance&serie_id=246857683&asset_id=246857762)

Martín, M. (s.f.) *Mala de Acostarme Guía de Autocuidados*. Instituto Canario de Igualdad. <http://www.infocop.es/pdf/autocuidados.pdf>

Melero, N. (2010). Reivindicar la igualdad de mujeres y hombres en la sociedad: una aproximación al concepto de género. *BARATARIA, Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, (11), 73-83. <https://www.redalyc.org/pdf/3221/322127621004.pdf>

Mi Espacio Resiliente (31 de marzo de 2013). *La casita de Vanistendael*. <https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/03/31/la-casita-de-vanistendael/>

Monk, R. (s.f.). *Happy mexican man wearing a cowboy hat* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/happy-mexican-man-wearing-a-cowboy-hat-imagen-libre-de-derechos/159835737?adppopup=true>

Monk, R. (s.f.). *Happy mexican woman* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/happy-mexican-woman-imagen-libre-de-derechos/114238347?adppopup=true>

Monk, R. (s.f.). *Mexican woman with curly hair looking up* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/mexican-woman-with-curly-hair-looking-up-imagen-libre-de-derechos/114238349?adppopup=true>

Monk, R. (s.f.). *Portrait of a mexican woman* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/portrait-of-a-mexican-woman-imagen-libre-de-derechos/138994512>

Monk, R. (s.f.). *Portrait of a middle aged mexican woman smiling* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/portrait-of-a-middle-aged-mexican-woman-imagen-libre-de-derechos/138994523>

Murillo, A. (s.f.). *Un marido abrazando a su esposa desde atrás y Similing* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/husband-hugging-his-wife-from-the-back-and-imagen-libre-de-derechos/1140158179?adppopup=true>

National Sexual Violence Resource Center (2012). *¿Qué es la violencia?* [https://www.nsvrc.org/sites/default/files/Publications\\_NSVRC\\_Overview\\_Quées-la-Violencia-Sexual.pdf](https://www.nsvrc.org/sites/default/files/Publications_NSVRC_Overview_Quées-la-Violencia-Sexual.pdf)

NMCSAP. (2013). *¿Qué es la violencia sexual?* <https://nmcsap.org/es/prevention/what-is-sexual-violence/>

Ondacaracola Photography (s.f.). *Self defense gesturing* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/self-defense-gesturing-imagen-libre-de-derechos/1170675501?adppopup=true>

ONU MUJERES (s.f.). *Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y niñas.* <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>

Orden Jurídico (s.f.). *Ficha técnica Ley Olimpia.* <http://ordenjuridico.gob.mx/violenciagenero/LEY%20OLIMPIA.pdf>

Pennebaker, J. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

Piedra-Cristobal, J., Rosa-Martín, J., & Muñoz-Domínguez, M. (2018). Intervención y prevención de la violencia de género un acercamiento desde el trabajo social. *Trabajo Social Global - Global Social Work*, 8(14), 195-216. doi: 10.30827/tsg-gsw.v8i14.6595



Profamilia. (s.f.). *Tipos de Violencia*. <https://profamilia.org.co/aprende/violencia-de-genero/tipos-de-violencias/>

Psicosabadell (28 de diciembre de 2016). *Técnicas de distracción: Afrontamiento del dolor*. <https://psicosabadell.com/tag/tecnicas-de-distraccion/>

Reyes, F. (s.f.). *Retrato de una familia latina abrazando en el área rural - Familia hispana feliz en el pueblo* [Fotografía]. Shutterstock. <https://www.shutterstock.com/es/image-photo/portrait-latin-family-hugging-rural-area-2118679676>

Rincón, P., Labrador, F., Arinero, M., & Crespo, M. (2004). Efectos psicopatológicos del maltrato doméstico. *Avances en psicología latinoamericana*, (22), 105-116. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79902210.pdf>

Rodríguez, M. (s.f.). Mexico, Oaxaca, mature woman carrying tray with chocolate and nut candy, portrait [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/mexico-oaxaca-mature-woman-carrying-tray-with-imagen-libre-de-derechos/sb10067990b-001?adppopup=true>

Rodríguez, M. (s.f.). Mexico, Oaxaca, Portrait of mature woman wearing apron [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/mexico-oaxaca-portrait-of-mature-woman-imagen-libre-de-derechos/sb10069632h-001>

Romero, I. (2010). *Intervención en violencia de género, consideraciones en torno al tratamiento*. Psychosocial intervention, 19(2), 191-199. <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v19n2/v19n2a10.pdf>

Ruiz, L. (30 de mayo de 2019). *Técnica de detención del pensamiento: características y uso en terapia*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/tecnica-detencion-pensamiento>

Saavedra, E. & Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *LIBERABIT*, 14, 31-40. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a05v14n14>

Saldívar, A., Díaz, R., Reyes, N., Armenta, C., López, F., Moreno, M., Romero, A., Elemí, J., & Domínguez, M. (2015). Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. *Acta de Investigación Psicológica*, 5(3), 2124-2147. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(16\)30005-9](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(16)30005-9)

