



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica

“Propuesta de taller feminista cognitivo conductual
para el abordaje de la violencia de género”

Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Lorena López Lara

María Alejandra Fabián Moreno

Director: Mtra. Abigail Yaveth Rivera Valerdi

Vocal: Mtra. María Guadalupe Muñoz Velázquez

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, Marzo 2021





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

CONTENIDO

I. RESUMEN	5
ABSTRACT	6
II. INTRODUCCIÓN	7
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
IV. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	12
4.1 Objetivos específicos	12
V. JUSTIFICACIÓN	13
VI. MARCO TEÓRICO	16
6.1 Violencia de Género	16
6.2 La violencia como problema de salud pública	17
6.3 La violencia como problema social y cultural	17
6.4 Índice de violencia de género	18
6.5 Marco Jurídico Internacional y Nacional de la Violencia de Género	21
6.5.1 Ley General de Víctimas (03 de mayo de 2014)	22
6.5.2 Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia	23
6.5.3 Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.	24
6.5.4 NOM-046-SSA2-2005. Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención	25
6.5.5 Ley Olimpia.	26
6.5.6 Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal (LAMVLVDF, 29 de enero de 2008).	26
6.6. Tipos de violencia	27
6.6.1 Violencia psicológica	27
6.6.2 Violencia sexual	28
6.6.3 Violencia económica	28
6.6.4 Violencia patrimonial	28
6.6.5 Violencia física	28
6.6.6 Violencia digital	29
6.6.7 Violencia obstétrica	29

6.7 Otras formas de violencia	30
6.7.1 Violencia familiar	30
6.7.2 Violencia política	31
6.7.3 Violencia doméstica	31
6.7.4 Violencia laboral	31
6.7.5 Violencia docente	31
6.7.6 Hostigamiento sexual	32
6.7.7 Acoso sexual	32
6.7.8 Violencia de la comunidad	32
6.7.9 Violencia Institucional	33
6.7.10 Violencia por abandono	33
6.7.11 Violencia contra las mujeres en la etapa del confinamiento por COVID-19	33
6.8 Feminismo	34
6.8.1 Cómo aborda la violencia de género el feminismo	36
6.9 Consecuencias en las mujeres relacionadas a la violencia de género	40
6.10 Femicidio	42
6.10.1 Tipos de femicidio	45
6.11 Ciclo de la Violencia	47
6.12 Terapia Cognitivo Conductual y sus Tres Generaciones	49
6.13 Formas de intervención desde la terapia cognitivo conductual, para atender la violencia de género	51
6.14 Telepsicología	55
VII. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	57
7.1 Objetivo principal	57
7.2 Objetivos específicos	58
7.3 Justificación de la propuesta	58
7.4 Taller Online	60
7.5 Desarrollo	60
7.6 Reglas del Taller	62
7.7 Recursos materiales del taller	62
7.8 Procedimiento del taller	63
<i>“Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género”</i>	63
Sesión 1	63
Sesión 2	65

Sesión 3	66
Sesión 4	68
Sesión 5	69
Sesión 6	71
Sesión 7	73
Sesión 8	75
Sesión 9	77
Sesión 10	80
Sesión 11	82
Sesión 12	84
Sesión 13	85
Sesión 14	87
Sesión 15	89
VIII. CONCLUSIONES	91
IX. REFERENCIAS	95
Cuestionario para detectar si sufro violencia psicológica	95
Anexo 1	97
Anexo 2	100
Cartas Descriptivas	102
Anexo 3	106
Autorregistro de Emociones y Pensamientos.	115
Anexo 4	140
Lista de Instituciones y números telefónicos de emergencia para víctimas de violencia de género	141

I. RESUMEN

La investigación teórica, muestra que la violencia de género, la cual está considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como todo acto en contra de las mujeres ya sea físico, sexual, psicológico o cualquier otra manera de ejercerla, ya sea de manera privada o pública, se ha convertido en una pandemia, un flagelo para la sociedad. Esta violencia es una muestra de la desigualdad de género, la subordinación y el poder que los hombres tienen sobre las mujeres, como consecuencia de la cultura y de las ideas que ha impuesto la sociedad.

Imposiciones que siguen hasta la actualidad, a pesar de la contienda y del trabajo arduo y comprometido por parte del movimiento social como lo es el feminismo, el cual lucha por obtener la igualdad de género así como por los derechos para las mujeres. En igual situación se encuentran las Normas que dicta el Marco Jurídico Nacional e Internacional, que pugnan por castigar, combatir, erradicar y prevenir la violencia en todas sus formas, entre estas Normas se encuentran las de La Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y las de La Convención Interamericana para Prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, Belém do Pará. Por lo tanto, se propone un taller feminista cognitivo conductual para abordar la violencia psicológica, misma que está contemplada dentro de la violencia de género. Tal taller será desarrollado en línea por la plataforma whatsapp con la finalidad de brindar herramientas psicológicas, de análisis e informativas para poder enfrentar los efectos que le generan la violencia de género.

Palabras clave: violencia, género, psicológica, social, cultural, mujeres, feminismo, cognitivo, conductual.

ABSTRACT

Theoretical research shows that gender violence, which is considered by the World Health Organization as any act against women, whether physical, sexual, psychological or any other way of exercising it, whether privately or public, it has become a pandemic, a scourge for society. This violence is a sign of gender inequality, subordination and the power that men have over women, as a consequence of culture and the ideas that society has imposed.

Impositions that continue to this day, despite the struggle and the hard and committed work on the part of the social movement such as feminism, which struggles to obtain gender equality as well as for the rights for women, in the same situation are the Norms dictated by the National and International Legal Framework, which strive to punish, combat, eradicate and prevent violence in all its forms, among which are the Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination against Women (CEDAW) and the Inter-American Convention to Prevent, Punish and Eradicate Violence against Women, Belém do Pará. Therefore, a cognitive-behavioral feminist workshop is proposed to address psychological violence, which is contemplated within gender violence. Workshop that will be developed online by the whatsapp platform in order to provide psychological, analysis and information tools to be able to face the effects that gender violence generates.

Keywords: violence, gender, psychological, social, cultural, women, feminism, cognitive, behavioral.

II. INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo es proponer un Taller Feminista Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género, en donde se puedan compartir con las asistentes conceptos y herramientas psicológicas desde el enfoque TCC, con la finalidad de poder dotar a las mujeres de seguridad en ellas para poder hacerle frente a las agresiones psicológicas de las cuales son objeto.

La violencia de género es la demostración clara de la desigualdad, subordinación y poder que ejercen los hombres sobre las mujeres por el hecho de serlo. Las creencias subjetivas entre sexos han forjado un estilo de crianza que normaliza el maltrato por medio de sus ideologías, cultura y sociedad. La definición que sostiene la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), sobre la violencia de género dicta que esta es: todo proceder sexual, físico y psicológico en contra de la mujer, incluyendo las amenazas de tales actos, la coacción o la privación ilegal de la libertad, ya sea que esta se ejerza en la vida privada o en la pública.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2020) la violencia de género se ha convertido en un problema de salud pública debido al alto costo en los servicios sanitarios, por ello, los nuevos lineamientos de la OMS indican la importancia de la formación del personal de salud en todos los niveles, para que sean un apoyo en reconocer cuando las mujeres están en riesgo de violencia en la pareja y saber cómo brindar una respuesta adecuada.

Como resultado de esta violencia en contra de las mujeres, el Observatorio Nacional de Femicidio (2019) indica que los índices de violencia van en aumento, de las 32 entidades federativas los tres estados con mayor número de víctimas, en el mes de enero al mes de septiembre del 2019 fueron Veracruz, Estado de México y Nuevo León. El Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública, menciona que los municipios con mayores víctimas de femicidio fueron Monterrey, Culiacán, Ciudad Juárez, Xalapa y Guadalajara.

En las investigaciones realizadas por el Observatorio Nacional de Femicidio (2019), el Estado de Veracruz ocupa el primer lugar en índice de este delito a nivel nacional.

El índice de violencia se acrecentó, dejando en el camino secuelas de familias con pérdidas de hijas, amigas y hermanas como resultado de la falta de atención a este problema a nivel nacional, en donde la gran mayoría de las mujeres no conocen los derechos individuales y sociales establecidos por la ley. Es importante mencionar la labor del Marco Jurídico Internacional y Nacional de la Violencia de Género, iniciando por la aprobación de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) que precisa los detalles de la discriminación contra las mujeres y establece los lineamientos necesarios para erradicarlos, así mismo, se encuentra la Convención de Belem do Para, que tiene como finalidad luchar contra estas manifestaciones extremas de discriminación estructural y social en las que viven las mujeres.

Dentro del Marco Nacional encontramos la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia con el objetivo de coordinar entre la Federación, las entidades Federativas de CDMX y los municipios a combatir la violencia de género contra las mujeres, garantizando una vida libre de violencia, fomentado su crecimiento y estabilidad, conforme a los principios de la no discriminación e igualdad (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015).

Continuando con el Marco Nacional, se establece Ley General de Víctimas que busca reconocer y garantizar los derechos de las víctimas de delito y de violaciones a los derechos humanos, de la misma manera se establece la norma 046 esta Norma Mexicana establece los criterios a observar en la detección, prevención, atención médica y la orientación que se proporciona a las y los usuarios de los servicios en salud en general y finalmente la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia del Distrito Federal establece los principios y criterios que orienten las políticas públicas para reconocer, promover, proteger y garantizar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, así como establecer una coordinación interinstitucional (Ley de Acceso de la Mujer a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal, 2008).

Otra de las partes fundamentales que se han levantado en contra de la violencia de género ha sido la Teoría feminista siendo esta un movimiento social que exige la igualdad de derechos entre las mujeres y los hombres. Una de las teorías más representativas es la de Leonore Walker quien estudió y expuso el hecho de que las mujeres maltratadas modifican su comportamiento con la finalidad de calmar a su agresor, y de la misma manera hace

mención del ciclo de la violencia integrada por sus tres fases, la fase de tensión, la fase de tensión o agresión y la fase de reconciliación (Gomes, 2013). Por su parte la antropóloga Marcela Lagarde propuso en 1996 que los crímenes juzgados como excepcionales y extraños cometidos contra mujeres y niñas tendrían que ser estudiados y enfrentados como feminicidios, por ese motivo la antropóloga tipificó este crimen (Lagarde, 2008).

En este manuscrito se recopilaron investigaciones no únicamente realizadas en México, sino de varios lugares del mundo, sin embargo, se señalan los datos encontrados en este país sobre el tema de violencia de género y feminismo, con el objetivo de conocer la problemática de la violencia contra las mujeres y con ello, proponer la implementación de un Taller Feminista Cognitivo Conductual para el abordaje de violencia de género. Se procuró la sistematización de la literatura, identificando las investigaciones más importantes del tema antes mencionado.

A partir de estas recopilaciones se estructuró el taller como una propuesta para las mujeres que viven violencia psicológica, tomando en cuenta el papel de la Terapia Cognitivo Conductual como parte fundamental de la misma, enfatizando que en estos momentos tanto las mujeres como el país en general, están pasando por una pandemia que a su vez ha impactado en la vida del ser humano y con ello ha disparado la violencia de género por el confinamiento.

Según la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2020), en esta etapa de confinamiento en donde 90 países y alrededor de 40 millones de personas están en casa resguardándose del COVID-19.

De acuerdo a la declaración de Phumzile Mlambovcuka, directora ejecutiva de ONU Mujeres, la pandemia por COVID-19 no solo ha afectado a nivel salud, también se ha convertido en uno de los factores primordiales para aumentar la violencia en sus diferentes formas, dejando como consecuencia un alza en el índice de violencia de género por el confinamiento (Mlambo-Ngcuka, 2020).

La violencia de género representa un problema a nivel mundial, la integridad de las mujeres en los aspectos físicos, psicológicos y emocionales corren peligro aún más durante

el confinamiento, por esta razón la implementación del taller se abordará desde la Terapia Cognitiva Conductual de manera Online, siendo la TCC un modelo que permite entender las cogniciones de las relaciones de violencia explicando la vulnerabilidad de los pensamientos y conductas de las víctimas por recibir actos de violencia de manera reiterada. La Terapia Cognitiva Conductual tiene la finalidad que la intervención se enfoca en el proceso terapéutico o en sus resultados; este proceso busca entender el cómo y el porqué de los cambios terapéuticos así como saber cuáles son las técnicas que ayudaron al cambio, fomentando un impacto positivo en la reducción de síntomas o cambios cognitivos y conductuales. Los tratamientos para las mujeres que han vivido violencia psicológica se mencionan que deben de ser interdisciplinarios para lograr un cambio de vida y romper los ciclos de la violencia (Habigzang, et al, 2019).

La importancia de la implementación del taller Online en la violencia de género representa actualmente uno de los medios fundamentales para apoyar a las mujeres en situación de violencia, la cual va en aumento debido a la pandemia, hace que los objetivos del taller se conviertan en un medio para poder llegar a los hogares de las mujeres que están pasando por situaciones de violencia debido a la contingencia, por lo que el taller estará en el momento que lo necesiten y de acuerdo a sus disponibilidades en relación a sus tiempos (Mujeres para la salud, 2020).

Para consolidar el objetivo de este manuscrito se propuso la implementación de un Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el abordaje de la Violencia de Género. Utilizando la plataforma de Whatsapp como principal medio de comunicación, el cual llevará como título “Aquí entre nos...otras”. Las actividades están dirigidas a mujeres de 15 a 55 años que han vivido violencia psicológica. Se diseñó para un cupo de 30 mujeres que han padecido violencia psicológica con el objetivo de no saturar ni obstaculizar el desarrollo de la misma. Se llevará una metodología de participación e interacción a través de videos, películas, meditaciones y actividades con temas sobre violencia de género y feminismo, abordadas desde la Terapia Cognitivo Conductual, como alternativas para combatir la violencia psicológica. Buscando que las participantes puedan tener un espacio para ellas, en donde puedan expresar, sentimientos, opiniones y experiencias, para brindar herramientas e informar; además de buscar un cambio a través de la psicoeducación, la reestructuración, la

solución de problemas y la asertividad, por mencionar algunas técnicas de la TCC que ayudarán a las participantes.

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A través del tiempo la violencia de género ha sido y sigue siendo la demostración clara de la desigualdad que hay en el mundo, en ella reside la subordinación y el poder que los hombres ejercen sobre las mujeres por el hecho de serlo y de ver en ellas un grupo vulnerable. Dicha violencia se ejerce por la creencia subjetiva que hay entre los sexos, la cual se basa en la cultura y esta a su vez pasa a formar parte de la sociedad y de la crianza, normalizando así el maltrato (Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, 2016). La violencia de género se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial por el costo que esto le causa a las instituciones de salud, que aunque bien estas, no atienden el problema, si lo hacen con las consecuencias de ella.

Dicha violencia de género es aquella que se produce sobre las mujeres por parte de quien o quienes hayan o estén ligados a ellas de manera emocional o por lazos afectivos ya sea pareja o expareja. La función de ejecutar la violencia por parte del agresor es ocasionar daño y de este modo lograr el control sobre la mujer, por lo tanto, esta se sigue dando a través del tiempo y de manera sistemática en la forma de aplicarla, esto como parte de un plan para conseguirlo (Instituto de la Mujer y Para la Igualdad de Oportunidades, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), sostiene la definición sobre la violencia de género que dicta que esta es: todo proceder sexual, físico, psicológico en contra de la mujer, incluyen las amenazas de tales actos, la coacción o la privación ilegal de la libertad, ya sea que esta se ejerza en la vida privada como en la pública. Del mismo modo esta Organización (OMS, 2017) advierte que alrededor de una de cada tres mujeres en el mundo de esa población, esto es un 35%, han sufrido violencia de diferentes tipos por parte de su pareja, en algún momento de su vida. Así mismo, un 38% de los crímenes en contra de las mujeres han sido cometidos por parte de una pareja masculina. Las consecuencias de esta violencia en las mujeres son variadas puesto que afectan de manera negativa la salud sexual, mental física y reproductiva, además de que el hecho de poder contraer VIH, va en aumento, de igual manera el 38% de feminicidios son cometidos por la pareja de las víctimas.

La violencia de género es un problema que va en aumento a pesar de existir instituciones y movimientos sociales como el feminismo, los cuales se dedican a prevenir, a luchar por los derechos de las mujeres así como brindar atención a las víctimas. Dado que la literatura arroja que las causas de esta violencia contra las mujeres son sociales y culturales, es preciso que para su erradicación y prevención, la propia OMS propone que se debe de informar y educar a la población a manera de crear conciencia así como un análisis reflexivo, como una herramienta en el primer nivel de atención (OMS, 2017).

IV. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

Proponer un taller feminista cognitivo conductual para el abordaje de la violencia de género, en específico de la violencia psicológica sustentado a partir de una revisión teórica exhaustiva de los principales conceptos y elementos relacionados con la violencia contra las mujeres.

4.1 Objetivos específicos

- Identificar las características de la violencia de género.
- Conocer las normas y leyes que respaldan la integridad, la seguridad y los derechos de las mujeres.
- Reconocer las actividades psicoeducativas para identificar y ofrecer alternativas de cambio a mujeres con consecuencias de violencia psicológica
- Aplicar las herramientas que ofrece la Terapia Cognitivo Conductual, por medio de un taller online, a mujeres víctimas de violencia psicológica
- Analizar si la implementación de un taller online con tema de violencia de género, logra un efecto positivo en las asistentes.

V. JUSTIFICACIÓN

Según los sociólogos postulan que una cosa es el empleo de la fuerza por el derecho o la defensa a la supervivencia y otra es el uso del poder aplicando a sangre fría el rencor, la ira y la perversidad por mero placer, o de ser violentar solo por ejercer violencia, sin la necesidad de tener una excusa o pretexto (SEGOB, 2015).

Siguiendo con este concepto se cita la definición que establece la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2012), a manera de conocer lo que se derivó de esta a través del tiempo:

“La violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte” (OMS, 2012 , párr.1).

Uno de los resultados de la citada noción es la violencia de género la cual es un fenómeno que se ha estudiado desde hace décadas con el objetivo de erradicar el sufrimiento y dolor que experimentan muchas mujeres a nivel mundial, estos conceptos se refieren a situaciones en las que por el hecho de ser mujeres se convierten en personas vulnerables ante la violencia (Gomes, 2013). La violencia contra las mujeres o violencia de género se ha convertido no sólo en una situación social sino en un problema de salud pública, misma que ha llegado a convertirse en una situación epidémica, esto desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013). Del mismo modo, informa que esta situación adscribe a un tercio de las mujeres a nivel global, este dato lo dio a conocer en la Convención de Ginebra en 2013, en colaboración con la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres y el Consejo de Investigación Médica de Sudáfrica.

La violencia contra las mujeres, ha formado parte de la historia de una civilización en donde la misoginia y la violencia en todas sus fases no haya estado presente, y de una sociedad en donde el patriarcado se ha impuesto como una base de poder, de supremacía, aniquilando el lugar de las mujeres que por derecho natural les ha correspondido (Da Silva, García & Sousa, 2019).

Dentro del primer estudio llamado Estimaciones Mundiales y Regionales de la Violencia contra la Mujer, mismo que fue minucioso sobre la prevalencia de la violencia contra las mujeres donde esta es infringida por la pareja así como por otras personas, despide datos preocupantes como que, cerca del 35% de todas las mujeres experimentarían hechos de violencia ya sea en la pareja o fuera de ella en algún momento de sus vidas, del mismo modo, se refleja que las relación de pareja son más frecuente en contra de las mujeres, puesto que impacta al 30% de ellas a nivel mundial (OMS, 2013).

Los antecedentes que brinda este informe conducen al conocimiento del efecto que la violencia de género ejerce sobre la salud física y mental en las mujeres y niñas, dejando esta violencia como consecuencia: desde huesos rotos hasta complicaciones vinculadas a embarazos, problemas mentales y un deterioro en el funcionamiento social. A manera de conclusión dicho informe postula que el impacto sobre la salud por la violencia generada en la pareja sobre las mujeres fue por: Muertes, lesiones, depresión, problemas de abuso de alcohol, infecciones de transmisión sexual, embarazo no deseado y aborto, así como bebés con bajo peso al nacer (OMS, 2013).

