

720778



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**PROPUESTA DEL TALLER:
IDENTIFICACIÓN Y DESARROLLO DE RESILIENCIA
EN MUJERES ADULTAS QUE VIVEN O VIVIERON
EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA Y QUE ASISTEN
A FORTALEZA, CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA MUJER I.A.P.**

**INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
PRESENTA
GRISSEL FERNANDA DÁVILA PÉREZ**

**DIRECTORA: Lic. María de la Concepción Conde Álvarez
REVISORAS: Mtra. Isaura Elena López Segura
Lic. Aida Araceli Mendoza Ibarrola
SINODALES: Mtra. Laura Ángela Somarriba Rocha
Mtra. María Asunción Valenzuela Cota**



Ciudad Universitaria, D.F., Febrero de 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



UNAM.040
2013

M-

TPs.

Primero, Gracias a mis padres Isi y Fernando por haberme dado la vida, por criarme para ser una gran mujer y por haberme hecho una persona resiliente, incluso sin que se lo propusieran. Por mostrarme que tengo una gran familia que me quiere y me da soporte y apoyo. Pero más que nada por motivarme cada día a seguir adelante, no dejarme vencer y ser mejor persona. Este trabajo es para ustedes.

Mami, te agradezco por enseñarme cómo es la vida sin adornarla, por siempre enfrentarme a la realidad haciéndome responsable de mí misma desde pequeña. Gracias por tu cariño, apoyo y amor incondicionales, pero sobre todo por tu respeto. Por las largas horas de pláticas donde aprendo y conozco más de mí y de mi familia. Simplemente por siempre estar ahí, Te Quiero Mucho.

Papi, porque siempre me has guiado por el camino del bien. Aunque no siempre me han gustado tus modos y tus órdenes, hoy sé que he aprendido mucho. Gracias por tu amor y apoyo en todo lo que me he propuesto a pesar de que no siempre estés totalmente de acuerdo conmigo. Además, por tener la apertura, el respeto y la confianza de platicar de cualquier tema, por escuchar mis opiniones y problemas también. Sencillamente por ser mi papá, Te Quiero Mucho.

A todos mis hermanos: Bethoven, Fer Grande, Fer Chico y Carlos, por quererme y procurarme —cada uno a su manera— desde que llegué a este mundo. Los quiero mucho, mucho. Especialmente a Fer Chico por ser un gran hombre, un gran hermano y un enorme apoyo en todo lo que hago, por ser incondicional y respetarme, pero más que nada por siempre procurar mi desarrollo y crecimiento.

Para el amor de mi vida, Oscar, por estar a mi lado en todo momento y lugar, por ayudarme a ser resiliente, por ser la gran persona con quien deseo compartir mucho más tiempo de mi vida para seguir creciendo como persona y como pareja formando una hermosa familia. En pocas palabras, mil Gracias por todo amor mío, Te Amo, mua.

A mi otro hermano, Arturo, porque dejaste de ser un gran amigo para ser parte de mi familia y yo de la tuya, porque he podido contar contigo en momentos de alegría, de tristeza y de indecisión, por ser quien eres, por esto y por más, Gracias hermanito, Te quiero un montón, lo sabes.

A mis cuñadas Jaqui, Mony, Alicia, Luisa y Fernanda; a mis sobrinas y sobrinos Hectorin, Dany, Lalo, Caty, Dharma, Yarom y al recién llegado Bastian, por ser parte de mi familia y estar en las buenas y en las malas. También las y los quiero muchísimo.

A mi sobrinita Vela. Gracias por iluminar mi camino ininidad de veces y darme tan gratos momentos, por ser incondicional y quererme tanto como te quiero a ti, sin olvidar que a veces me sacas de quicio, eh. Deseo que sigamos compartiendo tiempo y espacio en este camino llamado vida.

Para mis valiosos amigas y amigos de la Facultad: Irenita, Marthita, España, Danis, Viris y Esteban, mi gran familia escolar. Por ser quienes son, por cómo son y por hacerme saber que estarán ahí siempre, Gracias, las y los quiero enormemente.

Un agradecimiento destacado para mi Irenita, compañera de ruta desde hace mucho tiempo, aunque para ti no significó mucho la invitación, para mí es una oportunidad de oro y al mismo tiempo me enorgullece poder trabajar en un mismo espacio a tu lado, Gracias, juntas tú, Viris y yo triunfaremos personal y profesionalmente en *Maat Akili*.

No me olvido de mi Tía Ade y de mis primas y primos Sindy, Dulce, Carlitos, Luis y Danny, han sido un gran apoyo a lo largo de mi vida, siempre me motivan a seguir adelante, me han dado mucho amor, respeto, reconocimiento, alegrías y muy buenos momentos, Gracias, las y los quiero mucho.

A la grandiosa Facultad de Psicología de Ciudad Universitaria donde tuve el honor de cursar mi Licenciatura, ahí pude adquirir amplios conocimientos y vivir experiencias grandiosas, sin olvidar que tuve la oportunidad de conocer a mucha gente valiosa con quienes compartí y sigo compartiendo momentos especiales.

No puedo dejar fuera de estas dedicatorias y agradecimientos a Fortaleza IAP, institución que me abrió las puertas para poner en práctica todo lo aprendido en la universidad. A todo el personal que

siempre tuvo interés en mi persona y en mi desempeño. Susy, Rosy, Don Goyito, Any, Carlita, Gelita, Oscar, Guillermo y Vero, Gracias por siempre hacerme sentir parte de Fortaleza y por brindarme su amistad, tiempo y consejos, ocupan un lugar muy especial en mi corazón.

Quiero agradecer enormemente a mis supervisores de Locatel Cris, Juanito y Lau por su comprensión y motivación para la realización de este trabajo. A mis grandes amigas y amigos del trabajo quienes también me apoyaron, motivaron y soportaron durante la elaboración de este proyecto, Gracias, especialmente a Angie, Blanquita, César, Cris Sandoval, Gloria, Lili, Mabel y Pedrito.

Casi al final, pero no por ello menos importantes, Gracias al sínodo del presente informe. A mi Directora, la Lic. Concepción Conde por saber cómo motivarme y apoyarme desde hace mucho tiempo. A la Maestra Isaura López y a la Lic. Araceli Mendoza, mis revisoras, por brindarme su tiempo, consejos y orientación para mejorar este trabajo. A las sinodales, Maestra Asunción Valenzuela y Maestra Laura Somarriba por sus valiosas observaciones durante la evaluación de mi Informe. Y más que nada Gracias a todas por darme tantas facilidades para verlas por lo complicado de mis horarios.

Asimismo, agradezco a todas aquellas personas que no son nombradas y que forman o formaron parte de mi vida, las y los quiero.

Y aún hace falta mencionar a una persona más, la de mayor importancia, a Grissel Fernanda, por todo el esfuerzo puesto en la realización de este proyecto, por las largas horas de trabajo, por los momentos de cansancio y de ímpetu, pero sobre todo por nunca darte por vencida cuando encontraste el camino. Todo esto te deja la enseñanza de que *siempre puedes* y las cosas suceden en el momento en que deben pasar y no cuando lo deseas.

Por último, amigas, amigos y familiares, recuerden:

Toda crisis genera un cambio y este cambio siempre trae consigo algo bueno, sólo sean resilientes.

ÍNDICE

1. Resumen	1
2. Programa de Servicio Social	2
2.1. Institución	2
2.1.1. Misión y Visión	3
2.2. Problemática Atendida y Contexto	4
2.3. Objetivos del Programa de Servicio Social	5
2.4. Actividades Realizadas	6
2.4.1. Estrategias metodológicas y/o de intervención	7
2.5. Resultados Obtenidos con relación a:	
2.5.1. El Programa de Servicio Social	11
2.5.2. El impacto de la prestadora en la Institución	12
2.5.3. La formación profesional obtenida	12
3. Informe Profesional de Servicio Social	15
3.1. Justificación	15
3.2. Objetivos	16
4. Soporte Teórico Metodológico	
4.1. Mujer	17
4.1.1. Situación Actual de la Mujer en la Ciudad de México	23
4.2. Violencia	28
4.2.1. Tipos y Modalidades de Violencia	31
4.2.2. Violencia hacia las Mujeres	38
4.2.3. Ley de Acceso de las Mujeres a una vida Libre de Violencia del Distrito Federal	45
4.3. Resiliencia	47
4.3.1. Factores que favorecen y fortalecen la Resiliencia	62
5. Propuesta del taller: Identificación y desarrollo de Resiliencia en mujeres adultas que viven o vivieron en situación de violencia y que asisten a Fortaleza, Centro de Atención Integral a la Mujer, IAP	81
5.1. Descripción de la población	85

5.2. Carta Descriptiva	86
5.3. Resultados Obtenidos	101
6. Recomendaciones y/o Sugerencias y/o Conclusiones	102
7. Referencias	105
8. Anexos	113
Anexo 1: Instrumentos, Conferencias y Organismos Internacionales, Hemisféricos y Regionales Relacionados con la Condición de la Mujer	113

1. Resumen

En pleno siglo XXI se continúan observando casos de discriminación y violencia hacia las mujeres, situaciones contra las que se está luchando para erradicarlas. Un arma de la lucha es la creación de instituciones como Fortaleza donde se ayuda a las mujeres a superarse y salir adelante de situaciones perjudiciales, adicionalmente se enseñan desde edades tempranas, patrones nuevos de comportamientos que promuevan la equidad de género y la no violencia. Es en este ámbito donde se realizó el servicio social.

Se considera que la resiliencia es un elemento que puede aportar mucho al trabajo con casos de violencia debido a que se define como la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido/a o transformado/a por experiencias adversas y la violencia es una situación de este tipo. Por esto se plantea un taller dirigido a mujeres que viven o vivieron situaciones de violencia con el fin de que asimilen los elementos que conforman la resiliencia, se identifiquen a sí mismas como personas resilientes y aprendan la manera en cómo pueden desarrollar, aprovechar y promover la resiliencia, logrando una mejor calidad de vida.

Palabras Clave: Mujer, Violencia, Resiliencia.

2. Programa de Servicio Social

Apoyo Integral Especializado: Un camino para el fortalecimiento personal y social. Atención integral a mujeres y sus hijos e hijas en situación de violencia. (2011-205/1-2999)

2.1. Institución

Las actividades del Servicio Social se llevaron a cabo en Fortaleza, Centro de Atención Integral a la Mujer, IAP que es una institución que brinda atención a mujeres y sus hijos e hijas que viven en situación de violencia. Fortaleza IAP, se creó en el año 1994 con objetivos similares a los actuales pero con actividades diferentes. En un principio se atendía a la población de la Delegación Iztacalco (principalmente mujeres) ofreciéndoles servicio de comedor y estancia de día a niños y niñas, hijos e hijas de madres trabajadoras, con esto se ganaba su confianza y posteriormente se les daba la oportunidad de recibir apoyo psicológico, médico, odontológico, cultural o educativo en el caso de no haber concluido algún nivel de educación básica.

Con el tiempo, se detectó que la problemática mayor iba encaminada a temas de violencia en los hogares, por lo que se empezó a dar prioridad a la reeducación enfocada a la equidad de género y el respeto por los Derechos Humanos así como también a la prevención de la violencia. Con esta idea se creó un albergue para la mujer maltratada el cual terminó siendo lo que ahora es el refugio temporal (registrado en la Red Nacional de Refugios) donde se brinda protección y seguridad tanto a la mujer como a sus hijos e hijas que viven situaciones de violencia y que no cuentan con redes de apoyo seguras en las cuales refugiarse. El apoyo que se brinda es multidisciplinario ofreciendo herramientas emocionales, sociales y personales que fomenten el empoderamiento y patrones de relaciones no violentas, así como también la toma de decisiones asertivas encaminadas a una vida sin violencia.

Para que las mujeres al egresar del refugio pudieran continuar con los preceptos aprendidos y con las habilidades adquiridas y/o desarrolladas, se creó el Centro de Atención y Prevención Externo Contra la Violencia de Género "CAE" en marzo del 2006. Además de dar atención a las familias egresadas del refugio, se da atención a personas que solicitan información y apoyo relacionados a la prevención de la violencia

en todas sus modalidades y tipos, esta atención es de tipo psicológica, médica, jurídica y social.

Dado que la demanda superó la capacidad de atención en el CAE y observando que los motivos principales de consulta se relacionaban a la violencia, se creó la Oficina Especializada en Violencia "OFEVI" en marzo del 2009 donde se brinda atención personalizada, cálida y confidencial a mujeres, niños y niñas víctimas de violencia. También cuentan con asesoría y orientación telefónica las 24 horas del día los 365 días del año, resguardo emergente en casos donde se pone en riesgo la vida de alguna persona y canalización a espacios temporales de protección si el caso así lo requiere (refugios).

Cabe destacar que el servicio más solicitado en Fortaleza es el Psicológico y, en siguiente orden de importancia, los servicios de medicina alternativa que regularmente complementan la atención psicológica.

A pesar de ser una Institución relativamente joven, Fortaleza IAP es pionera en la atención a la violencia desde un punto de vista preventivo y de intervención, pues fue de las primeras instituciones que brindaron apoyo integral a las mujeres y sus hijos e hijas, principalmente al ser víctimas de violencia. Además, Fortaleza IAP sentó las bases para crear unidades especializadas en la atención integral de casos de violencia familiar, que hoy en día se conocen con el nombre de Unidad de Atención y Prevención a la Violencia Familiar (UAPVIF) existiendo una por cada delegación política en el Distrito Federal y son coordinadas por el Gobierno Local.

Es muy importante mencionar que el principal objetivo del trabajo de Fortaleza es la prevención, sin embargo, la atención se da mayoritariamente en casos donde existe algún tipo de violencia, también, se procura promover la no violencia a través de talleres vivenciales que funcionan como medios preventivos más que de intervención.

2.1.1. Misión y Visión

Con base en lo que anteriormente se explicó, surgen la Misión y la Visión que parecen muy concretas pero que son de vital importancia para realizar el trabajo que día a día se hace con todas las personas que llegan a solicitar algún servicio.

Misión: Proporcionar atención integral a la mujer y a sus hijos e hijas que se encuentran en una problemática de violencia familiar, dentro del marco de los Derechos Humanos y la equidad entre los géneros.

Visión: Fomentar la cultura de la no violencia y la equidad entre los géneros.

2.2. Problemática Atendida y Contexto

Como se mencionó anteriormente, Fortaleza IAP se divide en tres áreas u oficinas de trabajo: 1. Centro de Atención y Prevención Externo Contra la Violencia de Género "CAE" que es el lugar a donde llegan las personas que por primera vez solicitan orientación o ayuda, el personal se encarga de evaluar cada caso para poder definir la mejor opción de atención, ya sea dentro o fuera de la Institución; 2. Oficina Especializada en Violencia "OFEVI" donde se canalizan a las personas que en la actualidad viven situaciones de violencia y que ya no es posible prevenir sino más bien intervenir, además se encarga de dar seguimiento a los casos que egresan del refugio; y 3. Centro de Atención Interno "CAI" o también conocido como Refugio Temporal, del cual no hay mucha información pública por motivos de seguridad de las personas que ahí habitan, aquí se da cobijo a mujeres solas o en compañía de sus hijos e hijas víctimas de violencia cuya vida está en riesgo y que no poseen medios ni redes de apoyo para alejarse de quienes las agreden y ponen en riesgo su integridad.

En los tres centros se da atención a personas que viven en situación de violencia desde el marco de los Derechos Humanos y la no violencia con perspectiva de género. Dependiendo del caso y del tipo de servicio solicitado la atención puede ser individual, de pareja o familiar.

Otra actividad consiste en la impartición de talleres vivenciales para diferentes grupos demográficos (mujeres, niños y niñas, adolescentes, padres y madres, etc.) en ciclos previamente organizados para abordar diferentes temáticas que son importantes para cada grupo, siempre con la consigna de la no violencia, la perspectiva de género y los Derechos Humanos. Regularmente se programan seis o siete ciclos anuales de talleres dirigidos a: 1) Mujeres mayores de 18 años que van avanzando de nivel cada año al concluir un ciclo de talleres, siendo dos o tres grupos diferentes cada año; 2) Hombres y mujeres mayores de 18 años, los ciclos no estándiseñados para avanzar

por niveles, en este grupo poblacional se imparten en una o dos temáticas diferentes según la demanda; 3) Jóvenes entre 12 y 17 años que tampoco es consecutivo y sólo es un grupo por año; y 4) Niños y niñas de entre 6 y 11 años de edad del cual sólo se forma un grupo, a pesar de que va cambiando la cantidad e identidad de los y las participantes.

También relacionado a los talleres, algunas instituciones, tanto públicas como privadas, solicitan que personal de Fortaleza IAP acuda a impartir talleres similares a los realizados dentro de sus instalaciones, pero de acuerdo a la temática que atienden, o bien que separticpe en ferias de orientación, información y sensibilización en distintos lugares y con diversos objetivos. De la misma manera, personal de otras instituciones acude a las instalaciones de Fortaleza a impartir talleres ya sea a los usuarios y usuarias o al personal que ahí labora.

Finalmente, se organizan campañas mensuales de difusión institucional e intervención en violencia, equidad de género y Derechos Humanos, regularmente se relacionan con alguna conmemoración del mes en que se realizan, se llevan a cabo dentro de las instalaciones del CAE mediante talleres que también son vivenciales pero abiertos a todo el público, aunque a veces son dirigidos a población específica de acuerdo a la temática que se aborde.

2.3. Objetivos del Programa de Servicio Social

GENERAL: Proporcionar un espacio de mutuo beneficio en el Centro de Atención y Prevención Externo contra la Violencia de Género de Fortaleza IAP, a los y las estudiantes de la carrera de Psicología, de tal manera que reconozcan y pongan en práctica los conocimientos adquiridos durante sus estudios.

ESPECÍFICOS: A través de la participación en los diferentes proyectos y acciones del área de Psicología del CAE de Fortaleza IAP, los prestadores y las prestadoras de servicio social:

- Apoyarán en la oportuna y eficiente atención a los usuarios y las usuarias.
- Participarán en la identificación, clasificación y análisis de las problemáticas en procesos psicoterapéuticos individuales y grupales (Análisis de casos)
- Elaborarán estudios psicológicos que impliquen diagnóstico, pronóstico, propuestas

de intervención y recomendaciones terapéuticas.

- Elaborarán y facilitarán material didáctico y de apoyo para cada proceso (individual y grupal).
 - Participarán en el desarrollo, clasificación y evaluación de técnicas, programas, materiales y recursos para la prevención, intervención y solución de problemas psicológicos de los usuarios y las usuarias de la Institución.
 - Participarán y apoyarán en las actividades de prevención y difusión. (talleres, pláticas, conferencias, stands informativos).
 - Se espera que al término del Servicio Social, los/as prestadores/as hayan obtenido un acercamiento real a la problemática de la violencia familiar y su abordaje a través de una perspectiva de equidad de género y en el marco de los Derechos Humanos.
 - Que logren desarrollar habilidades en: entrevista clínica, diagnóstico, tratamiento de problemáticas detectadas, canalización de usuarios y usuarias que viven violencia, así como su tratamiento.
 - También que hayan aprendido el manejo y la capacidad de brindar apoyo en la elaboración e impartición de talleres, a través de la exposición de diversos temas a grupos de diversas características (niños y niñas, adolescentes, mujeres y hombres).
- En resumen, Fortaleza, Centro de Atención Integral a la Mujer IAP, da la oportunidad de unir esfuerzos entre la Institución y los y las estudiantes para la erradicación de la violencia en todas sus modalidades y tipos para un desarrollo profesional, personal e institucional. Además, pretende ser partícipe en la formación y educación de nuevas generaciones de profesionistas exitosos que promuevan una vida sin violencia respetando los Derechos Humanos y teniendo como base la equidad de género.

2.4. Actividades Realizadas

En el período comprendido entre el 19 de septiembre del 2011 y 19 de marzo del 2012, las actividades desempeñadas se dividen en 3 áreas principales:

- a) Investigación: Se buscó información con la cual sustentar todo lo que se hacía, por ejemplo, en el caso de los talleres fue necesario investigar el tema que se iba a trabajar, cómo poder difundirlo a la población a la que se dirigía y la manera de elaborar los materiales necesarios que se utilizarían en cada taller.

Por otro lado, en la intervención fue necesario hacer una revisión bibliográfica y documental para poder aplicar e interpretarlas pruebas utilizadas, asimismo, para poder hacer los diagnósticos y propuestas de casos.

- b) Intervención: Fue posible asistir e impartir varios talleres teórico-práctico-vivenciales dirigidos a poblaciones variadas. También hubo la oportunidad de ingresar a algunas sesiones terapéuticas con niños y niñas en las que se aplicaron pruebas proyectivas de lápiz y papel, mismas que posteriormente se interpretaron y la información recabada sirvió para hacer los diagnósticos que proporcionaron elementos con los cuales trabajar durante el proceso terapéutico; incluso en un par de ocasiones fue factible participar en varias sesiones para observar el avance del proceso terapéutico de dos usuarios del servicio psicológico, lo que fue valioso para el desarrollo profesional. Finalmente, hubo intervención cotidiana con las usuarias y los usuarios de Fortaleza al momento que solicitaban información acerca de los servicios que se otorgan en la Institución.
- c) Administrativas: Fuera del trabajo psicológico, fue solicitado apoyo para realizar formatos e informes de actividades internos de la Institución y también para organizar espacios y materiales que son usados por las personas que laboran en Fortaleza IAP. Asimismo, se dio apoyo al personal con los conocimientos computacionales previamente adquiridos, para la realización de sus propios trabajos. También se orientó al personal acerca de trámites y servicios del Gobierno del Distrito Federal con base en la información utilizada diariamente en Locatel, lugar donde la prestadora labora desde hace varios años.

2.4.1. Estrategias metodológicas y/o de intervención

Las estrategias metodológicas empleadas básicamente fueron encaminadas a la investigación, ya que sin ella no hubiera sido posible llevar a cabo ninguna actividad. Por ejemplo, para poder intervenir en los casos de Wendy B., Brandon U., Aldo P. y Miguel T., primero fue necesario establecer rapport con cada uno de ellos, una vez establecido se continuó con la aplicación de las pruebas proyectivas necesarias para cada caso y posteriormente se interpretaron. La información obtenida de este

procedimiento permitió proponer algunas formas de trabajo para las problemáticas específicas que a continuación se describen.

Wendy B. (7 años) llegó a Fortaleza por problemas escolares y de autoestima, empezó a tener bajo rendimiento académico y problemas para poner límites tanto con los pares como con los miembros de la familia. Wendy es la menor de un parto gemelar y desde la entrevista fue evidente que se siente inferior a su gemela y no es capaz de defenderse ni hacer valer sus opiniones lo que ha demeritado su normal desarrollo y, por tanto, mermó su autoestima. Se propuso que aprendiera a poner límites e incrementara su autoestima, todo mediante la terapia de juego, tanto directivo como abierto, desafortunadamente su mamá canceló el proceso después de la 5ª sesión argumentando falta de dinero por lo que no fue posible poner en práctica la propuesta de trabajo.

En el caso de Brandon U. la intervención no fue directa pues no había coincidencia en horarios, sin embargo, quien llevaba el caso hacía comentarios de lo ocurrido en cada sesión para poder elaborar los reportes y posteriormente hacer algunas propuestas de trabajo encaminadas al manejo de la ira y el enojo, pero no se pudieron llevar a cabo debido a que dejó de asistir después de 3 sesiones. El problema central de Brandon (10 años) fue descrito como problemas de conducta en la escuela y en casa donde tenía actitudes agresivas y violentas, incluso él mismo se identificaba como un niño violento, principalmente si se sentía provocado ya sea por sus pares o por sus mayores.

Aldo P., de 9 años, fue el tercer niño con quien se intervino durante la prestación del servicio social. Lo llevó su mamá porque no había superado el divorcio de sus padres ocurrido dos años atrás, esto se veía reflejado en su autoestima y en su desempeño académico. La primera acción fue aplicar pruebas de lápiz y papel para explorar su dinámica de la personalidad y poder hacer una propuesta de trabajo. No fue posible estar presente en todas las sesiones, sin embargo, la forma de abordarlo fue mediante la terapia de juego en la que se le dieron herramientas que le permitieran resolver los retos de la vida cotidiana, tal fue el caso de las burlas de los compañeros de escuela que actualmente ya no permite. Este caso fue muy importante pues se trabajó desde que inició el proceso terapéutico hasta que lo concluyó. Fue posible

poner en práctica la terapia de juego en compañía de la responsable del caso quien mostró las técnicas para obtener información y poder hacer modificaciones de conductas nocivas durante las sesiones, así como también favorecer la reflexión de Aldo en ciertos temas.

Finalmentese trabajó con Miguel T.,quien es un caso muy especial pues el motivo de la consulta se relaciona con la violencia que ejerce contra su madre y abuela a través de gritos, amenazas e incluso golpes. La intervención inicial fue aplicando las pruebas proyectivas de lápiz y papel para después interpretarlas. Por lo delicado y extraño de este caso, fue un poco laborioso hacer propuestas de trabajo, pero con la orientación de la titular del caso se trabajó con cuentos y canciones que permitieran el acercamiento a sus emociones. En tan sólo dos sesiones se logró que dejara de agredir a su familia y empezó a controlar sus emociones. No obstante, en la última sesión del período de trabajo del servicio social, Miguel llegó muy alterado porque se salieron de control las cosas en su casa y volvió a agredir a su mamá y a su abuela después de que ellas lo provocaron. En ese momento la información psicológica poseida no fue suficiente para intervenir, sin embargo, el sentido común sirvió para buscar medios para calmarlo hasta el momento en que llegara la responsable del caso para hacer la intervención completa y adecuada.

Cabe mencionar que todas las intervenciones se hicieron como co-terapeuta ya que por reglamento de Fortaleza IAP, no está permitido que ningún/a prestador/a de servicio social intervenga sin supervisión y/o acompañamiento con los usuarios y usuarias.

Esta misma norma aplicó para los talleres donde la estrategia fue investigar acerca del tema impartido, estudiar las características de la población a la que se dirigió cada taller y preparar el material necesario para darlo. Las estrategias de intervención utilizadasprincipalmente fueron dinámicas de integración de grupos y de transmisión de información de cada tema visto. En ocasiones, por circunstancias específicas del grupo, fue necesario modificar lo planeado y adaptar las dinámicas a lo que el momento requería. Además de esto, fueron necesarias dinámicas de consolidación para poder mantener cohesionado al grupo de trabajo, situación que era frecuentemente usada durante los talleres dirigidos a niños y niñas.

Durante los seis meses de trabajo la asistencia fue a talleres dirigidos a 3 poblaciones diferentes: a) Hombres y mujeres mayores de 18 años que tienen dos títulos “Taller de Nuevas Masculinidades y Nuevas Femenidades” y “Taller para Padres y Madres”; b) Jóvenes de entre 12 y 17 años con el título “Juventud equitativa y sin violencia”; y c) Niños y niñas de entre 6 y 11 años con el título “Niños y niñas por una cultura de paz”. Los talleres son impartidos en ciclos anuales por cada título, se da uno por mes para cada grupo dando un total de 9 ó 10 talleres por año con temas previamente definidos.

En un principio, la participación fue como observadora en 4 talleres, uno de cada título para conocer al grupo de trabajo. El primero fue el taller de jóvenes al cual asistieron dos varones y una chica; posteriormente, se trabajó con el grupo de nuevas masculinidades y nuevas femineidades donde hubo dos participantes, un hombre y una mujer; el tercer grupo fue el de niños y niñas cuya asistencia fue de 5 niñas y 2 niños; y, finalmente, en el último taller como observadora se presentaron 3 mujeres y un hombre en el grupo de Madres y Padres. Desafortunadamente pocos fueron los y las participantes que repitieron en más de dos ocasiones y continuamente se debía reintegrar el grupo de trabajo.

Habiendo conocido a los grupos de trabajo, iniciaron las intervenciones como co-facilitadora en un total de 8 talleres dirigidos a las poblaciones antes mencionadas, donde se dio atención a 65 personas de todas las edades, 48 mujeres y 17 varones. El trabajo realizado en estos talleres fue la dirección de las dinámicas de integración y las intervenciones que motivaron a los y las asistentes a seguir participando.

En una ocasión, fue posible hacer las veces de facilitadora durante un taller dirigido a niños y niñas—pues la persona responsable de impartir el taller no pudo llegar a tiempo por motivos personales— fue necesario poner en práctica todo lo aprendido anteriormente en relación a los talleres y con los conocimientos adquiridos durante el estudio de la licenciatura. De ahí la importancia de investigar los temas impartidos para elaborar los Marcos Teóricos que sustentan cada taller.

Otra de las tareas asignadas para los talleres era preparar los materiales que se fueran a utilizar en cada uno de ellos, tanto para los talleres en los que fue posible participar como en los que no. Con el tiempo y con la experiencia obtenida fue

encargada otra actividad, hacer propuestas de cartas descriptivas para los talleres para que, previa autorización y/o modificación, se llevara a cabo lo planteado. En los dos últimos meses la experiencia fue mayor por lo que solicitaron que se redactaran los reportes de sesión de todos los talleres, incluidos donde no hubo participación pues se utilizó la información proporcionada por la persona que los impartió.

Cabe señalar que lo más importante de todas las actividades realizadas, fue poder establecer rapport con cada usuario y usuaria con quien existió contacto, ya que sentó las bases para iniciar el trabajo asignado y poder adquirir confianza para realizarlo cotidianamente.

2.5. Resultados Obtenidos con relación a:

2.5.1. El Programa de Servicio Social

Tomando en cuenta el programa registrado por Fortaleza IAP en la UNAM, el avance no fue significativo pues el programa está diseñado para prestar el servicio social en el refugio, situación que, como ya se comentó, no es posible por seguridad de las personas que ahí se encuentran. Sin embargo, sí hubo ciertos avances relacionados con la difusión de servicios y de los ejes rectorios del trabajo de la Institución.

De acuerdo a las actividades que se observan en el programa registrado año tras año, se avanzó en el diagnóstico clínico y en los temas relacionados con talleres dirigidos a población externa. Asimismo se promovieron la equidad de género, el respeto a los Derechos Humanos y la no violencia que son el trasfondo de cualquier actividad dentro de la Institución.

Por otro lado, relacionado al cronograma de actividades, se cubrió el 90% de lo establecido. Debido al cambio de supervisora antes de cubrir la mitad del tiempo de servicio social, no fue posible cubrir lo establecido inicialmente, además factores ajenos como fueron el no coincidir en horarios de trabajo, el estilo de enseñanza, las necesidades inmediatas de la Institución, entre otros, no permitieron que se cubrieran todos los puntos del cronograma.

Los puntos que faltaron cubrirse fueron los relacionados a stands fuera de las instalaciones de Fortaleza y a la entrevista psicológica. Valorando la situación con la supervisora, se llegó a la conclusión que aunque sí era importante conocer de estos

temas, no eran tan vitales como la práctica dentro del consultorio que es a lo que ella dio prioridad, por tanto no hay sentimientos de inconformidad, por el contrario de agradecimiento.

Finalmente, haciendo un análisis de los cambios observados durante la prestación del servicio social, la Institución mejoró en cuanto a la calidad de los materiales y formatos usados gracias a las modificaciones realizadas. También el trabajo desempeñado influyó en la manera en cómo se trataba a los niños y niñas durante los talleres pues se procuró mantener el orden, en la medida de lo posible, con técnicas pasivas sin alterar las dinámicas planteadas y fomentando un ambiente de respeto entre todos y todas.

2.5.2. El impacto de la prestadora en la Institución

Se cumplieron casi por completo los objetivos que la Institución plantea para los/as prestadores/as de servicio social y, sobre todo, se dio difusión a los ejes por los cuales se rige Fortaleza (la equidad de género, los Derechos Humanos y la no violencia). También se dio promoción a los servicios proporcionados como los talleres, campañas, psicoterapias, entre otros. De igual manera se logró mejorar la calidad de vida de los usuarios y usuarias con quienes hubo interacción ya fuera individual o grupal, dentro de un espacio terapéutico o fuera de él.

Asimismo, al interactuar con el personal que ahí labora hubo influencia personal con cada uno/a de ellos/as, así como también ellos y ellas con la prestadora. Es importante destacar que la experiencia previa en situaciones de violencia aportó nuevas visiones que pudieron y/o pueden usarse en casos específicos.

2.5.3. La formación profesional obtenida

A lo largo de este tiempo se obtuvieron conocimientos, práctica, habilidades y sobre todo mucha experiencia.

Específicamente, conocimientos en torno a equidad de género, Derechos Humanos y no violencia que, como ya se había mencionado, son los tres ejes en los cuales se basa el trabajo de Fortaleza IAP. Cuando dio inicio el servicio social se creyó

poseer información de estos temas, si no completa, al menos en general, sin embargo, sólo se conocían las bases de estos temas pero no a profundidad.

Con la lectura de diversos materiales fue posible profundizar en cada uno de estos ejes y otros temas también, por ejemplo, conceptos nuevos tales como violencia y los diferentes tipos y modalidades que existen; cada uno de los artículos de las Declaraciones de los Derechos Humanos, tanto la universal, la de las mujeres, la de los Derechos Sexuales y la de los Niños y las Niñas; también técnicas de intervención con niños y niñas tanto a nivel individual como grupal; se aprendió a impartir talleres a diferentes grupos de población; y a relacionarse con otros/as psicólogos/as de manera profesional.