Salvador, L. (2015). Resiliencia en violencia de género. Un nuevo enfoque para los/las profesionales sanitarios/as. *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, (1). <https://revistas.uam.es/revIUEM/article/view/416>

Santandreu, M. & Ferrer, V. (2014). Eficacia de un tratamiento cognitivo conductual para el trastorno de estrés postraumático en víctimas de violencia de género. *Psicología Conductual*, 22(2), 239-256. doi: 10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13063

Santandreu, M., Torrents de la Llanos, L., Roquero, R., & Iborra, A. (2014). Violencia de género y autoestima: efectividad de una intervención grupal. *Apuntes de psicología*, 32(1), 57-63. ISSN 0213-3334

Sarasua, B., Zubizarreta, I., De Corral, P., Echeburúa, E. (2013). Tratamiento psicológico de mujeres adultas víctimas de abuso sexual en la infancia: resultados a largo plazo. *Anales de Psicología*, 29(1), 29-37. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282013000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000100004)

Secretaría de Educación Pública (2009). *Informe nacional sobre violencia de género en la educación básica en México*. Secretaría de Educación Pública. ISBN: 978-607-95351-1-7

Secretaría de Gobernación (2020, 10 de diciembre). *Programa Especial Derivado del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*. Diario Oficial de la Federación. [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5607366&fecha=10/12/2020#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5607366&fecha=10/12/2020#gsc.tab=0)

Sollina Images (s.f.). *Hispanic mother helping daughter with festive costume* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/hispanic-mother-helping-daughter-with-festive-imagen-libre-de-derechos/149616986?adppopup=true>

Srivastav, B. (8 de mayo de 2021). *Emotional abuse forms, process, patterns and ways to overcome*. Munich Personal RePEc Archive. [https://mpra.ub.uni-muenchen.de/107653/1/MPRA\\_paper\\_107653.pdf](https://mpra.ub.uni-muenchen.de/107653/1/MPRA_paper_107653.pdf)

Tolentino, J. (7 de marzo de 2018). *La violencia económica y patrimonial, el enemigo invisible*. El Economista. <https://www.economista.com.mx/finanzaspersonales/La-violencia-economica-y-patrimonial-el-enemigo-invisible-20180307-0117.html>

Torres, N. (9 de mayo de 2022). *El autocuidado, una ruta para sanar la violencia de género*. UNAM. <https://www.c3.unam.mx/noticias/noticia218.html>

UN Women (2015). *Un marco de apoyo a la prevención de la violencia contra la mujer*. <https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2015/A-framework-to-underpin-action-to-prevent-violence-against-women-es.pdf>

UN Women (febrero 2022). *Hechos y cifras: Poner fin a la violencia contra las mujeres*. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>

Valls, L. (26 de febrero de 2019). *Nuevas maculindades: qué son y cómo trabajarlas en 7 sencillos pasos*. Homuork. [https://www.homuork.com/es/nuevas-masculinidades-que-son-y-como-trabajarlas-en-7-sencillos-pasos\\_255\\_102.html](https://www.homuork.com/es/nuevas-masculinidades-que-son-y-como-trabajarlas-en-7-sencillos-pasos_255_102.html)

Valtonen, J. (2021). The Health Benefits of Autobiographical Writing: An Interdisciplinary Perspective. *Journal of Medical Humanities*, 42(4), 1-19. doi: 10.1007/s10912-020-09631-9.

Vázquez, C. (s.f.). Técnicas cognitivas de intervención clínica. *Síntesis*. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/83f245bd670052b5b2ddacd8ba7d1967.pdf>

Westend61 (s.f.). *Mexico, Jalisco, Xiutla dancer, folkloristic Mexican dancers* [Fotografía]. Getty Images. <https://www.gettyimages.com.mx/detail/foto/mexico-jalisco-xiutla-dancer-folkloristic-imagen-libre-de-derechos/604374535?adppopup=true>

Wolfe, D. A., Scott, K., Reitzel-Jaffe, D., Wekerle, C., Grasley, C., & Pittman, A. L. (2001). Development and validation of the conflict in adolescent dating relationships inventory. *Psychological Assessment*, 13(2), 277-293. <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.13.2.277>.

Womens Law (24 de febrero de 2021). *Abuso Económico*. <https://www.womenslaw.org/es/sobre-el-maltrato/formas-especificas-de-maltrato/abuso-economico/informacion-basica/que-es-la>



## **VIOLENCIA DE GÉNERO: CÓMO RECONOCERLA Y CUIDAR DE TI MISMA**

**Pensamientos y emociones en la mujer víctima de violencia**

Este libro está hecho tanto para las mujeres que han sufrido violencia de género como para las que no, está hecho para ti. En él se incluyen términos que te pueden ayudar a reconocer si has sido o estás siendo víctima de violencia actualmente; también verás una lista de características de pensamiento y emociones que presentan las víctimas y recomendaciones de técnicas que han sido útiles a muchas mujeres que han vivido violencia. Finalmente, podrás encontrar una serie de ejercicios que te ayudarán a analizarte y fortalecerte en tus aspectos más íntimos de autocuidado, autoestima y empoderamiento.