De este modo se revela la importancia que es realizar estudios sobre este concepto de violencia y violencia de género, así como lo fundamental que es brindar información sobre la prevención de esta, a modo de alertar a las mujeres, teniendo como una de las herramientas a la psicoeducación, puesto que los datos demuestran la frecuencia extrema de la intimidación sobre la mujer, sobre esto este punto de prevención la Directora General de la Organización Mundial de la Salud postula:

"También vemos que los sistemas de salud del mundo pueden y deben hacer más por las mujeres que sufren violencia" (OMS, 2013, párr.5).

La violencia de género, como se ha mencionado es un problema a nivel global, en nuestro país, México, es igual de preocupante, pese a que en el año 2012, se tipificó el feminicidio como delito, el cual es de los crímenes con índices muy altos, especialmente en países de América Latina. En México la violencia de género responde a la cultura con el nombre de machismo, donde una gran parte de la sociedad la acata (Sánchez, 2020).

Durante el decenio de los noventa, se empezó a obtener información y datos sobre la violencia de género; el último reporte corresponde al año 2019 realizado por el INEGI, en donde subraya que alrededor de 30.7 millones de mujeres, esto es que un 66.1% de féminas mayores de 15 años fueron violentadas de algún modo, siendo el indicador más alto de un 43.9% infligido por su pareja actual o esposo. Por otro lado, en el año 2018, se registraron 3,752 muertes por homicidio cometidos contra las mujeres, esta cantidad es el índice más alto registrado en los últimos 29 años (1990-2018), lo cual arroja como promedio 10 decesos al día de mujeres por agresiones de manera intencional, datos arrojados por el INEGI en 2019. En el año 2009, esto es 10 años atrás, del último reporte del INEGI, dentro del territorio de lo que anteriormente era el Distrito Federal, ahora, Ciudad de México, se inventariaron 128 feminicidios, que es igual a una tasa de (por cada 100,000 mujeres), del 2.23 (Sánchez, 2020).

Ciertamente, la violencia de género está presente en toda la sociedad mexicana, en los anuncios publicitarios donde se cosifica a las mujeres, esto es, que se les considera como cosas u objetos, en los títulos sobre desaparecidas los cuales encabezan una diversidad de crímenes, así como en las diferencias de sueldo por género. Sin embargo, ante esto, se han desplegado protestas públicas, exigencias por muertes de niñas y mujeres, que fomentan la denuncia y apoyan el recrudecimiento de la seguridad por parte de la sociedad y gobierno (Sánchez, 2020). Empero aún no se ha podido modificar la mentalidad ni acentuar los valores que fomenten el respeto igualitario hacia todas las personas que forman parte de la sociedad (Sánchez, 2020).

VI. MARCO TEÓRICO

6.1 Violencia de Género

La violencia de género tiene su principio en las diferencias de género, esto es en la postura de subordinación en que se encuentran las mujeres en comparación con la posición a los hombres (CONAVIM, 2017). Está considerada como un grave problema psicosocial en contra de las mujeres, el cual se hace presente dentro de la relación de pareja, y que tiene como marco una relación de abuso inalterable y permanente, donde su principal característica es un patrón de interacción que provoca daño (Delgado, Sánchez y Fernández, 2011).

Normalmente los agresores no acatan y/o no conocen los derechos esenciales que tienen las mujeres como toda persona: derechos sobre el respeto, la capacidad de decisión y la libertad, tanto en el seno familiar o fuera de él, fundamentados en la injusticia del poder, los hombres ejercen violencia, la cual tiene también sus variantes puesto que la puede infringir quienes mantienen o han sostenido un lazo ya sea conyugal, afectivo o de pareja (Vargas, 2017).

La definición más admitida sobre la violencia de género es la proporcionada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 1995 la cual glosa (Expósito, 2011):

“Todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad ya sea que ocurra en la vida pública o privada” (Expósito, 2011, p. 20).

Las acciones violentas contra la mujer se dan en el espacio donde se vive la crisis, de manera privada o pública, esto es, en el lugar donde se desenvuelven, como el hogar, en esa intimidad familiar, que debería ser un sitio de seguridad y calma, para muchas de ellas no lo es. Cuando se presentan situaciones como estas, las víctimas piensan que no hay posibilidad alguna de salir y el buscar ayuda les ocasiona vergüenza, lo cual se vincula con la victimización desde el contexto cultural. Por lo que se infiere que aunque en estos días exista una lucha desde el contexto feminista, la violencia aún sigue siendo un tabú, pese a que en

México las cifras alcanzan una magnitud grave, además de considerarse un problema de salud pública a nivel mundial (Agoff, Rajsbaum & Herrera 2006).

6.2 La violencia como problema de salud pública

La violencia de género está reconocida como un problema de salud pública, no sólo en nuestro territorio, México, sino a nivel mundial. Las mujeres la viven desde la desemejanza que contempla este tipo de violencia, siendo el más frecuente, el realizado por un integrante de la familia, en especial el que se da por parte de la pareja o esposo, conviviente o compañero íntimo el cual ejerce sobre la víctima: violencia física, sexual, psicológica o económica (Vargas, 2017).

La violencia se consideró un problema de salud pública dentro del informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), ya que esta causa un costo muy alto en los servicios sanitarios, los cuales se aplican al atender las consecuencias dadas en la salud de las víctimas, debido a ello, el sector salud se ha dado a la tarea de buscar admoniciones para prevenirla. El primero en poner el tema en la mesa en el año de 1979, en un informe llamado *Healthy People*, fue quien fungía como Director de Sanidad de los Estados Unidos, quien postuló que si en una comunidad lo que se pretende es la salud y bienestar de su gente, no se debería de pasar por alto los actos violentos, así como sus secuelas.

6.3 La violencia como problema social y cultural

La cultura ha estado de manera inherente en la violencia de género, siendo esta una causa de legitimación pues ha colocado a los varones en una postura de supremacía en comparación con las mujeres, dando como resultado una condición de inferioridad por parte de ellas (Expósito, 2011). A razón de ello, se glosa:

“Se vincula con inequidades en las relaciones de poder entre varones y damas en los escenarios, social, económico, religioso y político, a pesar de los avances en la

normatividad nacional e internacional a favor de la igualdad de derechos” (Vargas, 2017, párr.9)

Desde el punto de vista social la violencia de género está definida por la inferencia de fabricaciones sociales, las cuales han estipulado diferencias marcadas en base a la función de género, que desencadenan en actitudes, valores, patrones de conducta insertadas en una relación por más, dispareja entre un hombre y mujer, misma que se ha mantenido por generaciones, persistiendo en relaciones abusivas y violentas en la relación de parejas (Estrada, Mendieta & González, 2016).

Por otro lado, en las categorías o clases sociales, a las mujeres, se les considera como alguien subalterno, Engels les compara con las cortesanas, pero con una diferencia, en donde estas, alquilaban su cuerpo, mientras que las mujeres casadas firmaban un contrato que las ponía en una situación de esclava, obteniendo a cambio un estatus social, así como estabilidad financiera (Cisterna, 2016, citado en, Sánchez, 2020).

6.4 Índice de violencia de género

De acuerdo al Instituto Nacional de las Mujeres, (2019), en el año 2017 se registraron 766 víctimas de feminicidio, en 2018 aumentó a 902 y en enero y septiembre de 2019 se identificaron 748 víctimas por el mismo delito, considerando la tendencia, concluye en aproximadamente 1036 feminicidios.

De las 32 entidades federativas mexicanas, los tres estados con mayor número de víctimas de enero a septiembre, son: Veracruz con 146, Estado de México con 81 y Nuevo León con 53 (Instituto Nacional de las Mujeres, 2019).

El Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP) menciona que los municipios con mayor número de feminicidios son: Monterrey, Culiacán, Ciudad Juárez, Xalapa y Guadalajara (OCNF, 2019).

Según el Observatorio Nacional de Feminicidio (2019) se documentaron en los siguientes estados feminicidios declarados, de los cuales se exponen los siguientes:

En el estado de Campeche se identificó según el Observatorio Nacional (2019), el registro de 5 feminicidios, la mayoría en el municipio del Carmen, sin embargo, existen otros casos que no son considerados como feminicidios aun presentando las características de este y se han clasificado como muerte por congestión alcohólica o suicidio.

En el Estado de Chiapas se registraron 140 asesinatos de mujeres, 53 se investigan como feminicidio, como probable feminicidio se han establecido 9 casos; 2 de feminicidio equiparado, 12 como accidente, 8 como homicidio, 6 como suicidio, 2 como muerte violenta y 48 casos han sido calificados como tentativa de feminicidio (OCNF, 2019)

En Ciudad de México de acuerdo a las investigaciones por el Observatorio Nacional de Feminicidio (2019), la Procuraduría de Justicia de la Ciudad de México, declaró que se cometieron 177 asesinatos de mujeres, de los cuales sólo 43 se investigaron como feminicidios. Mientras que de enero a junio de 2019, han sido asesinadas 122 mujeres, sólo 17 casos se han investigado como feminicidios.

En el estado de Chihuahua aún no se reconoce el feminicidio, ya que en las investigaciones no aparece como tal y aunado a ello, fue el último de los estados en tipificar los datos estadísticos. Existen propuestas de reforma al tipo penal para que este pueda cumplir finalmente con los elementos normativos para visibilizar las razones de género, estando aún pendiente que las mismas sean aprobadas por el Congreso Estatal (OCNF, 2019)

En el Estado de México de enero a septiembre del 2019 se cometieron 339 asesinatos de mujeres, de los cuales sólo 81 casos se están investigando como feminicidios y 258 como homicidios dolosos (OCNF, 2019).

Sobre el tema de desapariciones, la autoridad informa que del año 2018 a junio de 2019 se han reportado 5516 desapariciones de niñas y mujeres; en el 2018 desaparecieron 3589 y en 2019 desaparecieron 1927 entre mujeres y niñas. De acuerdo con el Secretariado Ejecutivo de Sistema Nacional de Seguridad Pública, de enero a octubre de 2019 se cometieron 4750 delitos sexuales, como: acoso, abuso sexual, violaciones sexuales (OCNF, 2019).

En Guerrero se cometieron 231 asesinatos de mujeres. Si bien el estado cuenta con una primer Declaratoria de Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres, el Observatorio Ciudadano de Violencia contra las Mujeres en Guerrero (OBVIO-Guerrero) ha solicitado la segunda Declaratoria por Agravio Comparado que busca reformar el artículo 59 del Código Penal del Estado que obstaculiza el derecho de las mujeres víctimas de violación a interrumpir un embarazo (OCNF, 2019)

Los resultados de las investigaciones realizadas por la organización Servicios de Inclusión Integral y Derechos Humanos A.C. (SEIINAC), en el Estado de Hidalgo se han registrado 57 casos hasta el día 23 de octubre 2019, las edades de las mujeres van entre los 11 meses y los 92 años. Los cuerpos de las mujeres han sido localizados en 30 de los 84 municipios del estado, siendo Huichapan y Tulancingo los municipios con más casos, seguidos de Tizayuca y Mineral de la Reforma (Instituto Nacional de las Mujeres, 2019).

En el estado de Jalisco de enero a noviembre de 2019 han sido asesinadas 230 mujeres y solo el 20% se han consignado como feminicidios, lo que incrementa los niveles de impunidad (OCNF, 2019)

En el Estado de Nuevo León se han perpetrado el 46.87% de los asesinatos, siendo en Monterrey, su capital, la que presenta el mayor número con 21 casos. Le siguen Guadalupe con 11, Cadereyta Jiménez con 5, Juárez con 5 y Apodaca con 3. Los índices de muertes violentas de mujeres se han incrementado en los municipios de: García 11, Escobedo 10, Ciénega de Flores 6, San Nicolás de los Garza 6, Montemorelos 3, Salinas Victoria 3, Pesquería 2, Santa Catarina 2 y Zuazua 2 casos (OCNF, 2019).

En las investigaciones establecidas por el Observatorio Nacional de Feminicidio, (2019) en el Estado de Oaxaca el feminicidio incrementó en 147% en comparación con el sexenio anterior. En el primer trienio del gobierno de Gabino Cué, político economista, se registraron 238 feminicidios y 351 de estos delitos en el gobierno de Alejandro Murat. De acuerdo a las regiones, en primer lugar se encuentra Valles Centrales con 77; seguido del Istmo con 70; la Costa con 59 casos; Papaloapan con 54; la Mixteca 41; la Sierra Sur 27, la Cañada con 13 y Sierra Norte con 10.

En el estado de Puebla desde el Observatorio de Violencia Social y de Género, se han documentado hemerográficamente al menos 71 (probables) casos de feminicidio, lo que supondría que, de continuar con esta tendencia no habría una variación significativa en la disminución de este delito (OCNF, 2019).

En las investigaciones realizadas por el Observatorio Nacional de Feminicidio, (2019), el Estado de Veracruz ocupa el primer lugar en el índice de feminicidios a nivel nacional, con 204 casos de enero a la fecha, a ello se suman 18 casos ocurridos en diciembre del 2018, fecha en que inició la nueva administración estatal.

6.5 Marco Jurídico Internacional y Nacional de la Violencia de Género

El 17 de Diciembre de 1999 la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en su resolución A/RES/54/134, declaró el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer invitando a las instituciones, gobiernos, programas de las Naciones Unidas, así como instituciones gubernamentales y no gubernamentales a tomar conciencia y a sensibilizar a la opinión pública a analizar los problemas de violencia contra la mujer. Enfatizando que la violencia es todo acto que resulta del daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer (INEGI, 2019).

El 18 de diciembre de 1979 fue aprobada la Convención sobre todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Este es un instrumento de carácter internacional que precisa los detalles de la discriminación contra las mujeres y establece los lineamientos necesarios para erradicarla. Los Estados se comprometen, a consumarse llevando a cabo una serie de medidas a nivel interno para eliminar las violaciones de derechos humanos contra las mujeres (CEDAW, 2015). Así mismo, esta Convención (CEDAW, 2015), menciona que el Estado Mexicano se comprometió a nivel internacional y nacional a cumplir con las obligaciones que especifica, lo que los estados garantizan, la adopción de las medidas necesarias para eliminar la discriminación contra las mujeres practicada por cualquier personas, organizaciones o empresas, como lo establece el artículo 2 de la Convención.

La Convención de Belém do Para tiene la finalidad de luchar contra la manifestación extrema de discriminación estructural y social que viven las mujeres. El 9 de junio de 1994 fue adoptada durante el Vigésimo Cuarto Período Ordinario de Sesiones de la Asamblea General de la Organización de los Estados Americanos (McLean, 1995). Esta convención establece el punto central de la violencia que viven las mujeres desde un aspecto social con respecto a las diferencias de género. La convención da crédito, a los diversos escenarios en los cuales se manifiesta y persiste la violencia contra las mujeres, así como los diversos actores y perpetradores de la misma (Instituto Nacional de las Mujeres, 2020).

En el capítulo IV de la Convención de Belem Do Para, los mecanismos interamericanos de protección establecen en el artículo 10 la búsqueda de garantizar y proteger los derechos de las mujeres, estableciendo en los Informes Nacionales a la Comisión Interamericana de Mujeres, la responsabilidad de los estados que deberán implementar medidas preventivas para la erradicación de la violencia de género. Este artículo es importante porque tiene la finalidad de asistir a las mujeres por violencia, así mismo, podrán identificar si se están respetando sus derechos o están siendo infringidos por los mismos Instituto (Instituto Nacional de las Mujeres, 2020).

6.5.1 Ley General de Víctimas (03 de mayo de 2014)

La Ley General de Víctimas, (2014) nace a raíz de las movilizaciones y denuncias de víctimas a través del Movimiento por la Paz con Justicia y Dignidad. Así mismo, el 9 de enero del 2013 fue publicada por el Diario Oficial de la Federación la Ley Federal de Víctimas (LGV), que tiene como objetivo:

“Reconocer y garantizar los derechos de las víctimas del delito y de violaciones a derechos humanos, en especial el derecho a la asistencia, protección, atención, verdad, justicia, reparación integral, debida diligencia y todos los demás derechos consagrados en ella, en la Constitución, en los Tratados Internacionales de derechos humanos de los que el Estado Mexicano es Parte y demás instrumentos de derechos humanos” (Ley General de Víctimas, 2014, p. 2).

Lo que la ciudadanía buscaba con la creación de esta ley es que existiera un reconocimiento por parte del estado, con respecto a las víctimas de delitos y violaciones a los derechos humanos y así mismo, garantizará la atención a las necesidades y sus derechos como víctimas (Witker, 2019).

6.5.2 Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

De acuerdo al Instituto Nacional de las Mujeres (2015) el día primero de Febrero de 2007 fue expuesta ante la sociedad La Ley General de Acceso de la Mujer a una Vida Libre de Violencia, esta ley tiene la finalidad de coordinar entre la federación, las entidades federativas en CDMX y los municipios para lograr combatir la violencia de género contra las mujeres, para garantizar una vida libre de violencia fomentando su crecimiento y estabilidad conforme a los principios de igualdad y de no discriminación. En esta ley se definen conceptos de violencia contra las mujeres, así como los tipos de violencia psicológicos, físicas, económicos, patrimoniales y sexuales, derechos humanos de las mujeres, perspectiva de género, empoderamiento de las mujeres y misoginia (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015).

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia incluye la Alerta de Violencia de género como el conjunto de acciones gubernamentales de emergencia para enfrentar y erradicar la violencia feminicida en un territorio determinado, ya sea ejercida por individuos o por la propia comunidad (Instituto Nacional de las Mujeres 2015).

Esta ley busca destacar los derechos de las víctimas de cualquier tipo de violencia en los que se completa la atención integral y la reparación del daño, se busca que las Entidades Federativas y la Ciudad de México con los municipios se coordinen para la integración y funcionamiento del sistema, el cual tiene por objeto unir esfuerzos, instrumentos, políticas, servicios y acciones interinstitucionales para la prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia contra las mujeres (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015).

De acuerdo al Instituto Nacional de las Mujeres (2015), en el artículo IV se establecen las principales reglas que serán observadas en su elaboración y ejecución de las políticas públicas federales y locales tales como:

Igualdad jurídica entre mujeres y hombres

Respeto a la dignidad humana.

No a la discriminación.

Libertad de las mujeres.

En el artículo VIII se establecen las medidas y acciones para prevenir y erradicar la violencia en contra de las mujeres (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015):

Atención psicológica.

Asesoría jurídica.

Servicios reeducativos integrales.

Favorecer la separación.

Refugios para las víctimas y sus hijas (o).

Cuando las mujeres se encuentran en un ambiente de violencia desconocen las medidas y acciones a las que se tienen derecho, por ello es importante hacer mención de ellas en el taller como herramienta para su cuidado en los diferentes ámbitos.

De acuerdo al Instituto Nacional de las Mujeres (2015), considera en el artículo 28 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia el establecimiento de la orden de protección que consagra la presente ley

- De emergencia.
- Preventivas.
- De naturaleza civil.

6.5.3 Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.

Los Estados de México parten en la presente Convención considerando la Carta de las Naciones Unidas en las que reafirman los derechos de las mujeres y los hombres en la igualdad de derechos. La Declaración de los Derechos Humanos establece el principio a la no discriminación y proclama que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos sin distinción alguna y por ende, sin distinción de sexo. Sin embargo, a pesar de estos medios, las mujeres siguen siendo discriminadas, y sus derechos son violados, dificultando la participación de las mujeres en las mismas condiciones que el hombre, en la vida política, social, económica y cultural de su país, que representan el mayor de los obstáculos para el aumento del bienestar de la sociedad y de la familia que entorpecen el pleno desarrollo de las posibilidades de la mujer para prestar servicios a su país y a la humanidad (Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, 2006).

6.5.4 NOM-046-SSA2-2005. Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención

Esta Norma Oficial Mexicana (NOM-046-SSA2-2005), establece los criterios a observar en la detección, prevención, atención médica y la orientación que se proporciona a las y los usuarios de los servicios de salud en general, y en particular a quienes se encuentren involucrados en situaciones de violencia familiar o sexual, así como en la notificación de los casos. Se encarga de observar de forma obligatoria a las Instituciones del Sistema Nacional de Salud así como para los y las prestadoras de servicios de salud de los sectores público, social y privado que componen el Sistema Nacional de Salud. De no ser respetadas se dará origen a sanción penal, civil o administrativa que corresponda (Norma Oficial Mexicana-046-SSA2-2005, 2009).