Durante estos seis meses se pusieron en práctica los conocimientos adquiridos en la Facultad de Psicología tales como la aplicación e interpretación de pruebas proyectivas, los conocimientos de desarrollo humano para el trabajo individual y para los talleres; la información relacionada a los procesos mentales como aprendizaje y memoria, sensopercepción, pensamiento y lenguaje, motivación y emoción, que permitieron abordar de manera adecuada a las usuarias y los usuarios de Fortaleza detectando de primera impresión elementos necesarios para la intervención con ellas y ellos, ya fuera de manera individual o grupal; también se puso en práctica lo aprendido dentro de la Institución tal como el manejo de grupos en los talleres y la comunicación con todas las personas utilizando un lenguaje no sexista ni discriminatorio.

En cuanto a las habilidades adquiridas y mejoradas en este tiempo se encuentran el manejo de grupos, el establecimiento de rapport, nuevamente la aplicación e interpretación de pruebas proyectivas, y como se mencionó antes, el manejo de un lenguaje no sexista; también hubo mejoría en las habilidades para interactuar con otros profesionistas y psicólogos/as, ya no como estudiante sino también como profesionista. Otra habilidad desarrollada fue trabajar a ritmo acelerado y con calidad de urgente pues regularmente no se tiene suficiente tiempo para programar actividades o la carga de trabajo impide que se pueda hacer con la anticipación debida.

Por último, aunque no menos importante, se adquirió muchísima experiencia. A pesar de no ser empleada de Fortaleza, el trato recibido de todo el personal fue como si lo fuera, esto permitió tener una visión general de cómo es el trabajo en el ámbito de

la Psicología Clínica, pues aún teniendo experiencia laboral desde hace unos ocho años, no se compara al desempeño en el campo específico de la Psicología porque las actividades son diferentes y el enfoque también lo es. Por otro lado, se adquirió experiencia en el manejo de información delicada ya que organizar expedientes, asignarles números de folio, capturar los datos, entre otras actividades, requirieron de discreción y confidencialidad.

3. Informe Profesional de Servicio Social

3.1. Justificación

En la actualidad existe mucha información y campañas encaminadas a promover la no violencia y el respeto a los Derechos Humanos, la gran mayoría de información y campañas son dirigidas a mujeres, niñas y niños. De igual manera, existen instituciones y/u organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, como Fortaleza IAP, que se dedican a la prevención, atención e intervención en casos de violencia, por lo que es importante reconocer el trabajo que ahí se realiza.

Al haber trabajado durante seis meses con estos temas y casos, fue posible observar que en Fortaleza IAP se enfocan principalmente al trabajo preventivo y de orientación con relación a la violencia, sin embargo, se crean ciclos de talleres dirigidos exclusivamente a mujeres con temas encaminados al fortalecimiento personal para superar y/o salir adelante de situaciones adversas de su vida. De acuerdo a lo observado, las mujeres que asisten a estos ciclos de talleres normalmente no identifican los logros obtenidos o incluso los llegan a minimizar, situación que va frenando su desarrollo y crecimiento personal.

De todo esto surgió la idea de elaborar la presente propuesta de taller con el tema de *Resiliencia*, en el cual se retomarán los conocimientos y herramientas adquiridos en los talleres a los que han asistido durante los años anteriores para que puedan continuar su proceso de desarrollo personal y puedan seguir superando las situaciones adversas que se les presentan día a día de manera eficaz.

3.2. Objetivos

Objetivo General:

Sensibilizar a mujeres que viven o vivieron situaciones de violencia sobre el tema de Resiliencia y los elementos que lo conforman.

Objetivos Específicos:

- Que las participantes reconozcan los momentos en que han sido resilientes en su vida.
- Que aprendan y desarrollen herramientas para continuar con una vida resiliente.
- Con lo aprendido en el taller, que las mujeres se conviertan en promotoras de resiliencia con las personas que les rodean.

4. Soporte Teórico Metodológico

4.1. Mujer

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española (2001) *mujer* es una "persona del sexofemenino", "que ha llegado a la pubertad o a la edad adulta" y "que tiene cualidades consideradas femeninas por excelencia". Por otro lado, etimológicamente, la palabra *mujer* viene del latín *muller* de *molleris* que significa "aguado/a, blandengue" (Rodríguez Castro, S., 2005, pág. 188).

Haciendo un análisis de estas definiciones, se evidencia que no existe una clara explicación de lo que es una mujer. De igual manera, al consultar el concepto de *fémmina* (origen de lo femenino) en el Diccionario de la Real Academia Española (2001) señala sólo "mujer". Etimológicamente puede ser más claro el concepto, *fémmina* tiene dos raíces, del griego *θηλυς* (*thêlus*) y *θηλαζο* (*thelázo*) que significa "la que amamanta", y del latín *fevo*, *fio* que significa "la que produce" (Menoyo Bárcena, P. s. f.). Esto da una idea más amplia del significado de mujer por las funciones que desempeña para la continuación de la especie, mismas que un hombre no puede desempeñar por su propia estructura.

Los hombres y las mujeres se diferencian por características físicas que son observables a simple vista, sobre todo durante el desarrollo (por ejemplo, ensanchamiento de caderas y crecimiento de los senos en las mujeres, crecimiento de barba y bigote y cambio de voz en los hombres). También hay características que no se observan a simple vista, tal es el caso de la menstruación en las mujeres y la capacidad de erección en los hombres.

Todas las características antes mencionadas conforman el sexo de las personas. Sexo se define como el conjunto de características y diferencias biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos que les definen como hombres o mujeres, se nacen con esas características, son universales e inmodificables además que no se pueden elegir pues se definen desde la concepción, se puede nacer hombre o mujer —salvo algunos casos que no competen a este trabajo—. (Instituto Nacional de las Mujeres, INMUJERES, 2004).

Por otro lado está lo que no se determina genética ni biológicamente y también diferencia a hombres de mujeres, esto es el *género*, se refiere al conjunto de ideas,

valores, creencias y atribuciones sociales, construidos en cada cultura y momento histórico tomando como base la diferencia sexual; a partir de ello se construyen los conceptos de masculinidad y feminidad, los cuales determinan el comportamiento, las funciones, oportunidades, valoración y las relaciones entre hombres y mujeres. Como el género es una construcción sociocultural puede modificarse, es aprendido y va cambiando conforme la sociedad cambia.(INMUJERES, 2004; Opción México, A.C. s. f.; Roldán Matias, S., 2001; Velázquez S., 2003).

En la actualidad, el género femenino es discriminado en prácticamente todos los ámbitos de la vida en sociedad. Desde épocas prehistóricas, se reconocían las diferencias entre hombres y mujeres, sin embargo, no existía discriminación, mujeres y hombres colaboraban en forma igualitaria, lo compartían todo y el trabajo se distribuía según la capacidad de cada quien.

Mientras la vida era nómada se pudieron mantener estas condiciones igualitarias, pero cuando la humanidad encontró ventajas en el sedentarismo, las tareas empezaron a dividirse por cuestiones de fuerza y capacidades. Las mujeres realizaban actividades cercanas a casa como tejidos y productos de arcilla, también cuidaban los sembradíos pues constantemente estaban embarazadas o bien a cargo de los hijos e hijas y de las personas enfermas y ancianas; en tanto los hombres salían a buscar lo que les hiciera falta, conquistaban territorios enemigos luchando por ellos, dando origen a lo que hoy se conoce como propiedad privada. Dado que no se tenían medicamentos y la nutrición no siempre era la adecuada, la gente moría con frecuencia, esto hizo que los niños y las niñas se volvieran los seres más importantes de las tribus ya que sin ellos no tenían futuro, en consecuencia, la maternidad se empezó a considerar como algo sagrado y digno de admiración.

Ya que hombres y mujeres tenían varias parejas sexuales, usualmente no se sabía quién era el padre de los y las bebés, esto no era motivo de conflicto o problema, por el contrario, se consideraba que cada nacimiento era una bendición de los dioses y se respetaba a todas las mujeres por la capacidad de procrear. Incluso se llegó a considerar a la madre como el centro del hogar y la herencia de las familias se mantenía en la casa materna. Complementando esto, las ideas religiosas confirmaban la posición de las mujeres dentro de la sociedad pues las diosas eran las más

alabadas.

Así fue durante mucho tiempo, hasta que los hombres que peleaban con otras tribus descubrieron que tomar como esclavos y esclavas a los vencidos/asles facilitaba su propio trabajo pues lo realizaban los/as capturados/as. Este trabajo adicional fue generando riquezas cada vez mayores para el captor por lo que la competencia se incrementó, ya no importaba el parentesco, sino quién tuviera más riquezas y más esclavos/as que produjeran riquezas, por esto se empezaron a marcar diferencias sociales entre las tribus y las disputas se volvieron más violentas. La esclavitud se convirtió en la manera de obtener lo que se deseara pues el costo era mínimo y la ganancia mucha, además que a través de la violencia se dominaba cualquier intento de rebelión lo que mantenía contralados/as a esclavos y esclavas.

Cuando los hombres se dieron cuenta que no podían tener la certeza de quiénes eran sus hijos para poder heredarlos (ya que las mujeres seguían siendo libres de elegir sus parejas sexuales), decidieron asegurarse encerrando a las mujeres para que trabajaran dentro de la casa y así no pudieran ver a otros hombres que pusieran en riesgo su legado y la paternidad de los y las bebés. Así fue como se instauró la exigencia de virginidad y fidelidad que hasta la fecha se utiliza en el caso de las mujeres, pues los hombres, desde entonces y hasta ahora, han tenido la libertad de hacer lo que les plazca con sus cuerpos.

Por el dominio de los ricos, las mujeres perdieron el derecho a la herencia y a ser independientes económicamente. La propiedad privada de los poderosos se extendió incluso a las mujeres, tanto animales, tierras, esclavos y esclavas, como las mujeres fueron cercados/as para delimitar la propiedad del hombre y entonces comparar su poder con otros hombres ya fuera de la misma o de otra tribu. Este hecho frecuentemente se lee en toda la historia, sólo cambia la época y el nombre dado a esa propiedad por la cual siempre hay contiendas. A la fecha, se observa como la propiedad privada determina las clases sociales, esto sin mencionar la explotación a la que se somete a muchos hombres y mujeres denominados obreros. (Opción México, A.C. s. f.).

Con el análisis anterior se demuestra cómo la mujer empezó a estar en desventaja y cómo las cosas no han cambiado, pues sigue en desventaja social en

todas las esferas de su vida. Esta diferencia se reforzó a lo largo de la historia pues la vida se ha manejado con la:

ley de la jungla, en donde el más fuerte, el que posea los bienes de producción y el capital, es el que va a decidir, es el único capaz de lograr su progreso sin importar por encima de quien tenga que pasar; es así como se llega al hecho de que “el hombre no solamente tiene la fuerza para afirmarse frente a la naturaleza, sino también para afirmarse frente a sus congéneres”(Randall, M., 1989, c. p. Aragón Nájera, E. M., 2005).

Por lo anterior, a lo largo de la historia a las mujeres se les asignan tareas que aparentemente son “fáciles” y se les encasilla en el concepto —mal aplicado— de “sexo débil” siendo que en la actualidad la mayoría de mujeres desempeñan varios roles a la vez, por ejemplo, son trabajadoras o empleadas, amas de casa, madres de familia, etc.

A pesar de esto, aún es difícil que se reconozca el esfuerzo de tantas mujeres, sobretodo en la sociedad mexicana pues es machista, y los logros y éxitos obtenidos por las mujeres, normalmente no son reconocidos o son menospreciados. Aquella mujer que lo logra, ante la sociedad es criticada y señalada argumentando que no lo consiguió por “su propio esfuerzo” sino que hubo factores externos que “facilitaron” dichos logros y éxitos. Esta situación va minando su autoestima lo que termina beneficiando a los hombres y a las personas que mantienen la desventaja social, pues siguen manteniendo el control sobrepasando los Derechos Humanos de las mujeres.

Hasta hace unos años, era raro ver a una mujer en un puesto de poder o en un lugar estratégico dentro del campo laboral, esto por ser estereotipada como “ama de casa” y no contar con “capacidades necesarias” para realizar otras actividades. No obstante, mujeres luchadoras de todo el mundo han trabajado arduamente para conseguir el reconocimiento y la retribución adecuada por lo que hacen, ya sea en el hogar, en un centro de trabajo o en cualquier ámbito de su vida.

Ejemplo de lo anterior es la lucha conocida como *feminismo* donde grupos de mujeres de todo el mundo empezaron a reclamar el respeto por sus Derechos. El feminismo se puede rastrear hasta la antigüedad, sin embargo, la primera expresión que marcó una diferencia relevante fue durante la Revolución Francesa (1789-

1799), donde las mujeres de clases burguesas empezaron a demandar igualdad con los hombres en función de que ellos estaban luchando por sus Derechos sin tomar en cuenta la parte femenina de la población, sin embargo, no se tuvieron grandes logros pues los hombres de la época no concebían una vida donde las mujeres fueran sus similares en ningún aspecto, además que las mujeres de estratos sociales diferentes a la burguesía no imaginaban una vida diferente a la que ya tenían. (Aragón Nájera, E. M., 2005; Serret, E., 2000).

Olimpya de Gouges fue la máxima representante de este movimiento e incluso redactó la "Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana" en 1791 haciendo una adaptación de la "Declaración de los Derechos del Hombre y el Ciudadano" defendiendo que las mujeres tienen derecho a lo mismo que los hombres. Por sus ideas radicales, después de un juicio injusto, fue sentenciada a morir en la guillotina en noviembre de 1793, confirmando la desigualdad hacia las mujeres. (Aragón Nájera, E. M., 2005; Torres Falcón, M., 2001).

Otro movimiento importante relacionado al feminismo se conoce como *sufragismo*, principalmente se llevó a cabo en Europa y Norteamérica desde finales del siglo XIX y tuvo muchas representantes en las diferentes partes del mundo. Las mujeres buscaban el derecho a elegir a sus gobernantes a través del voto, como lo hacían los hombres, y además poder ocupar puestos gubernamentales. La lucha fue larga e irregular pues en cada país se otorgó el Derecho al voto femenino en diferente momento, por ejemplo, el primer país fue Nueva Zelanda en 1893, en Inglaterra en 1918 y en México en 1953, siendo uno de los países más recientes en otorgarlo, por mencionar algunos. (Bertomeu, A., 2011; Serret, E., 2000).

Algunos años después, a finales de la década de los 60's y durante los 70's, se inició un nuevo movimiento de mujeres que se llamó *liberación femenina*. Principalmente se realizó en Estados Unidos pero se extendió a Europa, Canadá, México y algunos países de Latinoamérica. En esta lucha se buscó la libertad para elegir sobre el propio cuerpo con relación a la sexualidad, la despenalización del aborto y la no discriminación por motivos de género, entre otras cosas. (Serret, E., 2000). Tal vez este sea el movimiento más difundido de la lucha femenina, seguramente gracias a la cobertura de los medios de comunicación que se encargaron de informar al mundo

qué estaba sucediendo, incluso se podría pensar que este movimiento es el más conocido. (Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, Latinoamérica, UNIFEM, 2002).

En México se llevó a cabo principalmente durante la década de los años 70's, la lucha fue emprendida a través de reuniones pequeñas a las que no se les daba difusión ni promoción por evitar cualquier represalia por parte del gobierno, apoyadas por grupos estudiantiles formados después de los trágicos acontecimientos de 1968 en Tlatelolco y de 1971 en la Escuela Normal. En un principio no se tenían bien definidos los temas por los cuales se lucharía pero la información expresada durante las reuniones dieron 3 objetivos principales: la despenalización del aborto (considerado el más importante), el combate a la violación y, en general, cualquier forma de violencia contra las mujeres. Cabe señalar que posteriormente se ampliaron los motivos de lucha basados en la no discriminación por género. (Bartra, E., Fernández Poncela, A. M. & Lau J., A., 2002; Cortés Altamirano, G., 2006; Serret, E., 2000).

Estos temas han sido constantes desde los años 70's hasta la fecha, no sólo en México sino en todo el mundo. Los movimientos feministas han impulsado una serie de cumbres e iniciativas mundiales que han tenido como resultado tratados e instrumentos internacionales avalados y ejecutados por instituciones gubernamentales y no gubernamentales en todo el mundo. (Anexo 1). (UNIFEM, 2002).

Como parte del movimiento feminista es importante mencionar el Día Internacional de la Mujer. Su origen se remonta a finales del siglo XIX cuando inició de manera más formal el movimiento de sufragismo, sin embargo, no se empezó a celebrar hasta principios del siglo XX en algunos países sobre todo de Europa. Otro de los referentes fue el incendio que ocurrió en una fábrica de Nueva York el 25 de marzo de 1911 donde murieron más de 140 mujeres que trabajaban en muy malas condiciones. Se instauró el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer después de que en esa fecha en Europa se realizaran mítines para protestar en contra de la guerra que dio inicio unos meses después (1ª Guerra Mundial). Actualmente se conmemora en todo el mundo con el fin de recordar la lucha de las mujeres por la igualdad, justicia, paz y desarrollo que se ha llevado a cabo a lo largo de décadas. (Naciones Unidas, 2011).

4.1.1. Situación Actual de la Mujer en la Ciudad de México

Hablando de cifras, hasta el Censo de Población y Vivienda 2010 realizado por el INEGI, en la Ciudad de México viven 4 617 297 mujeres que representan el 52.17% del total de la población en el Distrito Federal, siendo mayoría. En cuanto a hogares, el censo arrojó que 31% de los hogares tienen jefatura femenina, es decir, son dirigidos por una mujer. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI, 2010).

Aunque el Censo no especifica la razón, como se observa, casi la tercera parte de los hogares tiene como jefa a una mujer, lo que se relaciona con el hecho de que muchas mujeres deben desempeñar el rol de proveedora para el sustento de la casa, no conforme con esto, también deben cumplir con las actividades domésticas lo que hace que la mujer tenga doble jornada y no siempre remunerada, como ya se mencionó.

México ha firmado convenios y tratados que buscan la igualdad de Derechos entre hombres y mujeres. Con relación a esto, es digno de reconocer que se han creado Institutos y Fundaciones que fomentan la equidad entre los géneros, así como también se han promulgado leyes que intentan disminuir la inequidad existente entre hombres y mujeres.

Por ejemplo, a nivel nacional en el año 2001 se creó el Instituto Nacional de las Mujeres cuya finalidad es llevar a cabo las acciones que México ha firmado en las diferentes conferencias, convenciones e instrumentos internacionales, buscando la equidad de género en todos los ámbitos de la vida de las mujeres. Su principal acción es la intervención y el fomento de la equidad de género tanto a nivel institucional, gubernamental como en la vida cotidiana. (INMUJERES, 2011; Torres Falcón, M., 2004).

Asimismo, el Gobierno Federal expidió la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia en Febrero de 2007, la cual es el marco de referencia para que los gobiernos estatales, locales y municipales emitan sus propias leyes o normatividades "para garantizar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, de conformidad con los Tratados Internacionales en Materia de Derechos Humanos de las Mujeres, ratificados por el Estado mexicano". ("Ley General de Acceso de las

Mujeres a una Vida Libre de Violencia", LGAMVLV, 2007)

Específicamente en la Ciudad de México, la visión de las mujeres en el contexto social y político se llevó a cabo en 1998 con la creación del Programa para la Participación Equitativa de la Mujer (PROMUJER) el cual promovió la creación del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal en 1999. Este Instituto tiene como función garantizar el respeto, protección y ejercicio pleno de los Derechos de las mujeres en todos los ámbitos de su vida buscando eliminar la desigualdad existente entre hombres y mujeres a través de la perspectiva de género. (Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México, INMUJERES DF, s. f.).

Como lo indican las estadísticas, las mujeres son mayoría en la población del Distrito Federal pero los puestos importantes de poder siguen siendo ocupados por hombres, el ejemplo más claro de esto es la Presidencia de la República que es ocupada por un hombre, lo mismo que la Jefatura de Gobierno en la Ciudad. Gracias a los Institutos de Mujeres existentes en el país, estos hombres han intentado modificar algunos aspectos relacionados a la discriminación de las mujeres, a través de la creación de leyes. Tal es el caso de la Ley de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres en el Distrito Federal creada en mayo del 2007, ahí se especifican lineamientos y mecanismos aplicables en la administración pública dirigidos a disminuir brechas de desigualdad entre hombres y mujeres fomentando la equidad entre los mismos. ("Ley de Igualdad Sustantiva", 2007).

Otra acción del Gobierno del Distrito Federal en beneficio de las mujeres fue la modificación a la Ley de Salud donde se despenaliza la interrupción del embarazo por decisión de la mujer ("Acuerdo que Reforma, Adiciona y Deroga...", 2007). En esta modificación se señala que la mujer tiene derecho a interrumpir su embarazo, si así lo desea, de manera legal antes de cumplir la semana 12 de gestación y, además, lo puede hacer en hospitales del Gobierno del Distrito Federal que cuenten con especialistas y la infraestructura adecuada para dicho fin. En la sociedad, esta modificación fue recibida con puntos de vista opuestos, hubo personas que apoyaron de manera contundente dicha acción, pero otro grupo de la sociedad apeló al derecho a la vida que tiene todo ser humano y a la ilegalidad de decidir por otro ser. Esta disputa duró mucho tiempo, no obstante, no se revocó la modificación y a la fecha, las

mujeres tienen la libertad de elegir si desean continuar con su embarazo o interrumpirlo antes de cumplir 12 semanas de gestación sin riesgo para alguien.

También se promulgó la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal con el fin de proteger la integridad de todas las mujeres, sobre todo aquellas que viven en situación de violencia. ("Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal", LAMVLVDF, 2008). Más adelante se ahondará en este tema. Del mismo modo, en el tema de violencia hacia las mujeres, en Noviembre de 2007 se creó el Programa del Seguro contra la Violencia Familiar cuyo objetivo es dar un apoyo económico mensual a las mujeres que viven en situación de violencia para que puedan terminar con ese estilo de vida denigrante para ellas y sus hijos e hijas e inicien un estilo de vida saludable para todos y todas. (Dirección General de Igualdad y Diversidad Social, DGIDS, s. f.).

En el mismo año, se creó el programa "Viajemos Seguras en el Transporte Público de la Ciudad de México" con el que se busca que las mujeres puedan viajar de manera segura en toda la red de transporte, sin agresiones ni faltar a sus Derechos Humanos. Las acciones básicamente son designar espacios específicos en las unidades para que las mujeres viajen libres, incluso la Red de Transporte de Pasajeros (RTP) tiene destinadas unidades exclusivamente para mujeres. Asimismo pone a la disposición de las mujeres apoyo en caso de denuncias por incidentes que atenten su seguridad, que incluye servicios de orientación y acompañamiento en caso necesario. (INMUJERES DF, 2011).

Una acción más del Gobierno Local en beneficio de las mujeres ha sido la facilidad para que obtengan créditos que permitan llevar a cabo pequeños negocios que convierte a las mujeres en empresarias. El programa se llama "Programa de Microcréditos para Actividades Productivas de Autoempleo", es coordinado por el Fondo de Desarrollo Social (FONDES) que, aunque no es dirigido de manera directa a las mujeres, tiene reglamentado que debe dedicar al menos el 50% del presupuesto a créditos para mujeres. ("Programa de Microcréditos", 2010).

Lo antes mencionado, son sólo algunas de las acciones emprendidas por el Gobierno de la Ciudad en beneficio de las mujeres que habitan y/o desempeñan sus labores dentro del Distrito Federal, sin embargo, en la práctica no siempre se cumplen

estas normatividades. El ejemplo que podría resultar más evidente es que en elecciones anteriores los partidos políticos (incluido el que está en el poder) no habían tomado en cuenta a las mujeres como posibles candidatas al puesto de Jefe/a de Gobierno hasta la presente elección.

También se observa que en la organización interna de las dependencias del Gobierno Local, tanto las centralizadas como las desconcentradas, las mujeres en la mayoría de ocasiones, máximo llegan a mandos medios pero las dirigencias (salvo el INMUJERES DF) son ocupadas por hombres, sobre todo cuando son dependencias relacionadas con temas considerados masculinos o de hombres, tal es el caso de la Secretaría de Seguridad Pública o la Procuraduría General de Justicia del DF.

Otro ejemplo es que muchas mujeres que llegan a solicitar un servicio en alguna oficina pública del Gobierno del Distrito Federal, no siempre son tratadas con respeto e igualdad, incluso se observa cierta negligencia en trámites y servicios solicitados por mujeres por el simple hecho de serlo y no únicamente por la burocracia ya existente.

Complemento de esto es la Interrupción Legal del Embarazo, donde han existido casos de mujeres que llegan a solicitar el servicio antes de cumplir las 12 semanas de gestación y, aunque, no se los niegan de primera intención, las citas para los trámites que deben hacer dentro de los hospitales son postergadas o retrasadas por lo que en muchos casos se rebasa el tiempo permitido para el procedimiento y las mujeres no tienen otra opción por medios legales para interrumpir su embarazo, ya que una queja no va a cambiar la resolución de la Ley.

Por otro lado, en el ámbito privado también se han llevado a cabo acciones encaminadas a la equidad de género y al respeto de los Derechos Humanos de las mujeres, sin embargo, no son tan evidentes justamente porque no son de dominio público. Ejemplo de ello es que algunas empresas ya contratan mujeres y hombres por igual para desempeñar ciertas actividades, tal es el caso de los *telemarketing* donde no se requieren "habilidades asociadas al género" y la oportunidad de crecimiento es igual para todos y todas. De igual manera, se observa que hay mayor cantidad de mujeres empresarias que hace 10 años pues en aquella época no era tan común escuchar el término "equidad de género". (INMUJERES DF, 2011; "Programa de Microcréditos", 2010).

Hablando de las acciones no gubernamentales, se observa la creación de diversas instituciones no lucrativas (Asociaciones Civiles e Instituciones de Asistencia Privada) cuya función es el apoyo a las mujeres en todos los aspectos, principalmente en el marco de los Derechos Humanos con la búsqueda de la Equidad de Género, esto promocionando la no violencia hacia las mujeres. Dichas instituciones —como el caso de Fortaleza, Centro de Atención Integral de la Mujer, IAP— respaldan su trabajo en los Instrumentos Internacionales que México ha firmado además que los ratifican con las acciones que emprenden en defensa de los Derechos Humanos de las mujeres.

Otra acción importante, encaminada a la promoción de la equidad de los géneros es la publicación del libro “Manual para el uso no sexista del Lenguaje: Lo que bien se dice... bien se entiende” (Venegas Franco, P. y Pérez Cervera, J., 2006) el cual ha servido de referente para expresarse correctamente y sin discriminar a las mujeres. Gracias a la difusión que se le ha dado a este texto, ya se elaboró la 4ª edición que se publicó en el año 2011 y actualmente se utiliza como guía de los cursos para los servidores públicos relacionados a la equidad de género. También las organizaciones no gubernamentales se auxilian de este manual en cualquiera de sus ediciones para dar la inducción al personal que presta sus servicios en dichas instituciones.

No obstante, también se puede ver en el ámbito cotidiano cómo las mujeres son discriminadas, menospreciadas e inclusive agredidas, lo peor de esto es que no sólo por hombres, sino por mujeres también, más que nada cuando hay competencia de cualquier tipo (social, laboral, etc.).

Todo lo anterior hace pensar que tanta información y campañas encaminadas a disminuir la inequidad de los géneros no son suficientes o bien, no están bien planteadas o dirigidas, pues aunque existe mucha información en los medios de comunicación, en las instituciones gubernamentales y en organizaciones no gubernamentales, es frecuente observar y/o escuchar quejas y denuncias de mujeres que han sido afectadas de alguna manera, ya sea por los hombres o por cualquier otra persona que sea o se crea superior.

Una propuesta de cambio es la reeducación desde el hogar, ya que muchas veces las mujeres madres de familia, al ser las encargadas de enseñar los patrones de comportamiento que se tendrán durante toda la vida (principios y valores), perpetúan

estereotipos de género, a las niñas las enseñan a servir y obedecer a los hombres de la casa, mientras que a ellos les muestran que las mujeres deben servirlos y atenderlos y, si por algún motivo no reciben lo que quieren, pueden demandarlo y exigirlo por cualquier medio. En otras palabras, continúan viviendo y fomentando una cultura machista. (Roldán Matías, S., 2001; Torres Falcón, M., 2001).

Si se logra cambiar la situación desde casa, es más probable que las campañas existentes sean tomadas con una mentalidad más abierta y entonces se puedan ver cambios sustanciales en la sociedad de la Ciudad de México con relación a la equidad de género.

4.2. Violencia

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española (2001), *violencia* significa "Cualidad de Violento", "Acción y efecto de violentar o violentarse", "Acción violenta o contra el natural modo de proceder" y "Acción de violar a una mujer". Por otro lado, el Diccionario Educativo Juvenil Ilustrado de Larousse (2003) la define como el ímpetu o gran fuerza de alguien o algo, así como también señala que es la manera de actuar agresiva y brutal con el propósito de cambiar algo por la fuerza o de destruirlo.

Estas dos acepciones son un tanto diferentes pero ambas definen desde distintos ángulos lo mismo. Para entender un poco mejor esto, etimológicamente violencia proviene del latín *vis* que significa "fuerza física, potencia, vigor" (Rodríguez Castro, S., 2005, pág. 224), lo que deja claro que la violencia está ligada a fuerza, es decir, que para ejercer violencia es necesario que exista fuerza de por medio, lo que lleva a concluir que tanto hombres como mujeres suelen ser objetos (receptores/as) y/o sujetos (generadores/as) de violencia dependiendo de la situación. (Velázquez, S., 2003).

Otro elemento inherente a la definición de violencia es que debe estar determinada por una desigualdad o desequilibrio de poder que se puede determinar por la cultura o bien por maniobras de control en la relación, suelen ser de manera permanente o momentánea. Tal es el caso de las relaciones entre padre/madre-hijo/a, jefe/a-empleado/a, maestro/a-alumno/a, etc., es decir, relaciones donde quien genera violencia está "arriba" y quien la recibe se encuentra "abajo".

Poder se define como la capacidad de hacer y decidir por otros y otras con el fin de autoafirmarse a través de la legitimación de ellos y ellas, el poder va encaminado a la autorrealización además que posibilita el control y el dominio sobre la vida o los hechos de otras personas para lograr obediencia y/o sumisión. (Corsi, J., 1995; Torres Falcón, M., 2001).

Habiendo definido los elementos que conforman la violencia, se puede decir que la violencia es “un acto intencional del poder y la fuerza con un fin predeterminado, por el cual una o más personas producen daños físicos, mentales o sexuales, los cuales lesionan la libertad de movimiento o causan la muerte de personas”. (Monárrez Fragoso, J. E., 2010, pág. 234).

La definición de Velázquez (2003) señala que la violencia “indica una manera de proceder que ofende o perjudica a alguien mediante el uso exclusivo o excesivo de la fuerza” asimismo dice que “violentar [acción de la violencia] significa ejercer violencia sobre alguien para vencer su resistencia; forzarlo de cualquier manera a hacer lo que no quiere”. (pág. 27).

De manera más simple, Torres Falcón (2001) refiere que la violencia es un comportamiento, que puede ser un acto o una omisión y tiene como propósito dañar o lesionar a otra persona transgrediendo sus derechos, además se produce en un esquema donde se observa diferencias de poder que pueden ser reales o simbólicas. La violencia también puede ser definida como una situación en la que una persona con más poder abusa de otra con menos poder y que dicha situación tiende a prevalecer en las relaciones donde existe mayor diferencia de poder, los ejemplos más evidentes de esta diferencia son el género y la edad. (Corsi, J., 1995).

Sin embargo, para efectos de este trabajo se utilizará el concepto de violencia planteado por la Organización Mundial la Salud que abarca todos los elementos antes mencionados. Violencia es:

...el uso deliberado de la fuerza física y el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. (Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2002).

Además de lo antes mencionado, la violencia tiene como finalidad sojuzgar, someter y controlar los actos de las demás personas cuando existe una desigualdad de poder (real o simbólica) entre ellas. Para que se dé una situación violenta no es necesario que previamente haya una relación entre agresor/a y víctima tal es el caso de las violaciones cometidas por extraños, no obstante, si se pretende controlar y dominar a través de los sentimientos, la relación previa es una condición necesaria y debe ser cercana con cierto grado de intimidad, como sucede con el acoso que ejerce un jefe con su empleada o un marido con su esposa.

Hablar de violencia remite a la idea de la voluntad de la víctima misma que queda totalmente anulada, pues se ejerce la fuerza (que no necesariamente es física, como se verá más adelante) para imponer y/u obligar a una persona a realizar algo que no desea o quiere, en otras palabras, la víctima es forzada, no se toma en cuenta su consentimiento; también se considera violencia el impedir que alguien haga algo que desea o bien algo a lo que tiene derecho. (Torres Falcón, M., 2001).

Se han propuesto muchas teorías en relación al origen de la violencia y de las conductas violentas, las más escuchadas se relacionan con la genética y con la influencia social. (Monárrez Fragoso, J. E., 2010). Aunque estas no se han descartado de manera rotunda, se considera que la violencia tiene una etiología multifactorial, principalmente se habla del aprendizaje social y familiar en donde se adquieren los valores que guían la vida de las personas y facilitan que el aprendizaje se transmita de generación en generación. Dicho de otra manera, la violencia es una conducta aprendida, cada persona decide si es violenta o no, se determina por las ganas, intención y el interés que tenga quien agrede de someter y controlar a la otra persona.

Esto no se da por un instinto de supervivencia, como lo hacen los animales, sino por tener la *intención* de agredir a alguien más, incluso se pueden dar los casos de agresiones contra sí mismos/as. Al final cada persona es responsable de sus propios actos y no tiene porqué buscarse una justificación a la razón de ser violento/a. Ante un mismo estímulo, sea cual sea, cada persona lo interpreta de una manera determinada y decide cómo va a actuar con base en su bagaje cultural y el contexto en el que se encuentre, entre otras muchas acciones, puede enfrentar pacíficamente o agresivamente, callar, o simplemente no responder ante el estímulo por considerarlo

irrelevante. (Corsi, J. 2003; Torres Falcón, M., 2001).