Los criterios utilizados en esta ley se caracterizan por:

La promoción de la salud y prevención, para la detección de problemas y diagnósticos, para el tratamiento y la rehabilitación, para el tratamiento específico de la violación sexual, para dar aviso al ministerio público, para la consejería y el seguimiento, para la sensibilización, capacitación y actualización y para la investigación.

6.5.5 Ley Olimpia.

La ley Olimpia, no está establecida como una ley, sino más bien es un conjunto de reformas legislativas, dirigidas a observar la violencia digital y castigar los delitos que infrinjan la intimidad sexual de las personas por medio de medios digitales, también conocida como *ciberviolencia*.

Aparece en el estado de Puebla, al difundirse un video no autorizado de una mujer con contenido sexual, a razón de esto se impulsa la citada Ley con el objetivo de reformar el Código Penal de tal Estado y de esta manera encauzar las conductas como violación a la intimidad; hecho que ha tenido replica en 17 entidades federativas.

En la Ciudad de México la regulación legal se encuentra en el Código penal para el Distrito Federal Artículos 181 Quintus, 209 y 236, con una sanción de 4 a 6 años de prisión multa de 500 a 1000 unidades de medida y actualización, esta Norma fue publicada el 22 de enero de 2020.

6.5.6 Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal (LAMVLVDF, 29 de enero de 2008).

El objetivo de la presente ley establece que los principios y criterios que, desde la perspectiva de género, orienten las políticas públicas para reconocer, promover, proteger y garantizar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia; así como establecer la coordinación interinstitucional para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en el marco de los ordenamientos jurídicos aplicables a la Ciudad de México y lo previsto en el primero, segundo y tercer párrafos del artículo 1º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (Ley De Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal, 2008).

Esta ley ha puesto al descubierto la discriminación entre hombres y mujeres, enfatizando que, para lograr romper este obstáculo, el gobierno de la Ciudad de México debe establecer las medidas necesarias para erradicar la violencia de género y la violencia familiar, así mismo, proteger sus derechos sexuales y reproductivos (Ley De Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal, 2008).

Como parte de esta Ley se estructuran los lineamientos para la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres, estos lineamientos deben garantizar el derecho a una vida libre de violencia, así mismo, el establecimiento de instituciones que realicen acciones específicas para garantizar la atención de las víctimas en todo tipo de violencia y generar estudios, diagnósticos y evaluaciones en materia de prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia contra las mujeres (Instituto Nacional de las Mujeres, 2020).

Esta ley tiene una perspectiva de género y enfatiza en los derechos de las mujeres, dando una definición, y estipulando la forma en cómo debe coordinarse el aparato gubernamental para lograr detener la violencia de género, aunado a ellos establece los tres niveles de la política pública, la cual consiste en la prevención, atención y acceso a la justicia, para garantizar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia (Instituto Nacional de las Mujeres, 2020).

Según el Instituto Nacional de las Mujeres (2015), una de las ventajas de esta ley de la Ciudad de México es que antes de la pandemia de COVID-19 contaba con jueces que laboraban las 24 horas del día, los 365 días del año, les permitía que las mujeres pudieran ser atendidas cuando lo necesitaran sin importar el día. Sin embargo, por la contingencia estas ventajas se han visto obstaculizadas al no poder ofrecer sus servicios en su totalidad, restringiendo el acceso a dicha ley.

6.6. Tipos de violencia

Dentro del artículo 6 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, la cual es una ley de orden público con interés social y de observancia general dentro de la República Mexicana, con la última reforma en el año 2015, cita que los tipos de violencia contra las mujeres son (CONAVIM, 2017):

6.6.1 Violencia psicológica

“Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, desamor, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas,

rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio”. (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2015, p. 3).

6.6.2 Violencia sexual

“Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física.

Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto” (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2015, p. 3).

6.6.3 Violencia económica

“Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral” (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2015, p. 3).

6.6.4 Violencia patrimonial

“Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima” (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2015, p. 3).

6.6.5 Violencia física

“Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas” y cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la

dignidad, integridad o libertad de las mujeres. (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2015, p. 3).

6.6.6 Violencia digital

Son aquellas acciones de violencia de género incurridos en parte o totalmente, cuando dentro de las tecnologías de la información y comunicación, así como plataformas de redes sociales, correo electrónico, mensajes de texto o llamadas vía teléfono celular se empleen para ocasionar daño psicológico o emocional, intensificar prejuicios, perjudiquen la reputación, ocasionen pérdidas económicas, planteen barreras a la colaboración en la vía pública o privada de la víctima o puedan dirigir a maneras de violencia sexual o física. (Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2020, p.26).

6.6.7 Violencia obstétrica

La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2020), es cualquier omisión o conducta por parte del personal de salud que tenga como consecuencia la pérdida de la autonomía y facultad de las mujeres para tomar decisiones de manera libre sobre su parto y sexualidad y que por negligencia y/o una deshumanizada atención médica durante su parte, embarazo o puerperio dañe o difame a la mujer no importando su edad, que le provoque una afectación física, moral o psicológica, que inclusive le provoque la muerte o en su defecto la del producto de la gestación o del recién nacido, resultante de la prestación de servicios médicos por medio de:

- a) No dar atención eficaz y oportuna en las emergencias obstétricas;
- b) No brindar información necesaria sobre los riesgos de cesárea conforme a estudios científicos así como las indicaciones dadas por la organización Mundial de la Salud;
- c) No realizar prácticas e intervenciones porque el personal lo considera no necesario;
- d) Imponer métodos anticonceptivos o esterilizar sin el consentimiento voluntario previo, expreso e informado por las mujeres; en caso de ser menor de edad o tener alguna discapacidad mental se requiere la autorización del padre o tutor del menor;

- e) Practicar cesárea, cuando hay la posibilidad de un parto natural y sin tener la renuncia voluntaria expresa e informada de la mujer para esta posibilidad;
- f) Acelerar el proceso natural del parto por medio de técnicas, sin el consentimiento voluntario de la mujer, expreso e informado.
- g) Entorpecer el apego del recién nacido con su madre, sin causa médica justificada, prohibiéndole la posibilidad de amamantarlo de inmediato al nacer;
- h) Fomentar las fórmulas lácteas en sustitución de la leche materna:
- i) No hacer las diligencias correspondientes para que las mujeres que hayan sufrido un aborto involuntario, reciban la necesaria atención psicológica y médica;
- j) Todas las previstas por la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Por consiguiente, define a:

Agresor: Cómo a la persona que ocasiona o ejerce cualquier tipo de violencia contra las mujeres.

Víctima: Mujer que no importando su edad, se le inflige algún tipo de violencia.

6.7 Otras formas de violencia

Así mismo, dentro de la Ley General de Acceso en su título II Modalidades de la Violencia, en su capítulo I artículo 7, hace mención sobre su definición sobre la violencia en el ámbito familiar, estipulando que (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2017):

6.7.1 Violencia familiar

Es aquella en donde se ejerce poder u omisión de manera intencional con el objetivo de someter, controlar o atacar de forma psicológica, patrimonial, física, verbal, económica y sexual a las mujeres, ya sea dentro o fuera del lugar de residencia y en donde el agresor tenga o haya mantenido una relación de parentesco ya sea por afinidad, matrimonio, consanguíneo,

concubinato o en su defecto hayan sostenido una relación de hecho (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia., 2017, p.3).

6.7.2 Violencia política

Krook y Restrepo (2016), mencionan que la violencia contra las mujeres en la política, no es lo mismo que la violencia política, puesto que en esta última no se ejerce violencia hacia la mujer por el hecho de serlo, mientras que en la primera, va implícita. Cómo pasa con todo lo relacionado a la violencia, esta sucede en todas las esferas y regiones del mundo y esto es más que una acción criminal ya que pone desafíos a la democracia, los derechos humanos y a la igualdad de género, así como a leyes que no han sido efectivas. La violencia contra las mujeres en la política, redacta que esta es la manera de coartar la participación política de las mujeres como mujeres, lo que manifiesta a las mujeres y a la sociedad que ellas como grupo no deberían tener participación en la política.

6.7.3 Violencia doméstica

La cual se toma como aquella que se da en un sólo lugar, este sería el hogar y en donde la mujer pelea al igual que su pareja (Varela, 2008) y como se ha visto dentro de la violencia de género, lo que busca la pareja es someter a la mujer por medio de la fuerza, aunque desde la visión del feminismo esto no sirve más que para confundir a la sociedad, para de esta manera no ver la realidad tal como es.

6.7.4 Violencia laboral

Es una negación ilegal sobre contratar a la mujer que ha sido víctima o a resguardar su estadía así como sus condiciones laborales generales; desacreditar su trabajo, amenazarla, humillarla, intimidarla así como explotarla y cualquier manera de discriminación de género (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. , 2017, p.4).

6.7.5 Violencia docente

Se le menciona así a esos comportamientos que lastimen la autoestima de las alumnas con acciones de discriminación, debido a su sexo, condición académica, social, sexo, edad, así como por limitaciones, y/o características, físicas que les infrinjan maestros o maestras (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2017, p.4).

Del mismo modo, en su artículo 13 esta Ley General de Acceso en su título II, capítulo II sobre Hostigamiento sexual y acoso sexual postula que esto es:

6.7.6 Hostigamiento sexual

Se define como el ejercer el poder dentro de una relación de subordinación real de la víctima frente al atacante, dentro de los ámbitos laboral y/o escolar, la cual se manifiesta en conductas verbales, físicas o ambas, expresadas como relacionados con la sexualidad de significado lascivo (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2017, p.5).

6.7.7 Acoso sexual

Esta es una manera de violencia, que aunque no existe subordinación, sí hay un abuso de poder, que conduce a la indefensión y de riesgo para la víctima, muy independientemente de que se realice en uno o varios eventos (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2017, p.5).

Así, en su artículo 6 esta Ley General de Acceso en su título I, capítulo III sobre La Violencia de la Comunidad, relata que esto es: (Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2020).

6.7.8 Violencia de la comunidad

Son aquellas situaciones que de manera colectiva o individual quebrantan los derechos básicos de las mujeres y causan su denigración, discriminación o exclusión en el ámbito público (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2017, p.6).

Del mismo modo, en su artículo 18 en esta Ley General de Acceso en su título II, capítulo IV sobre De la Violencia Institucional, obedece a (Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2020).

6.7.9 Violencia Institucional

Son las acciones u omisiones de los y las servidores públicos de algún orden de gobierno que discriminen, dilaten, impidan u obstaculicen el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres [...] así como su acceso al disfrute de políticas públicas dedicadas a la prevención, investigar, atender, condenar y eliminar los diversos tipos de violencia (Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2020, p. 55).

6.7.10 Violencia por abandono

Este tipo de violencia no sólo es una problemática de política pública sino también implica los derechos humanos básicos. Citando una nota del año 2017, esta postula que existen en la Ciudad de México más de un millón de adultos, en donde 580 mil de ellos son mujeres. Como medida para la prevención y erradicación conmemoró el Día Mundial de Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez, con la finalidad de evitar que sean sujetas a violencia física, psicológica y hasta jurídica (Ahued, 18 de junio de 2017).

6.7.11 Violencia contra las mujeres en la etapa del confinamiento por COVID-19

Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2020), en esta etapa de confinamiento en donde 90 países y alrededor de 40 millones de personas están en casa cuidándose del COVID-19, lo cual funciona como medida precautoria, lleva a otra situación mortal. Cada vez que los países dan información sobre la situación, son más las líneas de apoyo, atención y refugios para este tipo de violencia de todo el mundo, en donde se reporta que las llamadas de auxilio van en aumento. El confinamiento potencia los factores de riesgo de violencia de género individual y social, ya que se incrementa el aislamiento, provocando tal reclusión, una barrera para solicitar ayuda y denuncia.

De acuerdo a la declaración de Phumzile Mlambovcuka, directora ejecutiva de ONU Mujeres, la pandemia de COVID-19 no solo se ha propagado a nivel mundial, sino que, ha afectado a nivel salud. Actualmente se ha desencadenado el aumento de la violencia

intrafamiliar durante la crisis, así como una mayor necesidad de emergencia para apoyar a las mujeres que se encuentren en esta situación por medio de redes de apoyo que estén al alcance de ellas mismas, ya que como resultado del aislamiento, el hogar se ha convertido en el escenario perfecto para el agresor (Mlambo-Ngcuka, 2020).

Uno de los factores principales que ha aumentado la violencia ha sido el poco o nulo crecimiento económico que como consecuencia aumenta el estrés, la ansiedad y desesperación. Estas consecuencias reflejadas en el incremento de cifras de víctimas de violencia (Hingorani, 2020). La pandemia en general ha afectado a todos los seres humanos, sin embargo las mujeres se han visto afectadas aún más en el ambiente laboral, no solo por recibir un salario menor, sino que, muchas de ellas han sido despedidas de sus trabajos, lo que indica que la crisis obliga a permanecer con sus parejas por la parte económica, pasando a ser dependientes financieramente en donde la situación de violencia las alcanza (Hingorani, 2020).

La ONU Mujeres ha solicitado a los gobiernos, apoyo para que las pequeñas empresas puedan combatir el desempleo, que ha detonado el incremento de violencia de género, sin embargo el panorama es complicado, debido a la segunda oleada de la pandemia en diciembre del año 2020 y enero 2021 considerados como los más complicados de esta contingencia en comparación ante casos similares a otros países en todo el mundo, aseguró el doctor Isaac Chávez Díaz, médico anesthesiólogo de la UNAM a Infobae México, que los ciudadanos pasarán por un impacto considerable ante esta pandemia, y como consecuencia seguirá siendo uno de los mayores obstáculos para el crecimiento económico y el aumento de violencia en general, pero aún más en mujeres y niños (Vargas, 2020).

A partir de la llegada del COVID-19 las líneas de ayuda para las mujeres en situación de violencia se han restringido, debido a que la atención está enfocada en personas con COVID-19, sumado ello, las mujeres al estar las 24 horas del día con su agresor, tienen una de las limitantes más, al no poder acceder a una línea telefónica, lo que conlleva a no denunciar (Hingorani, 2020).

6.8 Feminismo

Debido a la gran desigualdad de género el cual tiene como marco a la cultura y a la sociedad, surge en el siglo XVIII en la contienda de las mujeres por sus derechos básicos, como: la libertad, la ciudadanía, la justicia o la igualdad. Derechos que fueron hechos por hombres y para hombres, es esto precisamente lo que hace que emane como teoría y movimiento social, el feminismo. Es importante mencionar que las mujeres no alcanzaron los derechos civiles en México hasta 1953, después de arduas luchas, asesinatos y encarcelamientos. Pugnas que aún persisten en estos días, en todos los países del mundo, hasta llegar a redefinir la violencia contra las mujeres como un problema social y político (de Miguel, 2012).

Marcela Lagarde (INMUJERES, 2012) menciona que para que a las mujeres se les haya considerado como seres para otros, han sido diferentes los caminos para ello, uno de sus puntos culminantes ha sido la exclusión de ellas en la toma de decisiones. En la modernidad las primeras voces pidieron igualdad para las mujeres, como respuesta a esto se forma el feminismo para darle lucha a todo lo antiguo y luchar para alcanzar un cambio radical como el obtener igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

La historia del feminismo postula que han sido tres los grandes aportes de este: el feminismo ilustrado, el feminismo sufragista y el feminismo contemporáneo, en el primero se distingue por producir obras inamovibles desde la salida de l'egalité des deux sexes, hasta la aparición de los derechos de la Mujer, de Mary Wollstonecraft, en 1792 (Garzón, 2018). En este tipo de feminismo surgió el debate de cómo se tenía que ver a los hombres y a las mujeres, algo trascendente pero poco reconocido, esto fue un gran paso para llegar al mundo que hoy se habita.

Detrás de él, vino el feminismo sufragista, más fuerte y decisivo, ya que logró obtener los derechos educativos, políticos y una buena parte de los derechos civiles de las mujeres, sin duda un gran esfuerzo durante cien años de este movimiento sufragista, ya que sin él, el hoy no sería igual, ya que tal hecho fue el mayor triunfo y la más grande innovación política habida en las sociedades (Garzón, 2018).

Del mismo modo, se encuentra el feminismo contemporáneo aunque en varios lugares o sociedades no se ejerce, ya que su más grande tarea es distinta a las pasadas pues en su

concepto se encuentra la igualdad entre los géneros y terminar con las ideas viciosas, así como alcanzar la paridad en cualquier lugar de acción, por lo tanto su labor es más profunda como complicada, ya que debe de lograr terminar con la discriminación de élites, así como con los grandes conflictos de violencia y empleo y con graves situaciones no resueltas debido a las raíces tan anidadas que se resisten a ser extraídas de tajo (Garzón, 2018). Después de las grandes hazañas que ha tenido el feminismo como lo fueron los derechos civiles y la autonomía individual aún está detenido, pendiente que la democracia le haga justicia a las capacidades femeninas (Garzón, 2018).

6.8.1 Cómo aborda la violencia de género el feminismo

El feminismo ha logrado varios objetivos, como fue sacar lo que estaba oculto y ponerlo a la luz, es decir, expuso lo privado y lo hizo público, retó la lógica androcéntrica, a la familia heteropatriarcal así como al paternalismo y puso sobre la mesa la proliferación de las iniquidades desde el género, la raza y la clase (Tapia, 2016). Una de las finalidades decisivas de esta corriente ha sido el desmantelar y detectar las diversas y en ocasiones opuestas maneras de legitimación fijadas en la sociedad (de Miguel, 2012). Se considera que el desarrollo por el cual un grupo social determina como injusto y que requiere de un cambio social un evento que ha sido legitimado ya sea por cultura, costumbre y duración, es una de las aportaciones más valiosas dentro de los movimientos al cambio social.

Por lo tanto los movimientos sociales se califican como una manera de actuación colectiva:

1) Recurren a la solidaridad para fomentar o dificultar cambios sociales; 2) en donde su existencia es en sí misma una manera de ver la realidad, ya que vuelve discutido un aspecto de ésta que antes era dado como regla; 3) que involucra una separación de los límites del sistema de leyes y relaciones sociales en donde se desarrolla su actuar; 4) que tiene capacidad para producir nuevas reglas y legitimaciones en la sociedad (Laraña, 1999, citado en, de Miguel, 2012).

La violencia de género dentro del mundo de la violencia tiene sus propias particularidades, estas son la legitimación, la cual está basada en la condición de ser mujeres

y no en su naturaleza de persona (de Miguel, 2012). Con la venida de las sociedades modernas una variedad de factores contribuyeron a deslegitimar la violencia como un recurso para resolver conflictos, como basamento de relación entre las personas, las naciones y los grupos sociales.

La historia de la violencia de género, no es únicamente para conocer cifras o de donde parte o surge, sino que se utiliza para buscar una línea que unifique la variación de la situación y la apreciación social de las mujeres con la diversidad de grados de sensibilidad e intolerancia ante su persistencia (de Miguel, 2012). Dentro del surgimiento del feminismo de la mano con la ilustración se desarrolló una teoría crítica con la capacidad de deslegitimar la condición dominante sobre las mujeres, se levantó un movimiento activista capaz de desatar la lógica de las vindicaciones, en el espacio público giraron en torno a los derechos en el espacio público: derecho a la educación, al trabajo asalariado, a la ciudadanía. Las sufragistas también se concentraron en la lucha por sacar a las mujeres de las jaulas del matrimonio en donde estaban obligadas a acatar lo que les dijera su amo, a callar toda voz propia y a aparentar una debilidad física y mental con el fin de halagarlo. Una mención aparte es la contienda del feminismo en Estados Unidos contra el alcohol, por el vínculo de este con la violencia doméstica (violencia familiar) y por su parte, el feminismo inglés en contra de la prostitución la cual estaba definida como la esclavitud blanca (Evans, 1980 y Robotham, 1980, citado en, de Miguel, 2012).

“Un sentido común alternativo”, es la manera en que se le llama a los movimientos que se realizan en el cambio social, es así como el sistema patriarcal donde su característica es la inferioridad y subordinación de las mujeres y con estas la aceptación que va implícita en la violencia, está siendo suplantado por una nueva perspectiva, en donde tal violencia y sistema de crianza se expone a la vista de la sociedad siendo intolerable para esta (de Miguel, 2012).