Antes de continuar sería bueno preguntarse ¿Por qué hoy en día la violencia es un tema que se escucha frecuentemente en cualquier lugar y ámbito de la vida? La respuesta que sería más acertada es porque en las sociedades pasadas, la violencia no se consideraba como anormal, si los hombres golpeaban a sus esposas o si se daban castigos físicos (golpes) a los hijos e hijas, era normal puesto que se estaba guiando por el “buen camino” y no tenía mayores consecuencias, inclusive se consideraba como un medio para resolver los conflictos entre personas o grupos de personas. (Aragón Nájera, E. M., 2005; Corsi, J., 1995; Torres Falcón, M., 2001).

Sin embargo, la sociedad actual rechaza la violencia como forma de resolver conflictos y se le considera como una transgresión a los Derechos Humanos de toda persona, además que no se evalúa como correcto o saludable para ninguna de las partes involucradas. (Roldán Matías, S., 2001; Torres Falcón, M., 2001; Velázquez, S., 2003). Lo anterior demuestra que la violencia es un concepto construido socialmente por lo que va cambiando conforme a la época y la zona geográfica donde se plantee, en otras palabras, lo que para la sociedad de un país puede ser aceptado y reconocido puede que para la sociedad de otro eso mismo sea aberrante.

Por ejemplo, en Medio Oriente existen prácticas como la circuncisión femenina o la condicionante de la dote para contraer matrimonio donde los Derechos Humanos de las niñas que viven estas situaciones son totalmente ignorados a pesar de los esfuerzos de Naciones Unidas o de organizaciones no gubernamentales que cotidianamente luchan para terminar con estas prácticas. Sin ir tan lejos, en algunos estados de la República Mexicana, sobre todo los que viven situaciones de pobreza extrema, tienen la costumbre de pactar los matrimonios de las niñas cuando tienen 7 u 8 años de acuerdo al beneficio que recibirá su familia en el momento en que se case, situación que en las zonas urbanas del país ni siquiera se maneja como posibilidad. (Aragón Nájera, E. M., 2005; Torres Falcón, M., 2001).

4.2.1. Tipos y Modalidades de Violencia

Una vez que ya se tiene un panorama del concepto de violencia, es necesario definirla desde los tipos y modalidades que existen para su estudio y que tienen la función de

simplificar los métodos de atención e intervención en violencia.

Tipos de Violencia

Se define como tipo de violencia a los distintos daños que produce y sirve para hacer una categorización para su estudio. Existen diversas clasificaciones que no son mutuamente excluyentes pero sí varían en algunos puntos. Por ejemplo, Torres Falcón (2001) diferencia 4 tipos de violencia: 1) Física, 2) Psicológica, 3) Sexual y 4) Económica. Similar a éstos, Monárrez Fragoso (2010) distingue 5 clases diferentes de violencia: a) Física, b) Emocional, c) Sexual, d) Económica o Patrimonial y e) el feminicidio. Otra clasificación propuesta por Cortés Altamirano (2006) es manejada por tipos de abusos: 1. Físico, 2. Sexual, 3. Emocional o Psicológico, 4. Ambiental y Social y 5. Económico, pero sigue hablándose de tipos de violencia.

Por otro lado, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007) define 6 variantes de violencia parecidos a los propuestos anteriormente: A. Psicológica, B. Física, C. Patrimonial, D. Económica, E. Sexual y F. Cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad. Asimismo, la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal diferencia 7 clases de violencia: (a) Psicoemocional, (b) Física, (c) Patrimonial, (d) Económica, (e) Sexual, (f) Contra los Derechos Reproductivos y (g) Feminicida.

Cada una de las clasificaciones antes mencionadas hacen referencia a las mismas características y elementos de diferente manera, si se fusionaran se podrían definir de la siguiente forma:

- **Violencia Física:** Es la forma más evidente de violencia porque deja algún tipo de marca en el cuerpo de la víctima, ya sea interna, externa o ambas. Puede ser una acción o una omisión no accidental que implique la fuerza física con el objetivo de provocar algún tipo de daño o lesión, para hacerlo se puede usar el cuerpo de quien agrede o con la ayuda de algún objeto o arma. En el caso de las acciones regularmente inician como algo leve o sin importancia (un empujón o un pellizco) pero la intensidad va incrementándose llegando a lesiones más graves que incluso pueden terminar en la muerte del/a receptor/a. Por otro lado, las omisiones en

relación a la violencia física se expresan con la privación de alimentos, bebidas, medicamentos o condiciones adecuadas de vivienda e incluso con la privación de la libertad.

- **Violencia Psicológica:** Es el tipo de violencia más frecuente y difícil de tratar pues no deja marcas en el cuerpo sino en la psique de la víctima y no se puede atender mientras no se solicite ayuda. Consiste en la acción u omisión intencional dirigida a humillar, menospreciar, desvalorizar e intimidar a la víctima. Acciones de este tipo se consideran palabras hirientes, prohibiciones, amenazas, chantajes, exigencias superiores a la capacidad de la persona agredida, celotipia, actitudes hostiles, entre otras muchas más. Hablando de las omisiones se ejemplifican como indiferencia, silencios prolongados cuando se habla a quien agrede, miradas amenazantes e intimidantes y aislamiento obligado, por mencionar algunas. Lo más preocupante de este tipo de violencia es que su atención se da de manera tardía en la mayoría de los casos debido a que la persona agresora ha mantenido, por bastante tiempo y de manera reiterada, controlada a su víctima quien no es capaz de reconocer el nivel de daño que tiene, es más, lo minimiza asumiendo la responsabilidad de las razones por las cuales es agredida. La violencia psicológica requiere un tiempo para que se establezca el dominio de la víctima y no necesariamente se va incrementando la intensidad, puede mantener el mismo nivel de agresión durante muchos años.
- **Violencia Sexual:** Es la acción u omisión encaminada a dañar la sexualidad de la víctima. Se presenta con frecuencia en mujeres, niños y niñas, aunque recientemente se han investigado casos en personas homosexuales, ya sean varones o féminas, así como también en personas con algún tipo de discapacidad y ancianos/as. Se puede presentar como un evento aislado (una sola vez) o bien como eventos reiterados que muy probablemente vayan aumentando de intensidad de manera paulatina y constante. La expresión más obvia de este tipo de violencia es la violación (penetración con el pene u otro objeto en la vagina, ano o boca de la víctima). También se incluyen conductas como tocar el cuerpo de la otra persona, el de sí mismo/a por insinuación o presión del otro/a, prostitución forzada, relaciones sexuales y/o prácticas sexuales displacenteras o que causan dolor,

pornografía, acoso y hostigamiento sexual, reclamos o insultos relacionados a la sexualidad y vida sexual de la víctima, etc. Como omisión de la violencia sexual se considera el no atender las necesidades afectivas y sexuales de la víctima imponiendo la voluntad de quien agrede. Cualquiera de estas expresiones pueden dejar algún tipo de marca en el cuerpo, aunque no es requisito indispensable, las consecuencias mayores se identifican a nivel psicológico pues quien agrede lo hace en la parte que se considera más íntima de cada persona.

- **Violencia Económica:** Se trata de la acción u omisión que afecta la supervivencia económica de la víctima. Consiste, por ejemplo, en el control de las percepciones económicas de la víctima, otorgar un salario diferente por el mismo trabajo, revisar de manera casi obsesiva los gastos realizados, dar a "cuenta gotas" el dinero para gastos personales o comunes, etc., esto con relación a las acciones. En el caso de las omisiones de la violencia económica se consideran el no tomar en cuenta al otro en la toma de decisiones tocantes a la economía común, no dar las mismas oportunidades para el crecimiento profesional en el campo laboral, no proveer lo mínimo indispensable para cubrir las necesidades básicas de toda persona (alimento, vestido, alojamiento, salud, etc.), por mencionar las principales. Este tipo de violencia se presenta principalmente en las relaciones de pareja y en centros de trabajo.
- **Violencia Patrimonial:** Muchas veces se maneja en conjunto con la violencia económica, pero se diferencia de ella pues se relaciona con el patrimonio de las personas, definiendo éste como los bienes muebles e inmuebles y objetos cuyo valor es alto tanto monetaria como sentimentalmente, es propiedad sólo de la víctima, de quien victimiza o de ambas partes involucradas. Este tipo de violencia se define como el acto u omisión encaminada a dañar la supervivencia patrimonial de la persona. Se ejerce mediante la transformación, sustracción, destrucción, retención, ocultamiento o desaparición de objetos (principalmente de valor sentimental alto), documentos personales (identificaciones, títulos de propiedad etc.), bienes (casas, departamentos, autos, etc.), valores (joyas, dinero, tarjetas bancarias, entre otros), derechos patrimoniales (relacionados con las herencias) o recursos económicos destinados a satisfacer las necesidades personales de la

víctima; también se observa con la prohibición de desempeñar alguna actividad que tenga una retribución económica. Una omisión de este tipo consiste en no informar acerca de las decisiones tomadas con respecto a dichas pertenencias sobre todo cuando se hace alguna modificación de ellas y cuando el elemento en cuestión es propiedad sólo de la víctima o bien, que el/la agresor/a no reconozca que tiene documentos personales escondidos.

- **Violencia contra los Derechos Reproductivos:** Esta es una clasificación de reciente creación, en realidad sólo se ha considerado en la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal (2008) y sólo es aplicable a las mujeres por las razones que a continuación se describen. Se define como toda acción u omisión donde se vulnera o limita la libre decisión de las mujeres sobre su vida reproductiva, entendiendo ésta como la elección del número y esparcimiento de descendientes deseados, el acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad por elección y de manera segura (servicios de atención adecuados pre, peri y postnatales tanto para ella como para el neonato), así como también el acceso a servicios seguros y de calidad para la interrupción de su embarazo, si así lo desea, basándose en la Ley antes mencionada. Acciones de este tipo son el no permitir que la mujer use algún método anticonceptivo o bien que interrumpa su embarazo por decisión propia, de la misma manera que sea coaccionada para desistir de alguna decisión con relación a su propio cuerpo. Por otro lado, omisiones se observan principalmente a nivel institucional, como ya se mencionó, en los casos en que se ponen trabas no verbales o directas para que la mujer lleve a cabo la interrupción de su embarazo, por ejemplo.
- **Violencia Femenicida o Femicidio:** Al igual que el tipo anterior, es exclusivo hacia las mujeres y niñas, se considera que es la expresión extrema de la violencia. Se habla de femicidio cuando una mujer o niña muere, ya sea porque alguien la atacó de manera directa o bien porque las condiciones en que vivía eran percibidas como insoportables y llevaron a tomar la decisión de acabar con la propia vida (suicidio). Para que la muerte de una mujer o niña se defina como femicidio es necesario que existan ciertas condiciones alrededor del deceso, por ejemplo, que se observen señales de tortura en partes consideradas como femeninas (senos,

genitales, cabello, etc.), o bien que el móvil del asesinato sea por la condición de ser mujer *per sé*. En relación al suicidio, se considera como feminicidio cuando la investigación de la muerte arroja que el motivo que llevó a la mujer a quitarse la vida tiene relación con las condiciones malsanas e insoportables en las que vivía (cualquier tipo de violencia entra en este rubro). Lo más importante de este tipo de violencia es que se castiga por Ley con acciones rigurosas al responsable o responsables de este hecho. En esta clasificación quedan fuera las muertes de mujeres y niñas que al momento de la investigación no arrojen causas probables con relación al género, en estos casos se consideran simplemente asesinatos.

Es de vital importancia saber que estos tipos de violencia prácticamente nunca se presentan individualmente —salvo en el caso de la violencia psicológica que sí se puede ejercer de manera independiente—, regularmente se observan en grupos de dos o tres tipos e incluso todos juntos. El elemento común a todas las combinaciones es la presencia de la violencia psicológica pues facilita ejercer cualquier otro tipo de violencia ya que con el tiempo se establece un nivel de poder y control sobre la víctima. (Corsi, J., 1995; Cortés Altamirano, G., 2003; Monárrez Fragoso, J. E., 2010; Roldán Matías, S., 2001; Torres Falcón, M., 2001; Velázquez, S., 2003).

La doctora Anne Ganley (c. p. Cortés Altamirano, G., 2006) propone una distinción entre violencia emocional y psicológica por la duración de la violencia. En eventos aislados se habla de violencia psicológica y cuando la violencia es recurrente y sistemática se habla de violencia emocional porque se ha establecido una relación de dominio y poder en la cual las emociones y los sentimientos están presentes.

Modalidades de Violencia

Modalidad de violencia se refiere a los ámbitos donde ocurre y se ejerce la violencia, éstos pueden ser públicos o privados y básicamente se han descrito los siguientes:

- **Violencia Familiar:** Se refiere a todo acto abusivo de poder u omisión intencional, recurrente o cíclico con el fin de dominar, someter, controlar o agredir de manera física, psicológica, patrimonial, económica y/o sexual a mujeres, hombres, menores y/o ancianos/as integrantes de una familia, dentro o fuera del domicilio común, cuyo agresor o agresora tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad

o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho. Es una de las modalidades observadas con más frecuencia, sobre todo en fechas recientes gracias a la creación de Leyes y a la divulgación de las causas y efectos de ella.

- **Violencia Laboral:** Es un acto u omisión que se da en contextos laborales y no necesariamente toma en cuenta la relación jerárquica entre las partes involucradas. Es cualquier acción, incidente o comportamiento que no se pueda catalogar como razonable y sirva para atacar, perjudicar, degradar o herir a una persona dentro del marco de su trabajo o debido directamente al mismo. Aquí se incluyen comportamientos como el acoso sexual, la discriminación de cualquier índole, las humillaciones, la explotación y cualquier otra acción que afecte el desempeño laboral de las personas. Actualmente se le ha denominado *mobbing* y se está difundiendo de manera acelerada gracias a las investigaciones recientes.
- **Violencia Docente:** Se presenta en ámbitos académicos y tampoco toma en cuenta la jerarquía de las interacciones, simplemente debe existir una diferencia de poder subyacente a la violencia. Se define como acción u omisión que tiene la intención de dominar y ejercer control sobre otra persona con quien exista un vínculo escolar, puede producir daños físicos, psicológicos o afectar el desempeño social de la víctima en todos los aspectos. El ejemplo más claro de esta modalidad de violencia es el *bullying* cuyas víctimas son los y las estudiantes, quienes son agredidos/as por compañeros y compañeras, aunque también se observa desde maestros y maestras hacia el alumnado. Cabe aclarar que éste sólo es un ejemplo de esta modalidad, pues también existen casos, que son los menos, donde alumnos y alumnas agreden de cualquier manera a profesores/as, directores/as o cualquier persona que forme parte del entorno escolar. Aunque hay pocos datos, también se observan casos de violencia sexual en contextos escolares que no han sido totalmente documentados.
- **Violencia en la Comunidad:** Es un acto u omisión proveniente de la comunidad que se puede dar de manera individual o colectiva y atenta contra la seguridad e integridad personal de la o las víctimas. Es observable en el barrio o colonia donde se habita, en espacios públicos o comunes, de libre tránsito, o en inmuebles

públicos propiciando discriminación, denigración, marginación o exclusión social de la gente. Es frecuente que se presente en cualquiera de los tipos de violencia antes expuestos. Ejemplos de ella son: el estereotipar a una o varias personas del edificio, criticar a alguien por alguna acción equivocada durante un evento público, impedir el libre desarrollo de las personas dentro de la comunidad, etc.

- **Violencia Institucional:** Hace referencia a la violencia que se ejerce en instituciones de la administración pública, es una acción u omisión ejecutada por cualquier servidor o servidora públicos que discriminen o tengan como finalidad retrasar, obstaculizar o impedir el goce de los Derechos Humanos de toda persona, así como también que impidan el acceso a disfrutar o beneficiarse de políticas públicas por razones injustificadas. México está obligado a actuar con la debida diligencia para evitar cualquier tipo de violencia, sobre todo hacia las mujeres, gracias a la creación de Leyes que garantizan sus Derechos Humanos, esto en consecuencia a que se han firmado acuerdos internacionales que protegen a las mujeres de cualquier ejercicio de poder con la finalidad de dañarlas.

Las modalidades antes mencionadas fueron determinadas por las Leyes de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Gobierno Federal y del Gobierno de la Ciudad de México (2007 y 2008), que han servido de referencia a este trabajo, no obstante, se pueden aplicar a todas las personas y no sólo a las mujeres, tal como lo asevera Lammoglia (2009), claro que sin demeritar el hecho de que la gran mayoría de víctimas son mujeres. Por esto se empezó a manejar una nueva modalidad de violencia conocida como Violencia de Género o Violencia hacia las mujeres, del cual se hablará a continuación de manera independiente, y que normalmente se incluía en el apartado de violencia familiar. (Cortés Altamirano, G., 2006; Monárrez Fragoso, J. E., 2010; Roldán Matías, S., 2001; Torres Falcón, M., 2001).

4.2.2. Violencia hacia las Mujeres

Como se nombró en el párrafo anterior, las investigaciones recientes han determinado una modalidad de violencia que no se consideraba de forma separada y es la violencia hacia las mujeres. Cada autor o autora lo ha denominado de manera diferente pero siempre teniendo como base el ataque a las mujeres por la mera condición de serlo y

no por otra razón.

De acuerdo a Torres Falcón (2001), se denomina "violencia de género", la describe como cualquier agresión (de los tipos antes mencionados) dirigida en contra de las mujeres por el sólo hecho de ser mujeres. Para Monárrez Fragoso (2010) se considera "violencia contra la mujer" y señala que se basa en la asimetría de las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Otra denominación es "violencia a la mujer" que señala al tipo de violencia dirigida contra la mujer porque es mujer o bien que le afecta de manera desproporcionada; incluye actos que infringen daños o sufrimientos de índole física, mental o sexual, amenazas de cometer esos actos, coacción y otras formas de privación de la libertad. (Facio Montejo, A., 2006). Aunque también se considera como agresión a la mujer los matrimonios forzados, el asesinato relacionado con la fe o el honor, ataques con ácido y la circuncisión femenina, entre otras acciones. (Aragón Nájera, E. M., 2005).

Otra forma de definir la violencia contra la mujer es la empleada en la Conferencia Mundial sobre Derechos Humanos de 1993 (Monárrez Fragoso, J. E., 2010) que señala:

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer; así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada. (pág. 237).

Esta última acepción describe de manera más completa lo que se considera violencia contra las mujeres o violencia de género, sin embargo, Torres Falcón (2001) tipifica de otra manera este tipo de violencia, llamándola "violencia infringida por la pareja" que intenta evitar las ambigüedades en torno a los conceptos de violencia de género (donde se podría tomar en cuenta algún tipo de violencia del que sea víctima un hombre pues también el conjunto de hombres conforman el género masculino a pesar de saber que la mayoría de víctimas son las mujeres) o bien del concepto de violencia familiar o doméstica, el cual es bastante amplio y no exclusivo de las mujeres. Ella define la violencia infringida por la pareja como todo acto u omisión que se perpetra en el ámbito doméstico, con el uso intencional de la fuerza y el poder, cometido por un

hombre en una relación de pareja y que tiene el fin de perjudicar el bienestar, la integridad física, psicológica, emocional y económica de la mujer. (Torres Falcón, M., 2001).

Estas definiciones muestran un panorama de la violencia de género o hacia las mujeres, se han formulado como consecuencia de las acciones emprendidas por las mismas mujeres en coordinación con instancias gubernamentales y no gubernamentales. No obstante, muchas mujeres violentadas no reconocen que viven en esta situación y no solicitan la ayuda específica, más bien algún tipo de paliativo que sane las heridas evidentes (principalmente los golpes) o que ayude a mitigar las molestias sin atacar el problema desde el origen, generando a la larga consecuencias mayores. (Cortés Altamirano, G., 2006).

Es importante entender que la violencia hacia las mujeres no tiene que ver con la época, región geográfica, raza o cultura donde se viva, tampoco se relaciona con el grado de estudios de las personas involucradas ni con la posición social o económica prevaleciente durante la interacción. Esta modalidad de violencia puede afectar a cualquier mujer o niña sin importar el espacio donde se desarrolle ni tampoco quién sea el agresor o agresora.

Las reacciones físicas de una mujer o niña que vive violencia en cualquiera de sus modalidades son variables, por ejemplo, callar, encerrarse en sí misma, tener sentimientos derrotistas o ideaciones suicidas; cuando la carga es excesiva y la contención no es suficiente, muchas veces las mujeres tienden a estallar de diversas maneras, por mencionar algunas: con los hijos e hijas o con las personas que estén cerca o con quien las agrede lo que puede provocar una nueva agresión y así establecer un ciclo de violencia, del cual se hablará más adelante. La expresión más obvia de estos estallidos son gritos, reclamos e incluso golpes, también se observan regaños y castigos injustificados, entre otros más. (Torres Falcón, M., 2001).

La violencia hacia las mujeres se relaciona a diversos trastornos físicos, mentales y psicosomáticos. Específicamente, en torno a la salud física se pueden presentar infecciones de transmisión sexual (ITS), embarazos no deseados, abortos espontáneos, dolores de cabeza y musculares crónicos, consumo de sustancias, cansancio extremo, o algún tipo de discapacidad ya sea parcial o total que puede ser

temporal o permanente. Relacionado a la salud mental es probable observar trastornos por estrés postraumático, depresión, estados de ansiedad, fobias, abulia, trastornos del sueño y alimentarios, disminución en el rendimiento intelectual, entre otros muchos más que si no son atendidos pueden concluir en el suicidio de la mujer o niña. Hablando de los trastornos psicosomáticos son aquellos que no están relacionados de manera directa con un problema físico o mental, sino que son generados por el organismo como medio defensivo a situaciones que se están presentando y que están generando un daño en la psique de la mujer o niña. (Almonacid, F., Daroch, C., Mena, P., Palma, C. G., Razeto, M. & Zamora E., 1996; Cortés Altamirano, G., 2006; Torres Falcón, M., 2001; Velázquez, S., 2003).

Con relación a lo anterior, Walker (c. p. Torres Falcón, M., 2001) describió el Síndrome de la Mujer Maltratada con rasgos como: culpabilidad, baja autoestima, confusión, incapacidad para concentrarse, trastornos alimentarios y/o de sueño, sensación de no poderse comunicar, disfunciones sexuales, timidez, depresión, furia, miedo prolongado, cansancio constante, sensación de debilidad y somatizaciones. Estos rasgos se presentan en prácticamente todos los casos de mujeres violentadas que solicitan algún tipo de apoyo en instituciones de salud u organizaciones de apoyo a la mujer. Obviamente, las consecuencias de la violencia hacia las mujeres son devastadoras, con los rasgos antes descritos se puede confirmar que se afectan todas las esferas de la vida de las mujeres.

Por otro lado, se han hecho intentos por definir las causas y factores que favorecen la prevalencia de la violencia hacia las mujeres, sin embargo, no se han podido delimitar de manera contundente. Se intentó asociar a cuestiones genéticas pero se desechó pues las investigaciones no arrojaron datos concluyentes al respecto, por ello se le dio más peso a motivos sociales y personales que son mutuamente incluyentes.

Entre los factores personales se encuentran: la interpretación que cada persona da a un estímulo para responder de una manera violenta o no violenta, el consumo de sustancias como alcohol o drogas que alteran el comportamiento de las personas, el aprendizaje previo del uso de la violencia para resolver conflictos y, la situación emocional en que se encuentren las personas involucradas, entre otros.

Hablando de factores o causas sociales predomina la distinción que se hace entre hombres y mujeres, siendo los primeros dominantes en todas las sociedades del mundo. En este rubro también se incluyen las familias patriarcales, es decir, aquellas familias donde el jefe de la casa es el varón que cumple con las funciones de esposo y padre, donde la dinámica está basada en el poder que ejerce sobre las y los integrantes de la familia, dicho comportamiento es socialmente aceptado y promovido. Algo similar ocurre en los lugares de trabajo y/o de esparcimiento donde el hombre ejerce poder sobre las demás personas con las que interactúa (sobre todo cuando hay distinción jerárquica) manteniendo así dominada a la sociedad. (Corsi, J., 1995; Torres Falcón, M., 2001).

En lo social también se suma lo que la cultura marca como apropiado para cada época y región del mundo (como en los ejemplos mencionados antes) esto se va transmitiendo de generación en generación y, por tanto, mantiene condiciones desiguales para hombres y mujeres así como también se continúa aceptando la violencia como medio para resolver conflictos. Estas condiciones permanecerán vigentes mientras no se logren cambios sustanciales en las culturas del mundo que siguen aceptando patrones de comportamiento discriminatorios e inequitativos.

Otro factor que favorece la violencia hacia las mujeres en terreno familiar es la organización jerárquica existente donde hay abuso de la posición del hombre como líder, siendo responsable de la disciplina y la demarcación de límites —regularmente haciendo uso y abuso de la violencia para imponerlos— justificándolo con el argumento “es por tu bien”. También cuando las agresiones se dirigen hacia las mujeres se usa este argumento o alguno similar. A un nivel más amplio, el hombre al tener la batuta en todos los ámbitos de la vida, se ha encargado de establecer leyes y normas que benefician únicamente a su género conservando así la hegemonía masculina. (Almonacid, *et al*, 1996; Cortés Altamirano, G., 2006; Torres Falcón, M., 2001).

También es fundamental destacar la acción de los medios de comunicación, cuya labor ha naturalizado la violencia restándole importancia para su atención oportuna y eficaz. ¿Quién no ha visto alguna nota roja de mujeres que viven violencia?. En vez de recibir ayuda y orientación, son señaladas, evidenciadas e incluso, atacadas o culpabilizadas, en el peor de los casos son ignoradas. En consecuencia, la violencia

se vuelve cotidiana, común y aceptable, es frecuente ver cadenas de violencia como por ejemplo, papá le pega a mamá, ella a su hijo, el menor a un compañero de la escuela, él a su mascota, etc. Todo esto porque se aprende y fomenta con el material expuesto en medios de comunicación en coordinación con lo aprendido en el hogar. (Cortés Altamirano, G., 2006; Velázquez, S., 2003).

En algún momento de la historia se plantearon como factores de violencia temas relacionados a la mujer tales como el que ellas provocan a los hombres o que son masoquistas, no obstante, éstas son sólo maneras de justificar la violencia de género. Por ello se han llegado a tipificar como mitos relacionados a la violencia hacia las mujeres y no como factores o causas. Esto se explica con los factores personales y sociales anteriormente expuestos, por ejemplo, hablar de que las mujeres provocan a los hombres es la interpretación que ellos hacen de las actitudes de ellas pero no necesariamente corresponden con la realidad. Cuando se dice que las mujeres son masoquistas y que les gusta que les peguen se considera un enorme error pues en una relación masoquista hay un acuerdo para llevar a cabo actos violentos, mientras que las mujeres que viven situaciones de violencia no dan su consentimiento para ser agredidas, además, por el nivel e intensidad de violencia, en ocasiones no saben cómo o no pueden salir de esa situación. (Torres Falcón, M., 2001; Velázquez, S., 2003).

Prácticamente toda la violencia hacia las mujeres es cíclica y de intensidad creciente, excepto los eventos aislados como las violaciones o aquellas situaciones en que las mujeres se retiran al primer episodio violento, lamentablemente son pocos estos casos. Con este antecedente, Leonore Walker en 1979 (Cortés Altamirano, G., 2006; Almonacid, F., *et al*, 1996) describió el ciclo de violencia conyugal conformado por 3 etapas:

- 1) Acumulación de Tensión: La tensión es el resultado del aumento de conflictos en la pareja. El agresor es hostil aunque en un principio no lo demuestra con violencia física, la receptora trata de calmar la situación e intenta no hacer aquello que cree que disgusta a su pareja, pensando que puede evitar la futura agresión. Principia con agresiones de tipo psicológico incrementando la intensidad hasta llegar a agresiones físicas leves como empujones, pellizcos, etc. Esta etapa inicialmente es muy larga, hasta puede durar años sin pasar a la siguiente fase.

2) Episodio agudo: Toda la tensión acumulada en la fase anterior busca una expresión y se descarga a través de agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales cuyo grado de destrucción no se observaba antes; es característico de esta fase que el agresor pierda el control y sea esto lo que motive atacar con mayor intensidad que las agresiones de la primera fase. En este nivel, por la intensidad de la agresión y la pérdida de control de quien ejerce la violencia, se pueden incluir los asesinatos y feminicidios. Normalmente es durante esta etapa que la víctima acude a servicios de salud, claro que esto no siempre sucede, sobre todo por el grado de daño recibido durante este episodio. La duración de esta fase regularmente es corta aunque la intensidad no lo es.

3) *Luna de Miel*: Una vez que concluyó el episodio violento, el agresor se siente arrepentido de lo que hizo, ofrece (o exige) disculpas a la víctima, en ocasiones de manera inmediata; hace promesas de que nunca volverá a ocurrir y que no le deje por el gran amor que siente, la víctima regularmente cree en lo que el agresor dice y disculpa lo ocurrido. La pareja ahora se relaciona de manera "saludable", reinician una etapa de enamoramiento donde no hay ningún conflicto, por el contrario, la relación es mejor que cuando empezó. Sin embargo, la cotidianeidad regresa los roces y los conflictos, las promesas se van relegando y se vuelve a pasar la fase 1.

Este ciclo puede durar toda la vida de la pareja o sólo presentarse una vez, esto depende por completo de la mujer que decide continuar o no en una relación así al buscar ayuda, claro que también se involucra el grado de dominación establecido previamente por el agresor. Lo más relevante de este ciclo es que la duración de cada etapa se va modificando con el tiempo, en un primer ciclo la etapa 1 era la más larga y la 2 la más corta mientras que la 3 de duración intermedia, no obstante, la repetición sucesiva del ciclo cambia la duración de estas etapas teniendo mayor duración el episodio agudo y muy corta la duración de la luna de miel.

Justo es en la última fase que la mujer toma la decisión de terminar con la relación y, por tanto con el ciclo. El que la luna de miel cada vez dure menos, puede hacer que la mujer se concientice que la relación no es saludable sobre todo para ella y busque ayuda especializada para salir de la situación en que vive. Cabe mencionar que esto no siempre es posible, muchas veces el agresor tiene tanto poder sobre la mujer

que ella no se atreve a cambiar la situación en que vive o bien no tiene redes de apoyo en las cuales refugiarse, también puede influir la desconfianza que tenga hacia las autoridades, sobre todo si en el pasado no ha recibido apoyo de ellas. (Cortés Altamirano, G., 2006; Almonacid, F., *et al*, 1996).

Finalmente, a lo largo de este apartado se ha hecho referencia al término *víctima* para nombrar a la persona que sufre algún tipo de daño o que resulta perjudicada en cualquier momento y lugar por culpa ajena, sin embargo, algunos psicólogos han planteado que mantener la condición de víctima no es adecuado para el proceso terapéutico pues hacerlo conserva la idea del daño y se sostiene una actitud pasiva sin la posibilidad de hacer un cambio. En su lugar se ha propuesto el término *sobreviviente* porque quien fue agredido/a hace uso de elementos y herramientas para alejarse del peligro psíquico que implica la violencia y pasa por momentos de rehabilitación para superar el estatus de víctima. Consiste en asumir la responsabilidad propia ante las acciones subsecuentes al daño que fue causado por agentes externos. (Narvárez Peralta, V., 2010; Velázquez, S., 2003).

En otras palabras, se considera víctima a la mujer que sufre violencia pero durante un evento presente, además que regularmente sólo se usa de manera descriptiva. Por otro lado, se habla de sobreviviente cuando la situación de violencia ya pasó y, por tanto, la mujer se concientiza acerca de la violencia que vivió o de las situaciones de violencia en que sigue viviendoperó que no está dispuesta a seguir experimentando por lo que busca herramientas y/o medios para salir de dicha situación. (Velázquez, S., 2003).

4.2.3. Ley de Acceso de las Mujeres a una vida Libre de Violencia del DF

Como se mencionó anteriormente, esta Ley se promulgó en concordancia con los acuerdos e instrumentos que el Gobierno Federal firmó internacionalmente y con los cuales instó a los gobiernos locales a crear normatividades que se unieran a la lucha contra la violencia hacia las mujeres.

La ley se expidió en el Distrito Federal el 20 de Diciembre de 2007, pero se publicó en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 29 de Enero de 2008 y entró en vigor el 8 de Marzo del mismo año. Desde esa fecha se han hecho tres modificaciones (Julio

de 2010, Enero de 2011 y Julio de 2012) en mejora del acceso de las mujeres a una vida libre de violencia. El objetivo por el cual se creó esta Ley es:

...establecer los principios y criterios que, desde laperspectiva de género, orienten las políticas públicas para reconocer, promover, proteger ygarantizar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia; así como establecer lacoordinación interinstitucional para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra lasmujeres. (Título Primero, Capítulo Único, Art. 2, LAMVLVDF, 2008).

Brevemente, este documento se conforma por 6 títulos y varios capitulos dando un total de 78 artículos. El primer título se encarga de definir las disposiciones generales que deberán aplicarse y los términos empleados para que no se presten a confusiones. El segundo título hace referencia a los tipos y modalidades que anteriormente se describieron en el presente trabajo. El título tercero habla acerca de los criterios para determinar una alerta por violencia contra las mujeres y las medidas para enfrentarla.