El feminismo cuestiona todo lo que está establecido, el orden está bien porque ya está dispuesto, en especial para quien lo instauró, sobre todo para quien obtiene una ganancia de ello. El feminismo es como un faro que saca a la luz las ideas desarrolladas y creadas sin mujeres y en ocasiones a costillas de ellas, por ejemplo en los ámbitos: de democracia, de desarrollo económico, de bienestar, de justicia, de familia, de religión (...) (Varela, 2008). El

feminismo cuestiona el amor romántico, pero, ¿qué es lo que cuestiona? Kate Millett en 1984, comentaba:

“El amor ha sido el opio de las mujeres como la religión el de las masas. Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban” (García, 2018, p. 17).

Con esta declaración Millet, declara que el Amor Romántico, se ha utilizado para distraer a las mujeres en pensamientos y sueños de amor, mientras que a los hombres los alentaban a tener metas y reputación en los ámbitos laborales, sociales, económicos, deportivos, políticos y culturales. Del mismo modo Illouz (2012), argumenta que la cultura tiene inferencia sobre las mujeres inclinándolas hacia el compromiso y al matrimonio, mientras que a los hombres se les ubica con el hedonismo sexual y la pasividad emocional. La parábola del amor sigue encasillando a las mujeres a esperar por un amor ideal al cual lo ve inalcanzable, en donde el papel que tiene es pasivo, de dependencia, de espera por esa imagen masculina, que la proteja y que la quiera para así poder sentir que tiene valía, además piensa que al tenerlo le otorga un papel en la sociedad. El amor romántico pone a las mujeres dentro de la pasividad, la abnegación y dependencia emocional, mientras que por otro lado, al hombre lo sitúa en el heroísmo, la fuerza, la capacidad y la autonomía. Existe una frase que dice: “El amor todo lo puede” y se pregunta ¿realmente es así? o esto es sólo una de las fábulas de este Amor Romántico más poderosas que tiene la cultura occidental como parte de la vida amorosa (García, 2018).

La manera en cómo se ama en occidente es una manera hegemónica, es una particularidad de esta zona del mundo, que toma al amor como monogámico, heterosexual, meramente con un fin reproductivo y solamente entre dos personas adultas. Todo fuera de este régimen se considera yerro, dado que se toma como un agravio para las normas ya establecidas generando así un escándalo social (Herrera, 2009).

Por otra parte, aunque bien el feminismo es una lucha y presencia constante por alcanzar que sean reconocidos los derechos de las mujeres en todos los ámbitos; dentro del mismo feminismo existen puntos de vista diferentes los cuales no los hacen polos opuestos sino más bien, esto indica, que está lejos de ser un movimiento o movimientos sociales donde reine la hegemonía, es decir que un grupo predomine sobre otro. A razón de esto, se encuentra

el feminismo radical, el cual significa que este grupo tiene la teoría de arrancar el problema de raíz, la cual dicta que el problema de desigualdad entre mujeres y hombres está regido por el patriarcado (Tejido, 2020).

Así mismo, como parte de la pluralidad de ideas, se encuentra el feminismo liberal el cual sigue el pensamiento de que toda mujer tiene la capacidad, de manera individual y por sus propios actos de lograr y mantener su igualdad. Dentro de estos grupos sociales que aunque bien tienen en común la lucha por las mujeres, también tienen sus disimilitudes, como el objetivo. Por un lado el feminismo radical busca terminar con la problemática arrancándole de raíz; mientras que el feminismo liberal pretende transformar el problema por medio de la sociedad que ya existe (Tejido, 2020).

El feminismo que ya ha logrado superar la batalla contra el derecho al trabajo y el derecho al voto, sigue en la contienda contra la violencia de género y la igualdad. Sus manifestaciones son en contra del sometimiento y la pugna a que se reconozcan sus derechos. La doctora Raquel Ramírez, en una entrevista concedida al periódico el universal (2020), promulgó que tales concentraciones de mujeres es en una búsqueda de reapropiación del espacio público de donde han sido excluidas, sirviendo esto para recordarles que la mitad de la humanidad tenemos derechos de permanecer aquí (Castro, 2020).

Las manifestaciones feministas, se lograron ver en diversos lugares en distintos países, aparte de Estados Unidos, en nuestro país México, fue en 1916, el Primer Congreso Feminista, y al año Hermila Galindo, pionera feminista, lanza su candidatura para diputada del Quinto Distrito Electoral. En Rusia, surge una huelga y el Estado Soviético les consiente el derecho al voto, al divorcio y al aborto (Castro, 2020).

La invisibilización de las mujeres no es casualidad, puesto que esta se deriva de una diversidad de factores como los implícitos en lo social, cultural y la crianza a la cual han estado sujetas dentro del patriarcado. El sistema patriarcal tiene como fundamento las relaciones de poder las cuales someten a las mujeres, degradando su condición de serlo, tras la fuerte represión y privación a los diversos conocimientos y a todo recurso para ello, esto por medio de métodos violentos, mismos que son particularidades de este concepto (Tapia, 2016).

Margarita Pisano, (Pisano, 2004, citado en Tapia, 2016), define al patriarcado como un macrosistema que se cimienta en valores masculinos que construyó y lícito para sí mismos, como el valor primordial que los hace seres humanos: la capacidad de pensar. Por consiguiente las relaciones de poder sobre las mujeres, las mantiene fuera de seres con capacidad para pensar o generar pensamientos propios, puesto que se establece una perspectiva masculina metódica, que se expande como la única y universal (Tapia, 2016).

Este patriarcado en el cual las mujeres han crecido las ha llevado a normalizar la violencia que se inflige en ellas, justificando este proceder, incluso siendo para algunas invisible, aun cuando estén siendo dominadas, maltratadas, teniendo como resultado una respuesta poco o nulamente adecuada para tal conflicto. Dentro de esta normalización y negación de la violencia sobre ellas, se pueden nombrar los factores personales y de relación de pareja (Agoff, et al, 2006).

La violencia es sin duda un arma que sigue al patriarcado, nada anteriormente usado e impuesto había podido lograr la sumisión por parte de la mujer, si esto no hubiera estado acompañado por la agresión, en donde lo que se pretendió desde tiempos remotos fue el control del género, solo por haber nacido mujer (Varela, 2008). Empero, y a pesar de toda lucha, el derecho a vivir es la máxima exigencia en nuestro país (México) (Castro, 2020).

6.9 Consecuencias en las mujeres relacionadas a la violencia de género

La violencia ejercida sobre la mujer no sólo afecta la integridad física, emocional y social, sino también infiere sobre su salud de manera significativa presentando desórdenes en diferentes niveles, los cuales se representan en el cuadro 2:

Fisiológico (Águila, Hernández & Hernández 2016)	Dolor crónico, síndrome de intestino irritable, Trastornos gastrointestinales, entre otros.
--	---

Físicos (Águila, Hernández & Hernández 2016)	Lesiones, embarazos no deseados, cefaleas, problemas ginecológicos, discapacidad, abortos, fracturas, adicciones, quemaduras, contusiones, heridas, fracturas, desgarres.
Alteraciones psicológicas importantes y de la conducta.	Estrés postraumático, depresión, ansiedad, trastorno de pánico, trastornos alimenticios, disfunciones sexuales, trastornos pseudopsicóticos, perturbación en el sueño, anorexia, bulimia, taquicardia, disfunción menstrual, frigidez, pérdida o ausencia del apetito sexual e incluso baja autoestima y abuso de sustancias, (Delgado, et al, 2011), opciones de crecer dentro de lo profesional, en lo social, lo que se refleja en su calidad de vida (Vargas, 2017).
Área de los afectos (Águila, Hernández & Hernández 2016)	Irritabilidad, ansiedad, temor, disforia (sentimientos de mal humor), agresividad verbal o física sin estímulo aparente que lo desencadene, especialmente hacia los hijos, sentir que nada le conmueve o afecta.
Área cognoscitiva (Águila, 2016).	Alteraciones en la memoria, amnesia, déficit de atención, y alteraciones de la conciencia.
Consecuencias del maltrato durante el embarazo.	Infecciones de transmisión sexual, sangrados vaginales, hipertensión, parto pretérmino, bajo peso del recién nacido, aborto espontáneo, muerte neonatal.
Consecuencias letales.	Suicidio, homicidio o feminicidio.

Consecuencias sociales.	Fugas del hogar, prostitución, conductas de rebeldía hacia terceras personas.
-------------------------	---

Cuadro 2. Consecuencias de la violencia de género.

Los aproximados indican que las mujeres que han sido víctimas de violencia tienen una probabilidad 6 veces mayor a sufrir algún trastorno mental y cinco veces más posibilidades de incurrir en el suicidio, que aquellas mujeres que no han vivido esta experiencia (Habigzang, et al, 2019).

La violencia de género, se encuentra de manera ubicua y acrecentando en todo momento haciendo con ello, que la voluntad de la mujer vaya menguando, incluso la asumen como parte de la vida o de manera natural, pues muchas de ellas es lo que viven desde la niñez, desde una educación basada en el patriarcado y basada en roles de género. Esto ha traído como resultado que en muchas ocasiones se minimice la situación, pues de manera usual, las mujeres ocultan e incluso le restan significación a la situación de maltrato, sólo denuncian cuando sus hijos son puestos en riesgo o si ellas corren peligro de perder la vida, generando así una subestimación del problema. En Latinoamérica únicamente del 15% al 25% de los casos de violencia doméstica son denunciados (Vargas, 2017).

6.10 Femicidio

Aun en varios Institutos de las Mujeres y otras instituciones afines, el registro de la violencia no es suficiente, aunque en la mayoría de ellas llevan a cabo programas parciales de atención a la violencia; desde el Instituto Nacional de las Mujeres hasta los de las entidades federativas efectúan cruzadas con el objetivo de visibilizar o denunciar la violencia (Lagarde, 2008). Marcela Lagarde, resalta que las Instituciones como las Comisiones de Derechos Humanos dentro de cada entidad federativa no se responsabilizan de la violencia contra las mujeres como una problemática de su incumbencia.

Sobre el tema de la violencia, son varios los gobiernos locales y nacionales los que han transitado entre la negación del problema y la salvaguarda de la imagen pública de la

ciudad, del país y de ellos mismos. Del mismo modo las medidas que se han tomado, al fin de cuentas, no han sido efectivas. Durante el año 2006, el Presidente de la República nombra una comisión con el objetivo de prevenir y erradicar la violencia contra las Mujeres en Ciudad Juárez. Sobre esto, el Congreso del Estado de Chihuahua, además de la Comisión de Equidad, desarrolló la Comisión Especial para Prevenir y Atender los feminicidios en Ciudad Juárez (Lagarde, 2008).

En esta misma Ciudad la antropóloga Marcela Lagarde, propuso en 1996, que los crímenes juzgados como excepcionales y extraños cometidos contra mujeres y niñas, tendrían que ser estudiados y enfrentados como feminicidio. Así mismo los crímenes de odio contra las mujeres, fueron definidos como feminicidio, un asesinato misógino de mujeres consumado por hombres, es una forma de violencia sexual. Desde entonces, la también legisladora Lagarde se propuso tipificar el crimen de feminicidio, además consideró proponer una alternativa política, científica y jurídica compleja, abarcadora e integral, puesto que tal delito no sucedía únicamente en Ciudad Juárez, sino en otros Estados de la República Mexicana, así como en el mundo, por lo que consideró que la tipificación no era suficiente para confrontar las causas, sino que era preciso conocer de manera profunda la problemática así como legislarlo. Lagarde concluyó que hacer que se penalice el delito de feminicidio era tratarlo de manera inadecuada y parcial y que esto no conducía a las razones, no sólo de tal crimen sino de todos los tipos de violencia y modos de violencia contra las mujeres (Lagarde, 2008).

De esta manera y parafraseando a Albarrán (2015) el término de "*femicidio*" surge en la segunda mitad del siglo pasado, en una conferencia sobre este hecho extremo de violencia en contra de las mujeres, frente al Primer Tribunal Internacional de Crímenes Contra las Mujeres en la ciudad de Bruselas, siendo Diana Russell quien lo expuso, convirtiéndose esto un evento histórico.

Diana Russell y Jane Caputi plantearon en el artículo *Speaking the Unspeakable*, el concepto de femicidio:

“Es el asesinato de mujeres realizado por hombres motivado por el odio, el desprecio, el placer o por un sentido de propiedad sobre las mujeres” (Albarrán, 2015, p.2).

De manera posterior de nuevo Diana Russell, esta vez con Jill Radford en 1992 lo expusieron como:

“El asesinato misógino de mujeres cometido por hombres” (Albarrán, 2015, p.2).

De manera común los homicidios contra las mujeres no se investigan tomando en cuenta la perspectiva de género para poder ser catalogados como feminicidio, por esta razón el Modelo de protocolo Latinoamericano de Investigación de las Muertes Violentas de Mujeres por Razones de Género (OACNUDH & ONU MUJERES, 2014), solicita que deben de analizarse todas las muertes violentas que en un comienzo parecerían accidentes, suicidios o actos criminales.

El Modelo de Protocolo Latinoamericano de Investigación de las Muertes Violentas de Mujeres por Razones de Género (OACNUDH & ONU MUJERES, 2014), postula su definición sobre el feminicidio diciendo sobre este que: es la acción de asesinar a una mujer por el hecho de pertenecer al género femenino, además agrega, que este concepto tiene una finalidad política con el objetivo de denunciar la falta de resultados del Estado, así como la falta de acatamiento de sus obligaciones internacionales de garantía, incluso la obligación de investigar y de sancionar, por lo que lo consideran al feminicidio como un crimen de Estado.

Por su parte, La Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (2016), cataloga al feminicidio como la forma más extrema de violencia contra las mujeres así como una de las representaciones más graves de la discriminación en contra de ellas.

En el Código Penal Federal en México (2018), el feminicidio está tipificado dentro del artículo 325, el cual asienta que:

“Comete el delito de feminicidio quien prive de la vida a una mujer por razones de género. Se considera que existen razones de género cuando concurra alguna de las siguientes circunstancias (Código Penal Federal en México, 2018, p.1):

La víctima presenta signos de violencia sexual de cualquier tipo; que a la víctima se le hayan infligido lesiones o mutilaciones infamantes o degradantes previas o posteriores a

la privación de la vida o actos de necrofilia; existan antecedentes o datos de cualquier tipo de violencia en el ámbito familiar, laboral o escolar del sujeto activo en contra de la víctima; haya existido entre el activo y la víctima una relación sentimental, afectiva o de confianza; existan datos que establezcan que hubo amenazas relacionadas con el hecho delictuoso, acoso o lesiones del sujeto activo en contra de la víctima; la víctima haya sido incomunicada, cualquiera que sea el tiempo previo a la privación de la vida; el cuerpo de la víctima sea expuesto o exhibido en un lugar público.

El Observatorio Ciudadano Nacional del Femicidio (2018), menciona que las características del femicidio es consumado por los hombres, pero que en ocasiones están relacionadas mujeres integrantes de la familia. Además de que la mayoría de los feminidios son cometidos por sus parejas o exparejas, que antes de dicho acto presentan maltrato en el hogar, amenazas, intimidación, violencia sexual o situaciones en que las mujeres tienen menos poder o menos recursos.

6.10.1 Tipos de femicidio

De acuerdo a Olamendi (2016) existen diferentes tipos de femicidio:

Íntimo	Es el deceso de una mujer perpetrado por un hombre con el cual ha tenido un vínculo íntimo, pudiendo ser, su marido, exmarido, novio, exnovio o amante, también se incluyen amigos, que quisieron tener una relación más íntima.
No íntimo	Es la muerte de una mujer por un hombre desconocido.
Infantil	Es el deceso de una menor por un hombre en el contexto de responsable o poder que se le otorga por su situación adulta sobre la menor.

Familiar	<p>Es la muerte de una mujer por un hombre, en una relación de parentesco, el cual puede ser por consanguinidad, afinidad o adopción.</p>
Por Conexión	<p>Es el deceso de una mujer quien se encuentra por accidente en el homicidio de otra mujer, efectuado por un hombre. Puede tratarse de una amiga, una pariente de la víctima, madre, hija, o de una mujer extraña.</p>
Sexual Sistémico Desorganizado	<p>Es la muerte de una mujer por un secuestrador, quien la tortura y viola en un tiempo determinado.</p>
Sexual Sistémico Organizado	<p>Estos hombres actúan como una red organizada de feminicidios sexuales, con un método consciente y planificado.</p>
Por prostitución o por ocupaciones estigmatizadas	<p>Son mujeres que ejercen la prostitución u ocupación, quienes son asesinadas por uno o varios hombres por motivos de odio y la misoginia.</p>
Por trata	<p>Es el deceso de mujeres por hombres quienes las privan de su libertad con la finalidad de esclavitud laboral, mental, reproductiva, explotación sexual, trabajos forzados y extracción de órganos.</p>

6.11 Ciclo de la Violencia

Estudios realizados, sobre violencia de género, anuncian que el ciclo de la violencia puede estar ligado a un patrón relacional el cual muestra actitudes habituales hacia el rol del género femenino, en donde las mujeres lo adoptan, lo cual lleva a tenerlo como un obstáculo para la ruptura de la relación (Delgado, Sánchez & Fernández, 2011).

Lo anterior lleva a conocer en qué consiste el ciclo de la violencia ya que este concepto puede ser un apoyo para poder entender el estado psicológico en el que muchas mujeres se encuentran cuando sufren o han sufrido violencia de manera habitual incluso por varios años. En 1978 la psicóloga norteamericana Leonore Walker desarrolló esta teoría, sobre el ciclo de la violencia la cual expone esta etapa cíclica de violencia conyugal y las causas por las cuales las mujeres quedan atrapadas en relaciones violentas de pareja, las cuales varían en tiempo e intensidad, así como el tipo de relación en cada pareja (Leguizamon, 2019).

El ciclo de la violencia está compuesto por 3 etapas (Yugueros, 2016), las cuales varían en intensidad y tiempo para cada pareja, además, establece la tensión del poder instaurado en las relaciones, estas etapas son:

1.- Fase uno, de acumulación de tensiones:

En esta etapa, de la nada el agresor inicia comportándose de una forma irritable, molestándole toda conducta de la mujer. Por su parte la víctima, busca cómo acercarse para conocer en dónde está el conflicto, pero lo que consigue sólo son insultos mordaces y menosprecios. Como resultado la víctima queda paralizada, sin saber qué hacer y es cuando su agresor la acusa de que no sabe hacer nada, que no vale y es cuando la víctima va cayendo en la trampa de la cual le costará trabajo escapar. Surge la culpa, menguando la capacidad de percepción de la realidad en que se encuentran, dudando así de lo que se les está imponiendo (Yugueros, 2016).

Si dice lo que está viviendo al agresor, él lo negará y de nuevo la acusa de ser la responsable de lo que sucede en su relación. Con esto el hombre refuerza aún más su conducta. De inmediato el agresor mantiene distancia emocional con ella por lo que pensará que la relación está por terminar, algo que ella no quiere dado por lo que desde edad temprana se le ha inculcado, que es el mantener unida a la familia, además del amor que siente por su agresor. Pese a que en muchas ocasiones ella lo disculpa, se dará cuenta que no hay respuesta y contrariamente el agresor seguirá con su plan de maltrato, pues su objetivo es obtener el control y dominación de su pareja (Yugueros, 2016).

2.- Fase dos, de explosión violenta o incidente agudo:

En esta etapa, se llevan a cabo los abusos físicos, golpes, patadas, puñetazos; ofensas y ataque sexual. Las amenazas no son sólo a ella, si hay hijos también a ellos los amenaza, poniendo así en peligro su integridad y sus vidas. Y aunque la mujer hace lo posible por sacar adelante la relación, notará que no hay resultados y se encontrará impotente, frágil, y sin saber qué hacer, en este ciclo la mujer puede incluso morir en manos del agresor. En este punto el hombre ya tiene el control no solo de la situación sino también de la mujer y le inflige violencia, por su parte, ella no tiene fuerzas para defenderse y reaccionar, entrando así a la “indefensión aprendida”, como consecuencia de los años que ha estado sometida a maltrato psicológico, entre otros. En esta etapa la víctima solicita ayuda debido al peligro que percibe para su vida y la de sus hijos, sin embargo, el agresor la buscará y le pedirá perdón y ella lo hará volviendo de esta manera al inicio (Yugueros, 2016).