El siguiente título, el cuarto, se podría considerar como el más importante porque hace referencia a las acciones gubernamentales encaminadas a: I. La coordinación interinstitucional; II. Las medidas para prevenir y III. Dar atención en casos de violencia; IV. El seguimiento y evaluación de casos de violencia contra las mujeres; V. La creación y canalización de mujeres a casas de emergencia y centros de refugio para mujeres que viven en situación de violencia; VI. El acceso de las mujeres a la justicia; VII. Las medidas de protección a dichas mujeres; y VIII. La reparación de los daños, ya sean morales o materiales. Todas estas acciones no dejan lugar a dudas del compromiso que el Gobierno Local tiene con las mujeres que viven violencia en las inmediaciones del Distrito Federal, además que se compromete a resguardar y respetar los Derechos Humanos de todas las mujeres habitantes de la Ciudad de México.

El quinto título habla del presupuesto asignado para poder aplicar esta Ley y, el título sexto, también de relevancia, se refiere a la responsabilidad de los/as servidores/as públicos/as del Gobierno Local con relación a la aplicación de las normas de la presente Ley y las sanciones a las que se harían acreedores/as en caso de incumplir alguno de los artículos que conforman dicha Ley.

Acerca de las reformas decretadas para la LAMVLVDF, es de relevancia la promulgada en 2011 donde se añade el término de refugio especializado en trata de personas y sus lineamientos para la atención en ellos. Asimismo, es importante hacer mención a la reforma hecha en Julio del año pasado donde se decreta el uso de la tecnología, a través de los recursos electrónicos, para crear una base de datos que sirva de apoyo en la ubicación e identificación de mujeres y niñas desaparecidas. (LAMVLVDF, 2008).

Lo importante de esta Ley, es que desde su promulgación hasta la fecha se han observado cambios consistentes y reales en las esferas públicas y privadas de la Ciudad de México. Como anteriormente se nombró, actualmente existen múltiples programas de apoyo a las mujeres, los servidores públicos tienen mayores sanciones por no acatar las disposiciones de esta Ley, en la esfera privada ya es conocido que la violencia hacia las mujeres no es aceptable y peor aún, es sancionada, entre otros muchos ejemplos.

Cabe mencionar que esta Ley no alude de manera explícita a las sanciones que se impondrán a quienes no cumplan con los lineamientos descritos, esto es debido a que las sanciones se determinan de acuerdo a los códigos penales y civiles que se aplican en la Ciudad de México.

4.3. Resiliencia

Etimológicamente resiliencia proviene del verbo latino *resilio*, *resilire* que significa rebotar, volver a entrar saltando, saltar hacia arriba, apartarse o desviarse. (Barranco, C., 2009; García Farías, R., 2009; González García Mora, M., 2006; Melillo, A., Estamatti, M. y Cuestas, A., 2001; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Theis, A., 2003). Inicialmente se usó el término resiliencia en la física, específicamente en la mecánica, para referirse a los materiales —normalmente los metales— que pueden recuperar su forma original después de que fueron sometidos a una fuerza deformadora. Un ejemplo cotidiano es cuando se dobla una rama y justo antes de que se quiebre se suelta y la rama regresa a su posición original. (Barranco, C., 2009; García Farías, R., 2009; González García Mora, M., 2006; Horno Goicoechea, P., 2009; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Rodríguez D., 2001; Theis, A., 2003).

El Diccionario de la Real Academia Española (2001) señala que en psicología resiliencia es la “capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”. Pero en realidad, la palabra resiliencia es una castellanización de la palabra inglesa *resillience* o *resiliency*. (Monroy Cortés, B. G. y Palacios Cruz, L., 2011).

Una diferencia importante entre el término resiliencia en física y en psicología es que en la primera sólo se habla de resistencia y en la segunda, adicional a esta resistencia va implícito un proceso dinámico para sobreponerse y reconstruirse después del trauma (Theis, A., 2003), más adelante se ahondará en este punto.

La resiliencia se plantea desde el paradigma de la Psicología Positiva que se enfoca en el estudio de lo saludable o salutógeno y no sólo en la enfermedad o patología como lo hacen los paradigmas tradicionales de la Psicología. Desde esta perspectiva, se abre otro panorama para estudiar la adversidad y los eventos traumáticos pues es necesario estudiar lo bueno para poder trabajar sobre lo malo. Tomando en cuenta este paradigma, la resiliencia se centra en las fortalezas y aspectos positivos de los seres humanos, es decir, en las condiciones que posibilitan un desarrollo óptimo. (Fiorentino, M. T., 2008; Galende, E., 2004; González García Mora, M., 2006; Manciaux, M., Lecomte, J., Vanistendael, S. y Schweizer, D., 2003; Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B., 2003; Melillo, A., et al, 2001; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Rodríguez, D., 2001; Theis, A., 2003; Vera Poseck, B., s. f.; Walsh, F., 2004).

Hasta el momento no ha sido posible llegar a un consenso respecto a cuándo se empezó a utilizar el término resiliencia en Psicología, algunos/as autores/as lo atribuyen a los años 40's con el estudio de Grinker y Spiegel que trabajaron con sobrevivientes de guerra y el estrés que padecieron. Otros/as autores/as afirman que fue a partir del estudio de Werner y Smith —del cual se hablará a continuación— en los años 90's. Pero independientemente de cuándo se empezó a emplear el término, la resiliencia puede rastrearse hasta tiempos prehistóricos sin que se hubiera hecho uso de la definición en sí. (García Fariás, R., 2009; González García Mora, M., 2006; Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003; Melillo, A., 2001; Melillo, A., et al, 2001; Palomar Lever, J. y Gómez Valdez, N. E., 2010; Puerta de Klinkert, M. P., 2002).

Los estudios en resiliencia comenzaron a partir de la observación de personas exitosas después de haber vivido alguna situación adversa, se cuestionaba ¿por qué había diferencia en la manera en cómo las personas respondían ante un mismo evento o situación de riesgo?. El ejemplo más claro de esto es el grupo de personas estudiado por Werner y Smith en Hawaii durante más de 30 años. Al ser niños y niñas, este grupo estuvo enfrentado a situaciones adversas como maltrato y violencia, separación de los padres, adicciones, pobreza, alguna psicopatología severa de la madre, o el padre o ambos, abusos sexuales, entre otras, y al final del estudio casi el 80% de las y los participantes eran personas exitosas.

Al observar estos resultados, tanto Werner como otros autores y autoras comenzaron a utilizar el concepto de *invulnerable* para hacer referencia a estas personas. Sin embargo, al analizar los resultados a fondo, se concluyó que no era apropiado usar dicho término porque invulnerable designa a una persona que no es afectada por las situaciones del entorno y que vive sin tener que superar adversidades. Por ello, surgió el concepto *resiliencia* pues, aunque no era el objeto de estudio de Werner, al hablar de invulnerabilidad abrió la posibilidad de estudiarla. (Barranco, C., 2009; Canaval, G. E., González, M. C. y Sánchez, M. O., 2007; Fiorentino, M. T., 2008; Galende, E., 2004; García Farías, R., 2009; González García Mora, M., 2006; Horno Goicoechea, P., 2009; Infante, F., 2001; Kotliarenco, M. A., Cáceres, I. y Fontecilla, M., 1997; Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003; Melillo, A., 2001; Melillo, A., et al, 2001; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Rodríguez, D., 2001; Theis, A., 2003; Vera Poseck, B., s. f.; Walsh, F., 2004).

El concepto de resiliencia se ha planteado como consecuencia lógica a la adversidad debido a que todo ser humano tiene instintos de conservación y supervivencia por lo que no tan fácilmente se rinde ante las situaciones de la vida cotidiana, además, la resiliencia facilita que la persona deje de ser una víctima para convertirse en sujeto activo de su experiencia y logre una transformación y crecimiento. (Galende, E., 2004; González García Mora, M., 2006; Infante, F., 2001; Kotliarenco, M. A., et al, 1997; Manciaux, M., et al, 2003; Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003; Vera Poseck, B., s. f.; Walsh, F., 2004).

Las personas se enfrentan a la adversidad de manera constructiva con el uso de

sus propios recursos y habilidades sin un entrenamiento previo forzoso, se forja con la apertura a nuevas experiencias y actúa en forma interdependiente con los y las demás. Por tanto, se dice que la resiliencia se construye a partir de las características personales y las del ambiente que se van complementando, no es innato pero tampoco depende totalmente del entorno. (Brooks, R. y Goldstein, S., 2004; González García Mora, M., 2006; Infante, F., 2001; Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003; Melillo, A., 2001; Melillo, A., 2004a; Melillo, A., et al, 2001; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Walsh, F., 2004).

Este concepto es contrario a la creencia que lo vivido en la infancia o en cualquier momento de la vida marca para siempre, incluso Felsman y Vaillant (1987 c. p. Walsh F., 2004) señalan que “los sucesos desgraciados de nuestra vida no nos condena para siempre” (pág. 30). Si bien es cierto que un evento no marca para siempre ni predice conductas futuras, sí puede desestabilizar a la persona ya sea que la debilite o la fortalezca. (Barranco, C., 2009; Cyrulnik, B., 2002; García Farías, R., 2009; Manciaux, M., et al, 2003; Narváez Peralta, V., 2011a; Walsh, F., 2004).

Ahora bien, se ha hablado mucho de la resiliencia pero como tal no se ha definido en el presente trabajo. En realidad es un “concepto fácil de entender pero difícil de definir” (Osborn, 1994, c. p. Rodríguez, D., 2001, pág. 195; c. p. Galende, E., 2004, pág. 23), ya que, al igual que muchas teorías en Psicología, lo complicado de la definición se basa en lo individual y en lo subjetivo pero no por ello deja de ser parte de la ciencia. Además, la resiliencia surgió a partir de las limitaciones y debilidades de otros conceptos que no podían explicar conductas que hoy se consideran resilientes. (Galende, E., 2004; Infante, F., 2001).

Hasta el momento no se ha podido tener un único concepto de resiliencia, es complicado que todos los autores y autoras se pongan de acuerdo ya que tienen diferentes enfoques de trabajo y porque las investigaciones siguen arrojando información que impide delimitar por completo este concepto. Por ello, en los siguientes párrafos se hará una revisión de los conceptos usados por algunos/as investigadores/as que servirán de base para poder determinar el término que servirá de base para este trabajo.

Una de las definiciones más reconocida es la planteada por John Bowlby (1992,

c. p. García Fariás, R., 2009, pág. 9; c. p. Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003, pág. 20; c. p. Vera Poseck, B., s. f., pág. 23) quien aportó la teoría del apego señalando que éste es necesario para que se dé la resiliencia, la definió como “resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir”.

Otro gran estudioso del tema, Stefan Vanistendael, señaló que la resiliencia es la “capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implican normalmente un grave riesgo de resultados negativos”. (1996, c. p. Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003, pág. 25).

En otro orden de ideas, Canaval, et al, (2007, pág. 74) a partir de los trabajos con estrés la definen como la “capacidad individual frente a situaciones de grandes adversidades para adaptarse y restaurar el equilibrio en la vida de la persona y evitar el efecto deletéreo potencial del estrés”.

Froma Walsh (2004) indica que resiliencia consiste en convertir la adversidad en crecimiento y fortalezas, es la capacidad de las personas para recobrase de la adversidad con mayores recursos y fortalezas. Asimismo, es un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida cotidiana.

Desde el psicoanálisis hay dos planteamientos. Horno Goicoechea (2009, pág. 98) define resiliencia como “resistencia que opone el psiquismo de una persona para no romperse por la fuerza del sufrimiento y su capacidad para sanar el daño causado por ese sufrimiento”. Y no muy diferente de esta, Boris Cyrulnik (2002) describe que es la resistencia al sufrimiento, la capacidad de resistir las magulladuras de una herida psicológica como el impulso de reparación psíquica que surge de la resistencia.

Por otro lado, María Teresa Fiorentino (2008) brinda dos propuestas de definición: “capacidad de resistir el sufrimiento y de superar los traumas psíquicos” (pág. 97) que tiene relación con los conceptos arriba mencionados; y “capacidad que permite a las personas salir transformadas y enriquecidas al enfrentar situaciones adversas” (págs. 98 y 99).

Continuando con la idea de resistencia, Monroy Cortés y Palacios Cruz (2011) indican que resiliencia es la “resistencia relativa a las experiencias psicosociales de riesgo (...), un proceso de afrontamiento ante la adversidad, cambio y oportunidad que

resulta en la identificación, fortificación y enriquecimiento de las cualidades resilientes o de los factores protectores” (pág. 239).

Kreisler (1996, c. p. García Farías, R., 2009, pág. 11; c. p. Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003, pág. 25) lo define como la “capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación”.

Existe una asociación con sede en España que trabaja de manera específica con resiliencia, para ellos “se refiere a los procesos dinámicos de los seres humanos a través de los cuales se enfrentan adversidades vitales, son superadas de manera adaptativa e incluso se termina transformado positivamente” (Asociación para la Promoción y Desarrollo de la Resiliencia, ADDIMA, s. f.).

Para Rutter (1993, c. p. García Farías, R., 2009; c. p. Ospina Muñoz, D. E., Jaramillo Vélez, D. E. y Uribe Vélez, T. M., 2005; Palomar Lever, J. y Gómez Valdez, N. E., 2010) la resiliencia es lo que caracteriza a las personas que se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas a pesar de nacer o vivir en situaciones de alto riesgo, adversas o que amenazan su integridad.

Una definición muy completa es la planteada por García Farías (2009, pág. 12): “Capacidad inherente a la especie humana que consiste en la posibilidad de afectarse (*), aprender, afrontar y recuperarse de un acontecimiento desestabilizador, transformándolo en un impulso creativo que lleva a la puesta en práctica las propias cualidades para proyectarse hacia delante y conservar la vida”.

*afectarse significa aceptar que el evento externo está haciendo modificaciones en la propia persona.

Siguiendo la idea de creatividad, Rodríguez (2001) indica que la resiliencia es la “capacidad humana, individual o grupal, de resistir a situaciones adversas encontrando recursos creativos para emerger de ellas” (pág. 185). También Poletti y Dobbs (2005, c. p. González García Mora, M., 2006, pág. 14) plantean que es el “conjunto de cualidades que favorece un proceso de adaptación creativa y de transformación, a pesar de los riesgos y de la adversidad”.

Luthar (2006, c. p. Gómez Hernández, H. L., 2008; c. p. Melillo, A., et al, 2001)

señala que es un proceso o fenómeno que refleja una adaptación positiva a pesar de haber sido expuesto a experiencias adversas significativas o a un trauma, además implica continuar con una baja susceptibilidad a otros estresores.

Desde una perspectiva conductista, para Brooks y Goldstein (2004) resiliencia se concibe como un recurso de parachoques pues ayuda a enfrentar situaciones adversas con eficacia aunque no necesariamente elimine el riesgo a esas condiciones. En otras palabras, una mentalidad resiliente facilita estar preparado/a frente a las adversidades futuras, facilita el potencial de cambio y el constante crecimiento personal a lo largo de la vida. Sobre esta misma base, Manciaux y Tomkiewicz (2000, c. p. Theis, A., 2003) plantearon que:

“resiliar [résilier] es recuperarse, ir hacia adelante tras una enfermedad, un trauma o un estrés. Es vencer las pruebas y las crisis de la vida, es decir, resistirlas primero y superarlas después, para seguir viviendo lo mejor posible. Es rescindir [résilier] un contrato con la adversidad”. (pág. 50).

Finalmente, Manciaux, Vanistendael, et al, (2003) dicen que “la resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves” (pág. 22).

Así como estos ejemplos hay muchos más. Al respecto, Edith Grotberg (2001) propone una definición general de resiliencia “capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (pág. 20), además complementa diciendo que es parte del proceso evolutivo y no tiene relación con género, raza, edad, credo, nacionalidad ni cualquier otra característica diferenciadora. De esta definición se desprenden muchas más, de hecho, varios autores y autoras sólo la parafrasean y/o complementan con sus propias ideas. Sin embargo, para este trabajo se empleará la definición de Grotberg arriba anotada. (Fiorentino, M. T., 2008; Gómez Hernández, H. L., 2008; González García Mora, M., 2006; Melillo, A., 2004a; Melillo, A., et al, 2001; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Rimari Barrientos, L. E., 2008; Theis, A., 2003).

Es evidente que todas las definiciones de resiliencia antes mencionadas tienen al menos tres elementos en común:

- 1) La presencia de un trauma, evento adverso o situación que genera desequilibrio;
- 2) Éxito ante ese evento o trauma con un cambio positivo en la persona; y
- 3) El proceso que implica ir del punto 1 al 2.

Pero entonces ¿a qué se refiere el concepto de trauma o adversidad?. De acuerdo a Bourguignon (2000, c. p. Theis, A., 2003) es “un acontecimiento intenso que trastorna al sujeto y tiene consecuencias inmediatas que se agrupan en la expresión ‘shock emocional’” (pág. 51) pero se considera como adverso o trauma sólo aquello que la persona o grupo considere o perciba como tal.

La situación adversa desequilibra la estabilidad psíquica de la persona que la vive y es el momento clave en el que la persona afectada puede tomar la decisión de victimizarse todo el tiempo y vivir con el “trauma” de lo que le pasó o bien, buscar herramientas para asimilar el evento y poder salir adelante. Es aquí donde participa la resiliencia, la persona, utilizando sus propias herramientas, cambia la interpretación de un evento indeseable para que sea superado y la estabilidad de la psique se restablezca. (Velázquez, S., 2003).

Es importante explicar que algunos sucesos no son traumáticos *per sé* sino que producen un efecto traumático cuando sobrepasan las capacidades de la persona haciendo que se sienta vulnerable, pero esto no es malo, pues sentirse así es inherente a los seres humanos y forma parte de la experiencia, además que reconocer este estado de vulnerabilidad ayuda a identificar las propias capacidades. (ADDIMA, s. f.; Narváez Peralta, V., 2011b; Theis, A., 2003).

Cabe destacar que en general y específicamente en este trabajo, adversidad se usa como sinónimo de riesgo, trauma, incertidumbre, dolor o amenaza al desarrollo humano pues implica, un desequilibrio o desestabilidad de cualquier manera. Ejemplos de esto serían: pobreza, pérdidas dolorosas, violencia, estrés, discriminación, abusos de cualquier tipo, injusticias, enfermedades graves, sólo por mencionar algunas de la amplia gama de situaciones. (Fiorentino, M. T., 2008; González García Mora, M., 2006; Infante, F., 2001; Melillo, A., 2001).

Lo relevante del concepto de trauma es que genera o provoca una crisis de significado y una ruptura potencial que proporcionarán recursos útiles para adversidades posteriores gracias a la experiencia adquirida. Por lo anterior, se dice que

el trauma o adversidad genera desequilibrio pero también ayuda a crear un tipo de estructura protectora fuerte y resistente que lleva a la resiliencia. Es importante mencionar que un evento adverso afecta más cuando es imprevisto, grave o persistente que cuando existen señales preparatorias o de aviso de la llegada. (Galende, E., 2004; Melillo, A., 2004a; Walsh, F., 2004).

En cuanto al punto 2, el éxito o cambio positivo de las personas es entendido de formas variadas por los autores y autoras, desde un simple cambio o transformación hasta éxito y desarrollo que son concepciones subjetivas. Es frecuente observar que se emplea el término adaptación para referirse al resultado de la resiliencia, esta adaptación en ocasiones es calificada como positiva o buena, no obstante, esto no es correcto pues adaptarse, sea o no positivamente, no necesariamente implica que exista un cambio en la persona después del evento que generó desequilibrio. Es decir, en la resiliencia debe haber un cambio a través del fortalecimiento o adquisición de habilidades y, en la adaptación, aunque sí hay modificaciones, sólo es una aceptación de la situación sin que forzosamente haya crecimiento.

Por lo anterior, es más que apropiado denominar como resultado de la resiliencia una transformación y enriquecimiento de la persona en cuanto a habilidades y capacidades llegando incluso a un "éxito" que es subjetivamente definido. Para fines de este trabajo, este resultado se entenderá como conductas y comportamientos dentro o por encima de lo esperado de acuerdo a la edad de cada quien, o bien, cuando no haya signos de desajuste en el comportamiento de la persona después de haber sido expuesta a situaciones denominadas adversas. (Gómez Hernández, H. L., 2008; Infante, F., 2001; Melillo, A., 2004b; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Theis, A., 2003).

Históricamente hablando, se han podido diferenciar tres escuelas o enfoques en el estudio de resiliencia: Americano o Anglosajón, Europeo y Latinoamericano, no obstante, ya se empieza a estudiar en todo el mundo.

- ✓ Americano: Se ha nombrado también como enfoque psicobiológico de resiliencia y resalta la interacción persona-ambiente siendo la primera la referencia de un sistema de interacciones favorables o no a su organización y desarrollo, es decir, se enfoca en el estudio de procesos y mecanismos protectores de cada persona. Dentro de esta escuela se han distinguido dos generaciones:

1ª Surge a principios de los años 70's con la interrogante ¿por qué algunos niños y niñas se adaptan positivamente ante la adversidad y otros no?. Los trabajos de esta generación son genetistas e individualistas y se basan en teorías conductistas. El estudio más representativo de esta generación es el realizado por Werner y Smith en Hawaii, del que se habló anteriormente.

2ª Comienza a ser evidente a mediados de los años 90's y orientó su trabajo a responder ¿qué procesos están presentes para que exista una adaptación positiva una vez que se presenta la adversidad?. Para esto sobresalen tres propuestas representadas por algunos autores:

- Michael Rutter: se enfocó en el estudio de los mecanismos protectores más que en los factores protectores y de riesgo.
- Edith Grotberg: propuso que la resiliencia es producto de factores separados en tres categorías= factores sociales, habilidades y fortalezas personales.
- Luthar y Cushing, Masten, Kaplan y Bernard: quienes se basaron en el modelo del desarrollo humano de Bronfenbrenner para estudiar la resiliencia como consecuencia de la interacción de factores individuales y los entornos familiar, social y cultural, resaltando la percepción que la persona tiene de las situaciones y no necesariamente la realidad objetiva. (Fiorentino, M. T., 2008; Infante, F., 2001; Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003; Melillo, A., 2001; Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Vera Poseck, B., s. f.).

- ✓ Europeo: determina que la persona es resiliente por la experiencia ya que es capaz de elegir entre una amplia gama de opciones el tipo de desarrollo que prefiera. Aquí se da importancia a la teoría del vínculo de Bowlby y se enfoca en la relación entre la persona, su comportamiento y el medio ambiente. Esta escuela plantea que la resiliencia se va construyendo por la misma persona de acuerdo a su organización y dinámica psicológica pero no por ello resta importancia a los elementos del ambiente, sino que prioriza la acción de la persona de acuerdo a su experiencia e interacción en el medio.

Dentro de esta corriente se propuso el concepto de "tutor/a de resiliencia" para referirse a las personas (principalmente las y los profesionales de la salud) que

promueven la resiliencia en los y las demás a través de la desvictimización de la situación en que se encuentren. También el hecho de que alguien haya superado alguna adversidad le sirve de impulso para ayudar a otras personas a salir adelante después de eventos adversos, y de la misma manera se considera tutor/a de resiliencia. (Cyrulnik, B., 2002; Infante, F., 2001; Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003; Melillo, A., 2001; Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Vera Poseck, B., s. f.).

A partir de estudios con adolescentes palestinas y con niños y niñas de la calle, autores/as europeos (Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005) plantean que existen tres tipos de resiliencia:

- a. Activa: se refiere a cuando las personas no están conformes con la forma en que viven y buscan herramientas para cambiar las condiciones en que viven por lo que se consideran resilientes.
- b. Pasiva: Se diferencia de la anterior en que las personas no están dispuestas a hacer cambios en su vida a pesar de las malas condiciones en que viven pero buscan no sentir el daño causado.
- c. Fuera de la Ley: se observó principalmente en las personas que viven en situación de calle. Consiste en la realización de actos penalizados por la Ley (robos, asesinatos, etc.) motivados por cambiar la situación desfavorable en que viven dichas personas.

Básicamente las corrientes europea y anglosajona se diferencian por la terminología usada. Para la primera resiliencia significa aprender y mejorar después de una situación adversa, mientras que para la anglosajona hace referencia al proceso de afrontamiento que ayuda a las personas a conservarse sanas gracias al uso de mecanismos y factores de protección. (Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005; Vera Poseck, B., s. f.).

- ✓ Latinoamericano: Surgió en 1995 en oposición al enfoque anglosajón tomando en cuenta la realidad social de la población latinoamericana para establecer concepciones específicas a los problemas de la zona.

Los estudiosos y estudiosas de esta escuela afirman que la resiliencia en Latinoamérica es comunitaria y se obtiene de las condiciones, valores e

idiosincrasias de la sociedad cuando tienen que enfrentarse a una situación adversa. En este territorio la situación se asocia a desastres naturales, pobreza, disparidad e inequidad socioeconómica, violencia familiar, guerras y/o guerrillas, entre muchas otras. Estos autores y autoras definen la resiliencia comunitaria como la capacidad colectiva de un grupo o sociedad para superar adversidades que desequilibren el normal desarrollo de la comunidad.

En concordancia con este enfoque, en 1997 se creó el Centro Internacional de Información y Estudio de la Resiliencia (CIER) que se encuentra en la Universidad Nacional de Lanús en Argentina. Este centro recibe, elabora y difunde información en torno a la resiliencia, asimismo se continúa desarrollando el concepto y promueve la aplicación de los principios de ella en esferas comunitarias y sociales. (Melillo, A., 2001; Munist, M., Biedak, E., De Quinteros, L. W., Díaz, A., Wegsman, S. y Alchourrón de Paladini, M., 2001; Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005; Suárez Ojeda, E. N., 2001).

A pesar de que México es un país latinoamericano y que tiene cercana la influencia anglosajona, aún es poco conocido el concepto de resiliencia y su estilo de trabajo, sin embargo, ya empiezan a realizarse investigaciones en el ámbito comunitario principalmente en desastres naturales, accidentes, siniestros y pobreza extrema en zonas rurales o proclives a este tipo de situaciones. No obstante, en poco tiempo será un tema de uso frecuente gracias al enfoque positivista y a que ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (González García Mora, M., 2006).

Hasta aquí se pueden diferenciar dos tipos de resiliencia —individual y comunitaria— pero existe un tipo más que ha sido estudiado principalmente por Froma Walsh (2004) y complementado por otros/as autores/as. Es la resiliencia familiar y se refiere a los procesos de superación que tienen lugar en la familia como unidad funcional, se sostiene en la idea de que entre más personas soporten un problema, menor será la carga para cada una.

De acuerdo a esta misma autora, existen 5 elementos que favorecen la

resiliencia familiar: (a) cohesión entre los y las integrantes de la familia; (b) flexibilidad en las interacciones y las normas dentro de ella; (c) comunicación franca entre los miembros; (d) reafirmación del sistema de creencias común para todos y todas; y (e) resolución de problemas que afectan a los y las integrantes y que se resuelven al interior de la familia por ellos y ellas mismos/as. Regularmente el tipo de adversidades que enfrentan las familias son violencia, fracaso escolar, desempleo, crisis de pareja o separaciones, dificultades psicosociales, pérdida de familiares o amigos cercanos, entre otros. (Barranco, C., 2009; Walsh, F., 2004).

Por otro lado, Edith Grotberg (2001; c. p. Puerta de Klinkert, M. P., 2002) propone un proceso para activar la resiliencia familiar conformado por tres momentos:

1. Promoción de factores resilientes entre los miembros de la familia para enfrentar la adversidad.
2. Compromiso del grupo con los comportamientos resilientes a través de 4 estrategias:
 - i. Exponerse al problema de manera controlada;
 - ii. Planificar una estrategia para enfrentar la dificultad;
 - iii. Poner en práctica dicha estrategia en situaciones controladas; y
 - iv. Cuando llegue el momento, afrontar la situación con las acciones planificadas.
3. Valorar los resultados del proceso realizado para hacer los ajustes necesarios o reforzar los puntos buenos. Consta de 3 elementos:
 - I. Aprender lo bueno y lo malo de la experiencia;
 - II. Calcular el beneficio adquirido y el impacto sobre otras personas; y
 - III. Reconocer que hubo incremento del sentido del bienestar y de mejoramiento de la calidad de vida.

Este proceso es útil para cualquier adversidad, además que practicar en situaciones teóricas facilita el trabajo grupal en situaciones reales.

Una vez comprendido el concepto de resiliencia y los tipos existentes, es importante mencionar que el objetivo simple de ella es superar los efectos de un evento o situación desequilibrante facilitando la curación de heridas a través de la responsabilización de la propia vida para poder desarrollar una existencia plena y, al

mismo tiempo, cada persona sea un agente de cambio dentro de su entorno. Por esto se dice que las personas resilientes son quienes están dispuestas al cambio y son críticas de la situación en que viven logrando hacer transformaciones que mejoren su persona y su entorno. (Fiorentino, M. T., 2008; Galende, E., 2004; García Farías, R., 2009; Grotberg, E., 2001; Infante, F., 2001; Manciaux, M., et al, 2003; Melillo, A., 2004a; Melillo, A., 2004b; Vera Poseck, B., s. f.; Walsh, F., 2004).

Como ya se mencionó, es a partir de la segunda generación que se empieza a usar la palabra proceso para referirse a la resiliencia ya que no es suficiente la adversidad sola para que se llegue a ser resiliente, sino que se toma en cuenta la interacción de variables que generan la adversidad y las variables que ayudan a la superación de dicha adversidad, esto se detallará más adelante. (ADDIMA, s. f.; González García Mora, M., 2006; Infante, F., 2001; Puerta de Klinkert, M. P., 2002).

Pero es relevante destacar que entre las variables que tienen relación con la adversidad se encuentra la interpretación que cada persona hace de la situación debido a que esto define la manera de responder de cada quien, ya sea resiliente o no. Los seres humanos tienen la capacidad de dar nuevas interpretaciones a los eventos para así cambiar su comportamiento una o varias veces a lo largo de la vida.

Con esto no se pretende afirmar que la resiliencia significa que los eventos de riesgo o adversos no influyan y/o pasen desapercibidos para las personas pues esto sólo los llevaría a un aislamiento emocional o invulnerabilidad. Más bien, resiliencia implica librar una batalla en la que puede haber sufrimiento que dé la pauta y el coraje para superar de manera eficaz cualquier adversidad. En otras palabras, tener cicatrices de la situación pero estar fortalecidos y fortalecidas. (ADDIMA, s. f.; Galende, E., 2004; Narváez Peralta, V., 2011b; Theis, A., 2003; Walsh, F., 2004).

En este mismo sentido, Cyrulnik (2001, c. p. Melillo, A., 2004a) plantea el concepto de *oximorón* para definir psicoanalíticamente cómo la psique de una persona se divide en dos partes después de una situación desequilibrante, una sana que emerge dando felicidad y ayudando a dar sentido a la vida; y otra parte que recibe el golpe del evento traumático, es la que sufre y duele. Esta concepción de escisión de la persona habla de un dualismo en el que cada quien decide superar la adversidad o quedarse estancada en el estatus de víctima pues ya nada es lo mismo, el resultado

que se observa es una personalidad herida que puede o no resistir y llegar a un estado de felicidad.

Dado que “una crisis puede ser un llamado de advertencia que agudice nuestra atención respecto de lo que realmente importa en la vida” (Walsh, F., 2004, pág. 30) es posible afirmar que todo lo negativo —como una situación desequilibrante— puede terminar en una situación positiva —resiliencia— logrando así un crecimiento personal. Dicho de otro modo, es importante cambiar la concepción del por qué se llega a ser resiliente ya que la mayoría de las ocasiones por percibir situaciones como negativas se piensa que es “a pesar” de ellas que llega la transformación, pero desde un enfoque de crecimiento, se es resiliente “en consecuencia” de las situaciones adversas pues sacan lo mejor de cada persona al ser percibidas como retos o desafíos y no como catástrofes. (González García Mora, M., 2006; Walsh, F., 2004).

Cabe destacar que la resiliencia no es absoluta ni total, no es permanente ni de una vez y para siempre, más bien es el resultado de un proceso dinámico y evolutivo en el que la valoración del trauma (grado de afectación, intensidad y duración) puede superar o no las capacidades y recursos de cada persona. Además la resiliencia varía de acuerdo a las circunstancias, del momento, de la naturaleza del evento desequilibrante, el contexto de la situación, la sociedad, la cultura y la etapa de la vida en la que se encuentre cada persona. Es por todo esto que se dice que la resiliencia es un *estado* momentáneo y temporal que se desarrolla y no un *rasgo* de la personalidad permanente e inamovible. (ADDIMA, s. f.; Fiorentino, M. T., 2008; González García Mora, M., 2006; Grotberg, E., 2001; Infante, F., 2001; Manciaux, M., et al, 2003; Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003; Melillo, A., et al, 2001; Theis, A., 2003).

Finalmente, para que se considere que hubo un proceso de resiliencia es necesario que existan tres condiciones:

- 1) La percepción de una situación o un evento como adverso o desequilibrante, ya sea por una persona o grupo;
- 2) Una vez superada la situación, no deben existir elementos que demuestren disfunción o desequilibrio en el funcionamiento de la persona o grupo; y
- 3) Debe ser posible identificar los procesos involucrados durante el enfrentamiento de la adversidad, a los cuales se llega a través de los factores que se describirán

a continuación. (Infante, F., 2001; Puerta de Klinkert, M. P., 2002).

4.3.1. Factores que favorecen y fortalecen la Resiliencia

Factor se considera el elemento que tiene como objetivo la generación de un resultado, en este subcapítulo se hará una revisión de los factores resilientes propuestos por diversos autores y autoras.

Para su fácil manejo, varios autores (Fiorentino, M. T., 2008; Kotliarenco, M. A., et al, 1997; Melillo, A., 2001; Monroy Cortés, B. G. y Palacios Cruz, L., 2011) propusieron dividir los factores resilientes en tres áreas:

- Factores propios de la persona: Inteligencia alta, temperamento equilibrado, flexibilidad en el desempeño cotidiano, sentido del humor, autoestima positiva, habilidades comunicativas y de resolución de problemas, entre otros.
- Factores familiares: Apego y apoyo, implementación y mantenimiento de disciplina, calidez en las interacciones, cuidados, etc.
- Factores sociales: Contar con redes de apoyo y soporte y que el vecindario esté bien organizado, por mencionar algunos.

Adicional a esta clasificación, Monroy Cortés y Palacios Cruz (2011) enlistan una serie de sistemas adaptativos que fungen como facilitadores de resiliencia:

- Aprendizaje.- es el procesamiento de información para poder solucionar los problemas nuevos con la experiencia previa.
- Apego.- se refiere a la cercanía y calidez en las relaciones interpersonales, sobre todo con personas consideradas importantes.
- Motivación.- trata de las recompensas recibidas por una conducta satisfactoria para que se repita.
- Respuesta al estrés.- tiene que ver con las reacciones y respuestas ante eventos que se perciben como estresantes.
- Autorregulación.- habla del control propio que tiene una persona sobre sus emociones y conductas.
- Familiar.- incluye la crianza, las dinámicas familiares y normas.
- Escolar.- Tiene que ver con la enseñanza de los valores y las expectativas de las personas en contextos escolares o académicos.

- Pares.- está ligado a las relaciones interpersonales que se establecen con personas de la misma edad o con convicciones similares.
- Cultural y social.- es parecido al anterior con la diferencia que las interacciones son con toda la comunidad y/o espacios donde se desenvuelva cada quien.

Froma Walsh (2004) describió los rasgos de la personalidad que una persona debe tener para ser resiliente:

- Temperamento sereno y despreocupado.
- Autoestima positiva.
- Inteligencia alta.
- Eficacia personal.
- Buen control personal.
- Confianza en sí mismo/a ante la adversidad.
- Perseverancia.
- La visualización de la adversidad como reto o desafío.

Por su parte, Horno Goicoechea (2009) planteó no tanto factores de resiliencia sino más bien guía de resiliencia que sirven para poner en marcha un proceso resiliente, ella las divide en guías externas e internas:

<p>Externas: provienen del exterior y son fácilmente identificables</p>	<p>Internas: suelen ser desconocidas para la gente, están dadas por la supervivencia</p>
<p>- Vínculos afectivos seguros: relaciones interpersonales fuertes e importantes.</p>	<p>- Modelos afectivos positivos internalizados: sensación de aprendizaje de las relaciones afectivas positivas establecidas.</p>
<p>- Recursos sociales y/o institucionales: grupos, actividades, etc.</p>	<p>- Proyecto de futuro o de vida.</p>
	<p>- Mecanismos de defensa: protegen al psiquismo de la persona.</p>
	<p>- Habilidades sociales y la expresión de</p>

sentimientos: comunicación emocional, empatía, escucha activa, asertividad, habilidades de negociación y resolución de conflictos, etc.

- Habilidades de afrontamiento de problemas: creatividad, sentido del humor, motivación al logro, ser crítico, autocontrol emocional, manejo de la agresión, resolución no violenta de conflictos y afrontamiento del escepticismo y desesperanza.

Emiliano Galende (2004) simplemente mencionó que deben existir por lo menos la capacidad de autotransformarse ante un evento adverso y éxito personal para que alguien sea resiliente. También de manera sencilla, Manciaux, Vanistendael, et al, (2003) propusieron que se debe desarrollar autoestima, conciencia de las habilidades propias, sentido de la responsabilidad y la reparación de los daños y sufrimientos para poder ser resiliente, además que no importa en qué etapa de la vida se encuentre cada persona.

Desde otro ángulo, Rimari Barrientos (2008) señala que una persona resiliente debe ser capaz de establecer relaciones positivas, de resolver problemas y tener automotivación para superarse y superar los problemas cotidianos, asimismo, se debe ser altruista y solidario/a y tener competencias personales.

Fergusson y Lynskey (1996, c. p. Kotliarenco, M. A., et al, 1997) definen seis factores que promueven o facilitan la resiliencia:

1. Inteligencia igual o superior al promedio y habilidad para resolver problemas.
2. Género: las mujeres son menos vulnerables que los hombres.
3. Desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos a la familia.
4. Apego hacia al menos uno de los progenitores.
5. Temperamento y conducta socialmente aceptable.

6. Relación con los pares y coetáneos.

Boris Cyrulnik (2002) señala tres planos para trabajar sobre la resiliencia que hacen las veces de factores:

- a) Adquisición de recursos internos que se integran al temperamento de la persona, se obtienen desde los primeros años y durante toda la vida a través de las relaciones con otras personas.
- b) La interpretación que se haga del primer evento adverso (primer golpe) dará la pauta de manejo de un segundo evento (segundo golpe), si el primero fue desequilibrante y mal afrontado, el segundo será fatal por dejar una herida profunda y duradera, en cambio, si la interpretación del primer golpe no afectó, la siguiente situación no será grave para la estructura psíquica de la persona.
- c) Poder retornar a las personas, lugares, afectos y actividades que mantenían la estabilidad psíquica ofrece las guías de resiliencia que permitirán continuar con el desarrollo que fue alterado por la herida.

Existe otra propuesta conocida como la "Rueda de la Resiliencia", consta de seis factores, tres para construir resiliencia y tres para mitigar los efectos de los factores de riesgo. Este modelo se recomienda principalmente para trabajar resiliencia familiar pero también ha dado buenos resultados con jóvenes y en contextos escolares. (Barranco, C., 2009; Rimari Barrientos, L. E., 2008). En la figura 1 se detallan los factores:

RUEDA DE LA RESILIENCIA



"Figura 1: Rueda de la resiliencia
Fuente: Barranco, C., 2009, pág. 142."

De acuerdo a Werner y Garmezy (c. p. Kotliarenco, M. A., et al, 1997) los factores pueden agruparse en cuatro aspectos primordiales:

- A. Temperamento: adecuado nivel de actividad, capacidad reflexiva y responsabilidad.
- B. Capacidad intelectual y uso adecuado de ella.
- C. Familia: cohesión, ternura, atención, etc.
- D. Fuentes de apoyo externo: pueden ser personas o instituciones.

Hasta aquí es posible observar frecuentemente la mención de factores de riesgo y factores de protección pero ¿a qué se refieren?. Varios autores y autoras (González García Mora, M., 2006; Grotberg, E., 2001; Infante, F., 2001; Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003; Rodríguez, D., 2001; Theis, A., 2003) afirman que la resiliencia es producto de la interacción de estos tipos de factores pero no por ello significa que resiliencia sea falta de riesgo ni protección total. Dichos factores pueden ser de orden familiar, bioquímico, fisiológico, cognitivo, afectivo, biográfico, socioeconómico, y/o cultural, además pueden ser individuales o colectivos.

Ejemplo de los factores de protección son: autoestima, sociabilidad, poder de inspirar simpatía en otras personas, tener sentido del humor y un proyecto de vida, contar con al menos una persona de apoyo y soporte (tutor/a de resiliencia) que inspire

confianza y brinde afecto sincero y desinteresado, entre otros muchos más. Los factores de riesgo podrían ser: violencia, aislamiento social, enfermedades de cualquier tipo, adicciones, etc. Es importante aclarar que estos factores en un momento dado se pueden considerar de riesgo y en otros de protección según las características de la situación, del contexto y de la misma persona, pero ni uno ni otro tipo de factor son resiliencia en sí.

En otro orden de ideas, Brooks y Goldstein (2004) indican que las personas resilientes deben tener lo siguiente:

- ❖ Sensación de control sobre la propia vida,
- ❖ Resistencia al estrés,
- ❖ Empatía,
- ❖ Desarrollar comunicación asertiva y afectiva así como capacidades interpersonales,
- ❖ Sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones,
- ❖ Establecer metas y expectativas realistas,
- ❖ Aprender tanto de los éxitos como de los fracasos,
- ❖ Ser compasivo/a y contribuyente además de solidario/a,
- ❖ Llevar una vida responsable basada en valores y
- ❖ Sentirse especial sin llegar al egocentrismo.

Con base en lo anterior, estos autores propusieron diez claves para desarrollar una mentalidad resiliente y que se pueden considerar factores:

- 1) Cambiar los diálogos de la vida, reescribir los guiones negativos: Se refiere a cambiar patrones de comportamiento que pueden ser nocivos por ideales más sanos que faciliten la resiliencia.
- 2) Elegir el camino que lleve a ser resistente al estrés y no estar estresado/a: Aunque toda persona en algún momento de la vida se enfrenta a situaciones estresantes, cada quien puede elegir no estresarse para así lograr una mentalidad resiliente.
- 3) Ver la vida a través de los ojos de los y las demás: En otras palabras, ser empático/a con las personas con quienes exista interacción, aceptar y valorar los puntos de vista de esas personas lleva a la resiliencia.

- 4) Saber comunicar: Tiene relación con una comunicación eficaz donde el mensaje se entienda claramente, tanto quien lo emite como quien lo recibe, va de la mano con la escucha activa.
- 5) Aceptarse a uno/a mismo/a y a las demás personas: Es vital que cada persona identifique y reconozca sus puntos fuertes y los vulnerables para poder llegar a un proceso resiliente, asimismo, debe aceptar y respetar lo mismo de las otras personas.
- 6) Establecer contactos y mostrar compasión: Se refiere a interactuar con las personas con las que cada quien convive en lo cotidiano para ser resiliente, es relevante que esas interacciones o relaciones sean sanas donde se involucren afectos, respeto y comunicación para así llegar a ser compasivo/a con otros y otras.
- 7) Saber lidiar con los errores: Las personas resilientes tienden a visualizar los errores cometidos como experiencias y/u oportunidades de las cuales aprender y no como fracasos.
- 8) Saber manejar el éxito construyendo islas de competencia: Al igual que es importante no sentirse fracasado/a por los errores, el tener una visión positiva de los éxitos permite crear "islas de competencia" que son áreas de fortaleza para futuros retos o proyectos. Para que esto sea posible, la persona debe atribuir su éxito a causas y motivaciones internas y personales que la fortalezcan y faciliten la resiliencia.
- 9) Desarrollar autodisciplina y autocontrol: Tiene que ver con el control interno de cada persona con relación a las respuestas que puede emitir ante cualquier estímulo para guiarse con base en sus valores sin afectar a alguien más.
- 10) Las lecciones de la resiliencia, mantener un estilo de vida resiliente: Una vez que se ha logrado tener una mentalidad resiliente se debe continuar trabajando para mantenerla pues no es estática, cada situación adversa exige respuestas diversas y lo que una vez funcionó es probable que no se pueda replicar. El estilo de vida resiliente debe reforzarse cotidianamente para estar preparados/as ante la adversidad.

Por otro lado, Mrazek y Mrazek (1987, c. p. Palomar Lever, J. y Gómez Valdez, N. E.,

2010; c. p. Rimari Barrientos, L. E., 2008) describieron doce habilidades que distinguen a una persona resiliente de otra que no lo es:

- I. Respuesta rápida al peligro;
- II. Madurez precoz: capacidad de hacerse cargo de sí mismo/a;
- III. Desvinculación afectiva: separar los sentimientos intensos sobre uno/a mismo/a;
- IV. Búsqueda de información: preocupación por aprender del entorno;
- V. Obtención y utilización de relaciones que ayuden a subsistir: en otras palabras, entablar y mantener relaciones interpersonales;
- VI. Anticipación proyectiva positiva: se refiere a tener un proyecto de vida;
- VII. Decisión de tomar riesgos: asumir la responsabilidad de las decisiones tomadas;
- VIII. Convicción de ser amado/a: creer que otras personas pueden amarle;
- IX. Idealización del rival: identificarse con características de su oponente;
- X. Reconstrucción cognitiva del dolor: habilidad para asimilar eventos negativos de manera aceptable;
- XI. Altruismo: sentir placer por ayudar a otras personas; y
- XII. Optimismo y esperanza: tener la disposición de observar y afrontar positivamente los eventos futuros.

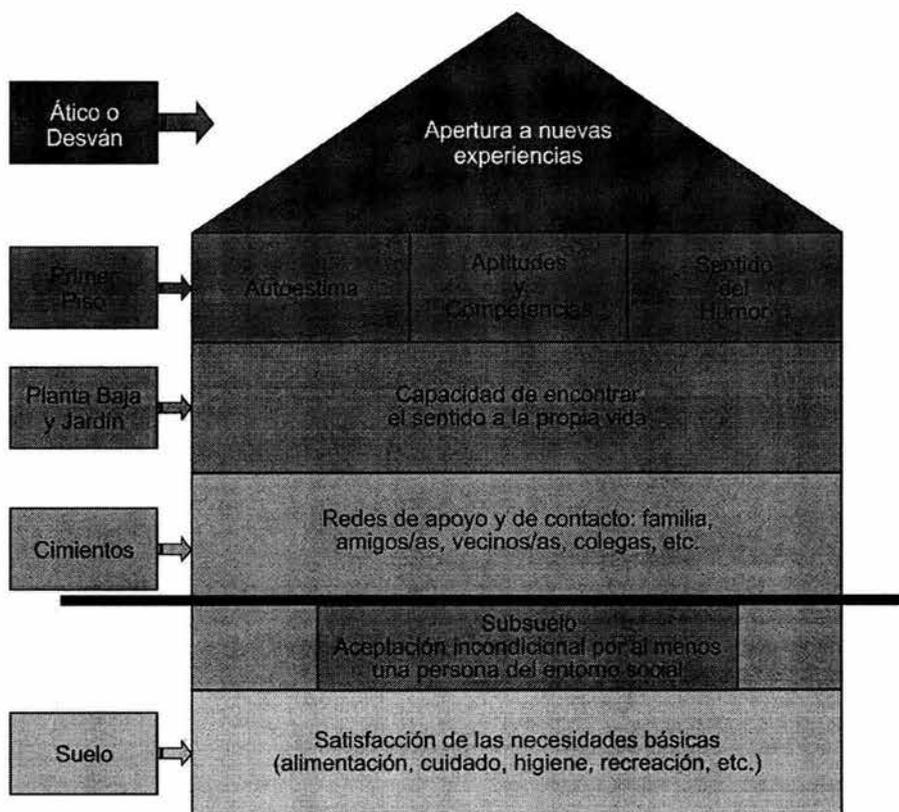
Desde una perspectiva diferente, Stefan Vanistendael (1997, c. p. Monroy Cortés, B. G. y Palacios Cruz, L., 2011; c. p. Palomar Lever, J. y Gómez Valdez, N. E., 2010) describe cinco dimensiones para el desarrollo de la resiliencia:

1. Existencia de redes sociales informales;
2. Sentido de la propia vida, trascendencia;
3. Autoestima positiva;
4. Presencia de aptitudes y destrezas; y
5. Sentido del humor.

Con base en esto, planteó la imagen de "La Casita de la Resiliencia" (Figura 2) la cual surge como una manera de explicar y comprender la resiliencia, además ayuda a promover estrategias resilientes a través del trabajo con las capacidades y fortalezas de las personas. Cabe mencionar que esta propuesta no es un factor en sí, más bien

es una herramienta para la construcción de resiliencia que describe áreas que sí podrían considerarse como factores. Este diagrama tiene mayor importancia porque el dibujo de una casa representa un símbolo de gran importancia como es el hogar, el afecto, la seguridad, etc. (Barranco, C., 2009; Fiorentino, M. T., 2008; González García Mora, M., 2006; Munist, M., et al, 2001).

LA CASITA: CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA



“Figura 2: Modificación personal de “La casita”. Fuente: Barranco, C., 2009, pág.141; González García Mora, M., 2006, pág. 54.”

Existe otra propuesta que ha sido bien recibida e incluso ha servido de base para otras propuestas por ser de las más completas. Se conoce como "Pilares de la Resiliencia" y fue planteada por los esposos Wolin en 1993. Para crearla, este matrimonio usó la teoría del *Mandala* que es una expresión empleada por los indios del sureste de Estados Unidos para referirse a la fuerza interna de una persona para recuperarse de una enfermedad. La propuesta se compone de siete elementos o pilares:

- a) Perspicacia, Insight o Toma de Conciencia: Capacidad de observar lo propio y lo externo al mismo tiempo, hacerse preguntas difíciles y darse respuestas honestas.
- b) Autonomía o Independencia: Capacidad de fijar límites propios en relación con un medio problemático para mantener distancia física y emocional con respecto al hecho sin llegar a caer en el aislamiento; Capacidad para romper con relaciones no benéficas.
- c) Interrelación o Relaciones Interpersonales: Capacidad para crear vínculos íntimos, fuertes y duraderos con otras personas. Establecer relaciones con personas saludables mentalmente.
- d) Iniciativa: Tendencia a exigirse a uno/a mismo/a y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes; Capacidad para la autorregulación y la responsabilidad personal necesarias para lograr autonomía e independencia. Impulso para lograr experiencia.
- e) Creatividad: Capacidad de generar orden, belleza y objetivos a partir del caos y del desorden.
- f) Humor: Capacidad para encontrar el lado divertido de una tragedia; Capacidad de ver lo absurdo en los problemas y dolores propios.
- g) Ética o Moralidad: Abarca dos variables fundamentales (1) la capacidad de desear a otras personas el mismo bien deseado para uno/a mismo/a, y (2) la capacidad para comprometerse con determinados valores. Esto también tiene que ver con la capacidad de dar sentido a la propia vida, ayuda y compasión.

Wolin y Wolin aseguran que la presencia de tan solo uno de estos pilares puede ser suficiente para enfrentar y superar alguna situación adversa, además, también sirve de origen para el desarrollo de otros pilares. (Barranco, C., 2009; González García Mora,

M., 2006; Kotliarenco, M. A., et al, 1997; Puerta de Klinkert, M. P., 2002).

Con base en estos pilares, autores psicoanalistas como Aldo Melillo (García Farías, R., 2009; Melillo, A., 2004b; Melillo, A., et al, 2001) plantearon que se pueden agregar dos pilares más al listado propuesto por los esposos Wolin, uno al inicio (autoestima consistente) y otro al final (pensamiento crítico). Además dan sus propias definiciones de estos pilares.

- A. *Autoestima consistente*. Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente de una persona por otra que es significativa, "suficientemente" buena y capaz de dar una respuesta sensible.
- B. *Introspección*. Es el arte de preguntarse a sí mismo/a y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del/a otro/a.
- C. *Independencia*. Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con omisión de los deseos propios
- D. *Capacidad de relacionarse*. Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que supone.
- E. *Iniciativa*. El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- F. *Humor*. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
- G. *Creatividad*. La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.
- H. *Moralidad*. Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

I. *Capacidad de pensamiento crítico*. Es un pilar de segundo grado, fruto de la combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, y se proponen modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajuste que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto.

Sobre esta misma base se plantearon los "Pilares de la Resiliencia Comunitaria" para quedar de la siguiente manera:

- o Autoestima colectiva: Involucra la satisfacción por la pertenencia a la comunidad.

- o Identidad Cultural: Constituida por el proceso interactivo que a lo largo del desarrollo implica la incorporación de costumbres, valores, giros del idioma, danzas, canciones, etc. que se transforman en componentes inherentes a la comunidad proporcionando la sensación de pertenencia.

- o Humor social: Consiste en la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia para poder superarla. Por ejemplo, los chistes que a veces son de humor negro, permiten compensar el peso de una realidad aplastante, aunque sea sólo por instantes.

- o Honestidad estatal: En contrapartida de la corrupción que desgasta los vínculos sociales.

- o Solidaridad entre los integrantes de la comunidad: Como fruto de los lazos afectivos implícitos en la sensación de pertenencia a un colectivo humano.

Opuestos a estos pilares se describieron elementos que se consideran los antipilares de la resiliencia: (a) Malinchismo, (b) Fatalismo, (c) Autoritarismo y (d) Corrupción. (Melillo, A., 2004b; Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005; Suárez Ojeda, E. N., 2001).

Edith Grotberg también elaboró un esquema de factores indicadores que al interactuar generan conductas resilientes, están divididos en tres categorías:

I. Los que tienen que ver con el apoyo que la persona cree que puede recibir, es decir, el soporte social. Se expresa con la frase "yo tengo personas..."

II. Los que se relacionan con las fortalezas intrapsíquicas de la persona. Se identifican con las frases "yo soy..." y "yo estoy..."

III. Los que implican las habilidades de la persona para relacionarse y para resolver problemas. La frase “yo puedo...” los representa.

Cabe señalar que estos indicadores se enlazan con los Pilares de la Resiliencia planteados por Wolin y Wolin de la siguiente manera: en la categoría (I.) se expresan los pilares de perspicacia y relaciones interpersonales; en el siguiente apartado (II.) se observan los pilares de autonomía, moralidad y relaciones interpersonales; finalmente se visualiza la interrelación, la creatividad, la iniciativa y la moralidad en el tercer inciso (III.). Aunque el humor no es explícito en esta correlación, puede entrar en todas las categorías de Edith Grotberg pues sin humor se complicarían las relaciones interpersonales y la autopercepción de capacidades y habilidades. (Barranco, C., 2009; González García Mora, M., 2006; Grotberg, E., 2001; Melillo, A., 2004a; Melillo, A., et al, 2001; Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005; Puerta de Klinkert, M. P., 2002).

Hasta aquí se han revisado conjuntos de factores propuestos por cada autor y autora, sin embargo, hay algunos factores que no forman parte de un grupo sino que los/as autores/as han observado y descrito de manera independiente. Tal es el caso de la espiritualidad, autores como González García Mora (2006), Kottliarenco, et al, (1997) y Walsh (2004) aseguran que tener creencias religiosas, que no lleguen al fanatismo, ayudan a la resiliencia pues la creencia en algo da fortaleza individual y/o grupal. Estas mismas autoras indican que la capacidad de identificar, expresar y compartir sentimientos, sin importar de qué tipo sean, ayuda a las personas de manera individual y también porque esta acción facilita la empatía para relacionarse con otros/as permitiendo así conductas resilientes.

Por otro lado, Froma Walsh (2004) indica que tener mascotas facilita la resiliencia porque la persona se siente bien y crea una atmósfera agradable, solo que la misma autora no lo clasifica como factor en sí, sino como elemento simple de la vida cotidiana, además porque resiliencia tampoco es una receta que enliste los ingredientes para llegar a ser resilientes, por tanto este elemento puede ayudar más no es determinante.

Recientemente se ha comprobado que iniciar a niños y niñas en temas de filosofía (adaptados para su edad por supuesto), desde edades tempranas facilita la resiliencia pues desarrollan capacidad de reflexión y de juicio, también promueve la

escucha activa, el respeto, la aceptación de las demás personas, las actividades éticas y la articulación de ideas. Para esto existen centros especializados ubicados en varios países del mundo como Filipinas, Australia, Brasil, Estados Unidos, Países Bajos, Reino Unido, Suiza, Canadá e incluso ya se empiezan a crear estos centros en México. El trabajo se realiza a través de un grupo promotor que enseña a los niños y niñas temas enfocados a la filosofía de manera comprensible para ellos y ellas. (Manciaux, M., et al, 2003).

Es claro observar que algunos de los factores resilientes son reiterados por varios autores y autoras, por ello es importante resaltarlos ahora. A parte de lo ya anotado, autores como ADDIMA (s. f.), González García Mora (2006), Horno Goicoechea (2009), Kotliarenco, et al, (1997) y Puerta de Klinkert (2002) resaltan que el tener aptitudes sociales y de resolución de problemas permiten tener una sensación de control sobre la propia vida lo que lleva a enfrentar de manera eficaz las situaciones adversas y, por tanto, se puede llegar a ser resiliente.

Otros elementos importantes para muchos autores/as son la autoestima y la autoeficacia pues facilitan otro tipo de actitudes y capacidades. Sin ellas no sería posible superar situaciones de riesgo o traumáticas, asimismo, no se conocerían los propios límites que sirven para establecer un proyecto de vida con expectativas y metas realistas. Todo esto en conjunto ayuda a encontrarle sentido a la propia vida y por lo tanto se posibilita la resiliencia. (ADDIMA, s. f.; Fiorentino, M. T., 2008; González García Mora, M., 2006; Horno Goicoechea, P., 2009; Kotliarenco, M. A., et al, 1997; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Rimari Barrientos, L. E., 2008).

Ahora bien, entre las propuestas mencionadas es frecuente advertir que se hace mención al sentido del humor para generar resiliencia y por ello se considera importante detallarlo en este apartado. El humor permite tener diferentes visiones del mundo, facilita tener otro enfoque de un problema que pudiera resultar catastrófico para que se supere eficazmente, esto es que se puede plantear un problema de manera ligera facilitando el enfrentamiento a la situación y evitando quedar estancado/a en el estatus de víctima. Es importante aclarar que el humor puede ser indicador de resiliencia más no significa que por ser humorista la persona ya es resiliente. (González García Mora, M., 2006; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Rodríguez, D., 2001; Suárez

Ojeda, E. N., 2001).

Por último pero no menos importante, se tiene que hablar de la importancia de la presencia de otra persona que ayuda a que se generen conductas resilientes. Una persona ajena puede funcionar como sostén, proporcionar amor y apoyo incondicionales a alguien más, todo esto sirve como motivación para seguir adelante antes, durante y después de una situación adversa, además que da sensación de protección sin importar el temperamento, el físico o la inteligencia de la persona a la que se acompaña.

A parte de lo ya mencionado, la interpretación que cada quien da a un evento o situación desequilibrante es aprendida de las demás personas con quienes convive en el diario vivir, regularmente son personas mayores, por ejemplo, tíos/as, primos/as, padrinos y madrinas, profesores/as o cualquier otro miembro de la comunidad. Cabe especificar que aunque esta persona externa brinda amor y aceptación incondicional, también incluye límites adecuados que moldean el comportamiento para que sea socialmente aceptable a través de consejos y pláticas. Se puede decir que la otra persona también facilita la reintegración social, sobre todo si son grupos solidarios o la misma comunidad, ya que después de una situación adversa proveen solidaridad lo que hace más leve la carga emocionalmente hablando, como se anotó más arriba. (ADDIMA, s. f.; Brooks, R. y Goldstein, S., 2004; García Farías, R., 2009; González García Mora, M., 2006; Kotliarenko, M. A., et al, 1997; Manciaux, M., et al, 2003; Melillo, A., 2001; Melillo, A., 2004a; Melillo, A., et al, 2001; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Theis, A., 2003; Vera Poseck, B., s. f.; Walsh, F., 2004).

En este mismo sentido, autores como Fabad y Sandman, (2000, c. p. Palomar Lever, J. y Gómez Valdez, N. E., 2010) sostienen que las personas que tienen una relación de matrimonio o concubinato son más resilientes por sentirse más fuertes, más flexibles y con menor afectación por los eventos inesperados. Relacionado con esto, Walsh (2004) al trabajar con familias, asevera que la familia tanto la nuclear como la extensa, ayuda en el desarrollo de resiliencia por el soporte existente entre los miembros sobre todo cuando las interacciones son saludables. Específicamente la interacción entre padres y madres e hijos e hijas es importante en resiliencia. De acuerdo al estudio realizado por el Centro Nacional de la Infancia de París en 1980

(Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003), se demostró que existe correlación entre la resiliencia generada por niños y niñas, y las competencias y habilidades que sus madres tienen para criar y proveerles, regularmente estas mamás también son resilientes y se deduce que ayudan a desarrollar resiliencia en sus descendientes. De igual manera, los padres y madres pueden experimentar con modelos de crianza observados en otras culturas buscando el bienestar y el desarrollo óptimo de los niños y niñas a su cargo para generar resiliencia. (González García Mora, M., 2006; Grotberg, E., 2001).

A manera de resumen de este tema, se retomará lo dicho por Aldo Melillo (2004a) de que la resiliencia se produce en el espacio existente entre el sujeto y su entorno social, es decir, se da por la interacción de la persona con los y las integrantes de la sociedad.

Es claro que todos estos factores no son elementos fuera de la realidad sino que son aptitudes, actitudes y habilidades que toda persona puede tener y/o desarrollar, por esto se puede afirmar que toda persona tiene capacidad de ser resiliente más no por esto significa que contar con estos factores es condición suficiente para la resiliencia sino que implica una combinación de los factores para cada situación y momento. (González García Mora, M., 2006; Rodríguez, D., 2001).

Como se observó, así como no existe un consenso en la definición de resiliencia, tampoco lo hay para la descripción de factores, cada autor y autora describe lo que sería más apropiado para sí, no obstante, como se mencionó es posible notar coincidencias. Independientemente de esto y para fines de este trabajo se tomarán como base los Pilares de la Resiliencia planteados por Aldo Melillo desde la corriente psicoanalítica pero con el enfoque de la psicología positiva y cognitivo conductual debido a que se busca que cada quien se responsabilice de sus actos y de la identificación de percepciones, emociones y sentimientos para superar la adversidad.

Los primeros estudios sobre resiliencia se realizaron en ámbitos educativos y en programas sociales enfocándose a la infancia principalmente, pero es posible desarrollar resiliencia en cualquier etapa del ciclo vital, de hecho, se debe tomar en cuenta la etapa del desarrollo en que se encuentra cada quien para tener una guía de las capacidades y limitantes con que se cuentan en un momento dado para poder

desarrollar resiliencia, por lo que es posible que un adulto actualmente tenga conductas resilientes que no tuvo durante la infancia. (Fiorentino, M. T., 2008; González García Mora, M., 2006; Grotberg, E., 2001; Infante, F., 2001; Melillo, A., 2001; Puerta de Klinkert, M. P., 2002; Theis, A., 2003; Walsh, F., 2004).

Contrario a lo que se piensa, el nivel socioeconómico no tiene influencia sobre la resiliencia pues ésta se relaciona con habilidades, capacidades y redes de apoyo que no se adquieren por pertenecer a cierta clase social sino por la interacción de la persona con el medio.

En cambio, sí se han podido identificar diferencias de género en personas resilientes. Edith Grotberg (c. p. Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005) describió que las niñas tienen mayores habilidades interpersonales y fortalezas internas que los niños. Dadas estas diferencias, es recomendable que para trabajar con mujeres se haga una resignificación del evento adverso de acuerdo a sus propias creencias y valores pero buscando un desarrollo sano y una mejor calidad de vida. (Grotberg, E., 2001; Kotliarenco, M. A., et al, 1997; Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005; Palomar Lever, J. y Gómez Valdez, N. E., 2010).

En este punto es relevante aclarar que la resiliencia no sólo se utiliza y estudia para enfrentamiento de adversidades, sino también como mejoramiento de la calidad de vida y promoción de la salud mental y emocional. (Grotberg, E., 2001). También se debe señalar que muchos teóricos e investigadores/as del tema se han cuestionado si trabajar con resiliencia es un método preventivo y/o promocional y, aunque no existe un acuerdo al respecto hasta este momento, hay más argumentos hacia la promoción dado que la prevención no puede ser medida hasta que se enfrenta una situación desequilibrante y es cuando la promoción de la resiliencia da frutos cuantificables.

Además, la promoción de resiliencia facilita que las personas enfrenten los riesgos y adversidades de la vida cotidiana saliendo fortalecidas de ellos. Se sugiere que la infancia es un momento idóneo para iniciar la promoción de resiliencia pues es la etapa donde se incrementa el porcentaje de aprendizaje y el desarrollo es mayor, claro que esto tampoco da la certeza de que un niño o niña sea resiliente en consecuencia del aprendizaje.

Un modelo apropiado de promoción de resiliencia debe incluir la promoción de

procesos individuales y sociales que tengan como fin superar la adversidad o riesgo al que se enfrente cada quien para tener una mejor calidad de vida. La importancia de la promoción a nivel familiar y social radica en que al paso del tiempo se pueden observar resultados a través de cambios consistentes de la sociedad y cultura en que se vive. Emiliano Galende (2004) lo expresa de manera clara: "los grandes resilientes han sido justamente aquellos hombres y mujeres que se propusieron cambiar la sociedad y la cultura donde vivían" (pág. 60).

Es vital reconocer que la resiliencia no sólo debe ser promovida por profesionales de la salud o expertos/as, sino que todos y todas deben ser promotores de resiliencia en el ámbito en el que se encuentren (familia, escuela, trabajo, comunidad, etc.) pues la resiliencia es un modelo, como ya se ha dicho, que promueve la calidad de vida de las personas, no sólo como individuos sino también como integrantes de un grupo o comunidad. (Barranco, C., 2009; Fiorentino, M. T., 2008; González García Mora, M., 2006; Grotberg, E., 2001; Infante, F., 2001; Melillo, A., 2004b; Melillo, A., et al, 2001; Ospina Muñoz, D. E., et al, 2005).

Se ha hablado mucho de lo bondadoso de la resiliencia pero como toda teoría, tiene sus puntos débiles. Uno de ellos, considerado de los más importantes, es la ambigüedad de los criterios que la definen pues están contruidos subjetivamente. Otra debilidad que se ha encontrado es la complejidad para hacer evaluaciones objetivas pues aunque se comparan casos de personas en condiciones similares, no se pueden tener datos objetivos ya que depende de la interpretación que cada persona da a cada situación, esto demerita el que la resiliencia se considere parte de la ciencia. (González García Mora, M., 2006; Infante, F., 2001; Manciaux, M., et al, 2003).