3.- Fase tres, de respiro de calma y cariño o tregua amorosa (“luna de miel” o conciliación): Dentro de esta fase el agresor busca la reconciliación con su víctima acogiendo una actitud de persona generosa, buena, arrepentida de lo que ha sucedido y comentando que nunca más volverá a suceder algo similar. Mantiene un cambio que la mujer cree que realmente ha logrado adoptar una conducta distinta a su crueldad, y que todo va a ir bien. Tanto está ensimismada con estas nuevas actitudes que no se percata del nuevo ardid del agresor con el que convive (Yugueros, 2016).

Escalada de violencia:

Cuando se logra la confianza de su víctima, el ciclo de la violencia comenzará de nuevo, con una significativa diferencia, en esta ocasión será más agresiva: las fases se acortarán. En otras situaciones la violencia no es cíclica, únicamente aparece y no precisa de justificación o de ritmo, cuando sucede esto, es más oportuno hablar del espiral de la violencia (Yugueros, 2016).

6.12 Terapia Cognitivo Conductual y sus Tres Generaciones

El surgimiento de la primera ola de terapia de conducta se da en el año de 1950, su aparición permitió el nacimiento de una nueva época en el campo de la psicología, el surgimiento de esta nueva ola desencadenó una revolución frente a la psicología clínica establecida, controlada en ese entonces, por el psicoanálisis (Álvarez, 2006).

La terapia de conducta se enfoca en un análisis ambientalista o contextual, estableció una psicología científica fundamentada en el aprendizaje, basada principalmente en el condicionamiento clásico o pavloviano y el condicionamiento operante o skinneriano, estas dos raíces se apoyaban en una línea de trabajo, por el lado del condicionamiento clásico establecido por el Estímulo-Respuesta (E-R) utilizaba técnicas como: desensibilización sistemática (J.Wolpe) y de exposición (H.J.Eysenck), en casos como: ansiedad, miedo y obsesiones. Siguiendo con la línea de trabajo por el condicionamiento operante, contrario al condicionamiento clásico se basaba en la Respuesta- Estímulo (R-E) en atención a que el estímulo causalmente más relevante, es el que sigue a la respuesta o conducta. Las técnicas operantes eran utilizadas de manera anecdótica, que se tomaría más como un análisis aplicado de la conducta; de esta manera nacieron dos tendencias: una encaminada a la terapia de conducta y la otra, al análisis aplicado, cada una con su propia identidad (Álvarez, 2006).

Según Coutiño, (2012), después de la primera generación en la terapia de conducta, se desarrolló la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la cual tuvo su nacimiento en el año de 1970. Uno de los principales trabajos de la segunda generación o segunda ola, como también es conocida, fue estudiar la relación entre el Estímulo - Respuesta. La TCC menciona que la causa principal de los problemas emocionales y conductuales están relacionados con las creencias, pensamientos, expectativas y atribuciones; esta segunda oleada actualmente sigue manejando las mismas técnicas centradas en el cambio de conducta, utilizando técnicas

de la primera generación del condicionamiento clásico tales como: desensibilización sistemática (J.Wolpe) y de exposición (H.J.Eysenck). Empero, la TCC sostiene que la causa de la conducta es el pensamiento, por consiguiente el objeto de la TCC se debe cambiar el pensamiento para cambiar la conducta.

La Terapia Cognitivo-Conductual es la terapia más representada en la movilización de la psicología, la cual ha demostrado su eficiencia, pero su éxito fue impulsado por la adopción de modelos tales como: internalista u organísmico que parte del supuesto de que la conducta está determinada por fuerzas orgánicas o internas; el modelo mecanicista o situacionista se basa en el supuesto de que la conducta está determinada por fuerzas ambientales o externas (Bermúdez et al, 2013), finalmente, el modelo nosológico se ocupa del estudio individual de las enfermedades, sin embargo, ha sido criticada por la manera en la que aplica sus técnicas por medio de la eliminación, supresión, evitación y sustitución, que en determinados casos ha presentado rebote, aumentando la frecuencia y duración de las dificultades que pueda presentar la persona (Coutiño, 2012).

En lo que respecta a la tercera ola sobre la terapia de conducta, esta despunta en el año 1990, pero fue presentada hasta el año 2004, la cual renace a raíz del desarrollo del análisis de la conducta, del conductismo radical y de las limitaciones de la Terapia Cognitivo Conductual; esta tercera generación está enfocada en los principios del aprendizaje (Coutiño, 2012).

El desarrollo del análisis de la conducta fue limitado al ser aplicado en un entorno institucionalista, por lo tanto la terapia tradicionalista se tenía que conformar con procedimientos de exposición al amparo del condicionamiento, sin poner objeción en la complementación con el condicionamiento operante (Coutiño, 2012).

Una de las aportaciones más significativas de la tercera generación de la conducta de acuerdo a Álvarez, (2006), es el tratamiento, que:

“Se trata del abandono de la lucha contra los síntomas y en su lugar la reorientación de la vida” (Álvarez, 2006, p.166).

Terapias desarrolladas en la tercera generación reconocidas como psicoterapias conductistas son (Álvarez, 2006): Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, McCurry, Afari & Wilson, 1991), Psicoterapia Analítica Funcional (Kohlenberg y Tsai, 1991), Terapia de Conducta Dialéctica (Linehan, 1993), Análisis de la Conducta Clínica (Dougher, 2000), Terapia Conductual Integral de Pareja (Jacobson y Christensen, 1996), Terapia de Activación Conductual (Jacobson et al, 2001) y la Terapia Cognitiva con base en Mindfulness.

De acuerdo a Álvarez (2006), las características de la nueva Terapia de Activación Conductual son:

Hincapié en el contexto ambiental de la vida de los clientes.

Compromiso en las actividades que puedan entrar en contacto con reforzadores naturales.

Modificación del ambiente, no del pensamiento.

Focalización en el patrón de evitación conductual.

Antes bien, se trata de evaluar las fuentes de reforzamiento que el cliente no está contactando y de activar conductas antidepresivas que puedan resultar reforzadas.

Énfasis en las contingencias naturales más que en la conducta gobernada por reglas

6.13 Formas de intervención desde la terapia cognitivo conductual, para atender la violencia de género

El comportamiento adquirido por hombres y mujeres está estipulado de acuerdo a su entorno social y cultural de funciones o roles para cada uno de los géneros, por lo tanto, el ser humano tiene conductas que son consideradas “normales” apropiadas y aceptadas por su entorno, ejerciendo la violencia como un acto natural dentro de su sociedad y cultura (Cazares, Valdez & Morales 2019).

Según Escudero, Polo, López, & Aguilar, (2005, citado en Delgado, 2013), la semejanza entre los mecanismos psicológicos que provocan las situaciones de cautividad y lo que viven las víctimas de género, ha desencadenado una serie de estudios por

investigadores desde el modelo de la persuasión coercitiva, que es aquella a la que una persona destinataria es física o psicológicamente sometida a continuas situaciones de presión para su “desocialización” este estudio permite tener una visión sobre las cogniciones y emociones que experimentan las mujeres maltratadas en manos del agresor, la permanencia en la relación de maltrato, que según las estadísticas se sitúa en 10 años como promedio y 7 u 8 intentos de abandono hasta conseguirlo. Tantas mujeres exitosas y emprendedoras en otras facetas de su vida como mujeres más ligadas al núcleo familiar del tipo que sea, han vivido experiencias psicológicas de una transformación del vínculo afectivo con el maltratador, en lazos vinculantes cada vez más difícil de romper.

Hay modelos que permiten entender las cogniciones de las relaciones de violencia, por lo que la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) permite entender el fenómeno del maltrato desde esta aproximación y explicar la vulnerabilidad de las cogniciones de las personas ya sea porque sean violentos o porque reciben actos violentos reiteradamente (Cazares, et. al 2019).

En el marco del acompañamiento destaca el terapeuta, quien brindará la atención psicológica especializada y será dada en un entorno acogedor, cómodo, privado y seguro. Las terapias deberán estar focalizadas a la obtención de objetivos concretos, como: evitar la muerte de la usuaria; hacer que salga del círculo de violencia; lograr la autonomía de la mujer y su familia; construir un proyecto de vida (capacitación para el empleo), y lograr fortalecerse (Espinoza, Montoya y Navarro, 2012).

Actualmente la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), se define cómo la aplicación clínica de la ciencia de la psicología, la cual se basa en procesos y principios ya validados de manera empírica (Plaud, 2011, citado en, Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012). Anteriormente la Terapia de Conducta estaba unida a las bases de la teorías de aprendizaje, sin embargo, se ha dado una evolución en esta disciplina, donde su sustentación va más allá de las teorías del condicionamiento, para así dar paso al entendimiento de la conducta humana y factores y modelos derivados de otras esferas de la psicología (Ruiz, et al, 2012).

La terapia de Conducta (TC), aparece como un tratamiento psicológico anteponiéndose al psicoanálisis. Surge de la teoría de que todo actuar adaptado o desadaptado

se aprende y se puede modificar por medio de los principios del aprendizaje, así, no se investiga sobre probables problemas y alguna estructura subyacente, más bien los terapeutas se concentraron en la conducta manifiesta u observable y en el entorno que la provoca. Debido a esto se desarrolla la Evaluación Conductual, opción radical a los diagnósticos tradicionales y vieron la terapia como una empresa empírica y sostenida en la metodología experimental propia de la investigación científica (Ruiz, et al, 2012).

Tales principios hicieron de la TC una terapia revolucionaria, la cual aportó al desarrollo de la psicoterapia científica, siendo algo determinante para lo que es hoy. Estando ya la terapia evolucionada, resultó ser una especialidad compleja de definir de manera conceptual y que está unida al objetivo (detectar cambios de comportamientos, pensamientos y respuestas emocionales desadaptadas), empero discrepa en el énfasis teórico que las diversas aproximaciones cognitivo conductuales asignan al C. Clásico y al operante, a la mediación de factores cognitivos, así como el papel que tienen las variables biológicas (Ruiz, et al, 2012)

Las diferencias entre estas dos terapias (TC y TCC), se expresan necesariamente en las maneras de intervención, desde las expectativas más conductuales hasta las más estrictas cognitivas constructivistas. Ciertos representantes de la TCC, han expresado que esta terapia debe de calificarse como un grupo de técnicas eficientes sin que obedezca o siga a algún modelo terapéutico. Siguiendo una perspectiva fenomenológica, se puede señalar 4 características obvias de la TCC actuales (Ruiz, et al, 2012):

1. La Terapia Cognitivo Conductual trabaja con factores físicos, emocionales, conductuales desadaptados y cognitivos, de carácter aprendido. Dichos factores se han realizado tanto en la persona que llegan a formar parte de sus hábitos de comportamiento, empero, no siempre las personas saben que estos son aprendidos y se conflictúan al pensar que no tienen control sobre ellos.

2. Puesto que esta terapia trata de mejorar la salud, cuenta con técnicas y programas muy particulares para diversos conflictos y trastornos, la aplicación tiene tiempo limitado comparándola con otras intervenciones.

3. Es de naturaleza educativa, la mayor parte de los procedimientos van dirigidos a ello, tienden a ser educativos.

4. Posee un tipo auto-evaluador, esto, a lo largo de la intervención tomando siempre como referente a la metodología experimental y hace hincapié en la validación empírica de los tratamientos.

Dichas particularidades son parte de la herencia o adopción del conductismo metodológico como principal columna de la TCC y posiblemente sea la señal de identidad más auténtica de la TCC actual (Ruiz, et, al, 2012)

El modelo Cognitivo-Conductual unifica conocimientos de la teoría del aprendizaje con el procesamiento de la información y trata de explicar cómo se aprenden determinadas conductas durante la infancia y la adolescencia. Los seres humanos tenemos tres maneras de expresar, las cuales son:

1. Cogniciones haciendo referencia a los pensamientos, que a su vez está formado por ideas.

2. La conducta que se refiere a la manera de comportarnos.

3. Lo emocional hace referencia a sentimientos o emociones.

El modelo Cognitivo Conductual como un enfoque terapéutico se gesta desde la teoría del aprendizaje, en el transcurso de la transformación que ha tenido el enfoque se ha encauzado en el estudio de las conductas desviadas o desadaptativas, siendo estas uno de sus objetivos principales, para demostrar la utilidad de la psicopatología de forma directa, con estas bases teóricas y metodológicas, se produjo el surgimiento formal de la Terapia Cognitiva (TC).

Dado que la violencia de género es un fenómeno que perjudica directamente la salud mental, la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es indicada para el tratamiento psicológico de estas mujeres ya que ha aportado pruebas sobre su efectividad (Habigzang, Gomes & Maciel, 2019). La literatura examinada menciona que la cultura y la sociedad infieren de manera directa sobre la violencia de género, sin embargo, se debe contemplar el desarrollo,

en el contexto de la violencia que ha desencadenado problemas en las relaciones sociales, laborales y académicas que pueden afectar a la construcción y la manutención de la red de apoyo social y afectiva (García, Duarte, Freitas, & Silva, 2016; Lettiere, Nakano & Bittar, 2012, citado en Habigzang, et al, 2019).

El tratamiento para mujeres que han sufrido violencia de género debe de contemplarse como interdisciplinar para lograr fomentar la calidad de vida y la ruptura de los ciclos de violencia familiar, teniendo como argumento a las investigaciones que respaldan que la psicoterapia tiene como objetivo (Habigzang, et al, 2019).

Los tratamientos mentales asociados con la exposición a la violencia comúnmente citados en la literatura son los trastornos del humor, los trastornos de ansiedad, los trastornos relacionados con el estrés, los trastornos por uso de sustancias y los trastornos obsesivos compulsivos. Una de las particularidades de la Teoría Cognitivo Conductual (TCC), es la evaluación constante sobre las técnicas de intervención propuestas para estos casos, con esto, se puede conocer si los objetivos planteados se consiguen alcanzar o si se precisa de hacer modificaciones en estas, así mismo, se podrá conocer qué o cuales son los factores que tienen relación con los efectos positivos, debido a la psicoterapia. Es importante mencionar que la finalidad de la intervención puede estar enfocada en el proceso terapéutico o en el resultado. En el primero se busca entender el cómo y el porqué de los cambios terapéuticos, así como saber cuáles son las técnicas que ayudaron a tal cambio. Por otra parte, el estudio sobre el resultado, muestra lo que es práctico y fomenta un impacto positivo en la reducción de síntomas o cambios cognitivos y conductuales (Monteleone & Witter, 2017; Petersen et al., 2019, citado en, Habigzang, et al, 2019).

6.14 Telepsicología

El desarrollo de las TIC'S, así como el estilo de vida y la nueva normalidad debido a la pandemia por el COVID-19, ha llevado a la psicoterapia presencial a tener que hacer uso de ellas, aunque la crónica hace referencia que este sistema no es nuevo, ya que se empleaba desde los años 60. Anteriormente se hacía uso del teléfono o del correo electrónico como

herramienta para estar en contacto, así mismo, hoy es posible realizar video-llamadas para llevar a cabo la psicoterapia online o telepsicología. Del mismo modo, también es posible encontrar en la web programas ya estructurados y de autoaplicación para el paciente, los cuales requieren de apoyo por parte del terapeuta (Richards & Richardson, 2012, citados en Torre y Pardo, 2018).

La modalidad de la telepsicología es en línea, la cual tiene como ventajas: facilidad y rapidez para establecer comunicación, reducir los costes, aceptar y emplear el internet como un instrumento de comunicación social. Los usos contemplados dentro de la modalidad a distancia son: terapia psicológica, como complemento de la intervención psicológica presencial, como seguimiento de la misma, como un servicio de asesoría o counseling, como ayuda a personas en complicadas situaciones psicológicas así como investigación o screening, además de que se pueden enviar cuestionarios o encuestas así como analizar los datos obtenidos de una manera más rápida (Richards & Richardson, 2012, citados en Torre y Pardo, 2018).

En México, se ha calculado que un 28.6% de la población sin contemplar género, ha presentado en su vida alguna vez, uno o algunos de los 23 problemas mentales y de conducta enlistados en la CIE-10, de los cuales los trastornos de ansiedad tienen la tasa de mayor frecuencia con un 14.3% , en segundo lugar, los trastornos de abuso de sustancias con un 9.2% seguidos de trastornos afectivos alcanzando un 9.1%, los cuales abarcan también la depresión (Flores, Cárdenas, Durán & de la Rosa 2014). De manera específica la predominancia nacional de depresión en el año 2004, fue de 4.5% (Belló, Puentes-Rosas, Medina-Mora & Lozano, 2005, citado en Flores, et al, 2014).

Debido al costo tanto personal, como económico, social o familiar, que implica el atender un trastorno, las cifras cobran relevancia, incluso también los efectos que esto trae, como la pérdida del trabajo, una baja en la productividad, así como los estigmas siendo el rechazo uno de ellos (OMS, 2004, citado en Flores, et al, 2014).

Es por estas razones que se han creado diversas opciones para atender y acceder a los servicios de salud mental siendo su finalidad aumentar las oportunidades de disponibilidad a

más población, estando entre ellas métodos terapéuticos que ya están, por medio de las herramientas que brinda la tecnología (Flores, et al, 2014).

En este mismo contexto se encuentra la Terapia Cognitivo Conductual, la cual ha demostrado su eficiencia y exitosa intervención para el tratamiento de trastornos como la depresión, poniendo a disposición del paciente procesos breves enfocados en él y en su problemática (Hollon et al., 2005, citado en Flores, et al, 2014). Empero, la TCC, también ha sufrido obstaculización para su desempeño por diversos factores como: la insuficiencia en un capital humano apto, largas listas de espera, dificultades personales como el estigma, el tiempo que se le debe de dedicar a cada sesión el cual muchos consideran que es asaz, así como el alto costo económico. Como una búsqueda de alternativa a esta problemática, se incorpora la psicoterapia vía internet, la cual proporciona una diversidad de ventajas como: acceso remoto desde donde se encuentren el paciente y el terapeuta, reduce la inhibición, brinda atención temprana, el cliente se siente motivado, experiencia terapéutica así como el beneficio en lo económico (Flores, 2014).

VII. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

7.1 Objetivo principal

- ❖ Brindar información fundamentada en teoría feminista a las mujeres, sobre la violencia de género para que puedan reconocer conceptos sobre este tipo de agresión.

- ❖ Informar sobre herramientas que contempla la TCC, como método de intervención para atender las consecuencias emocionales y psicológicas derivadas de la violencia de género.

7.2 Objetivos específicos

- ❖ Adquirir herramientas para fortalecerse como mujeres.
- ❖ Proporcionar información asertiva que sirva para obtener conocimientos sobre el tema y de ser posible aplicarlo y compartirlo con mujeres de su entorno.
- ❖ Informar sobre la importancia que tiene la violencia de género.

7.3 Justificación de la propuesta

La violencia de género es considerada como una problemática de salud pública a nivel mundial, que a mediados del siglo pasado logró salir del anonimato haciéndose pública. Tal violencia llega a todos los rincones de la población, no contempla cultura, edad, nivel socioeconómico ni etnias, y puede tener efectos negativos en la salud tanto mental como física (Habigzang, et al, 2019). Debido a tal situación han sido muchos los estudios que se han realizado sobre tal fenómeno, desde su origen tomando para este, el sistema patriarcal en el cual las mujeres crecen, la idiosincrasia así como el contexto social y cultural.

Se ha demostrado que las mujeres que sufren y han sufrido violencia de género desarrollan trastornos, físicos, emocionales y psicológicos, los cuales van desde un dolor de cabeza, gastritis, colitis, ansiedad, estrés, miedo, angustia e insomnio hasta consecuencias más letales como el suicidio o feminicidio. Del mismo modo y según el entorno en que se presente la violencia, puede causar problemas en las relaciones, sociales, laborales y académicas (Habigzang, et al, 2019).

Un precursor en la lucha para que esta violencia con la que se ha tratado y subordinado por tantos años a las mujeres, se conozca, ha sido el movimiento feminista. Un movimiento social dedicado a sacar a la luz todo abuso, así como a levantar la mano en contra de las injusticias y ha peleado para que se deje de lado la normalización de esta. Exige que

la violencia sea tratada como tal y que se conozca la realidad, con sus causas y efectos, así como brindar apoyo a las víctimas de la violencia de género. Uno de los primeros pasos fundamentales de este movimiento social, lo representa Eleonor Roosevelt, quien reformuló los derechos que durante 1789, eran conocidos como Derechos del Hombre y que representaban la democracia moderna de aquellos días. Sin embargo, un siglo y medio después estos fueron deficientes, fue cuando Roosevelt planteó la necesidad de llamarle Derechos Humanos, con esto, consiguió que en estos derechos se pudiera incluir a ambos géneros (Lagarde, 2017).