Resiliencia no es la panacea pero representa un modo distinto de ver la vida como oportunidad interminable de desarrollo y evolución que implica cambios, a veces radicales y difícilmente aceptables por obligar a replantear conceptos e idiosincrasias fuertemente arraigadas al modo de concebir la ciencia, la humanidad y lo inherente a ella. En otras palabras, la resiliencia sólo abre una nueva manera de visualizar la realidad y no proporciona técnicas novedosas de intervención o tratamiento, más bien toma en cuenta las potencialidades de cada persona, incluso si ella mismo se percata en primera instancia de dichas potencialidades. (Gómez Hernández, H. L.,



2008; González García Mora, M., 2006; Manciaux, M., et al, 2003).

El hecho de no ser resiliente no implica que se es culpable por ello, simplemente es que no se cuenta con los elementos y herramientas necesarios para enfrentar las situaciones adversas y, por tanto, escapan al control de cada persona. Esto exige la aceptación de los propios recursos y límites para poder reconocer hasta dónde es posible actuar, asimismo, sirve como motivación para cambiar y mejorar.

No una sino muchas veces, cada persona ha tenido que enfrentarse a situaciones adversas y la mayoría de las ocasiones se sobrepone, se supera y continúa viviendo sanamente. Frecuentemente estas personas no sabían que estaban siendo resilientes y, sin embargo, lo eran, por esto se dice que trabajar sobre el tema de resiliencia no es nuevo, lo novedoso es el concepto más no los hechos. Ejemplos de esto se observan incluso desde tiempos prehistóricos. (Galende, E., 2004; González García Mora, M., 2006; Manciaux, M., Vanistendael, S., et al, 2003; Munist, M., et al, 2001; Walsh, F., 2004).

5. Propuesta del taller: Identificación y desarrollo de Resiliencia en mujeres adultas que viven o vivieron en situación de violencia y que asisten a Fortaleza, Centro de Atención Integral a la Mujer, IAP

Toda la información anterior lleva a la propuesta de este taller dirigido a mujeres que asisten regularmente a Fortaleza IAP. El taller está organizado en tres partes:

1. La explicación del concepto de resiliencia,
2. Identificación de resiliencia en sí mismas y en las demás personas y
3. Cómo promover la resiliencia en los y las demás.

Tendrá una duración de cuatro horas en las cuales se harán dinámicas grupales que permitan explicar y enseñar el tema de resiliencia y sus componentes.

Se iniciará con la bienvenida a las participantes y se hará una dinámica de integración. Al concluir, se organizarán por parejas y a cada una se le dará un ejemplo de personas famosas que salieron adelante después de haber vivido alguna situación de riesgo o desequilibrante, las leerán y en plenaria una participante de cada pareja expondrá a las otras compañeras el caso que les tocó. Esto llevará a un análisis de lo que consideran que influyó en la superación de los hechos y se anotará en hojas a parte para trabajarlo más adelante. También se invitará a las participantes a que platicuen de otros casos que ellas conozcan aunque no sean de famosos/as. Se espera que las participantes identifiquen de manera fácil algunos elementos y recursos que las personas usaron para sobreponerse de la situación que enfrentaron, más que nada de los casos de celebridades.

Posteriormente, se hará un viaje en el tiempo a través de una técnica imaginativa en la que se les pedirá que repasen eventos significativos de su vida y que se detengan en algún momento que consideren que las desequilibró pero que ahora ya superaron. Tendrán que recordar qué o quiénes les ayudaron a salir adelante y que lo mantengan presente. Se concluirá la técnica y se pedirá a cada participante que cuente brevemente cómo se sintió al regresar a ese momento y cuál es su historia. De la misma forma que en la dinámica anterior, se escribirán en hojas a parte los elementos que mencionen como factores que influyeron para superar la situación ya que se retomarán en actividades subsecuentes.

Con una dinámica de separación de grupos, se formarán dos equipos para que

discutan el concepto de resiliencia. Al final, una representante de cada equipo pasará al frente para explicar lo que comentaron en su grupo. Sin dar una evaluación a lo expuesto, se pasará una presentación donde se hablará del concepto de resiliencia y los factores y pilares que la conforman.

La organización de los talleres en Fortaleza determina que se debe dar un descanso de 15 minutos como intermedio y se tomará en este momento iniciando con ejercicios de estiramiento y relajación para liberar la tensión acumulada.

Para reafirmar lo visto durante la presentación, se enfatizará el concepto de resiliencia y sus tres elementos: situación desequilibrante o adversa, éxito ante la situación y factores que conforman los pilares de la resiliencia que sirven de sostén para superar la adversidad.

Para abordar el primer elemento, se pedirá a las participantes que regresen a la historia que contaron de la situación superada. Como cada persona tuvo que enfrentar situaciones diferentes, una a una las participantes pasarán a escribir en una hoja de rotafolio el evento o motivo que las desequilibró. Ya que terminen, se analizarán los puntos anotados resaltando las diferencias y similitudes entre ellos y se agregarán también los casos de la primera actividad. Esto con el fin de definir y describir la variabilidad de problemas que existen pero que pueden ser sólo desequilibrantes y no catastróficos porque es posible salir adelante de ellos. Es importante resaltar que la violencia también es una situación adversa que puede ser superada. Adicional a éstos, se darán más ejemplos de situaciones de riesgo que pueden ser superadas con ayuda de la resiliencia.

El trabajo con el tema del éxito frente a la adversidad se llevará a cabo jugando a "la papa caliente". Cuando le caiga la pelota a una participante tendrá que dar al menos una opción diferente a las observadas para el enfrentamiento de las adversidades planteadas en la actividad anterior. Así como cada persona se enfrenta a diversos problemas tiene formas variadas de encararlos y superarlos por lo que se puede hacer un debate con la información arrojada. Éste servirá para concluir que la respuesta a un evento es distinta de persona a persona y que debe existir crecimiento, fortalecimiento y enriquecimiento ante la adversidad para considerar que hubo resiliencia.

Finalmente, el tema de factores que llevan a los pilares de la resiliencia se impartirá retomando las ideas anotadas de las primeras actividades. Cada idea estará anotada en una hoja independiente para que las participantes puedan pegarlas en un tablero dividido en los nueve pilares de la resiliencia de los que se habló en la presentación. Al pegar cada factor o característica, las participantes deberán explicar por qué corresponde a ese pilar y no a otro, o bien por qué debería estar en dos o más pilares si es el caso. Mientras tanto, las demás integrantes del grupo podrán evaluar si es correcta o no la elección siempre argumentando sus participaciones. Cuando terminen de pegar los factores, se les pedirá que mencionen de manera voluntaria la definición de cada uno de los pilares y, de ser necesario, se aclararán los términos. A parte se pedirá que mencionen otras características que complementen el cuadro de estos pilares. Se reafirmará que los factores y pilares no son nuevos, que de hecho ya los conocían gracias otros talleres que han tomado dentro de Fortaleza.

Por lo anterior y debido a que ya se conocen las bases de la resiliencia, es prudente llevar a cabo una evaluación de los factores con los que se cuentan por si fuera necesario enfrentar algún evento adverso o traumático. Para intentar darle un toque de objetividad, esta evaluación se realizará en dos tiempos. El primero será una evaluación que las participantes hagan de sus compañeras con relación a los recursos que consideran que tienen para enfrentarse a una situación desequilibrante. A cada participante se le dará cierta cantidad de hojas en las que escribirá las características que piense que tienen cada una de sus compañeras y de acuerdo al nombre se organizarán en urnas o bolsas para trabajar con ellas al concluir este punto. Una vez concluida la primera parte, se hará una autoevaluación de los elementos o factores con los que creen que cuentan utilizando el "Cuestionario de Resiliencia" de Al Siebert que evalúa dichos recursos.

Al final, a cada participante se le entregará el paquete de opiniones que sus compañeras escribieron para que los comparen con su autoevaluación e identifiquen puntos que tal vez no habían sido tomados en cuenta o que les daban menos valor para que se replanteen sus creencias y puedan hacer frente eficazmente a las adversidades que se les presenten más adelante.

Como ya conocen e identifican las herramientas con las que cuentan, es

necesario poner en práctica sus habilidades para promover la resiliencia en las demás personas. Se invitará a las participantes a que de manera voluntaria pasen al frente para representar casos (3 ó 4) en los que se ejemplifica la manera en cómo se puede promover la resiliencia tomando en cuenta la edad en la que se encuentra cada persona y las herramientas con las que cuenta. Cuando finalice cada representación se discutirá si fue apropiado el modo utilizado y si existen otras formas de dar soporte y guía a quien protagonizó la historia. Como conclusión se aclarará que la resiliencia puede desarrollarse en cualquier etapa de la vida y que el soporte que brindan las personas con las que se convive es vital para la superación de eventos desequilibrantes y resultar fortalecidas de ellos.

Después de casi cuatro horas de trabajo se pedirá un aplauso general para las participantes por el gran esfuerzo hecho al trabajar en este taller. Se les solicitará que comenten de forma breve qué aprendieron, qué se llevan, qué dejan y qué les pareció el tema. A manera de cierre se entregará un reconocimiento de participación a cada asistente dando las gracias por acudir al taller e invitándolas a regresar al siguiente taller.

5.1. Descripción de la población

Anualmente se crea un grupo de mujeres cuyo número de integrantes es variable, normalmente inician de 20 a 30 participantes y asisten a los talleres mensuales (entre 8 y 9 por año) que Fortaleza organiza para ellas con diferentes temáticas de su interés, pero al final del ciclo la cantidad de mujeres disminuye ya que desertan por diversas razones.

En la última sesión del período, se consulta con las participantes si desean iniciar un nuevo ciclo de talleres con otros temas pero con las mismas asistentes. Si las mujeres lo desean y aceptan, se continúa con el grupo año con año bajo la misma dinámica pero con la condición de que no se puede integrar ninguna persona más, es decir el grupo se cierra, esto favorece la cohesión y consolidación del equipo de trabajo. Desafortunadamente, si las participantes continúan abandonando al grupo, éste se hace más pequeño pero se intenta seguir trabajando con ellas para evitar que intervenga algún factor ajeno que pueda desestabilizar al grupo.

Hasta el momento de finalizar el Servicio Social en Fortaleza IAP existían 3 grupos de mujeres que participan en este tipo de talleres: 1) Mujeres Primer Nivel: 20 integrantes; 2) Mujeres en Crecimiento (2º y 3er Nivel): 18 participantes; y 3) Mujeres 7º Nivel: 14 asistentes.

Todas las participantes son mayores de edad y sus edades oscilan entre los 18 y 65 años. La mayoría de estas mujeres llegaron a la institución por problemas en sus hogares y centros de trabajo, principalmente relacionados con violencia. El 90% de ellas se encuentran en proceso terapéutico, aunque es importante aclarar que esto no es condición para la participación en los talleres.

Las ocupaciones y niveles socioeconómicos de las asistentes son variados, lo que hace nutritivas las sesiones grupales, además, debido a que el grupo está consolidado, las integrantes trabajan arduamente buscando el desarrollo personal y en consecuencia el grupal.



5.2. CARTA DESCRIPTIVA

Identificación y Desarrollo de Resiliencia

Objetivo: Enseñar a las participantes el concepto de Resiliencia y los elementos que lo conforman, además que identifiquen momentos resilientes en su vida y pongan en práctica la promoción de resiliencia.

Duración: 240 minutos.

Sede: Centro de Atención Externa (CAE) de Fortaleza IAP.

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVO(S)	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dar la bienvenida a las participantes a este taller. ▪ Integrar el grupo para iniciar las actividades. ▪ Hacer un breve recuento de lo que se ha visto en otros talleres hasta el momento. 	Se dará la bienvenida a las asistentes a este taller preguntando cómo se han sentido y qué han aprendido en los otros talleres. Para dar comienzo al trabajo del día se recordarán los nombres de las compañeras mediante una dinámica en la que tendrán que presentar a una compañera mencionando su nombre y algo que la identifique en el grupo, puede ser una habilidad o característica personal. Es importante que no se deje fuera a ninguna compañera ni tampoco a la facilitadora.	10 min.	-----
Casos de famosos/as resilientes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Como introducción al tema, dar a conocer ejemplos de personas resilientes que sean conocidas o famosas. ▪ Identificar algunos elementos que forman parte de la resiliencia en personas públicas para poder identificarlos en casos 	Se les pedirá a las participantes que formen parejas para la siguiente actividad. A cada una se le entregará una tarjeta donde se describe el caso de una celebridad que tuvo que enfrentarse a algún evento adverso pero que fue superado y además resultó fortalecida y con crecimiento de ese proceso. Al terminar la lectura, una integrante de la pareja pasará al frente a exponer el caso que les tocó para que se examinen plenaria. Este análisis se va a dirigir hacia el motivo o tema central de la adversidad y la manera cómo fue superado, con ayuda de qué o quiénes, etc.	25 min.	Casos (Anexo A) Hojas de papel cortadas en tres partes Plumones

	privados.	Estas ideas la facilitadora las anotará en hojas independientes con las que se trabajará más adelante. Ya que se conocen algunos casos, se invitará a las asistentes a que comenten otros casos que conozcan pero con la condición que no sean casos personales porque en la siguiente actividad se trabajará esto. También se escribirán los elementos que se identifiquen de los casos expuestos por las participantes.		
Viaje en el tiempo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar los momentos en que las participantes han sido resilientes en su vida. ▪ Reconocer los factores que favorecieron dicha conducta. 	Se pedirá a las participantes que se sienten en un lugar cómodo y que cierren los ojos. Mientras, se pondrá música instrumental de fondo y se apagarán algunas luces para inspirar tranquilidad. Se comenzará diciendo que cada una tiene una máquina para viajar en el tiempo la cual les permitirá hacer un viaje al día en que nacieron, tal vez no recuerden todo lo que ocurrió en esa fecha pero es probable que sus familiares les platicaran cómo fue; en caso de no saberlo podrán imaginar la manera en que les hubiera gustado que fuera. Después de unos minutos, se mencionará que la máquina del tiempo está a punto de partir a otro momento de su vida durante la infancia, así que será necesario que se despidan de esa bebé para continuar el camino. La siguiente parada será en un momento de la infancia que consideren fue difícil, observarán a esa niña, cómo es, qué hace y cómo se enfrenta a la dificultad, si alguien la acompaña, etc. Al paso de otros minutos la indicación será que el viaje va a continuar y que ahora deben llegar a la adolescencia en otro instante que consideren fue complicado, de la misma manera que en el viaje anterior, tendrán que detectar los elementos que las afectaron y los que las ayudaron a salir adelante, cómo se sintieron después, etc. Nuevamente la máquina hará otro viaje pero esta vez a la edad adulta, donde tendrán que elegir un evento desequilibrante de	30 min.	<p>Música instrumental</p> <p>Aparato y bocinas para reproducirla</p> <p>Hojas de papel cortadas en tres partes</p> <p>Plumones</p>

		<p>la edad adulta para notar que a lo largo de su vida han enfrentado muchas adversidades pero que siempre logran salir victoriosas de ellas. Como "premio" la máquina les otorga un viaje más al momento que consideren más feliz de sus vidas donde podrán disfrutar y regodearse con él una vez más. Finalmente, se dará la indicación de que la energía de la máquina está por agotarse y por lo tanto es hora de volver al presente, se mencionará que cuando regresen deberán abrir sus ojos paulatinamente; cuando todas las participantes lo hayan hecho se parará la música y se encenderán las luces. Primero se preguntará cómo se sintieron, si les gustó su viaje en el tiempo, qué tan fácil o difícil fue detenerse en esos momentos desagradables que tuvieron que encarar en su tiempo, si tuvieron las mismas sensaciones que entonces, etc. Cada participante deberá contar una de las paradas que hicieron en su viaje en el tiempo remarcando los recursos empleados para superar la adversidad mismos que se anotarán igual que en la actividad anterior.</p>		
Discusión del concepto de resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> Conocer las opiniones de las participantes con relación al término resiliencia que servirá de introducción para proporcionar la información teórica. 	<p>Se iniciará pidiendo a las compañeras que se numeren 1 ó 2 y que se agrupen por número. Una vez en equipos, se les pedirá que platiquen y comenten si saben lo que significa resiliencia, o bien que imaginen a qué se refiere a esa palabra, en qué consiste, qué elementos la conforman, etc. Al terminar el tiempo de discusión, una representante de cada equipo pasará al frente a comentar lo que hablaron y a qué conclusión llegaron. Sin dar una evaluación a lo que expusieron se pasará a la siguiente actividad diciendo que en un momento más sabrán si fue correcto o no lo que pensaron.</p>	15 min.	-----
Definición del concepto de Resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> Mediante una presentación, enseñar la definición de 	<p>Se proyectará una presentación de power point en la que se explicará el concepto de resiliencia y los elementos que la conforman conocidos como Pilares</p>	20 min.	Presentación Computadora

	resiliencia y los elementos que la conforman	de la Resiliencia. Durante la presentación se retomarán las ideas que expusieron en la dinámica anterior para confirmar o corregir dicha información. Al concluir, se pedirá a las asistentes que se pongan de pie y que estiren todo su cuerpo con el fin de relajarse y empezar su descanso.		Cañón
Descanso 15 min.				
Variabilidad de la adversidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reafirmar el concepto de situación desequilibrante visto en la presentación a través de ejemplos. ▪ Destacar que existen múltiples ejemplos de adversidad y que depende de cada persona la manera de encararla. 	Para dar inicio a la dinámica se recordará que la resiliencia se conforma de tres elementos esenciales, (1) la situación desequilibrante, (2) el éxito ante la situación y (3) los factores que llevan a dicho éxito. En primer lugar se trabajará el tema de la adversidad para lo que se les pedirá que anoten en una hoja de rotafolio el tema o situación de la historia que contaron del viaje en el tiempo (violencia, pérdida, enfermedad, etc.), ya que todas pasen a escribirlo, se analizará si existen diferencias y semejanzas en lo anotado, dando énfasis en que es posible superarlas de la misma manera como ellas lo hicieron, que depende de cada quien si considera las situaciones traumáticas como catastróficas o como desafíos para continuar creciendo. También se agregarán los eventos que tuvieron que superar las celebridades en los casos que se trabajaron para incluirlos en el análisis complementando que las situaciones adversas le pueden ocurrir a cualquier persona sin importar clase social, edad, raza, género, etc.	20 min.	Hojas de rotafolio Plumones
La papa caliente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demostrar que ante un mismo evento pueden darse diferentes respuestas que lleven al éxito. ▪ Reiterar que para que se considere que hubo conducta resiliente 	Mediante el juego de "la papa caliente" se pedirá a las participantes que mencionen opciones diferentes de acción o de respuesta de las situaciones anotadas en la actividad anterior. Cada vez que le caiga la pelota a una de las mujeres deberá dar una propuesta de resolución del evento, en este punto se aceptará lo que digan y en plenaria las compañeras podrán opinar por qué es correcto o incorrecto lo que se dijo o que	15 min.	Pelota

	debe observarse fortalecimiento y crecimiento de la persona que lo vive.	alternativa darían para enfrentarse a las situaciones planteadas. Para concluir se comentará que cada persona tiene diversas maneras de hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana y que no por eso son correctas o incorrectas, simplemente diferentes y que mientras exista crecimiento y fortalecimiento se puede considerar que hubo resiliencia.		
Pilares de la Resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Detallar los factores que pueden llevar a la resiliencia explicando que son individuales y respetables. ▪ Organizar los factores de acuerdo a la propuesta de los Pilares de la resiliencia. ▪ Demostrar que estos factores no son información nueva, sino que los conocen a través de los talleres de Fortaleza y deben continuar trabajando para desarrollar resiliencia. 	Como ya se conoce el antes y el después de la resiliencia, es necesario trabajar lo que hay en medio que son los factores de la resiliencia. Previamente se debe tener una tabla dividida en nueve partes que clasifiquen los 9 pilares de la resiliencia (Autoestima consistente, introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad, moralidad y capacidad de pensamiento crítico). Las ideas anotadas de las primeras actividades se repartirán de manera equitativa a cada participante y se les entregará cinta adhesiva. La consigna será que deben pegar las ideas que les tocaron en el cuadro que consideren que corresponde de cada pilar de la resiliencia. Una a una las participantes pasarán a pegar las características que le tocaron y deberá explicar porqué corresponde a ese pilar o por qué debería ir en más de uno; por ello se tendrán a parte más hojas para agregarlas dos o más veces. Mientras tanto, las compañeras darán su opinión respecto a si es correcta o no la decisión que su compañera está tomando y que la argumenten. Se invitará a las asistentes a que mencionen otras características o habilidades que se podrían agregar al cuadro. Al final, se les pedirá que de manera voluntaria proporcionen una definición simple de cada pilar y se concluirá con la observación de que esta información no es nueva para ellas dado que muchos elementos expuestos los han aprendido y desarrollado con los talleres tomados previamente en la institución.	25 min.	<p>Factores anotados previamente</p> <p>Tabla o cuadro dividido en los 9 Pilares de la Resiliencia</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>Hojas de papel cortadas en tres partes</p> <p>Plumones</p>

Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluar personalmente las habilidades y características que cada participante tiene para enfrentar un evento desequilibrante. ▪ Conocer la opinión de otras personas con relación a las características con las que se cuenta para enfrentar la adversidad. ▪ Mezclar los elementos autoevaluados y los evaluados por otras personas para crear un perfil que sirva de base para identificar los factores con los que se cuenta. 	<p>Esta dinámica se dividirá en dos partes.</p> <p>1) Se entregarán varias hojas a cada participante, cada una deberá llevar como encabezado el nombre de una de las compañeras del taller, debajo deberá anotar los elementos con los que cree que cuenta esa persona si tuviera que enfrentarse a un evento adverso en ese instante. Previamente se deben tener urnas o bolsas con el nombre de cada asistente para que se vayan depositando las opiniones de sus compañeras las cuales se entregarán al final de esta dinámica.</p> <p>2) A cada participante se le entregará una copia del "Cuestionario de Resiliencia" de Al Siebert el cual deberá contestar de manera individual y en silencio. Cuando todas las participantes terminen, la facilitadora pedirá que sumen los puntos de cada respuesta y leerá la clasificación de puntuaciones para que las participantes determinen en qué nivel se encuentran. Al finalizar esto, se entregará la urna o bolsa con su nombre a cada mujer para que compare si coincide su autoevaluación con las opiniones que sus compañeras dieron. A manera de conclusión se explicará que muchas veces los y las demás observan características que no son tomadas en cuenta o se menosprecian, pero que pueden resultar útiles en un momento crítico.</p>	25 min.	<p>Hojas de papel</p> <p>Plumas</p> <p>Urnas o bolsas</p> <p>"Cuestionario de Resiliencia" (Anexo B)</p>
Rol Playing	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprender maneras de promover resiliencia con el uso de los propios recursos. ▪ Destacar la importancia de la presencia de otra persona para desarrollar resiliencia. ▪ Demostrar que la 	<p>Se invitará a las participantes a que actúen los casos que se mostrarán. Para cada uno se pedirá un número determinado de actrices y voluntariamente pasarán al frente, se les entregará la historia que deben representar y tendrán un minuto para organizarse y definir quién representará cada papel. El caso se les presentará de manera incompleta con una interrogante que deberán resolver de la mejor manera con el fin de promover la resiliencia. Una de las actrices leerá la introducción para que las espectadoras conozcan el</p>	35 min.	<p>Historias incompletas (Anexo C)</p>

	<p>resiliencia se puede promover a cualquier edad y con todas las personas que estén dispuestas a superarse.</p>	<p>contexto de la historia y empezará la representación poniendo en práctica lo aprendido. Al terminar la actuación de cada caso, se pedirá a las espectadoras que opinen acerca de si hubo o no promoción de resiliencia o de qué otra manera se podría hacer. Se intentará que las mismas participantes no hagan dos representaciones seguidas para que se vuelva más dinámico y todas tengan la oportunidad de practicar. De acuerdo al tiempo que se lleve cada actuación podrán ser 3 ó 4 ejemplos a representar dejando un tiempo al final para hacer las conclusiones con relación a que la resiliencia puede desarrollarse en cualquier etapa del ciclo vital y que el hecho de haber sido resilientes en edades tempranas no garantiza que ante otra adversidad se logre por la variabilidad de las situaciones y herramientas con las que se cuentan en cada momento, pero que la motivación número uno debe ser el deseo de salir adelante y superarse.</p>		
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agradecer el compromiso y esfuerzo puesto en el trabajo del día. ▪ Conocer las opiniones de las participantes con respecto al tema del taller. ▪ Resolver dudas que hayan quedado. 	<p>Inmediatamente después de las conclusiones de la dinámica anterior, se dará un fuerte aplauso por el compromiso y esfuerzo al trabajar en este taller. Se pedirá a las participantes que de manera concisa digan qué les pareció el taller, qué aprendieron, qué se llevan y qué dejan. Al concluir la intervención de cada una se le hará entrega de un reconocimiento como agradecimiento por la asistencia y trabajo realizado en estas 4 horas. Finalmente se les invitará a que continúen asistiendo a los talleres que Fortaleza organiza por y para ellas.</p>	10 min.	-----

NOTA: Los reconocimientos deben elaborarse con antelación para que el día del taller sólo se escriban los nombres de las asistentes.

ANEXO A: Casos de famosos y famosas

1.- Rigoberta Menchú

Nació en Guatemala en una zona maya donde tuvo que trabajar desde pequeña. Ingresó a la milicia a los 19 años donde tuvo que luchar en la campaña de tierra arrasada. En 1979 inició una etapa de desgracias en su vida pues su hermano menor fue secuestrado y asesinado por el ejército y al año siguiente (1980) su padre fue quemado vivo en la Embajada de España. Poco tiempo después su madre fue torturada y asesinada. A los 21 años Rigoberta se refugió en México donde la acogió el obispo de Chiapas, en este lugar se instruyó y aprendió a hablar bien el español, a escribir y leer. Ya con cierto conocimiento, empezó a trabajar en la ONU dentro del Grupo de Trabajo sobre Poblaciones Indígenas. Por sus trabajos en esta área en 1992 se ganó el Premio Nobel de la Paz y a la fecha continúa trabajando por la defensa de los Derechos Humanos, principalmente en Guatemala, de hecho, creó una fundación que lleva su nombre.

2.- Phan Thi Kim Phúc

Su nombre no es muy conocido pero su imagen dio la vuelta al mundo después de que un fotógrafo vietnamita la captara huyendo ya que arrojaron una bomba de napalm en su comunidad durante la guerra de Vietnam en 1972. En la fotografía se le veía desnuda debido a que se fue quitando la ropa que estaba en llamas mientras corría. Tuvo que ser sometida a muchísimos tratamientos médicos para salvarle la vida. Ella misma relata: *“Soy una persona tímida. Durante mucho tiempo quería olvidar esa fotografía. Pero no conseguí librarme de ella. Después pasó algo maravilloso. Me hice amiga de Nancy Pocock, activista por la paz. Tuvo un fuerte impacto en mi vida y la echo mucho de menos. Me enseñó que si no podía huir de esa fotografía podía trabajar con ella por la paz. Finalmente la acepté como un regalo poderoso. Parte del plan de Dios para mi vida. Gracias a la fotografía me han pedido que intervenga en el movimiento por la paz. En 1997 me nombraron embajadora de buena voluntad de la UNESCO y estoy trabajando por una cultura de la paz. (...)”*.

3.- Frida Kahlo

Pintora mexicana y esposa de Diego Rivera, también pintor mexicano. Su nombre completo era Magdalena Carmen Frida Kahlo Calderón y prácticamente nadie lo sabe. Ella vivió marcada por el sufrimiento desde muy pequeña. Con tan sólo 6 años contrajo poliomielitis lo que la mantenía constantemente enferma e incluso la tuvieron que operar varias veces lo que impidió su normal desarrollo. En 1925 sufrió un terrible accidente que la dejó inválida y sentenciada a estar de por vida en cama con corsés de yeso que le ayudaban a aminorar los dolores padecidos pues eso se acostumbraba en la época en la que vivió, además que nuevamente tuvo que ser operada muchas veces para resarcir los daños causados por el accidente. Encontró un medio de expresión a través de sus pinturas donde dejaba ver su dolor, angustia

y pena. Todo comenzó como un detalle para el doctor que la atendió y, gracias a su enorme talento, logró que esas pinturas hoy se reconozcan como obras de arte a pesar que ella se negaba a exponerlas. ¿Quién no ha visto alguna pintura de Frida Kahlo?.

4.- Emilio Fernando Alonso

Cronista deportivo mexicano nacido en 1960. Trabajó mucho tiempo en TV Azteca narrando partidos de fútbol y como especialista en diversos programas televisivos. Entre otras cosas, es recordado por su impresionante narración durante los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 cuando la ciclista mexicana Belem Guerrero ganó medalla de plata. Un año después, el 27 de mayo de 2005 sufrió un derrame cerebral que lo llevó al hospital durante un período de tiempo, los médicos que le daban atención se sorprendieron de la recuperación tan rápida que tuvo, pues tan sólo tres semanas después de una cirugía cerebral empezaba a moverse y dar señales de querer comunicarse. Unos días después de esto, pudo hablar y pidió hacerlo con familiares y amigos/as, además que pedía información deportiva para estar activo. La recuperación no fue fácil, tenía constantes y fuertes dolores de cabeza y las terapias de rehabilitación eran cansadas y dolorosas también. Todo su esfuerzo se vio recompensado y en febrero de 2006 regresó a trabajar narrando un partido de fútbol. El proceso fue largo y cansado, estuvo dos años en silla de ruedas y aún no recupera la movilidad total del brazo y mano izquierdos, pero en varias entrevistas ha dicho que el apoyo de su padre y de su esposa han sido invaluable además que amigos y compañeros de trabajo lo siguen motivando a continuar recuperándose.

5.- Atala Sarmiento

Conductora de televisión que nació en México en 1973. Con tan sólo 24 años contrajo nupcias con un hombre que aparentaba ser maravilloso pero a los cinco días de luna de miel comenzó el martirio pues su matrimonio de poco más de tres años estuvo teñido de violencia psicológica y física. Ella dejó su familia, trabajo y vida en México por seguir a su marido en los planes de crecimiento que tenía cambiando su residencia a Estados Unidos. Desafortunadamente las cosas no mejoraron, por el contrario todo empeoró, incluso perdió un bebé por negligencia de los médicos que la atendieron y él no la apoyo. Sin embargo, ella se cansó, decidió poner fin a la situación, solicitó apoyo a amistades y familiares, tanto moral como económico, y terminó su matrimonio al firmar el divorcio. Durante mucho tiempo tomó terapia psicológica, se recuperó, fortaleció y regresó a su país a trabajar y a retomar sus proyectos. Recientemente se divorció por segunda ocasión pero continúa trabajando y superándose.

6.- Beatriz Adriana

Cantante regional mexicana que durante gran parte de su vida ha tenido que superar grandes retos. Desde pequeña su belleza fue un elemento de atracción y a los 15 años se casó con un hombre 9 años mayor que ella quien le prometió una vida feliz pero fue lo contrario pues la golpeaba, insultaba e incluso la amenazaba a punta de pistola, hasta que Beatriz decidió terminar la relación. Pero no todo fue tan malo pues de ese matrimonio tuvo un hijo, Leonardo, al cual amaba y adoraba, desgraciadamente, en el año 2000 fue secuestrado y asesinado lo que destruyó a toda la familia, especialmente a ella quien cambió su lugar de residencia para poder estar cerca del lugar donde descansan los restos de su hijo. A pesar de que la justicia logró la detención de algunos implicados, ella no encontró paz y se acercó a la espiritualidad, ella misma dice que Dios la ayudó, que escuchó sus oraciones y le dio el alivio que tanta falta le hacía para continuar con su vida. En 2007 regresó a los escenarios donde el cariño de sus fans y de sus amigos la impulsó a seguir luchando, sobre todo por su hija menor a quien le ha dado todo su apoyo.

7.- Oscar Leonard Carl Pistorius

Atleta sudafricano de 25 años de edad que es más conocido como Oscar Pistorius. Su nombre comenzó a sonar en los pasados Juegos Olímpicos de Londres 2012 por ser el primer atleta con prótesis en participar en una justa olímpica, su especialidad, los 400 metros planos en la que llegó a semifinales. Desde que tenía 11 meses de edad le amputaron ambas piernas debido a que nació sin el hueso peroné. Con el apoyo y el impulso de sus padres se convirtió en un atleta de alto rendimiento y quiso representar a su país en la Olimpiada de Beijing 2008 pero el comité le negó el acceso argumentando que sus prótesis representaban una ventaja en la competencia. No obstante, no se rindió, siguió entrenando y logró participar en el Mundial de Daegu, Corea del Sur en 2011 donde no ganó una medalla pero dio su mayor esfuerzo superando su propia marca. En una entrevista dijo que tuvo que trabajar arduamente para conseguir su lugar en Londres 2012, que nunca le faltó la determinación aún con el sacrificio enorme que ha implicado para él y su familia.

8.- Rosario Guerra Díaz

Política de profesión, a pesar de tener muchos años en política pública y haber ocupado varios puestos gubernamentales, fue más conocida cuando se postuló como candidata a Jefa de Gobierno del Distrito Federal por el Partido Nueva Alianza durante las elecciones locales de 2012. Uno de sus *spots* de campaña habló acerca de la violencia que ha vivido e incluso muestra imágenes hospitalarias de ello, lo difícil que fue vivirlo, las consecuencias que tuvo esa situación y la manera en cómo la superó. Por ello hoy lucha en defensa de la equidad de género y el respeto a

los Derechos Humanos de las mujeres gracias al trabajo que ha desempeñado como servidora pública. Dice: “El éxito en mi trabajo ha sido la creatividad para resolver problemas, pues ante inercias burocráticas, busco entender causas y cambiar para mejorar resultados”.