Una de las recomendaciones más encontradas en la literatura para la erradicación y prevención de la violencia no sólo de género sino en cualquiera de los modos en que se presenta esta, es la creación, aplicación y respeto por las leyes y normas que la regulan, así como la información, misma que se puede brindar por medio de la psicoeducación, la cual brinda la oportunidad de intervenir en un marco de fragilidad y estrés, los cuales propician el desarrollo de alguna enfermedad, esto, si se tienen las condiciones sociales, psíquicas y biológicas, para ello (Cuevas & Moreno, 2017).

Como se puede ver, las consecuencias derivadas de la violencia de género, propician y desencadenan una diversidad de trastornos psicológicos, físicos y emocionales, los cuales se piensa que por medio del involucramiento de la población, de educarla y de informarla se puede prevenir, brindando herramientas de manera conceptual a través de un taller online.

Ante la llegada de la pandemia COVID-19, la vida del ser humano ha cambiado de manera radical, por lo que hoy en día hay una readaptación en los estilos de vida, el confinamiento ha tenido un impacto que ha paralizado el desarrollo del individuo en todos sus ámbitos (laboral, personal, social y cultural), y es en esta parte, en donde la tecnología tiene un papel fundamental, convirtiéndose en el medio más importante para lograr el desarrollo de las diferentes actividades del ser humano, por tal motivo, el taller online en esta etapa, representa uno de los medios con mayor alcance al ser práctico, flexible, dinámico, que además, permite acomodar los tiempos de acuerdo a las necesidades de las participantes. El taller online tiene la facilidad de poder compartir contenidos digitales (archivos), documentos tales como procesador de texto además, la interacción puede ser en el momento que ellas lo deseen (Mujeres para la salud, 2020).

7.4 Taller Online

La importancia del taller Online en la violencia de género representa actualmente uno de los medios para apoyar a las mujeres en situación de violencia, ya que debido a la pandemia la violencia está en aumento y precisamente el objetivo del taller es que se convierta en uno de los medios para poder llegar a las mujeres que están pasando por episodios de violencia en sus diferentes formas, maltratos encrudecidos por la contingencia, pero principalmente en el hogar, por lo que el taller estará en el momento que lo necesiten y de acuerdo al tiempo disponible (Mujeres para la salud, 2020).

Se espera que la información brindada en el taller online pueda transformarse en acción y que las asistentes, se conviertan en portavoces con responsabilidad y compromiso por un bien común y propio. Se ha constatado que la educación e información es la base para que una persona pueda tener conciencia sobre lo importante de cualquier tema y esta cobra más relevancia cuando en lugar de una persona se puede por medio de estos dos conceptos (educación e información) contribuir a transformar una realidad que para muchas mujeres no debería existir.

7.5 Desarrollo

Debido a la situación de pandemia por el COVID-19 que actualmente acontece en el mundo, el taller está estructurado para implementarse en línea, utilizando como herramienta principal la aplicación whatsapp, teniendo este como título “Aquí entre nos...otras”. La difusión será a través de las redes sociales, utilizando la plataforma de facebook como medio de publicidad, en donde para poder inscribirse deberán de enviar su nombre completo, número de teléfono y correo, por mensaje.

Tanto el taller como las actividades están dirigidas a mujeres que han vivido violencia psicológica moderada de 15 años en adelante, ya que de acuerdo al INEGI (2019) la violencia de género inicia a edades muy tempranas. El taller está diseñado para un cupo de 30 personas con el objetivo de no saturar al grupo y poder realizar una retroalimentación detallada para las integrantes, del mismo modo, que la dinámica grupal no se convierta en algo abrumador y se logre una interacción agradable para todas. El taller se desarrollará por medio de una metodología de participación y actividades por ellas mismas, con el fin de

conocer e identificar la importancia de la violencia de género en la actualidad. Se le solicitará a cada participante dar respuesta a las actividades por sesión y las envíen al grupo, en donde sus pares podrán leerlo e intercambiar puntos de vista, logrando así un intercambio de opiniones grupales.

Las actividades del taller están desarrolladas a partir de los temas de violencia de género abordando las características más importantes de este concepto, así mismo, enfatiza su atención en temas como el feminismo que enmarcan la importancia que tiene la equidad de género y que a su vez las mujeres conozcan que tienen los mismos derechos y oportunidades ejerciendo la autonomía de elección, es decir, la libertad de ser y hacer en un mundo en donde no resalte la desigualdad (Inmujeres, 2013).

De la misma manera se aborda la importancia de la Terapia Cognitivo Conductual como alternativa para combatir las consecuencias de la violencia de género desde un enfoque terapéutico. Este taller tiene la finalidad de que las participantes puedan tener un espacio para ellas, en donde puedan compartir opiniones, sentimientos, emociones y experiencias, partiendo de un análisis de cada material brindado. Con esto se espera la comprensión de los temas que contiene el programa, esperando el compromiso de y con las mujeres participantes en el taller y del entorno de estas, en busca de la promoción del cambio.

Cómo primer acercamiento, se aplicará un cuestionario (Anexo 1) para que las postulantes al taller puedan detectar si han sufrido violencia psicológica. En caso de responder a más de cinco preguntas de manera afirmativa, pasarán a formar parte del grupo que recibirá el taller. Si las solicitudes exceden el cupo se realizará una lista de espera o en su defecto en el siguiente taller, se podrían recibir más participantes.

Tal taller, contará con material teórico, audios, videos, canciones de la plataforma de YouTube. Dicho taller está compuesto de 15 sesiones (Anexo 2, dentro de este plazo se compartirá 1 vez por semana material diverso, (audios, videos...) con sus respectivas actividades para desarrollar. Se ha acordado que dentro de las sesiones las actividades serán llamadas momentos, con la finalidad de que las participantes sientan que cada vez que entren o realicen actividades sea un momento para ellas.

El horario para compartir materiales por parte de las expositoras, respecto a los temas que se abordarán, será a partir de las 9:00 a.m. que sería el primer momento, posteriormente se subirá el segundo momento a las 14:00, siendo el último a las 18:00 horas, de igual manera las actividades a realizar se compartirán por parte de las expositoras adjuntas al momento 3; siendo el día lunes, el comienzo de cada sesión y teniendo el sábado a las 18:00 como límite para que las participantes puedan compartir las actividades, correspondientes a cada sesión. De esta manera tendrán 6 días a la semana para poder realizar las actividades de acuerdo a sus tiempos y actividades, una vez concretadas podrán subirlas al grupo para poder retroalimentar e interactuar en conjunto y expresar su punto de vista sobre los ejercicios.

7.6 Reglas del Taller

1. Las participantes tendrán 6 días a la semana para poder llevar a cabo las actividades de cada sesión.
2. Las participantes después de los días estipulados no podrán subir actividades relacionadas con sesiones anteriores.
3. Las participantes tendrán interacción entre ellas, así como comentar sobre alguno de los trabajos que se suban.
4. Todas las participantes tendrán que respetar las opiniones de las demás.
5. La manera de dirigirse deberá de ser siempre con respeto.
6. No se permiten palabras altisonantes, despectivas o de abuso.
7. En caso de no respetar las reglas se dará de baja, sin previo aviso a la (s) participante (s).

7.7 Recursos materiales del taller

- Presentación power point (realizadas por las expositoras).
- Audios (realizados por las expositoras).
- Audio-videos; audio; canciones de la plataforma YouTube.

- Celular o Tablet o laptop.
- Señal de wifi o datos.
- Audífonos.
- Hojas blancas.
- Silla, sillón o cama (para relajación).

7.8 Procedimiento del taller

"Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género"

Sesión 1

Objetivo: Reconocer las características que integran la dinámica del taller.

Momento 1

Las expositoras realizarán un video de bienvenida, en el cual, se presentarán y darán a conocer los detalles y estructura del taller, así como las reglas a seguir, posteriormente, se dará la pauta a las participantes para su presentación mencionando lo siguiente: nombre completo, edad, y por qué decidieron ser parte del taller.

Momento 2

Se realizará una presentación en power point con una reseña de lo que es la violencia de género, enfatizando las características más importantes, abarcando los siguientes temas:

¿Qué es la violencia de género?

¿Cuáles son los tipos de violencia?

¿Qué es el feminicidio?

¿Cuáles son las leyes que respaldan la integridad de la mujer?

Se reforzará con un video de la plataforma YouTube titulado “*Violencia y agresividad*”. Referencia: Tunes U - UAEH (6 de Julio del 2018). *Violencia y Agresividad* (Archivo de Video). <https://youtu.be/TRBLIN9XBSg>.

Momento 3

Las participantes escucharán la canción llamada “*Vuela con el Viento*” dándose la oportunidad de escucharla con atención y se tomen unos minutos para pensar en el mensaje que les brinda.

Schafer, A. (21 de Enero de 2019). *Vuela con el Viento* [Archivo de video] Youtube. [s://www.youtube.com/watch?v=pvIHBamz08g&ab_channel=aylaschafer](https://www.youtube.com/watch?v=pvIHBamz08g&ab_channel=aylaschafer)

Actividad

Las participantes responderán en una hoja las siguientes preguntas, con las cuales podrán abrir debate:

¿Conocías el concepto de violencia de género y sus diferentes tipos?

¿Alguna vez has padecido alguno de estos tipos de violencia? De ser así, ¿Qué fue lo que hiciste? tus respuestas son personales, por lo tanto decides si deseas compartirlas en el grupo o no.

Justificación

La violencia psicológica provoca un daño en la esfera emocional, vulnerando la integridad psíquica de las mujeres. La Terapia Cognitivo Conductual es uno de los modelos terapéuticos que ayudan a entender las cogniciones en relación a la violencia de género, convirtiéndose en uno de los tratamientos estructurados, directos y activos que ayudan a la modificación del pensamiento disfuncional y del comportamiento (Cazabonnet, 2020). Así mismo en la primera sesión se utilizará la psicoeducación pasiva que se refiera a la proporción de materiales como libros, artículos, sitios web por mencionar algunos. En esta sesión se compartirá el video de la canción “*vuela como el viento*” el contenido tiene una mirada

feminista que habla de la libertad e igualdad para las mujeres. Así mismo se trabajará con la reestructuración cognitiva por medio del video “violencia y agresividad” la finalidad es que, las participantes puedan detectar las conductas agresivas y violentas que caracterizan al agresor ayudando a identificar los esquemas cognitivos negativos de experiencias pasadas que juzgan en su presente y futuro, además de reconocer las ideas establecidas por las creencias impuestas en la niñez y las que actualmente tienen en la vida adulta.

Sesión 2

Objetivo: Conocer los conceptos de sexo, género e identidad de género igualdad y equidad.

Momento 1

Se les compartirá a las asistentes el link de la presentación de power point, realizado por las expositoras en donde se hable de igualdad y equidad mencionando las diferencias que hay entre estos.

Momento 2

Se les compartirá a las asistentes el link de la presentación de un video “Familia, Género y Sociedad”, en donde se describe cómo la sociedad y la cultura han inferido para crear el género.

Videocomunicación UNED CR. (4/12/2020). “*Familia, Género y Sociedad*”. [Audio-Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=j34cu9RYQEE>

Momento 3

Se compartirá un video titulado “Conversatorio sobre el Movimiento Feminista”, en donde figuran Marcela Lagarde y Marta Lamas.

Universidad Autónoma Metropolitana (25/ 10/2016). “*Conversatorio sobre el Movimiento Feminista*” [Audio-video]. Recuperado de <https://docs.google.com/document/d/1IH8FYAXusV81n4MwTW46CII3wJuWwVWu/edit#>

Actividades

Después de ver el material compartido, las participantes realizarán un collage sobre los temas mencionados. Al término le tomarán una fotografía y la compartirán en el grupo, acompañado de un audio en donde expliquen lo plasmado.

Justificación.

Uno de los objetivos del feminismo es la lucha por la igualdad de género en todos sus derechos, como lo social, lo laboral, lo económico y lo político. Una igualdad en donde no haya diferencias entre lo masculino y lo femenino, sino que todos sean parte de un conjunto que conformen el avance de la sociedad, esto es, el respeto por la condición humana.

De ahí la importancia de ver-escuchar el conversatorio, sobre el feminismo, con la finalidad de que se conozcan y reconozcan las labores de este movimiento social, y se dejen de lado los estereotipos e ideas que dice que uno de los objetivos de este movimiento es promover el odio hacia los hombres, nada más alejado de la realidad.

La actividad ayudará a conocer los conceptos y razones por los cuales existen diferencias entre los géneros, mismas por las que se levantan movimientos sociales como el feminismo. Motivo por el cual es preciso comprender los términos y el porqué de ellos.

Sesión 3

Objetivo: Reflexionar sobre la historia de vida de cada una de las integrantes y los eventos de violencia vividos para así poder identificar y ofrecer estrategias de afrontamiento necesarias.

Momento 1

Se les dará la bienvenida a la sesión mediante un audio, realizando las siguientes preguntas:

¿Cómo amaneciste hoy?

¿Cuáles son tus metas del día?

¿Qué aprendieron en la sesión anterior?

Estas preguntas las podrán responder por medio de audio o escribirlas y compartirlas en el grupo.

Momento 2

Se compartirá un video titulado “*Qué bonito es tener amor propio*” Santos, R. (9 de Agosto de 2020). Qué bonito es sentir amor propio [Archivo de video]. YouTube. <https://www.facebook.com/655924401721335/videos/2675442109379059>

Momento 3

Las participantes verán un video titulado “Si un día desaparezco” Houston, P. (9 de Marzo de 2020). Si un día desaparezco [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=iNgYRkGgwVM&ab_channel=Houston%2Ctenemosunpoema.

Actividad

Las participantes escribirán su autobiografía la cual tendrá como objetivo reflexionar sobre su historia de vida y los eventos de violencia vividos. Al término, se les indicará que tienen la libertad de compartirlo en el grupo o conservarlo en privado.

Justificación

La Terapia Cognitivo Conductual es uno de los tratamientos más efectivos para combatir la violencia psicológica. De esta manera, por medio de la TCC se busca a través de la autobiografía que las participantes reflexionen sobre su historia de vida y los eventos de violencia vividos para identificar herramientas de afrontamiento tales como: mantenimiento del control del problema, relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas, confiar en nosotros mismos y admitir nuestros límites por mencionar algunos.

Se utilizará la psicoeducación a través del video “Que bonito es sentir amor propio” teniendo como fin practicar palabras asertivas, como: amarnos, aceptarnos y mejorar el autoconcepto.

Sesión 4

Objetivo: Fortalecer la toma de decisiones frente a situaciones de violencia a través de actividades psicoeducativas.

Momento 1

En este primer momento se proporcionará el video psicoeducativas titulado “*El ciclo de violencia de género*”. Toro, F. (23 de Octubre de 2005). El ciclo de violencia de género [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=dzdsbHlsM3k&ab_channel=silviaprofesora.

Momento 2

Se efectuará una presentación en power point hablando de la herramienta psicoeducativas con respecto a los temas de reconstrucción propia de la identidad, identidad de ideas, pensamientos y toma de decisiones.

Momento 3

Se compartirá un video nombrado ¿cómo identificar si soy una mujer maltratada?

Benavente, I. (1 de Febrero de 2016). “*Claves para saber si eres una mujer maltratada*”. [Archivo de video]. YouTube.

Las participantes verán la película de “*Te doy mis ojos*” Dutch (25 de Enero del 2005) Te doy mis ojos [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=uaP8t_A0u6E&list=PLKhNlfdJETlmKwaO5FpeBe56A2QQZuEj&ab_channel=Mr.Dutch-Trailers.

Actividad

En un cuarto de cartulina realizarán un dibujo con lo que les haya parecido más significativo del contenido de la película así como lo que entendieron del ciclo de la violencia. Al término las participantes tomarán una fotografía y la compartirán con una breve explicación.

Justificación

La Terapia Cognitivo Conductual utilizada como tratamiento terapéutico en mujeres que han padecido violencia psicológica, resulta de gran utilidad al reducir significativamente los pensamientos y por medio de herramientas como la psicoeducación, mismas que permiten una disminución en las recaídas y a su vez mejoran la calidad de vida. (Godoy, Eberhard, Abarca, Acuña, Muñoz, 2020). A través del video llamado "claves para saber si eres una mujer maltratada" la psicoeducación busca que las participantes reconozcan las características de la violencia, y a su vez, observar la influencia de las creencias, cultura y sociedad, al normalizar los comportamientos violentos. De la misma manera se les proporcionará la película "te doy mis ojos" con el objetivo de identificar los tipos de violencia, y la modificación de la conducta de los protagonistas. En la película se observa por qué se da el cambio de comportamiento y la visibilidad del ciclo de violencia; las secuelas psicológicas, físicas, económicas, emocionales y de salud, que afectaron la vida de la protagonista, misma que se refleja en las mujeres que viven violencia de género en todo el mundo.

Sesión 5

Objetivo: Conocer el concepto de culpa y vergüenza y cómo actúan estos en sus emociones, para ofrecer herramientas y así trabajar en estos constructos.

Momento 1

Se brindará la liga para que puedan ver y/o escuchar la presentación en power point sobre el tema planteado, realizado por las expositoras.

Momento 2.

Se les solicitará que vean un video de la plataforma YouTube llamado: "Cómo liberarnos de la culpa", en donde un grupo de psicólogos expertos hablan sobre el tema y

brindan herramientas para poder salir de esto. Canal once [Diálogos en confianza]. (29/01/2020). *Liberándome de la culpa*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=LgtE6FIpQTc>

Momento 3

Para cerrar esta sesión se compartirá el link del audio del podcast de Mario Guerra. Psicólogo, tanatólogo y ontológico con Martha Debayle, tocando el tema “¿Por qué la vergüenza conduce a la codependencia?” En donde se tocan las definiciones del tema así como la relación que hay entre ellas, incluso hacerte codependiente, además de tocar el tema de la culpa.

Martha Debayle. (11/07/2017). *¿Por qué la vergüenza conduce a la codependencia?* [Archivo de audio]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=rYEWUBJsXIE>

Actividades: Posteriormente, se les solicitará a las participantes que compartan en un audio, video o de manera escrita, sobre el tema enfocándose en los siguientes cuestionamientos:

¿Cuál fue la primera situación en donde sintieron estas emociones?; ¿Cómo describirías la culpa y la vergüenza?; ¿Qué situaciones, en la vida adolescente o adulta les han hecho sentir culpa y/o vergüenza?; ¿La culpa ha surgido debido a lo que sienten y piensan o ha sido impuesta por su pareja?

Después de revisar el material:

¿Se ha cambiado la idea que tenían sobre estas emociones?, ¿Piensan que hay maneras para dejar de sentir las, si, no, porque?; Describir qué sucede a nivel emocional, físico y conductual en quienes han experimentado estas sensaciones.

Justificación

La vergüenza y la culpa son dos sentimientos que están presentes en las mujeres que sufren violencia psicológica, las cuales las llevan incluso a desarrollar ansiedad y depresión.

La TCC, nos brinda diferentes estrategias de intervención para poder afrontar estas situaciones, como lo es la escritura, técnica que fungirá como apoyo para el manejo de las emociones. Esta actividad ayudará a las participantes a externar no sólo lo que piensan sino lo que sienten, sirviendo esto como una manera de desahogo. Se espera que logren identificar la causa y el efecto que las sensaciones revisadas causan en ellas, confiando que con ello obtengan una mejora en su estado emocional (Dzib, Mooy & Cha, 2010).

Sesión 6

Objetivo: Distinguir las características sobre ansiedad y depresión.

Mostrar herramientas desde la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) para poder afrontar la ansiedad y la depresión.

Momento 1

Se compartirá el audio realizado por las expositoras, dando a conocer las definiciones, las relaciones entre los conceptos y los resultados fisiológicos, emocionales y conductuales en las personas que experimentan ansiedad y depresión.

Momento 2

Se invitará a las participantes a ver-escuchar el video titulado “Todo lo que necesitas saber sobre la ansiedad”, con el psicoterapeuta Joseph Estavillo, en donde se describen los procesos fisiológicos, conductuales y emocionales, que conllevan estos conceptos.

Moi, es una revista que se dedica a tocar temas de desarrollo personal, con temas relevantes, pero poniendo énfasis en temas relacionados a emociones, salud, amor, relaciones de pareja y al empoderamiento de las mujeres. Teniendo como invitados a profesionales en las diversas materias que abordan.

Revista Moi. (s/f). Todo lo que necesitas saber sobre la ansiedad. [Audio video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=erKdg4QoeQo>

En este cápsula que realiza el canal de Imagen Entretenimiento, el psicoterapeuta Mario Guerra, habla sobre “¿Cómo tratar los ataques de ansiedad? “Además, dentro de esta,

se aborda la diferencia entre ser ansioso y estarlo. Imagen Entretenimiento, es un canal de revista con temas variados y recreativos, sin embargo, dentro de ellos, realizan cápsulas muy importantes con problemas actuales y relevantes, como lo es este.

Imagen Entretenimiento. (14/08/2017). ¿Cómo tratar los ataques de ansiedad? [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=QdaS_kQQKFU

Momento 3

Las expositoras realizarán una infografía sobre la depresión y ansiedad, precisando las técnicas que brinda la Terapia Cognitivo Conductual, para poder hacerles frente y disminuirlas.

Se compartirá el autorregistro de pensamientos y emociones, indicando como se debe contestar y lo que se espera con su aplicación.

Actividades

Se les solicitará a las participantes, que hagan una lista sobre las herramientas que se les brindaron para poder hacerle frente a momentos de ansiedad-depresión, con el fin de llevarlos a cabo y familiarizarse con ellos para combatirlos.

Tendrán que llenar el cuadro de autorregistro de pensamientos y emociones (Anexo 4).

Justificación

Dentro de las consecuencias que genera la violencia psicológica, se encuentra la ansiedad y la depresión, teniendo estas una frecuencia alta. Aunque bien la ansiedad sirve como una señal de defensa o de alerta, cuando se sufre con frecuencia o en un nivel alto, genera problemas de salud, no sólo mental sino también físicos, lo mismo sucede con la depresión.

La TCC es una intervención con una eficacia notable en la reducción de la sintomatología de tales conceptos, con una combinación de diversos entrenamientos y el compromiso del paciente para alcanzar la meta en la población objetivo (Cazabonnet, 2020).

Las actividades llevarán a las participantes a vigilar y a reconocer los pensamientos y emociones distorsionados que las conducen a realizar conductas y síntomas incómodos.

Las técnicas propuestas ayudarán a las participantes a relajarse y con ello reducir la ansiedad y por ende la depresión. Es preciso conseguir que la persona que sufre ansiedad se relaje, con ello se puede obtener claridad de pensamiento, la sintomatología se aminora y su comportamiento también sufre cambios a favor. Aunque propiamente la psicoeducación es un gran apoyo al explicar en qué consisten tanto las técnicas como los trastornos, para poder atenderlos de manera eficaz, se precisa acudir a psicoterapia, ya que el taller es un acercamiento a las técnicas diversas que ofrece la TCC.

Sesión 7

Objetivo: Identificar los derechos ante la libertad materna.

Momento 1

Se les pedirá a las participantes observar y escuchar el video titulado “El Derecho a la Maternidad”. Grande, A. (18/10/2020). El Derecho a la Maternidad [Archivo de video]. Youtube https://www.youtube.com/watch?v=iwIv3Z44-pI&ab_channel=AlfredoGrande

Se les proporcionará un video psicoeducativo de “Cómo tomar buenas decisiones” Glenda, H. (12/10/2020). Cómo tomar buenas decisiones [Archivo de video]. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=gRlpKvyXHA&ab_channel=HERMANAGLENDAOFICIAL

Momento 2

Se les pedirá a las participantes ver y escuchar el video “Mujer NoMo: Decisión de no tener hijos- Gaceta UNAM.

UNAM (26/01/ 2020). Mujer NoMo: Decisión de no tener hijos- Gaceta UNAM [Archivo de video]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=yMlkK0oLTU&feature=emb_logo&ab_channel=GacetitaUNAM

Momento 3

Las expositoras a través de un audio narraran la decisión de Agostina Mileo comunicadora científica, quien decidió no ser madre, ejerciendo su derecho a la libertad materna al visualizarlo más como un bien capitalista.

Una elección más racional

Agostina Mileo tiene 32 años, asume no ser madre, pero se detiene en cuestionar la idea del instinto materno, que entiende como un instrumento de dominación capitalista de una sociedad que necesita tener en funcionamiento la fábrica. La superpoblación mundial responde también a la promoción desmedida de la acción reproductiva.

“No se cuestiona el instinto maternal. Se piensa como un devenir natural. Una persona debe ser madre sólo porque nació con la posibilidad de gestar. Si fuera una opción real, empezaríamos a ver que a las mujeres no nos conviene; en el sistema en el que vivimos esas tareas de reproducción y de cuidado son absolutamente necesarias para el engranaje productivo capitalista. Entonces, si dejáramos de pensarlo como algo que sucede porque es nuestro fin natural, podríamos cuestionarlo y en ese sentido tener una elección más racional. Gran parte del sistema se caería. Eso que llaman amor es trabajo no pago”, dice Agostina.

Actividad

La actividad estará basada con respecto a los videos y las historias de Agostina Mileo, respondiendo las siguientes preguntas y posteriormente realizarán una pintura:

¿Cómo se puede definir la maternidad con respecto al video observado?

¿Qué aprendizaje les deja la historia de Agostina Mileo?

En media cartulina realizarán una pintura o dibujo que represente la maternidad, la familia, el amor de pareja y el papel de la mujer como madre. Al terminar le tomarán una

fotografía y la subirán al grupo, explicando a través de un video, audio o mensaje su contenido.

Justificación

Las mujeres tienen el derecho a decidir sobre su cuerpo y su libertad las maternidades. La finalidad de los vídeos y del caso de Agustina Mileo desde la psicoeducación busca informar a las participantes que tienen el derecho a decidir ser madres o no serlo; trabajando desde el modelo de toma de decisiones considerando dos dimensiones, la primera, es la creencia en la autosuficiencia en la solución de problemas, basada en el rompimiento de los estereotipos impuestos por la sociedad, la cultura y el patriarcado y la segunda es la creencia que los problemas de la vida se pueden resolver, basada en la expectativa de resultado a través de la toma de decisiones como parte de la Terapia Cognitivo Conductual (Higuera, 2014).

Sesión 8

Objetivo: Cuestionar el concepto de amor romántico desde la cultura, la sociedad y los medios de comunicación.

Analizar el impacto que genera el amor romántico en forma de sometimiento y violencia hacia las mujeres.

Momento 1

Las expositoras explicarán en un audio la influencia de la cultura, los programas de televisión y las redes sociales, en el impacto sobre las ideas del amor romántico en las creencias de las mujeres.

Momento 2

Se compartirá el audio-video "Desmontando el Mito del Amor Romántico", en donde la política, académica, antropóloga, ofrece una Conferencia sobre el tema.

Concejalía de Feminismo y Diversidad Fuenlabrada. (10/12/2013). "*Desmontando el Mito del Amor Romántico*". [Audio-video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=1jTO1XlduTU>

Momento 3

Se invitarán a las participantes a ver-escuchar el audio-video titulado "Amor romántico", en el cual expertos en el tema hablan sobre él, desde definición, características y personalidad de cada individuo para poder percibir el amor romántico

Canal Once. (15/08/2014). *Amor romántico*. [Audio video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=dwgm2PpTJbo>

Actividades

Después de haber visto escuchado el material

Indiquen cuáles películas a lo largo de su vida piensan que han tenido relación con el tema del amor romántico y que marcaron momentos importantes en su vida o historia de amor y el porqué de la elección de estas.

En la adolescencia se sueña con este tipo de amor que en muchas canciones se vende ¿qué características tienen o tenían esas canciones que les hicieron sentir este amor romántico del que se habla?

Cómo se ha visto, el amor romántico ha estado en el cine, las telenovelas, los cuentos, entre otros, que conducen a soñar con esa persona que se ansía esté en la vida de cada una, ¿Cuál personaje sería el suyo y porque y que características encuentran en él ya sea ficticio o de la vida real?

Justificación

El amor romántico desde el punto de vista feminista, es aquel que se ha usado desde la cultura para poder seguir imponiendo el patriarcado como promotor de la desigualdad de género. Ha sido incluso, una idea enseñada desde el hogar, una forma empleada en productos

de la cultura, desde la literatura al cine, creando así coloquios con un impacto muy importante dentro de la subjetividad e identidad de los individuos. El amor se ha asociado con construcciones socioculturales, es decir con aquella manera de sentirlo, se liga con el cariño, con el afecto, así como con la manera de expresarlo. Es ahí donde a la mujer se le relaciona con el matrimonio, con esa feminidad que provee cuidados y cariño, dándole el papel de esposa y madre o algún otra manera de producción, dando como resultado un lugar de opresión (Fernández, 2016).

Desde la psicología cultural busca que las participantes puedan ver a través de los videos que el amor no debe ser como lo establece la sociedad o la cultura, que la finalidad de los contenidos es identificar qué es un proceso de autoclarificación que interpreta el compromiso en término de elección personal; buscando que las participantes puedan elegir por decisión propia un amor que no implique únicamente pareja, sino que, vaya más allá del conocimiento de sí misma con respecto a sus sentir, y que esto no implica estar en una relación donde existe el sometimiento a través de frases como “el amor todo lo puede” “Si te celo es porque te amo” solo por mencionar algunos; por lo tanto conocer que el amor es libertad, plenitud e igualdad (Jiménez, 2018).

Sesión 9

Objetivo: Analizar las diferencias entre ser mujer, pareja y madre.

Momento 1

Se compartirá el video de Cultura UNAM titulado *¿Qué significa ser mujer? Hablemos de género, violencia y aborto en “Sin conservadores”*.

UNAM, C. (8/03/2019). *¿Qué significa ser mujer? Hablemos de género, violencia y aborto Sin conservadores* [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=75-yAMmKMOU&ab_channel=CulturaUNAM.

Momento 2

Media, D. (11/02/2016). *Empoderamiento de la mujer* [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=U73S9sva9ug&ab_channel=EkDoTeenChaarMedia

Actividad

De acuerdo a la infografía del segundo momento, las participantes buscarán una imagen similar a la proporcionada (con el mismo tema) y con ella, describirán lo que representa y posteriormente la compartirán con el grupo a través de una fotografía.

Como cierre se realizará una técnica de relajación de 10 minutos.

La técnica de relajación propuesta por Mindfulness permitirá que las participantes aprendan los estados de tensión y relajación de los músculos, con el fin de ayudar a reducir la tensión apoyando su estado físico, mental y emocional.

Video de la técnica:

Meditación 3 (5/03/2018). *Mindfulness Meditación Guiada 10 Minutos: Relajación Total para Calmar la Mente* [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=hui5BLVpS84&ab_channel=UnaVidaEspectacular

Justificación

En la actualidad vivimos en un mundo regido por las creencias culturales del machismo y del poder del hombre para con las mujeres, pero hoy en día existen alternativas que ayudan al crecimiento de la mujer desde un enfoque terapéutico. En el video titulado *¿Qué es ser mujer?* ayudará a las participantes a identificar el problema que ha representado ser mujer ante la sociedad, la cultura y el patriarcado, así mismo a través de las herramienta de la TCC las participantes aprenderán habilidades de afrontamiento como las autoinstrucciones, respiraciones profundas y el sistema de reforzamiento, el cual se manejará en los momentos dos y tres, por medio de una infografía y técnica de relajación; la infografía representa los pasos que de acuerdo a la sociedad debe ser una buena mujer, la finalidad es que las participantes lean e identifiquen conductas que no deben formar parte de sus vidas. (Matud, Gutiérrez & Padilla, 2017).

Sesión 10

Objetivo: Identificar las habilidades sociales desde la terapia cognitivo conductual.

Momento 1

Las expositoras realizarán una infografía para explicar la información concerniente a las habilidades sociales y a las técnicas que encierra este entrenamiento, desde la terapia cognitivo conductual.

Momento 2

Se propondrá un corto de Pixar de la plataforma YouTube nombrado “ajedrez”, en el cual se puede ver la importancia de la interacción, incluso con uno mismo. Así mismo, ese enlace se compagina con otros cortos llamativos y muy entretenidos, además de ser sencillos de entender.

Todo infantiles. (26/10/2015) Ajedrez. [Audio video].
<https://www.youtube.com/watch?v=dzXPqtHaptU&list=PLPSxoAQKl0s80eKh3DO8EZIRCSe351Dd-&index=5>

Momento 3

Se les invitará a las asistentes a ver-escuchar el video nombrado “Qué son las Habilidades Sociales y cómo desarrollarlas”, mismo que resulta muy interesante al explicar en él, tres tipos de estilos comunicativos, en los cuales ellas podrán situarse al sentirse identificadas con alguno o algunos.

Psicoactiva. (5/10/2016). Qué son las Habilidades Sociales y cómo desarrollarlas. [Audio video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oNYaAht-uaI>

Congruencia (8/06/2018). *Escucha Activa - Ejemplo 4* (CETEM2U2MM) [Archivo de película]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=BL6VhAORa-w&ab_channel=Congruencia

Actividades

Como actividad tendrán que ver el video "escucha activa" las participantes observarán la situación planteada y como actividad deberán contestar lo siguiente:

¿Relata una situación de tu vida en donde hayas aplicado la escucha activa?

¿Relata un evento en donde por parte de alguna persona no les brindaron la escucha activa?

¿Qué sensación producen en ambas situaciones?

Posteriormente las compartirán en el grupo con el objetivo de conocer e intercambiar opiniones entre las participantes.

Se les indicará a las partícipes que como ejercicio para esta actividad, den su punto de vista sobre la interacción si esta es importante o no y porque.

Así mismo, en un audio compartirán cómo imaginan este taller sin la interacción entre sus pares.

Justificación

Cuando las mujeres descubren que están sufriendo o han sufrido violencia psicológica, las invade la vergüenza, la culpa, el miedo, que a su vez desatan ansiedad y depresión, entre otras sensaciones negativas, las cuales en muchas ocasiones las hacen aislarse, al igual que cuando su agresor las mantienen apartadas, por lo que se conflictúan en su relación con las personas a su alrededor. Razón por la cual, el entrenamiento en habilidades emocionales, que contempla la intervención de la Terapia Cognitivo Conductual, resulta de gran apoyo para poder readquirir o recobrar las capacidades que les permitan sostener una interacción agradable con los diversos contextos de su vida social, ya que, como dice Caballo, las habilidades sociales constituyen un nexo entre la persona y su ambiente, por lo tanto se propone que externen su punto de vista sobre la interacción como parte de estas habilidades (Caballo, 2007). Del mismo modo, se busca en estas actividades, que las participantes redescubran sus capacidades de escucha activa para con los demás, con el ambiente y con ellas mismas ya que el tener y mantener estas habilidades sanas hacen que formen parte de una sociedad, ayudando así a crear relaciones satisfactorias.

Sesión 11

Objetivo: Examinar la importancia que tiene el entrenamiento en técnicas de control de las emociones.

Momento 1

Se proporcionará el link del video realizado por las expositoras, en donde se abordarán las especificaciones de la técnica control de emociones, así como infieren estas, ya sea de manera positiva o negativa en la vida cotidiana.

Momento 2

Se instruirá a las participantes sobre la técnica parada de pensamiento, la cual se deriva del acervo de la TCC, con el objetivo de ensayar esta técnica al detener un pensamiento negativo el cual genera una emoción por ende desagradable, buscando que al detenerlo, las asistentes fabriquen otro pensamiento que ayude a que la emoción cambie a una manera positiva.

Momento 3

“Ser feliz: cómo gestionar las emociones”, es el nombre de la videoconferencia que se compartirá a las asistentes al taller, para que puedan encontrar en él, una o algunas maneras de trabajar con las emociones, dicha conferencia la impartió la Dra. En Psiquiatría Marian Rojas.

Rojas, M (7/03/2016). *Ser feliz: cómo gestionar las emociones*. [videoconferencia]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=5qD7pbw-_2U

Actividades

Las participantes, realizarán un comparativo sobre sus sentimientos y emociones.

Deberán anotar en una hoja dividida en 4 columnas el pensamiento columna 1, cual es la emoción negativa que les genera, columna 2, y anotar en la columna 3 cuál pensamiento que podría ayudar a cambiar la emoción, que corresponderá a la columna 4. Lo que se pretende es que las asistentes noten que es posible hacer un cambio emocional, físico y conductual realizando un cambio cognitivo (pensamientos), le tomarán foto a su actividad y la compartirán en el grupo.

Compartirán en un audio, video o por escrito la definición (en sus propias palabras) de estos conceptos (sentimientos y emociones), así como, las herramientas con que cuentan para poder enfrentar sus emociones.

Justificación

Cuando el individuo es capaz de mantener o tiene la capacidad de regular sus emociones, se dice que el individuo tiene un bienestar psicológico óptimo o que esto indica, una buena salud mental. Por el contrario, cuando no se posee o se pierde esta capacidad es preciso entrenarlos bajo técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual. Aunque existen alteraciones en las emociones, pueden aparecer interpretaciones que no sean positivas y llevar a distorsiones negativas, esto es, a pensamientos irracionales (Sobrino, 2019). Dado que las mujeres que han vivido o viven violencia psicológica, les es complicado manejar de buena manera lo que sienten, se precisa realizar una intervención con técnicas que las encaucen a usar, entender y percibir las (las emociones), con el fin de usarlas de manera positiva, ya que se ha comprobado que la inteligencia emocional se vincula con la salud, y que a mayor inteligencia emocional hay una mejor estabilidad emocional en la persona así como un aumento en el bienestar psicológico (Tejón & Gutiérrez, 2015).

Lo que se pretende con las actividades es que las participantes pongan atención a sus emociones, las reconozcan y de esta manera identifiquen la relación con lo que se piensa, se actúa y se siente, para que puedan adquirir habilidad emocional, cambiando aquello que les provoca malestar por algo que les brinde satisfacción, como es el caso de modificar las cogniciones distorsionadas por las que les brinden equilibrio emocional.

Sesión 12

Objetivo: Reconocer lo importante que es la asertividad para aumentar la autoestima.

Momento 1

Las expositoras explicarán en un audio la importancia de la asertividad en la vida de las mujeres, convirtiéndose en una herramienta para mejorarla autoestima.

Momento 2

Se observará el siguiente video titulado “Técnicas para expresar de forma asertiva” se realizarán las técnicas mencionadas y se escribirán en una hoja, posteriormente conservarán esas frases y las repetirán por una semana.

Psicoactiva (27/02/2018). *Técnicas para expresarse de forma asertiva* [Archivo de película]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=h23JyjR2Bho&ab_channel=Psicoactiva

Momento 3

Se compartirá el video "*La sociedad aún no entiende lo que es la violencia de género*", Marina Marroquí, educadora social. BBVA.

Aprendemos juntos. (25/11/2019). "*La sociedad aún no entiende lo que es la violencia de género*". Marina Marroquí, educadora social [Archivo de película]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=I4TSXVPr8_8

Actividad

Con los materiales proporcionados realizarán el ejercicio de remembranza:

¿Cuál fue la ocasión en donde aplicaron la asertividad?; describe esa escena

¿Qué palabras usaron? ¿Por qué consideran que fueron asertivas? ¿Al recordar esta ocasión, qué sensaciones experimentas?

Del mismo modo si no fuiste asertiva, ¿qué sensaciones experimentaste o experimentas hoy?

Para cerrar la sesión, se les pedirá a las participantes que expliquen en un audio que les pareció la actividad y que aprendieron el día de hoy.

Justificación

De acuerdo a Naranjo (2008), la Terapia Cognitivo Conductual busca la modificación de conducta por medio de sus diferentes técnicas y estrategias, entre estas, propone las técnicas de asertividad como ayuda para el desarrollo del individuo, esto quiere decir, que si una persona modifica sus actos, también modifica sus actitudes y sentimientos, y a su vez facilitará que se sientan más satisfechas consigo mismas y con su entorno.