9.- Rosario Castellanos

Nació en la Ciudad de México en 1925, pero pasó gran parte de su infancia y adolescencia en Chiapas, lugar que influyó poderosamente en la atmósfera y estilo de sus obras. Hija de una importante familia de terratenientes, fue muy pronto conciente de las injusticias que impedían el progreso de los pueblos indígenas: una comprensión que, junto a su carácter introvertido y unas ambiciones intelectuales “impropias” de una mujer de su época y momento histórico, le impidieron siempre sentirse integrada en la sociedad caciquil. Fue muy estudiosa y además desempeñó varios cargos importantes en diversas escuelas e institutos. Dedicó una extensa parte de su obra y de sus energías a la defensa de los derechos de las mujeres, labor por la que es recordada como uno de los símbolos del feminismo latinoamericano. A nivel personal, sin embargo, su vida estuvo marcada por un matrimonio desastroso y constantes depresiones que la llevaron en más de una ocasión a ser ingresada en hospitales mentales, más no por eso dejó de escribir e instruirse para superarse. Castellanos murió a la temprana edad de 49 años a causa de un desafortunado accidente doméstico.

10.- Nelson Rolihlahla Mandela

Nació en 1918, es abogado de profesión y fue el primer presidente de Sudáfrica elegido democráticamente mediante sufragio universal gracias a que lideró a su partido en las negociaciones para conseguir una democracia multirracial en su país, ejerció de 1994 a 1999. En 1962 fue arrestado y condenado a cadena perpetua por sabotaje y otros cargos. Estuvo 27 años en la cárcel y tras su liberación en 1990, Mandela se convirtió en un símbolo de la lucha contra el *apartheid* dentro y fuera del país, una figura legendaria que representaba la falta de libertad de todos los hombres negros sudafricanos. Recibió más de 250 premios y reconocimientos internacionales durante cuatro décadas, incluido en 1993 el Premio Nobel de la Paz y alrededor de 50 doctorados *honoris causa* por distintas universidades del mundo.

ANEXO B: “Cuestionario de Resiliencia” de Al Siebert (2007)

A continuación se presentan varios enunciados que describen diversas conductas, de la manera más sincera posible puntúa cada oración con la siguiente escala:

1 Si la oración te representa muy poco.

2 Si la oración te representa poco.

- 3 Si la oración te representa medianamente.
- 4 Si la oración te representa mucho.
- 5 Si te representa totalmente.

- ___ 1. En una crisis o una situación caótica, me tranquilizo y me centro en las acciones útiles que puedo emprender.
- ___ 2. Habitualmente soy optimista. Considero que las dificultades son temporales, espero superarlas y creo que las cosas saldrán bien.
- ___ 3. Puedo tolerar niveles elevados de incertidumbre y ambigüedad.
- ___ 4. Me adapto rápidamente a las novedades. Soy buena para sortear los reveses y dificultades.
- ___ 5. Tengo buen humor. Sé encontrar el humor en las situaciones adversas, me río de mí misma y me divierto con facilidad.
- ___ 6. Soy capaz de recuperarme emocionalmente de las pérdidas y las adversidades. Tengo amigos y amigas con quienes puedo hablar. Puedo expresar mis sentimientos a los y las demás y puedo pedir ayuda.
- ___ 7. Confío en mí misma, me aprecio y tengo un buen concepto de lo que hago.
- ___ 8. Soy curiosa, pregunto. Quiero saber cómo funcionan las cosas. Me gusta intentar nuevas maneras de hacer las cosas.
- ___ 9. Aprendo lecciones muy valiosas de mis experiencias y de las experiencias de las demás personas.
- ___ 10. Soy buena en la resolución de problemas. Puedo pensar de manera analítica, creativa y práctica.
- ___ 11. Soy buena haciendo que las cosas funcionen bien. A menudo me piden que lidere grupos o proyectos.
- ___ 12. Soy muy flexible. Me siento cómoda con mi manera de pensar. Soy optimista y pesimista, confiada y precavida, desinteresada y egoísta, etc.
- ___ 13. Siempre soy yo, pero he observado que soy distinta con personas distintas y en situaciones distintas.
- ___ 14. Prefiero trabajar sin una descripción escrita de mis tareas. Soy más eficaz cuando tengo libertad para hacer lo que creo mejor en cada situación.
- ___ 15. "Leo" bien a las personas y confío en mi intuición.
- ___ 16. Soy buena oyente y tengo empatía.
- ___ 17. No juzgo a los y las demás y me siento cómoda con distintos tipos de persona.
- ___ 18. Soy fuerte. Aguanto bien los momentos duros. Tengo un espíritu independiente por debajo de mi manera de trabajar en colaboración con los y las demás.
- ___ 19. Me he hecho más fuerte y he mejorado a partir de experiencias difíciles.

____20. He transformado la desgracia en buena suerte y me he beneficiado de las malas experiencias.

Puntuación TOTAL _____

Tabla de Evaluación:

Puntuación inferior a 50: Se considera baja e indica que probablemente consideras a la vida una lucha. No sabes manejar bien la presión. No aprendes nada útil de las malas experiencias. Te sientes herida cuando alguien te critica. A veces te sientes desamparada y desesperanzada. **CONSEJO**: Busca a otras personas que estén intentando desarrollar habilidades para resistir, déjalas que te acompañen, te animen y te guíen. El hecho de que se encuentre motivada para resistir es un signo positivo.

Puntuación entre 51 y 69: Parece que tienes un buen nivel de resistencia pero es posible que te hayas infravalorado por intentar ser modesta. Es necesario hacer una evaluación externa para determinar la validez de su puntuación.

Puntuación entre 70 y 89:

Significa que ¡estás muy bien!, cuentas con suficientes habilidades para lidiar con los reveses de la vida aunque hay momentos en los que dudas de tu propia capacidad y te cuesta más trabajo pero eres capaz de tener más confianza en ti misma y ser más resistente cada día.

Puntuación superior a 90: Se tipifica como puntuación elevada y significa que ya sabes lo que es bueno para sortear las adversidades de la vida. **CONSEJO**: Conviértete en un modelo a seguir para las personas que intentan adaptarse a los eventos desequilibrantes, las personas aprenden de modelos de vida real y tú podrías ser uno.

ANEXO C: Historias Incompletas

I. Introducción: Pedro tiene 7 años, vive con su mamá, su padrastro Horacio y su hermana Loly de 2 años. Antes de que Horacio llegara a sus vidas hace tres años Pedro era muy feliz pues convivía diario con sus primos, primas, tíos, tías y abuela, su mamá lo atendía y lo cuidaba. Pero cuando su mamá se juntó con Horacio todo cambió, se fueron a vivir lejos de su familia y su mamá le ponía menos atención, empeoró cuando nació Loly porque lo regañaban con frecuencia por motivos absurdos y le empezaron a exigir que hiciera cosas en la casa, aunque nunca le pegaron. Su alegría prácticamente se esfumó, sus actitudes cambiaron demasiado volviéndose introvertido y callado, sin alegría, bajó de calificaciones en la escuela, ya no quería jugar y menos estudiar. Un día en la escuela...

Actuación: La maestra al notar los cambios en Pedro se sienta a hablar con él pero se muestra renuente a hablar y a expresar lo que siente por temor a su padrastro ¿cuál sería el diálogo entre ellos para promover resiliencia?.

II. Introducción: Raquel tiene 13 años y va en primero de secundaria, desde que iniciaron las clases no se sentía cómoda pues, a diferencia de sus compañeras, ya le había empezado a crecer el busto y era muy notorio por lo que era objeto de burlas de los otros chicos y chicas del salón. Raquel intentó hablar en una ocasión de lo que sentía con su mamá pero ella le dijo que todo lo que estaba viviendo era normal y que en algún momento a sus compañeras les crecerían los pechos, que no se preocupara porque ya iba a pasar. Obviamente esto hizo que Raquel ya no sintiera confianza para hablar con su mamá y no sabía con quien más contar. Una vez el grupo organizó una fiesta y por insistencia de su mamá fue, a pesar de que no tenía ganas, era la primera ocasión en que los chicos y las chicas del salón se verían con ropa de calle y tenía miedo a lo que pudiera suceder pues así era más notorio su desarrollo. Ya en la fiesta y tal como lo sospechaba Raquel, empezaron a burlarse de ella y a agredirla lo que hizo que se sintiera ofendida y decidió hablarle a su tía Nancy para que fuera a recogerla. De camino a su casa...

Actuación: Al ir por ella, su tía va en compañía de su madrina que estaba de visita y Raquel empezó a platicarles lo que había pasado en la fiesta, que la agarraron como objeto de retos como 'a que no vas y le tocas una a la *heidi*' o 'te reto a que vayas a pedirle leche a la vaca que seguro tiene mucha que repartir', etc., durante el relato se suelta a llorar y dice que se siente harta que prefiere dejar la escuela. Tanto Nancy como la madrina reaccionan enojadas ¿qué le dirían a Raquel para que supere esta mala experiencia?.

III. Introducción: Angélica tiene 33 años, es soltera y no ha tenido hijos, tampoco tiene una pareja estable pero es exitosa profesionalmente, lo que le permite llevar una vida holgada. Constantemente está de fiesta, por lo menos un día de cada fin de semana organiza una ida al antro o una reunión en su casa que termina como fiesta. En los últimos años, sus mejores amigas Blanca y Bety han notado que Angie bebe más de lo normal y termina en muy mal estado. Se ha relacionado con muchas parejas sexuales pero no ha entablado ninguna relación duradera. Muchas personas, incluidas Blanca y Bety, han hablado con ella pero no notan ningún cambio. Lo que no saben es que Angélica sintió la necesidad de ser escuchada y encontró un grupo de autoayuda en el que va a intentar trabajar su adicción al sexo y al alcohol. En la primera sesión del grupo...

Actuación: El grupo se integra por 6 ó 7 participantes quienes tienen problemas similares y hablan de lo que están viviendo, sintiendo y padeciendo, así como de la manera en que han salido adelante. Es el turno de Angie para contar su historia diciendo que ya se está cansando de una vida tan acelerada, que en ocasiones el dinero no le alcanza para tantas fiestas y que ya quisiera establecerse con alguien para formar una familia ¿qué responderían los y las compañeras del grupo a su historia?.

IV. Introducción: Gustavo tiene 79 años, es jubilado y viudo, su pensión no es mucha pero le alcanza para alimentarse, mantener su hogar y de vez en cuando darse un gusto. De joven fue un hombre muy activo y deportista pero los achaques de la edad lo han frenado un poco. Sólo tuvo un hijo que actualmente tiene 52 años, los mimos que tiene de viudo ya que su esposa falleció durante el parto y no quiso rehacer su vida posteriormente. Al ser padre soltero, se dedicó por completo a su hijo Reynaldo e intentó darle lo mejor y se dedicó más al deporte. Reynaldo recientemente se casó por segunda ocasión, abandonó a su primera esposa y a sus tres hijos, como no tenía donde vivir le pidió a su padre que lo recibiera por un tiempo, no más de dos meses, en lo que conseguía un lugar a dónde irse pero de eso ya tiene casi un año. Su actual nuera no es muy hogareña por lo que Gustavo se hace cargo de la limpieza y mantenimiento de la casa. Últimamente se cansa más rápido y se comienza a hartar de la situación pero sabe que su hijo no tiene las posibilidades económicas de irse por el momento. Por esto se animó y pidió consejo a los vecinos y vecinas del edificio donde vive quienes son sus amigos y amigas desde hace más de 50 años...

Actuación: 4 ó 5 participantes que representen a personas de la tercera edad, una de ellas Gustavo, contará todo lo que está pasando en su casa con relación a la limpieza, el trabajo diario y sus achaques que no le permiten hacer lo mismo de antes, además que ya no tiene su espacio, ¿qué consejos darían para que Gustavo pueda superar el problema de manera resiliente?.

5.3. Resultados Obtenidos

Con la aplicación de este taller se espera que las participantes asimilen a qué se refiere la resiliencia para poder identificarla en sus propias vidas y les sirva de base para adquirir, mejorar y desarrollar herramientas y habilidades que les permitan enfrentar situaciones desequilibrantes futuras de manera resiliente.

Se pretende que las mujeres que asistan al taller cambien la perspectiva de su vida dejando lo insano o dañino para sustituirlo por lo positivo y saludable, que modifiquen ideas de enfermedad por ideas de curación y mejoría.

También se espera que las participantes reflexionen acerca de que este tema no es nuevo, que confirmen que asistir a los talleres de Fortaleza les ha proporcionado múltiples herramientas, habilidades y capacidades que se trataron en este taller pero enfocándolas al desarrollo de resiliencia.

Asimismo, se espera que la autoevaluación les ayude en la identificación de los recursos con los que cuentan para enfrentar una situación adversa (pilares de la resiliencia), por si hiciera falta alguno o bien si el desarrollo fuera mínimo, puedan llevar a cabo acciones que les ayuden a desarrollarlos.

Por otro lado, cuando se practica y se hacen ejercicios que representen la realidad, es más probable que puedan convertirse en promotoras de resiliencia en contextos reales sin importar la edad o condición de la persona o personas a las que se pretende apoyar, e incluso esas experiencias posibilitan el desarrollo de resiliencia en ellas mismas.

Finalmente, se desea que las mujeres asistentes reconozcan la fortaleza que han adquirido a través del tiempo en que han asistido a los talleres organizados por la institución y que les sirva de motivación para continuar creciendo y mejorando su calidad de vida.

6. Recomendaciones y/o Sugerencias y/o Conclusiones

Esta propuesta se planteó a partir de los conocimientos y la experiencia adquiridos en Fortaleza durante los seis meses de servicio social. Está diseñado para efectuarse como cierre de los períodos de talleres que se programan anualmente para las mujeres debido a que, como ya se mencionó, en estos ciclos se trabajan temas de empoderamiento y superación que forman parte de la resiliencia, por lo que este taller hace las veces de conclusión del programa de trabajo. En caso de la aplicación de esta propuesta en otro lugar o institución, se sugiere que se modifiquen los objetivos y conclusiones, ya que, como se indicó anteriormente, el taller se pensó para la población de Fortaleza IAP.

Otro consejo va encaminado a las actividades planteadas. Debido a que en la Institución se imparten talleres teóricos-prácticos-vivenciales, es probable que algunas actividades se consideren cansadas o complicadas de llevar a cabo, así que se pueden modificar para hacerlas más reflexivas, siempre y cuando no se transformen por completo los objetivos originales. Además de esto, es importante saber que es posible aplicarlo en cualquier población adulta, ya sea en grupos exclusivamente masculinos o también mixtos, porque no se plantean actividades dirigidas exclusivamente a un género sino que son actividades que buscan lograr la reflexión en torno al enfrentamiento de las situaciones adversas.

Después de la revisión bibliográfica y documental, es posible tener un panorama de la resiliencia y de los elementos que la conforman. Con la lectura de los diversos textos se entiende por qué no es posible que exista un acuerdo para definir resiliencia, el hecho de que se base en lo subjetivo de las situaciones hace que sea casi imposible tener una única definición y que sea totalmente aceptada, lo mismo ocurre con la delimitación de los factores que propician la resiliencia. Sin embargo, Edith Grotberg (2001) logró establecer una idea que describe los elementos básicos del concepto para que cada quien elija las palabras que considere mejores y pueda trabajar con el tema de resiliencia.

Aunque en México es bastante nuevo el concepto y las investigaciones del tema, es posible observar que ya empiezan a hacerse trabajos en torno a la resiliencia con población mexicana, lo que tendrá como consecuencia que en unos años sea un tema

tan cotidiano como lo ha sido la psicología misma y las enfermedades que estudia. Continuando con esta idea, la resiliencia marca el inicio de una nueva etapa en la psicología, pues el enfocarse sólo en el estudio de lo patológico no ha sido suficiente para lograr la salud mental general sino que, la mayoría de las ocasiones, se ha estancado el avance y crecimiento de las personas que acuden a solicitar los servicios de un/a terapeuta. Qué mejor manera de expresarlo que como lo hizo Froma Walsh (2004) diciendo que para poder cambiar lo malo es necesario primero conocer lo bueno y sobre esa base comenzar los cambios.

El paradigma de la psicología positiva, dentro del cual se encuentra la resiliencia, abre un panorama para el trabajo de los mismos problemas pero con una nueva visión, con la idea de que son retos o desafíos que servirán para mejorar, crecer y superarse. Además, la resiliencia evita que las personas se estanquen en estatus insanos como es la victimización que trae consigo consecuencias peores a la salud mental, emocional y física.

Es importante que las personas que se consideren promotoras de resiliencia, primero hayan sido resilientes ante alguna situación debido a que la mejor manera de enseñar algo es haberlo experimentado primero. Adicional a esto, siempre es necesario trabajar con lo que se tiene y no pretender imponer conductas que, tal vez, ni siquiera coincidan con las creencias e idiosincrasia de cada persona, o bien que resulten contraproducentes. En este punto también es importante tomar en cuenta los estándares de acuerdo a la época y cultura en la que se trabaja, ya que éstas van evolucionando y las personas junto con ellas, y también como dice Galende (2004), las personas resilientes son aquellas que se propusieron cambiar el espacio donde se desenvolvían por considerar que no era apropiado.

El objetivo de mezclar los temas de mujer, violencia y resiliencia se basa en que aún en pleno siglo XXI con tanta información y promoción en contra de la violencia, siguen existiendo casos de mujeres que viven en esta situación y que no consideran que esto sea un problema, de hecho siguen aceptando y enseñando patrones de comportamiento inequitativos que sólo perpetúan culturas discriminatorias. Al incluir el factor resiliencia en el tema mujer violentada, se posibilita que este tipo de situaciones cambien y se erradiquen para que se logre el respeto universal a los Derechos

Humanos y una vida libre de violencia para todos y todas que lleve a tener una mejor calidad de vida.

La resiliencia no implica evitar el dolor, sino que se plantea como una manera de responder ante las situaciones adversas de manera eficaz sin daños duraderos o graves, es decir, que exista aprendizaje de la experiencia para lograr madurez y evolución. En ocasiones, será necesario tropezarse con la misma piedra varias veces para encontrar los recursos necesarios que eviten la caída en el siguiente intento. Este proceso podrá llevar mucho o poco tiempo, depende de cada persona, lo importante es saber que existen maneras diferentes de resolver un conflicto saliendo fortalecidos/as de él y sintiéndose satisfechos/as por el esfuerzo realizado, sólo es necesario tener la voluntad, la motivación y el ímpetu para hacerlo.

Entre los mecanismos adquiridos a través de la resiliencia después de una situación de adversidad se encuentra el facilitar que las mujeres expresen lo que viven y sienten para que logren superar la adversidad rápida y eficazmente, ya que las herramientas de la resiliencia ayudan a desplegar estrategias antes, durante y después del evento desequilibrante provocando que el daño sea menor.

Como lo indican Manciaux, et al, (2003), es cierto que la resiliencia tiene como punto en contra basarse en lo subjetivo y personal de las situaciones, pero en Psicología ¿qué teoría no lo tiene?. Al enfocarse en el estudio del comportamiento humano, esta ciencia tiene que tomar en cuenta variables individuales y subjetivas más no por ello deja de considerarse una ciencia. Más bien es probable que como hasta el momento no se ha podido establecer una manera de medir resiliencia, se demeritan los logros obtenidos con ella. No obstante, quienes han investigado el tema demuestran que hay cambios y mejoras en la vida de las personas consideradas resilientes.

Por tanto, este taller ayudará a las mujeres a salir adelante y mejorar su calidad de vida para tener una existencia plena y con menores posibilidades de victimizarse ante cualquier evento. Finalmente, esta propuesta continúa con el trabajo que se realiza en Fortaleza de buscar la equidad entre los géneros, promover la no violencia y respetar los Derechos Humanos —los ejes sobre los que se basa la Institución—. Esto se logra gracias al enfoque positivo dentro del cual se planteó la resiliencia.

7. Referencias

- Acuerdo que Reforma, Adiciona y Deroga diversos puntos de la Circular/GDF-SSDF/01/06 que contiene los Lineamientos Generales de Organización y Operación de los Servicios de Salud relacionados con la Interrupción del Embarazo en el Distrito Federal. (2007, Mayo 3) *Gaceta Oficial del Gobierno del Distrito Federal, GODF*, 75. Mayo 4, 2007. Recuperado del sitio Web de la Consejería Jurídica y de Servicios Legales: http://www.consejeria.df.gob.mx/uploads/gacetas/mayo07_04_75.pdf
- Almonacid, F., Daroch, C., Mena, P., Palma, C. G., Razeto, M. y Zamora, E. (1996). Investigación social sobre violencia conyugal. *Última Década*, 004, 1-17. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/195/19500414.pdf>
- Aragón Nájera, E. M., (2005). *La mujer, Derechos Humanos y Responsabilidad Internacional*. (Tesis inédita de Licenciatura) Facultad de Estudios Superiores Aragón, UNAM, Estado de México. Recuperado de <http://132.248.9.195/pdtestdf/0352519/Index.html>
- Asociación para la Promoción y Desarrollo de la Resiliencia, ADDIMA, (s. f.). *Introducción sobre Resiliencia*. Recuperado del sitio web de ADDIMA: <http://www.addima.org/IntroduccionSobreResiliencia.htm>
- Barranco, C. (2009). Trabajo social, calidad de vida y estrategias resilientes. *Portularia*, IX(2), 133-145. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=161013165009.pdf>
- Bartra, E., Fernández Poncela, A. M. y Lau J., A. (2002). *Feminismo en México, ayer y hoy*. Distrito Federal, México: Universidad Autónoma Metropolitana, UAM.
- Bertomeu, A. (2011). *Cuando votan las mujeres*. Recuperado del sitio Web de la Asociación E-Mujeres de España: http://www.e-mujeres.net/sites/default/files/cuando_votan_las_mujeres.pdf
- Brooks, R. y Goldstein, S. (2004). *El poder de la resiliencia: cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*. España: Paidós.
- Canaval, G. E., González, M. C. y Sánchez, M. O. (2007). Espiritualidad y resiliencia en mujeres maltratadas que denuncian su situación de violencia de pareja. *Colombia Médica*, Octubre-Diciembre 38, suplemento 2(4), 72-78. Recuperado de:

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/283/28309808.pdf>

- Corsi, J. (1995). *Violencia masculina en la pareja: una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Buenos Aires: Paidós.
- Corsi, J. (2003). La violencia en el contexto familiar como problema social. En Corsi, J. (comp.). *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico: fundamentos teóricos para el estudio de la violencia en las relaciones familiares*. (pp. 15-40). Buenos Aires: Paidós.
- Cortés Altamirano, G. (2006). Pareja y Violencia. En Aguilar Plata, B. y Tapia Campos, M. L. (coords.). *La violencia nuestra de cada día*. (pp. 129-160). México: Plaza y Valdés.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia feliz no determina la vida*. Barcelona, España: Gedisa.
- Diccionario de la Real Academia Española*. (22ª ed.). (2001). Recuperado del sitio Web de la Real Academia Española: <http://www.rae.es/rae.html>
- Dirección General de Igualdad y Diversidad Social, DGIDS. (s. f.). *Programa del Seguro contra la Violencia Familiar*. Recuperado del sitio Web de la DGIDS: http://www.equidad.df.gob.mx/programas/seguro_violencia.html
- Facio Montejo., A. (2006). *CEDAW en 10 minutos*. México: Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, UNIFEM.
- Fiorentino, M. T. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, Marzo 15(1), 95-114. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/1342/134212604004.pdf>
- Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, Latinoamérica, UNIFEM. (2002). *Informe sobre la violencia contra las mujeres en América Latina y el Caribe Español, 1990-2000 Balance de una década*. Santiago de Chile: Isis Internacional.
- Galende, E. (2004). Subjetividad y resiliencia: del azar y la complejidad. En Melillo, A., Suárez Ojeda, E. N. y Rodríguez, D. (comps.). *Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida* (23-61). Buenos Aires: Paidós.
- García Farías, R. (2009). *Identificación y comparación de factores resilientes en estudiantes de medicina y psicología de la UNAM Campus Ciudad Universitaria*.

(Tesis inédita de Licenciatura) Facultad de Psicología, UNAM, Ciudad Universitaria, México, Distrito Federal.

Gómez Hernández, H. L. (2008). *Resiliencia en adolescentes que se identifican con tribus urbanas*. (Tesis inédita de Licenciatura) Facultad de Psicología, UNAM, Ciudad Universitaria, México, Distrito Federal.

González García Mora, M. (2006). *Propuesta de evaluación de características, repertorios y condiciones para la resiliencia en adultos en vista de acciones de prevención*. (Tesis inédita de Licenciatura) Facultad de Psicología, UNAM, Ciudad Universitaria, México, Distrito Federal.

Gran Diccionario Educativo Juvenil Ilustrado. (2ª ed.). (2003). México: Larousse.

Grotberg, E. (2001). Introducción: Nuevas tendencias en resiliencia. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (comps.). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas* (19-30). Buenos Aires: Paidós.

Horno Goicoechea, P. (2ª ed.). (2009). *Amor y violencia: la dimensión afectiva del maltrato*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Infante, F. (2001). La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (comps.). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas* (31-54). Buenos Aires: Paidós.

Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México, INMUJERES DF. (2011). *Programa General de Igualdad de Oportunidades y No Discriminación hacia las Mujeres de la Ciudad de México. Acciones para su cumplimiento 2010*. Recuperado del sitio Web de INMUJERES DF: <http://www.inmujer.df.gob.mx/work/sites/inmujeres/resources/LocalContent/1/11/informe2010pigcm.pdf>

Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México, INMUJERES DF. (s. f.). *Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México*. Recuperado del sitio Web del INMUJERES DF: http://www.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/el_instituto

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI. (2010). *México en cifras: Información Nacional por Entidad Federativa y Municipios. Censo de Población y Vivienda 2010*. Recuperado del sitio Web del INEGI: <http://www.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx?e=9>

- Instituto Nacional de las Mujeres, INMUJERES. (2001). *Instrumentos, Conferencias y Organismos Internacionales, Hemisféricos y Regionales Relacionados con la Condición de la Mujer*. Recuperado del sitio Web de Punto Género de INMUJERES:
http://puntogenero.inmujeres.gob.mx/Portal/madig/igualdad/docs/instrumentos_internacionales.pdf
- Instituto Nacional de las Mujeres, INMUJERES. (2004). *ABC de Género. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo*. México: Autor.
- Instituto Nacional de las Mujeres, INMUJERES. (2011). *Historia*. Recuperado del sitio Web de INMUJERES: <http://www.inmujeres.gob.mx/index.php/ique-es-el-inmujeres/historia>
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. Fundación W. K. Kellog, Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo, Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer, CEANIM.
- Lammoglia, E. (2009). *Violencia Emocional*. México: Grijalbo Mondadori.
- Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal. (2007, Diciembre 20). *Gaceta Oficial del Gobierno del Distrito Federal, GODF*, 263. Enero 29, 2008, última reforma publicada en Enero 14, 2011, *GODF*, 1012. Recuperado del sitio Web del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal: http://www.inmujeres.df.gob.mx/wb/inmujeres/leyes_del_distrito_federal_publicadas_en_la_aldf
- Ley de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres en el Distrito Federal. (2007, Marzo 22). *Gaceta Oficial del Gobierno del Distrito Federal, GODF*, 82. Mayo 15, 2007. Recuperado del sitio Web de la Consejería Jurídica y de Servicios Legales: http://www.consejeria.df.gob.mx/uploads/gacetas/mayo07_15_82.pdf
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. (2006, Diciembre 19). *Dirección General de Servicios de Documentación, Información y Análisis de la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Diario Oficial de la Federación, DOF*, Febrero 1, 2007, última reforma publicada en Enero 15, 2013.

Recuperado del sitio web de la Cámara de Diputados:<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>

- Manciaux, M., Lecomte, J., Vanistendael, S. y Schweizer, D. (2003). Conclusiones y perspectivas. En Manciaux, M. (comp.). *La resiliencia: resistir y rehacerse* (303-318). Barcelona, España: Gedisa.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2003). La resiliencia: estado de la cuestión. En Manciaux, M. (comp.). *La resiliencia: resistir y rehacerse* (17-27). Barcelona, España: Gedisa.
- Melillo, A. (2001). Prefacio. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (comps.). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas* (15-18). Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A. (2004a). Realidad Social, psicoanálisis y resiliencia. En Melillo, A., Suárez Ojeda, E. N. y Rodríguez, D. (comps.). *Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida* (63-76). Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A. (2004b). Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia. En Melillo, A., Suárez Ojeda, E. N. y Rodríguez, D. (comps.). *Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida* (77-90). Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A., Estamatti, M. y Cuestas, A. (2001). Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (comps.), *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas* (83-102). Buenos Aires: Paidós.
- Menoyo Bárcena, P. (s. f.). *Fémína*. Recuperado de: <http://etimologias.dechile.net/?fe.mina>
- Monárrez Fragoso, J. E. (2010). *Violencia contra las mujeres e inseguridad ciudadana en Ciudad Juárez*. Tijuana, Baja California, México: Porrúa.
- Monroy Cortés, B. G. y Palacios Cruz, L. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella?. *Salud Mental*, Mayo-Junio 34(3), 237-246. Recuperado de: redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=58220785008
- Munist, M., Biedak, E., De Quinteros, L. W., Díaz, A., Wegsman, S. y Alchourrón de Paladini, M. (2001). La misión del CIER. Desarrollo del concepto de resiliencia y su aplicación en proyectos sociales. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (comps.). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas* (55-66). Buenos Aires: Paidós.

- Naciones Unidas. (2011). *Historia del Día de la Mujer*. Recuperado del sitio Web de las Naciones Unidas: <http://www.un.org/es/events/women/iwd/2011/history.shtml>
- Narváez Peralta, V. (2010). *Más allá del papel de Víctima*. Recuperado del sitio Web Resiliencia: <http://www.resiliencia.org/Textos/19E320EA-865E-474E-A0A0-52C45402B395.html>
- Narváez Peralta, V. (2011a). *Y después del trauma ¿qué?*. Recuperado del sitio Web Resiliencia: <http://www.resiliencia.org/Textos/308122BC-7115-4E8C-889E-4D3BE307A9AD.html>
- Narváez Peralta, V. (2011b). *Vulnerabilidad y resiliencia*. Recuperado del sitio Web Resiliencia: <http://www.resiliencia.org/Textos/AD0EFD0E-C589-4B77-840D-5F942770870B.html>
- Opción México A.C. (s. f.). *Violencia de género: Manual Didáctico para el trabajo con Mujeres*. Distrito Federal, México: Autor.
- Organización Panamericana de Salud, OPS. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*. Washington, D. C., EUA: Autor.
- Ospina Muñoz, D. E., Jaramillo Vélez, D. E. y Uribe Vélez, T. M. (2005). La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres. *Revista Investigación y Educación en Enfermería*, Marzo 23(1), 78-89. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=105215401007>
- Palomar Lever, J. y Gómez Valdez, N. E. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*27(1), 7-22. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=18014748002>
- Programa de Microcréditos para Actividades Productivas de Autoempleo. (2010, Junio 29). *Gaceta Oficial del Gobierno del Distrito Federal, GODF*, 924. Septiembre 10, 2010. Recuperado del sitio Web de la Consejería Jurídica y de Servicios Legales: <http://www.consejeria.df.gob.mx/uploads/gacetas/4c89b0f50a656.pdf>
- Puerta de Klinkert, M. P. (2002). *Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen-Humanitas.
- Rimari Barrientos, L. E. (2008). La resiliencia ¿cómo forjar personas resilientes en nuestras escuelas?. *Revista Pedagógica del Maestro Peruano*, Noviembre, 1-14.

- Recuperado de:
http://www.ciberdocencia.gob.pe/archivos/la_resiliencia_luis_rimari_barrientos.pdf
- Rodríguez Castro, S. (2005). *Diccionario Etimológico Griego-Latín del Español*. Estado de México, México: Esfinge.
- Rodríguez, D. (2001). El humor como indicador de resiliencia. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (comps.). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas* (185-196). Buenos Aires: Paidós.
- Roldán Matías, S. (2001). *Violencia contra las Mujeres*. (Tesis inédita de Licenciatura) Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, Estado de México. Recuperado de:
http://p8080-132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig2/Procesados_2001/296936/Index.html
- Serret, E. (2000). El feminismo mexicano de cara al siglo XXI. *El cotidiano*, Marzo-Abril 16(100), 42-51. Recuperado de:<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/325/32510006.pdf>
- Siebert, A. (2007). *La resiliencia. Construir en la adversidad*. Recuperado de:
<http://books.google.com.mx/books?id=aeHVP8HeNOoC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Suárez Ojeda, E. N. (2001). Una concepción latinoamericana: la resiliencia comunitaria. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (comps.). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas* (67-82). Buenos Aires: Paidós.
- Theis, A. (2003). La resiliencia en la literatura científica. En Manciaux, M. (comp.). *La resiliencia: resistir y rehacerse* (45-58). Barcelona, España: Gedisa.
- Torres Falcón, M. (2001). *La violencia en casa*. México: Paidós.
- Torres Falcón, M. (2004). Violencia contra las mujeres y Derechos Humanos: aspectos teóricos y jurídicos. En Torres Falcón, M. (comp.). *Violencia contra las mujeres en contextos urbanos y rurales* (307-334). México: El Colegio de México, Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer (PIEM).
- Velázquez, S. (2003). *Violencias cotidianas, violencia de género: escuchar, comprender, ayudar*. Buenos Aires, México: Paidós.
- Venegas Franco, P. y Pérez Cervera, J. (2006). *Manual para el uso no sexista del lenguaje: Lo que bien se dice... bien se entiende*. México: Instituto Nacional de Desarrollo Social, INDESOL/Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la

Mujer, UNIFEM.

Vera Poseck, B. (s. f.). *Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática desde la Psicología Positiva. Personalidad resistente, resiliencia y crecimiento postraumático*. Recuperado del sitio Web de Psicología Positiva: www.psicologia-positiva.com/resistir.pdf

Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

8. Anexos

Anexo 1. Instrumentos, Conferencias y Organismos Internacionales, Hemisféricos y Regionales Relacionados con la Condición de la Mujer (Publicado por INMUJERES en 2001).

INSTRUMENTOS INTERNACIONALES

Declaración Universal de los Derechos Humanos

Aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el año de 1948. Compuesta por 30 artículos, representa el primer gran logro en la larga historia de reivindicación y reconocimiento de los derechos humanos en el mundo occidental.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que:

-“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”. (Artículo 1).

-“Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición”. (Artículo 2).

Convención sobre los Derechos Políticos de la Mujer

Abierta a ratificación por la Asamblea General de la ONU el 20 de diciembre de 1952 y puesta en vigor el 7 de julio de 1954. Esta Convención establece el derecho de la mujer a ejercer el voto en cualquier proceso electoral en igualdad de términos que el hombre y sin ser objeto de discriminación (Artículo I). Es también un derecho de la mujer su participación como candidata en procesos de elección y su nombramiento a ejercer cargos públicos, en conformidad con las leyes nacionales y en igualdad de términos que el hombre (Artículos II y III).

Convención contra la Discriminación en la Educación

Adoptada por la Conferencia General de la UNESCO el 14 de diciembre de 1960, con el fin de apoyar la igualdad de oportunidades educativas para las niñas y las mujeres. Esta equidad debe existir desde la creación de programas educativos, infraestructura y estándares de calidad. Los residentes extranjeros deberán contar con estas mismas oportunidades de educación, por lo que se compromete a los Estados a diseñar políticas encaminadas a este fin.

Estos mismos Estados deben procurar que la educación contribuya al desarrollo pleno de la personalidad humana, a reforzar el respeto por los derechos humanos, a promover el entendimiento, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y los grupos raciales o religiosos, y a promover las actividades de las Naciones Unidas para mantener la paz.

Es esencial el respeto hacia la libertad de los padres para elegir instituciones distintas a las mantenidas por el Estado, al tipo de educación moral o religiosa elegida para los hijos, y al derecho de los miembros de las minorías nacionales a desarrollar sus propias actividades educativas. Lo anterior siempre dentro del marco de la legalidad y con los fines educativos antes descritos.

Declaración sobre la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer

Adoptada por la Asamblea General de la ONU en el año de 1967. Afirma que "la discriminación contra la mujer, negando o limitando su igualdad de derechos con el hombre, es fundamentalmente injusta y constituye una ofensa contra la dignidad humana".

En esta declaración de 11 artículos, los Estados se manifiestan convencidos "de que el desarrollo pleno de un país, el bienestar del mundo y la causa por la paz requiere la máxima participación de la mujer, así como del hombre, en todos los campos". Se demanda la implementación del principio de igualdad entre hombres y mujeres a todos los Estados, de acuerdo con los principios de la Carta de Naciones Unidas y de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Declaración para la Protección de Mujeres y Niños en Emergencias y Conflictos Armados

Proclamada por la Asamblea General de la ONU en diciembre de 1974, la Declaración condena cualquier ataque y bombardeo sobre poblaciones civiles que impliquen sufrimiento, especialmente a mujeres y niños "quienes son los miembros más vulnerables de la población". De igual manera, se condena el uso de armas químicas y bacteriológicas y la violación de los derechos humanos en conflictos armados, en conformidad con el Protocolo de Ginebra de 1925 y otros instrumentos similares.

Los Estados involucrados en conflictos armados y operaciones militares en países extranjeros o en territorios bajo dominio colonial, deberán tomar las medidas necesarias para evitar que las mujeres y los niños sean víctimas de medidas de guerra como persecución, tortura, maltrato, encarcelamiento, castigos colectivos y otros. Cualquiera de estos actos cometidos de manera intencional será considerado como un crimen.

Por último, a las mujeres y los niños pertenecientes a una población civil que se encuentren en circunstancias de emergencia y conflictos armados, no se les deberá negar alimentación, ayuda médica u otros derechos inalienables, en acuerdo con lo establecido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y otros instrumentos internacionales legales.

Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer/CEDAW

Aprobada por la Asamblea General de Naciones Unidas el 18 de diciembre de 1979. La CEDAW representa un gran paso hacia la meta de la igualdad de derechos para la mujer. Esta Convención de 30 artículos promulga, en forma jurídicamente obligatoria, principios aceptados universalmente y medidas para conseguir que la mujer goce de derechos iguales en todas partes.

Hace eco de la profunda exclusión y restricción que ha sufrido la mujer solamente por razón de su sexo, y pide igualdad para la mujer, cualquiera que sea su estado civil, en toda esfera - política, económica, social, cultural, civil, etc. (Artículo 1); Pide que se promulguen leyes nacionales para prohibir la discriminación (Artículo 2); Recomienda

medidas especiales temporales para acelerar la igualdad de facto entre el hombre y la mujer (Artículo 4); y disposiciones para modificar los patrones socioculturales que perpetúan la discriminación (Artículo 5).

Se dispone la igualdad de derechos para la mujer en la vida política y pública; igual acceso a la educación y a los mismos programas de estudios; la no discriminación en el empleo y la remuneración; y garantías de seguridad de trabajo en caso de matrimonio o maternidad. La Convención subraya la igualdad de los derechos y las responsabilidades del hombre con la mujer dentro de la vida familiar (Artículo 16), incluyendo el decidir libre y responsablemente el número de hijos y el intervalo entre los nacimientos.

Otros artículos de la Convención piden que se ofrezcan servicios de atención médica a la mujer sin discriminación, inclusive los relativos a la planificación de la familia (Artículo 12); y una capacidad jurídica idéntica a la del hombre, teniendo los Estados que convenir en que todo contrato o cualquier otro instrumento privado que tienda a limitar la capacidad jurídica de la mujer, "se considerará nulo" (Artículo 15).

La Convención fue firmada por México en 1980 y ratificada en 1981. Como parte de los compromisos derivados de esta convención, la Coordinadora General de la Comisión Nacional de la Mujer presentó el Tercero y Cuarto Informes Periódicos Consolidados de México en enero de 1998.

Protocolo Facultativo de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer/CEDAW

En 1993 la Conferencia Mundial de Derechos Humanos solicitó al Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW), el órgano de Naciones Unidas creado con el mandato de vigilar la aplicación de la CEDAW, que examinara con rapidez la posibilidad de introducir el derecho de petición, elaborando un protocolo facultativo de la Convención. El proceso de elaboración del mismo culminó en octubre de 1999 con la aprobación por parte de la Asamblea General de Naciones Unidas de la resolución facilitadora que lo adopta. Este instrumento se abrió a la firma el 10 de diciembre de 1999, en el marco de la conmemoración del Día Internacional de los Derechos Humanos. México, junto con otros 21 países, suscribió el Protocolo

Facultativo en esa fecha en la sede de la Organización de las Naciones Unidas en Nueva York. El Protocolo entró en vigor el 22 de diciembre del 2000 y, hasta septiembre del 2001, había sido ratificado por siete países de América Latina.

El Protocolo Facultativo consta de 21 artículos y de sus disposiciones se destaca el establecimiento de un procedimiento de comunicaciones y un procedimiento de investigación ante el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW), que permitirá ejercer el derecho de la petición respecto de la aplicación de la Convención, a personas o grupos de personas, o en nombre de éstos, sujetos a la jurisdicción del Estado Parte, que aleguen ser víctimas de una violación de cualquiera de los derechos enunciados en la Convención por ese Estado Parte (Artículo 2).

Convención sobre los Derechos de las Niñas y los Niños

Aprobada por la Asamblea General de la ONU en el año de 1989 y puesta en vigor en 1990, la Convención protege una amplia gama de derechos humanos del niño —civiles, políticos, económicos, sociales y culturales— cuya aplicación vigila el Comité de los Derechos del Niño. Se propone una visión de la sociedad humana en que las actitudes de las niñas y los niños se basan en la equidad y la justicia.

“Se entiende por niño todo ser humano menor de 18 años de edad, salvo que, en virtud de la ley que le sea aplicable, haya alcanzado antes la mayoría de edad... Los Estados Partes respetarán los derechos enunciados en la presente Convención y asegurarán su aplicación a cada niño sujeto a su jurisdicción, sin distinción alguna...” (Artículos 1 y 2).

Esta Convención tiene como principios fundamentales:

- Proteger las necesidades particulares de las niñas y los niños, los miembros más vulnerables de cualquier sociedad.
- Reconocer el importante papel de la familia en la sociedad.
- Asignar particular importancia a la salud y la nutrición.
- Destacar el derecho a la educación básica.
- Exhortar a la eliminación del abuso y el descuido basado en el género.
- Potenciar a las niñas y los niños mediante el derecho a la participación.

Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Dada a conocer mediante la Resolución 48/104 de la Asamblea General de Naciones Unidas, en el mes de diciembre de 1993, reconoce la necesidad de “una definición clara y completa de la violencia contra la mujer, una formulación clara de los derechos que han de aplicarse a fin de lograr la eliminación de la violencia contra la mujer en todas sus formas, un compromiso por parte de los Estados de asumir sus responsabilidades, y un compromiso de la comunidad internacional para eliminar la violencia contra la mujer”.

Entre sus artículos destacan los siguientes:

Artículo 1.- “A efectos de la presente Declaración, por violencia contra la mujer se entiende todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”.

Artículo 2: Se entenderá que la violencia contra la mujer abarca:

a) “La violencia física, sexual y psicológica, que se produzca en la familia, incluidos los malos tratos, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales nocivas para la mujer, los actos de violencia perpetradas por otros miembros de la familia y la violencia relacionada con la explotación”.

Artículo 4.- “...Los Estados deben aplicar por todos los medios apropiados y sin demora una política encaminada a eliminar la violencia contra la mujer...”.

d) “Establecer, en la legislación nacional, sanciones penales, civiles, laborales y administrativas, para castigar y reparar los agravios infligidos a las mujeres que sean objeto de violencia; darse a éstas, acceso a los mecanismos de justicia y, con arreglo a lo dispuesto en la legislación nacional, a un resarcimiento justo y eficaz por el daño que hayan padecido”.

e) “...elaborar planes de acción nacionales para promover la protección de la mujer contra toda forma de violencia...”.

f) “Evitar eficazmente la reincidencia en la victimización de la mujer como consecuencia de leyes y prácticas de aplicación de la ley...”.

i) Adoptar medidas para que las autoridades encargadas de hacer cumplir la ley y los funcionarios que han de aplicar las políticas de prevención, investigación y castigo de la violencia contra la mujer reciban una formación que los sensibilice respecto a las necesidades de la mujer.

Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belem Do Pará)

Aprobada por la Organización de Estados Americanos en junio de 1994. Ratificada por México en noviembre de 1996. Esta Convención tiene como definición y ámbito de aplicación los siguientes artículos:

Artículo 1.- "...debe entenderse por violencia contra la mujer cualquier acto, acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el ámbito privado".

Artículo 2.- Se entenderá que violencia contra la mujer incluye la violencia física, sexual o psicológica:

a) Que tenga lugar dentro de la familia o unidad doméstica o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros, violación, maltrato y abuso sexual.

b) Que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona y que comprende, entre otros, violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro y acoso sexual en el lugar de trabajo, así como en instituciones educativas, establecimientos de salud o en cualquier otro lugar, y

c) Que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, donde quiera que ocurra.

Artículo 3.- "Toda mujer tiene derecho a una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado".

Artículo 10.- "Toda mujer tiene derecho al reconocimiento, goce, ejercicio y protección de todos los derechos humanos y a las libertades consagradas por los instrumentos regionales e internacionales sobre derechos humanos".

La Convención de Belem do Pará establece como deberes de los Estados:

- Adoptar políticas orientadas a prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, además de modificar prácticas que la respalden y abolir leyes que la toleren, y establecer mecanismos judiciales y administrativos adecuados para que la mujer objeto de violencia tenga acceso efectivo a resarcimiento, reparación del daño o justa compensación (Artículo 7).
- Adoptar programas para fomentar la educación y la capacitación de funcionarios encargados de aplicar la ley y formular políticas de prevención, sanción y eliminación de la violencia contra la mujer, así como programas de educación, públicos y privados, destinados a concientizar al público (Artículo 8).
- Suministrar a la mujer objeto de violencia servicios especializados apropiados para su atención, programas eficaces de rehabilitación y capacitación que le permita plena participación en la vida pública, privada y social (Artículo 8).

“Los Estados Partes tendrán especialmente en cuenta la situación de vulnerabilidad a la violencia que pueda sufrir la mujer en razón, entre otras, de su raza o de su condición étnica, de migrante, refugiada o desplazada. En igual sentido se considerará a la mujer que es objeto de violencia cuando está embarazada, discapacitada, menor de edad, anciana, o está en situaciones socioeconómicas desfavorables o afectada por situaciones de conflictos armados o de privación de su libertad” (Artículo 9).

CONFERENCIAS Y CUMBRES DE GOBIERNOS

Conferencia Mundial del Año Internacional de la Mujer

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el año de 1975 como “Año Internacional de la Mujer”. En tal virtud, el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas aprobó, con base en recomendación expresa de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, la elaboración de la Conferencia Mundial del Año Internacional de la Mujer, que se celebró en la ciudad de México ese mismo año. Dicha conferencia estuvo precedida por múltiples reuniones intergubernamentales y no

gubernamentales, en las cuales se analizó la condición y el papel de la mujer en diferentes áreas y temas.

Los documentos resultantes de esa Conferencia fueron la Declaración de México sobre la Igualdad de la Mujer y su Contribución al Desarrollo y la Paz y el Plan de Acción Mundial correspondiente, dedicados a intensificar las medidas encaminadas a:

- Promover la igualdad entre hombres y mujeres.
- Asegurar la integración plena de la mujer en la totalidad del esfuerzo en favor del desarrollo.
- Incrementar la contribución de la mujer al fortalecimiento de la paz mundial.

El Plan de Acción también incluyó una recomendación para la elaboración de una convención por la que se eliminara la discriminación en contra de la mujer.

Conferencia Mundial del Decenio de las Naciones Unidas para la Mujer: Igualdad, Desarrollo y Paz

Celebrada en Copenhague, Dinamarca en el año de 1980, tuvo por objeto evaluar los avances de la primera mitad del Decenio de las Naciones Unidas para la Mujer (1976-1985), proclamado en México.

Esta conferencia logró la adopción de un Programa de Acción para la segunda mitad del decenio, 1980-1985. Además, negoció eliminar toda disposición discriminatoria de los textos legales de los países miembros de la ONU como parte de la Convención para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, abierta a firma en marzo de ese mismo año.

El mismo Plan de Acción incluyó, entre las estrategias y metas nacionales para la plena participación de la mujer en el desarrollo económico y social, un apartado destinado a los mecanismos nacionales, indicando que, "...cuando no exista, debería establecerse un mecanismo nacional, preferiblemente al más alto nivel de gobierno, según proceda" (Párrafo 52).

Destaca también la promoción de la participación de las mujeres en la ciencia y la tecnología, la educación extraescolar para permitir su compatibilidad con las tareas del hogar, además de insistir en la paridad de hombres y mujeres en la enseñanza.

Conferencia Mundial para el Examen y la Evaluación de los Logros del Decenio de Naciones Unidas para la Mujer: Igualdad, Desarrollo y Paz (Conferencia de Nairobi)

Celebrada en Nairobi, Kenia, en julio de 1985, en ella se adoptaron por consenso las Estrategias de Nairobi orientadas hacia el futuro para el adelanto de la mujer. Las mismas fueron aprobadas por la Asamblea General de la ONU en el mes de diciembre de ese mismo año.

Uno de los obstáculos fundamentales a la igualdad de la mujer que la Conferencia de Nairobi identificó y señaló en las Estrategias hacia el Futuro fue la "discriminación de hecho y la desigual situación de la mujer con respecto al hombre que deriva de factores sociales, económicos, políticos y culturales más amplios, justificados hasta entonces sobre la base de diferencias fisiológicas". De la evaluación realizada por la Conferencia de Nairobi, se destacó que la mujer había desempeñado un papel prácticamente invisible en el desarrollo social y económico de sus comunidades, especialmente en los países en desarrollo; por ello, se afirmó en las Estrategias que "la discriminación por motivos de sexo promueve (...) el desaprovechamiento de valiosos recursos humanos, necesarios para el desarrollo".

"La mejor forma de ver plena y eficazmente los derechos de la mujer es en condiciones de paz y seguridad internacionales (...). La Paz se fomenta promoviendo la igualdad entre los sexos, la igualdad económica y el disfrute universal de los derechos humanos básicos y las libertades fundamentales. Para que todos puedan recibir sus beneficios, es necesario que la mujer pueda ejercer su derecho de participar en condiciones de igualdad con el hombre en todas las esferas de la vida (...) ejerciendo su derecho a la libertad de opinión, expresión, información y asociación"(Párrafo 13).

El Párrafo 288 establece: "...los gobiernos deben intensificar sus esfuerzos por establecer o reforzar las formas de asistencia a las víctimas de este tipo de violencia (sexual). Los gobiernos deben tratar de crear conciencia pública sobre la violencia contra la mujer como un problema social, de adoptar políticas y medidas legislativas para determinar las causas de esa violencia, impedirla y eliminarla...".

Con base en la decisión adoptada por la Asamblea General para convocar a una cuarta conferencia mundial, las acciones y programas de los gobiernos de los Estados

miembros de la ONU, los órganos y organismos especializados del sistema, se enfocaron hacia planteamientos que destacaron el papel de la mujer en el desarrollo como ente social paritario con el varón. Dichos planteamientos enfatizaron:

- Que es necesario reconocer el potencial de la contribución de la mujer al desarrollo político, económico y social.
- Que el éxito alcanzado en el reconocimiento de la igualdad jurídica de la mujer no incluyó la igualdad de facto, lo que impide la plena y equitativa participación de las mujeres en todos los ámbitos de la vida nacional e internacional.

Cumbre Mundial sobre la Infancia

Celebrada en septiembre de 1990, en Nueva York, Estados Unidos, esta cumbre fijó metas muy precisas sobre la salud, la educación y la nutrición de las mujeres y sus hijos.

Históricamente, los derechos y la condición de la mujer, la niña y el niño habían dependido exclusivamente de las leyes y costumbres de los países en que vivían. La Cumbre Mundial sobre la Infancia aprobó un Plan de Acción con objetivos y metas precisos, basado en la Convención sobre los Derechos de las Niñas y los Niños, establecida por la Asamblea General de la ONU en 1989. Entre los compromisos de los Estados asumidos en este Plan de Acción, destacan:

- Disminuir para el año 2000 los índices de desnutrición infantil en por lo menos un tercio con relación a 1990.
- Asegurar la educación básica a por lo menos el 80% de la población infantil.
- Proporcionar los servicios médicos básicos y las condiciones de sanidad mínimas a las niñas, los niños y sus madres.

Las disposiciones de dicha convención guiaron las deliberaciones de la Conferencia de Pekín relacionadas con la niña.

Cumbre Mundial sobre Medio Ambiente y Desarrollo

Celebrada en Río de Janeiro, Brasil, en 1992 e identificada también como la Cumbre de la Tierra, convocó a una plena integración de la mujer en el propósito de resolver los

problemas ambientales y en la promoción del desarrollo sustentable. Los documentos adoptados de esta cumbre fueron la Declaración de Río y un Programa de Acción.

El Artículo 24.5. del Programa de Acción menciona: "Los Estados Partes en la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer deberían examinarla y proponer enmiendas antes del año 2000, con miras a fortalecer los elementos de la Convención relativos al medio ambiente y el desarrollo, prestando atención especial a la cuestión del acceso y el derecho a utilizar los recursos naturales, la tecnología, las formas innovadoras de financiación y las viviendas de bajo costo, así como a la lucha contra la contaminación y la toxicidad en el hogar y en el trabajo".

La Declaración de Río sobre Medio Ambiente y Desarrollo, en su Principio 20, destaca: "Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la ordenación del medio ambiente y en el desarrollo. Es, por tanto, imprescindible contar con su plena participación para lograr el desarrollo sostenible".

Conferencia Mundial sobre Derechos Humanos

Celebrada en Viena, Austria, en junio de 1993, confirmó que los derechos de las mujeres son un elemento central en la agenda global de derechos humanos y enfatizó la necesidad de enfrentar y resolver el grave problema de la violencia contra la mujer. Aprobó por unanimidad una Declaración y un Programa de Acción.

El Programa de Acción afirma, en su párrafo 18: "Los derechos humanos de la mujer y de la niña son parte inalienable, integrante e indivisible de los derechos humanos universales. La plena participación en condiciones de igualdad de la mujer en la vida política, civil, económica, social y cultural, en los planos nacional, regional e internacional y la erradicación de todas las formas de discriminación basadas en el sexo, son objetivos prioritarios de la comunidad internacional. La violencia y todas las formas de acoso y explotación sexuales, en particular las derivadas de prejuicios culturales y de la trata internacional de personas, son incompatibles con la dignidad y la valía de la persona humana y deben de ser eliminadas".

En sus capítulos también se aborda el fortalecimiento de la coordinación de las instituciones internacionales responsables de la protección y promoción de los derechos humanos; se promueve la igualdad, la dignidad y la tolerancia; se condena el

abuso y la explotación de los menores y se insta a los Estados a adoptar, de manera urgente, medidas eficaces contra el infanticidio femenino, la venta de niños y niñas, la prostitución y la pornografía infantil, así como otros tipos de abuso sexual.

Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo

Celebrada en El Cairo, Egipto, en septiembre de 1994, logró un acuerdo sobre la relación existente entre los asuntos demográficos y el desarrollo de la mujer, a través de la educación, la salud y la nutrición.

En su Plan de Acción, se plantean como piedra angular de los programas sobre población y desarrollo promover la equidad y la igualdad de los sexos y los derechos de la mujer, así como eliminar la violencia de todo tipo contra la mujer y asegurarse de que sea ella quien controle su propia fecundidad (Principio 4 - Capítulo II). Los Estados deberían adoptar todas las medidas apropiadas para asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, el acceso universal a los servicios de atención médica, incluidos los relacionados con la salud reproductiva, planificación de la familia y salud sexual.

En el Párrafo 7.35 se especifica que: "La violencia contra la mujer, en particular la violencia doméstica y la violación, están sumamente extendidas y cada vez son más las mujeres expuestas al SIDA y a otras enfermedades transmisibles sexualmente, como resultado de la conducta sexual imprudente de sus parejas. En varios países, las prácticas encaminadas a controlar la sexualidad de la mujer han sido causa de grandes sufrimientos. Entre ellas se encuentra la práctica de la mutilación de los genitales femeninos, que constituye una violación de derechos fundamentales y un riesgo que afecta a las mujeres en su salud reproductiva durante toda la vida".

El Programa de Acción enfatiza también la problemática de la migración internacional y de los núcleos de población migrante, atiende los elementos de la relación entre educación, población y desarrollo, así como la tecnología, la investigación y el desarrollo.

El Foro de La Haya (Cairo+5)

El Foro Internacional para el examen y la evaluación operacionales de la ejecución del Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (denominado "Foro de La Haya") se celebró en La Haya del 8 al 12 de febrero de 1999 y, sobre la base de los resultados de las reuniones técnicas y regionales, formuló recomendaciones operacionales para las etapas ulteriores de la ejecución del Programa de Acción. El Foro de La Haya fue organizado por el FNUAP bajo los auspicios del Gobierno de los Países Bajos y congregó a una amplia gama de participantes, entre los que figuraban ministros y otros funcionarios de alto nivel de 177 países y territorios, parlamentarios, representantes de organizaciones y organismos especializados de las Naciones Unidas, organizaciones intergubernamentales no gubernamentales, la juventud y los medios de comunicación.

El Foro fue precedido de tres reuniones de importantes grupos de asociados dedicados a la ejecución del Programa de Acción, a saber, el Foro Internacional de Parlamentarios sobre Población y Desarrollo (4 a 6 de febrero de 1999); el Foro de Organizaciones no Gubernamentales (6 y 7 de febrero de 1999), que brindó a las organizaciones no gubernamentales la oportunidad de formular su contribución al Foro y al período extraordinario de sesiones; y el Foro de la Juventud (6 y 7 de febrero de 1999), convocado para examinar en qué medida la ejecución del Programa de Acción respondía las necesidades de los jóvenes.

El informe del Foro de La Haya proporcionó una evaluación de los progresos alcanzados hasta la fecha en cinco esferas sustantivas examinadas por su Comité Principal:

- a) Creación de un medio propicio para proseguir la aplicación del Programa de Acción;
- b) Igualdad entre los géneros, equidad y habilitación de la mujer;
- c) Salud reproductiva, incluida la planificación de la familia y la salud sexual, y derechos reproductivos;
- d) Fortalecimiento de las asociaciones;
- e) Movilización y supervisión de recursos para la ulterior ejecución del Programa de Acción.

En el informe del Foro se indicaron las medidas que era necesario adoptar en cada una de esas esferas para mejorar la ejecución del Programa de Acción. Este informe se remitió al Comité Preparatorio del vigésimo primer período extraordinario de sesiones de la Asamblea General y se utilizó para preparar el informe que el Secretario General presentó durante el período extraordinario de sesiones con propuestas de medidas clave para seguir ejecutando el Programa de Acción.

En el caso del proceso Cairo+5, relativo a la revisión del cumplimiento del Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, la Secretaría General del Consejo Nacional de Población tuvo a su cargo la elaboración del Informe sobre la ejecución en nuestro país de dicho Programa de Acción.

Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social

Celebrada en Copenhague, Dinamarca, en 1995, esta cumbre adoptó una Declaración y un Plan de Acción en los que abordó tres cuestiones fundamentales para el logro del desarrollo social:

- La erradicación de la pobreza.
- La creación de empleos productivos para todos los individuos, hombres y mujeres.
- La integración social, incluyendo la familiar y la comunitaria.

Al sintetizar los logros anteriores, esta Cumbre reconoció el importante papel de las mujeres en la erradicación de la pobreza y en la construcción de la integración social: "Reconocemos, por consiguiente, que el desarrollo social es un elemento fundamental de las necesidades y aspiraciones de las personas del mundo entero y de las responsabilidades de los gobiernos y de todos los sectores de la sociedad civil (...) Reconocemos que no se puede lograr un desarrollo social y económico sostenible sin la plena participación de la mujer y que la igualdad y la equidad entre la mujer y el hombre constituyen una prioridad para la comunidad internacional y, como tal, debe ser un elemento fundamental del desarrollo económico y social" (Artículo 7).

También se reconoció que "Más mujeres que hombres viven en la pobreza absoluta y el desequilibrio sigue aumentando con graves consecuencias para la mujer y sus hijos. Recae sobre la mujer una parte desproporcionada de los problemas que entraña hacer

frente a la pobreza, la desintegración social, el desempleo, la degradación del medio ambiente y los efectos de la guerra" (Artículo 16, Párrafo G).

Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer:

Acción para la Igualdad, el Desarrollo y la Paz (Pekín 1995)

Celebrada en Pekín, China, en septiembre de 1995, la misma fue convocada como un llamado para "crear un mundo pacífico, justo, humano y equitativo, basado en los derechos humanos y libertades fundamentales, con inclusión del principio de igualdad para todas las personas", primordialmente sobre los derechos y libertades fundamentales de la mujer y de la niña, y sobre la injusta discriminación que, en mayor o menor grado, persiste sobre ellas en prácticamente todas las sociedades. Fue también una conferencia de "compromisos de acción", plasmados en la Declaración de Pekín y en la Plataforma de Acción que aprobaron por consenso los países, asistentes para promover el mejoramiento de la condición de la mujer.

La Declaración de Pekín expone los principios filosóficos y políticos que guían la Plataforma de Acción. En ella, los Gobiernos participantes en la Cuarta Conferencia Mundial de la Mujer:

- "Decididos a promover los objetivos de igualdad, desarrollo y paz para todas las mujeres del mundo, en interés de toda la humanidad.
- Reconociendo las aspiraciones de las mujeres del mundo entero y tomando nota de la diversidad de las mujeres y de sus funciones y circunstancias, haciendo honor a las mujeres que han allanado el camino...
- Reconocemos que la situación que la mujer ha experimentado avances en algunos aspectos importantes en el último decenio, aunque los progresos no han sido homogéneos, persisten las desigualdades entre mujeres y hombres y sigue habiendo obstáculos importantes, que entrañan graves consecuencias para el bienestar de todos los pueblos".

La Plataforma de Acción hace una revisión del progreso alcanzado desde los compromisos de Nairobi que en varias áreas es significativo pero en otras es sólo incipiente, y plantea un conjunto de acciones prioritarias para el año 2000, agrupadas en 12 esferas: derechos humanos, pobreza, educación, salud, violencia contra la mujer,

conflictos armados, oportunidades económicas, acceso a todos los niveles de toma de decisión en las esferas pública, privada y social, mecanismos para promover el adelanto de la mujer, medios de comunicación, medio ambiente y discriminación contra la niña.

La Plataforma de Acción de Pekín propone objetivos estratégicos y medidas concretas a modo de recomendaciones para los gobiernos, los organismos internacionales, las organizaciones no gubernamentales, el sector privado, los bancos centrales y la banca de desarrollo, los organismos de educación e investigación, las agencias internacionales de financiamiento, y las Naciones Unidas, según el caso. En cuanto a la Violencia contra la Mujer, se propone como objetivos estratégicos:

- Adoptar medidas integradas para prevenir y eliminar la violencia contra la mujer.
- Estudiar las causas y las consecuencias de la violencia contra la mujer y la eficacia de las medidas de prevención.
- Eliminar la trata de mujeres y prestar asistencia a las víctimas de la violencia derivada de la prostitución y la trata de mujeres.

Vigésimo Tercer Período Extraordinario de Sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas "La mujer en el año 2000:

Igualdad entre los Géneros, Desarrollo y Paz para el Siglo XXI" (Pekín+5)

Celebrado en la ciudad de Nueva York en junio del 2000 con el propósito de evaluar los logros alcanzados en la aplicación de la Plataforma de Acción de Pekín, a cinco años de su adopción por la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, y de determinar nuevas acciones e iniciativas para acelerar su cumplimiento. Los documentos resultantes de este período extraordinario de sesiones fueron la Declaración Política y un conjunto de nuevas medidas para la aplicación de la Declaración y Plataforma de Acción de Pekín. En la introducción del segundo se señala que los gobiernos examinaron y evaluaron los progresos logrados en la aplicación de la Plataforma de Acción e indicaron los obstáculos y los problemas que se planteaban, y que reconocieron que las metas y los compromisos establecidos en la Plataforma de Acción no se habían cumplido ni logrado plenamente, por lo que acordaron nuevas medidas e iniciativas en los planos local, nacional, regional e internacional para acelerar la

aplicación de la Plataforma de Acción y lograr que se concretaran cabalmente los compromisos relativos a la igualdad entre los géneros, el desarrollo y la paz.

Como parte del proceso de revisión quinquenal de la Plataforma de Acción de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Pekín, 1995) la División de las Naciones Unidas para el Adelanto de las Mujeres solicitó en 1999 a los gobiernos los planes de acción que han formulado en relación con la aplicación de la Plataforma. Asimismo, les requirió dar inicio a la evaluación nacional correspondiente, en cooperación con la sociedad civil, a través de dar respuesta a un cuestionario orientado a obtener información sobre la aplicación en los países de dicho instrumento internacional y de la elaboración de un informe de ejecución de la Plataforma de Acción.

En atención a dicho requerimiento, la Coordinación General de la Comisión Nacional de la Mujer, en colaboración con la Unidad de Asuntos Internacionales de la Mujer, de la Secretaría de Relaciones Exteriores, elaboró en abril de 1999 el documento MÉXICO: RESPUESTA AL CUESTIONARIO PARA LOS GOBIERNOS SOBRE LA APLICACIÓN DE LA PLATAFORMA DE ACCIÓN DE PEKÍN, mismo que fue consultado con diversas organizaciones de la sociedad civil, partidos políticos y comisiones de Equidad y Género del Congreso de la Unión. De esta manera, dio inicio en México el proceso Pekín+5, encaminado a la evaluación de la ejecución en nuestro país de la Plataforma de Acción de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer.

Posteriormente, el 14 de junio de 1999, se conformó el Comité Técnico Interinstitucional Pekín+5, para la elaboración del Informe de México, que habría de presentarse el año siguiente ante la Asamblea General Extraordinaria de las Naciones Unidas, convocada para realizar la evaluación de la Plataforma de Acción. El mismo quedó integrado por doce grupos de trabajo en los que participaron representantes de instituciones gubernamentales, no gubernamentales, de la academia y de la sociedad civil.

El documento resultante, intitulado MÉXICO. INFORME DE EJECUCIÓN. PLATAFORMA DE ACCIÓN DE LA CUARTA CONFERENCIA MUNDIAL SOBRE LA MUJER. PEKÍN+5. JUNIO DEL 2000, cuya integración y edición estuvo a cargo de la Coordinación General de la CONMUJER, da cuenta de los logros alcanzados, los obstáculos que aún tenemos que enfrentar, así como las alternativas para vivir en una

sociedad más justa. El mismo documento consigna también la suma de esfuerzos de gobierno y organizaciones civiles, en un quinquenio con el que concluyó parte de la historia de México y el mundo. Además del documento amplio, se elaboró una síntesis del mismo en español e inglés para su difusión más amplia tanto a nivel nacional como en la Asamblea General Extraordinaria de las Naciones Unidas.