Se busca que a través del video de asertividad y los audios proporcionados las participantes reconozcan que el entrenamiento asertivo permitiendo lidiar con los problemas que se van presentando en el intercambio personal y que esté a su vez, desarrollarán habilidades para una expresión efectiva de sus puntos de vista, sus emociones y sus anhelos particulares, haciéndolo de una forma apropiada, verdadera y directa.

Sesión 13

Objetivo: Conocer las herramientas para aprender a enfrentar el duelo ante la separación de una relación de violencia psicológica.

Momento 1

Las expositoras explicarán en una presentación de prezi ¿Que es un duelo? ¿Cuáles son sus fases? ¿Por qué es preciso el acompañamiento terapéutico? ¿Es importante contar con una red de apoyo, tales como amigos y familiares? ¿Por qué?

Se reforzará la presentación con un video llamado. Educación, p. (14/042020). *Nuestros amigos se separan... ¿Cómo puedo ayudarles?* [Archivo de video]. YouTube <https://vimeo.com/387032385>

Momento 2

En un audio las expositoras hablarán de la importancia de cerrar ciclos, para complementarlo se les compartirá un video de Mario Guerra, psicólogo, tanatólogo y ontológico con Martha Debayle, tocando el tema “El Arte de dejar ir”

Debayle, M & Guerra, M. (23/09/2013). *El arte de dejar ir* [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=cKXkox6JXbs&ab_channel=JM

Momento 3

Las expositoras explicarán en una video llamada lo importante que es fortalecerse como mujer, mejorando su autoestima mediante herramientas que les permita identificar las carencias afectivas y cómo reestructurar sus emociones después de la ruptura.

Enfatizar que la Terapia Cognitiva Conductual es una de las herramientas más efectivas ayudando a la modificación de la conducta y sus pensamientos.

Actividad:

La actividad titulada “Cierre de Ciclo”

Después de escuchar el video “Arte de dejar ir “las participantes contestarán la siguientes preguntas:

¿Qué dejarían ir en estos momentos de su vida?

¿Por qué creen que duele tanto una ruptura a pesar de existir violencia psicológica?

Posteriormente se realizará la actividad de cierre de ciclo, la cual consiste en que, las participantes escriban una carta dirigida aquella persona con la cual desean terminar todo vínculo:

Por ejemplo:

Hoy 13 de diciembre del 2020. Hoy yo Mary cerraré el ciclo con _____ en este caso se pondrá el seudónimo o apellido de la persona con la que desean cerrar cualquier vínculo. Después de hacer lo indicado, escribirán el motivo por el cual desean cerrar

cualquier relación y después podrán romper la hoja. (Pueden anotar sus apellidos si lo prefieren o un seudónimo, como confidencialidad a su privacidad).

Justificación

Cuando iniciamos una relación jamás pensamos en su final, sin embargo cuando llega el término nos lastima y deprime y es el resultado, baja autoestima, inseguridades, por lo que se deberá llevar un proceso de afrontamiento y de cambio en relación a su persona después de la ruptura amorosa.

De esta manera la terapia Cognitivo Conductual es utilizada con el tratamiento para implementar la reestructuración cognitiva para detectar los pensamientos automáticos negativos y modificarlos por pensamientos más adaptativos y positivos, aunado a ellos, la psicoeducación apoya a orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad el problema para enfocar adecuadamente la intervención, siguiendo con la asertividad, que es la habilidad que le permitirá expresar directamente los propios sentimientos, opiniones, pensamientos y defender sus derechos (Valdez & Fernández, 2018).

La finalidad del video "El arte de dejar ir" y la actividad del cierre de ciclo, es sensibilizar a las participantes ante el daño que la relación causa y la no visibilización ante el sesgo derivado de filtros cognitivos, además de buscar que las participantes puedan transformar sus rutinas diarias a través del afrontamiento a la pérdida disfuncional.

Sesión 14

Objetivo: Conocer la definición y las características del amor propio y autocuidado y cómo influye en el bienestar individual.

Momento 1

Se compartirá el link de la presentación de power point en donde se abordará el tema del amor propio y el desglose del tema de autocuidado.

Las participantes podrán ver-escuchar el video de la plataforma YouTube del psicoterapeuta Mario Guerra, en donde habla del tema "Atrévete a quererte".

Revista Moi. Muasterclass. (30/07/2020). *Atrévete a quererte*. [Audio video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=DUM4ZzX4wXM&t=914s>

Momento 2

Así mismo, podrán ver-escuchar el audio video, con el título “Encuentra tu amor por ti”, dado por Aura Medina, escritora, psicoterapeuta y conferencista

Revista Moi. Muasterclass. (29/07/2020). *Encuentra tu amor por ti*. [Audio video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=uX1JTwaYEkQ>

Se les pedirá a las participantes que se coloquen frente al espejo, para que puedan observarse y crear una opinión sobre varios aspectos de su persona.

Momento 3

Se compartirá el audio de un cuento llamado “La importancia de Cuidarse a uno Mismo”, narrada por Jorge Bucay, terapeuta gestáltico, psicodramaturgo, médico, y escritor argentino.

Bucay Oficial. (11/01/2019). *La importancia de Cuidarse a uno Mismo*. (Audio). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Dkk5vZGyLVU>

Actividades

Las participantes compartirán por medio de un audio:

¿Consideran que se aman? ¿Cómo lo hacen?

¿Cómo cuidan de ustedes y de sus sentimientos?

Según lo expuesto sobre el tema, ¿qué le podrían decir a otra participante que dice no saber amarse (amor propio)?

Describe por qué es importante el amor propio.

Posteriormente las participantes se colocarán frente al espejo en donde harán un monólogo diciendo lo que ven en él, no sólo físicamente sino más bien darán una opinión general de su persona, tratando de poner atención en sus palabras para que de esta manera, puedan escucharse, respondiendo:

¿Qué “me dice” mi autoestima, me indica cosas positivas o miedos o que es lo que me crea?

¿De dónde creen que vienen las creencias o desvalorizaciones que tienen las personas sobre sí mismas?

Por último compartirán sus respuestas en el grupo, de la manera que prefieran, ya sea escrita, foto o audio.

Justificación

El amor propio, es la base para obtener una estabilidad emocional, puesto que se dice que para amar, primero se debe amar la propia persona, cuidar de ella, es dejar de buscar afuera lo que se tiene en el interior. Para la psicología, la falta de amor propio se puede presentar en: inseguridad, soledad, miedo, culpa, vergüenza, no saber poner límites e incluso se puede permitir la violencia emocional y/o psicológica, además, se consienten las agresiones físicas (Cardona, 2018). Dentro del amor propio se contempla el autocuidado, puesto que este es una manera de amarse, de realizar acciones con el fin de poder estar y sentirse que le ayuden a observar factores externos e internos que puedan exponer su desarrollo e incluso su vida (Guerra, Fuenzalida & Hernández, 2009).

Las actividades están pensadas no únicamente para conocer definiciones sino para que recurran al material las veces que lo requieran con el fin de reforzar el amor propio, como la actividad del espejo, que se busca se puedan escuchar sobre lo que piensan de ellas mismas y si es preciso hacer uso de las herramientas que se brindan, como los audio-videos.

Sesión 15

Objetivo: 15- Agradecer a las participantes, por el desempeño y dedicación en el taller por medio de un audio realizado por las expositoras

Compartir números de teléfonos de emergencia, para poder solicitar ayuda (anexo 3)

Momento 1

Se compartirá el video de agradecimiento a las participantes por la participación al taller y la importancia de cuidarse

Momento 2

Audio-video sobre el razonamiento a la manera en que se les ha dicho a las mujeres que deben comportarse.

Vejez Creativa con Patricia Kelly. (2020). Solo por hoy, voy a disfrutar lo que sí tengo. (Audiovisual). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kpIleCscsM>

Actividades

Las participantes analizarán lo aprendido en el taller y lo explicaran en un audio, por escrito o video, contestando las siguientes preguntas:

¿Qué les ha dejado este taller?

¿Qué tan relevante fue la información que se expuso y por qué?

¿Cambió su perspectiva de lo que es ser mujer en la vida actual con la que tenían?

¿Cuáles son las diferencias?

¿Qué pueden hacer para cuidarse?

¿Cómo ayudaría esta información a otras mujeres que están en situación de peligro?

¿Qué les ha dejado este taller hasta el día de hoy?

¿Cuál es su punto de vista ante la violencia de género?

¿Puede ayudar a ustedes y a otras personas con esta información? ¿Cómo sería esto?

¿Recomendarían este taller? Sí, no ¿Por qué?

¿Qué tema creen que faltó por tocar?

¿Faltó por ahondar algún tema?

¿Qué tema es el que les causó algún motivo para actuar o cambiar?

Analizando, ¿Creen que cambió algo en ustedes después de asistir al taller? Explica

Justificación

La información no es solamente la transferencia de conocimientos sino también de valores humanos y morales, la orientación provoca en el receptor cambios psicológicos que repercuten en su toma de decisiones, permitiendo así, su desarrollo (Urzúa, 2003). Las actividades se planearon con la visión de poder brindar herramientas, no sólo informativas, sino de autoanálisis y psicológicas, siempre con la misión de poder brindar cogniciones que ayuden a las mujeres a enfrentar situaciones y consecuencias de la violencia psicológica, para que puedan hacerles frente y de ser posible puedan salir del círculo en donde su agresor las sumerge.

VIII. CONCLUSIONES

Siguiendo la literatura, la violencia de género se hace presente de manera universal, en donde la Organización Mundial de la Salud, la considera como una epidemia, así como un problema serio de salud pública, puesto que el resultado de estos agravios incrementa el costo en los servicios sanitarios, ya que este sector se dedica a atender las consecuencias de las agresiones que reciben las mujeres en su contra.

Este análisis teórico tuvo como pretensión el proponer un taller feminista cognitivo conductual para abordar la violencia de género. Violencia de la cual aun en este siglo XXI, las mujeres son un blanco vulnerable para los hombres, quienes ven en ellas la oportunidad de la opresión, del sentido del poder, razón por la cual recurren a diferentes modos de violencia con el fin de someterlas, siendo esto un claro ejemplo de la desigualdad que persiste.

Hasta el día de hoy aún se está ante las consecuencias que las creencias sociales y culturales que se han enraizado en la educación y por ende en el proceder de los hombres y mujeres, han sido una combinación para tener y mantener a las féminas en un lugar de inferioridad. Dentro de este conjunto social, se encuentra el patriarcado que ha sido el que dirige los hogares y es quien ha establecido el rol de géneros en donde claramente se puede notar la desventaja hacia las mujeres, especialmente en nuestro país, México, como en América Latina, en donde colocan a los hombres en un lugar preponderante.

Debido al dueto ya señalado, es que se considera a la violencia de género como algo inherente a la cultura, lo cual ha dado como resultado la legitimidad de la severidad con la que se trata a las mujeres. Del mismo modo, desde la perspectiva social, la violencia de género ha sido fabricada y es quien marca las funciones y diferencias basándose en la función de género, ocasionando con ello una relación dispareja entre los hombres y mujeres que conforman la sociedad, desfavoreciendo a las mujeres.

Por tal motivo, al sentirse las mujeres en esa posición adoptan a la violencia de género como una cosa normal, persistiendo esta violencia de género en relaciones de abuso y violencia en especial en las de pareja o esposo, compañero íntimo, el cual inflige sobre ellas violencia en cualquiera de sus modos o en varios de ellos como: la violencia física, psicológica, económica o sexual, manteniéndose de esta manera por generaciones.

Como se ha podido ver, la violencia de género ha permanecido a través del tiempo, aun cuando la historia cuenta con el surgimiento de movimientos sociales, como el feminismo, el cual se ha levantado como protesta ante las desigualdades que han existido entre los hombres y mujeres, siendo este uno de los propósitos de lucha: la igualdad de género, así como la defensa de víctimas, tratando de aminorar los estragos del sufrimiento y dolor de la manifestación de violencia en contra de las mujeres, así como el combate contra los pensamientos sembrados ya sea por educación o moldeamiento, que al tiempo se convirtieron en dañinos. Una de las maneras de apoyo es sobre asesoría ¿qué hacer en caso de sufrir violencia?, puesto que dentro de lo que disputa el feminismo, es la igualdad de los derechos básicos para las mujeres entre ellos, la defensa.

Precisamente hablando de defensa hacia toda forma de maltrato ejercida hacia las mujeres por la única razón de serlo, es que se han creado una diversidad de Leyes tanto Nacionales como Internacionales, con el propósito en común de buscar y ejercer el castigo, la erradicación y la prevención, como se ha mencionado, de cualquiera de los diferentes tipos de violencia que existen, por mencionar algunas se encuentra las Convenciones de la CEDAW y La Convención de Belém do Pará.

Otro concepto fundamental que proporciona la revisión de la teoría es la del ciclo de la violencia, desarrollada por la psicóloga norteamericana Lenor Walker en 1978, en la cual muestra el estado psicológico en que se encuentran las mujeres que han sido o son violentadas, siendo esta teoría un apoyo para poder entender su comportamiento, así como las razones que las llevan a seguir en una relación violenta de pareja, conductas que generalmente las mujeres en tal circunstancia desconocen, no es inusual el escuchar a muchas mujeres comentar que quieren salir de ese círculo, pero no pueden y no saben porque, este ciclo de violencia ofrece respuestas a estos cuestionamientos, lo que hace falta es que las mujeres sepan que existe.

Por lo tanto este ciclo de violencia aporta conocer que la conducta cambia en las mujeres que sufren o han sufrido violencia de género o de algunas de sus formas como, económica, psicológica, sexual, física, patrimonial, entre otras, esto como una de las múltiples consecuencias de la violencia de género, entre las cuales se encuentran: las físicas, las alteraciones psicológicas las de la conducta, los desórdenes en el área de los afectos, cambios en el área cognitiva, consecuencias del maltrato durante el embarazo y sociales hasta el efecto más letal como es el suicidio, homicidio y feminicidio. La investigación teórica indica que de manera aproximada las mujeres violentadas por cuestión de género son más propensas a sufrir un trastorno mental así como cinco veces más de verse orilladas al suicidio, que las mujeres que no la sufren.

Del mismo modo, se ha encontrado que la Terapia Cognitivo Conductual, tiene una alta eficiencia para atender los trastornos psicológicos que padecen las mujeres como consecuencia de la violencia de la cual son objeto. La TCC, cuenta con un acervo de técnicas y herramientas psicológicas para poder apoyar la diversidad de situaciones que cada mujer pueda presentar. Debido a ello, cada intervención debe de ser individualizada, ya que en cada

situación se manifiestan objetivos y metas diferentes, por lo que aquello que le puede funcionar a una persona, en otra puede ser que no tenga el mismo resultado. La TCC cuenta con la posibilidad de poder realizar cambios en una persona en la parte afectiva, cognitiva y física y conductual, puesto que esta intervención entiende el fenómeno de la violencia logrando poder dar una explicación sobre lo vulnerable que las mujeres se pueden encontrar ante una situación de maltrato.

Como se mencionó, la TCC trabaja por medio de objetivos y estos deben de ser muy específicos, cuando se trate de atender a mujeres en situaciones de violencia, aunque no únicamente se trabaja de esta manera en esta problemática, se tomará así debido al tema que se aborda en este estudio. Por lo tanto, los objetivos deberán de enfocarse a trabajar la autoestima de las mujeres, a alcanzar la autonomía, obtener autoconfianza así como fijarse metas dentro de un proyecto de vida.

En el desarrollo del estudio, la literatura hace énfasis en que la violencia de género es un azote grave que ataca a la sociedad, así como una violación absoluta a los derechos de las mujeres, una consecuencia de lo social y cultural quienes han colocado al hombre en una situación privilegiada y situando a las mujeres en una posición desfavorable en todo contexto en donde ella se desarrolle. Dada esta circunstancia y atendiendo a la petición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), que concluye que como una medida de prevención y en la búsqueda de erradicar o aminorar la violencia de género se debe de informar a las mujeres buscando crear en ellas la reflexión de lo aprendido ante lo real de la situación, en donde su integridad y vida están en constante peligro. Por lo tanto, la propuesta de taller busca brindar las herramientas informativas, psicológicas y de análisis para que de esta manera las mujeres logren hacer frente a las sensaciones, emociones y pensamientos negativos que le genera el vivir situaciones de maltrato y de esta manera busquen y logren salir del círculo en que la educación inculcada, la desinformación, las creencias viciosas y su agresor las tienen envueltas.

IX. REFERENCIAS

- Álvarez, P. (2006). La Terapia de Conducta Tercera Generación. *Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 159-172.
- Águila, Y; Hernández, E. & Hernández, H. (2016). Las consecuencias de la violencia de género para la salud y formación de los adolescentes. *Revista Médica Electrónica*, 38(5) Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242016000500005&lng=es&tlng=es.
- Albarrán, J. (2015). Referentes conceptuales sobre femicidio / feminicidio. Su incorporación en la normativa. *Comunidad y salud*, 75-80.
- Agoff, C, Rajsbaum, A, & Herrera, C. (2006). Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre la violencia de pareja en México. *Salud Pública de México*, 48 (Supl. 2). Recuperado http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342006000800011&lng=es&tlng=es.
- Ahued, A. (18 de Junio de 2017). El abandono también es violencia. *Excélsior*. Recuperado de <https://www.excelsior.com.mx/opinion/armando-ahued/2017/06/18/1170433>
- Bermúdez, M., Perez, M, Ruiz, J., Sanjuan, S. Ruedas, B. (2013). *Psicología de la Personalidad*. España: Ediciones Digital.
- Cañón, M, Rodriguez, W & Luz, A (2011). ASERTIVIDAD: UNA HABILIDAD SOCIAL NECESARIA EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA. *Red de Revistas Científicas de América Latina*, 81-87.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (Séptima, Ed). Siglo XXI de España Editores, S.A. de C.V. España.
- Cardona, M. (29 de Abril de 2018). Amor propio, la base de la estabilidad emocional que usted busca. *El país*. Recuperado de <https://www.elpais.com.co/familia/amor-propio-la-base-de-la-estabilidad-emocional-que-usted-busca.html>
- Castro, A. (08 Marzo 2020). Día Internacional de la Mujer, un siglo de lucha feminista. *El Universal*. Recuperado de <https://sanluis.eluniversal.com.mx/sociedad/08-03-2020/dia-internacional-de-la-mujer-un-siglo-de-lucha-feminista>
- Cazares, M., Valdez, K & Morales, R. (2019). Análisis desde el enfoque Cognitiva- Cazabonnet, V. (2020). Efectos de la terapia cognitivo conductual sobre la depresión en mujeres que han sido víctimas de violencia de género. (Tesis de pregrado). Facultad de psicología, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Recuperado de:

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/25195/1/ultimatfg_29_02_20_.pdf

Conductual de la Violencia de género. Políticas Sociales Electorales, 1-26.

CEAMEG. (2010). La violencia contra las mujeres. México.

CEDAW. (2015). Informe de México producido por el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer bajo el Artículo 8 del Protocolo Facultativo de la Convención y respuesta del Gobierno de México. . Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, 1-81.

Convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (2015). Informe de México producido por el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer bajo el Artículo 8 del Protocolo Facultativo de la Convención y respuesta del Gobierno de México. Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, 1-81.

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM). (2016). Qué es el feminicidio y cómo identificarlo? Recuperado de <https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-el-feminicidio-y-como-identificarlo?idiom=es#:~:text=La%20muerte%20violenta%20de%20las,de%20violencia%20contra%20la%20mujer>

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM). (2017). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Recuperado <https://www.gob.mx/conavim/documentos/ley-general-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-pdf>

Coutiño, A. (2012). TERAPIAS COGNITIVO-CONDUCTUALES DE TERCERA GENERACIÓN (TTG): LA ATENCIÓN PLENA / MINDFULNESS. Revista Internacional de Psicología, 1-18.

Cuevas, J & Moreno, N. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. Enfermería universitaria, 14(3), Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632017000300207&script=>

Da Silva, A; García, A & Sousa, G. (2019). Una revisión histórica de las violencias contra mujeres. Rev. Direito e Práx. 10, (1). 170-197. Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/rdp/v10n1/2179-8966-rdp-10-1-170.pdf>

- Delgado, M., Sánchez, M & Fernández, (2011). Atributos y estereotipos de género asociados al ciclo de la violencia contra la mujer. *Universitas Psychologica*, 11 (3). Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/1113>
- Dzib, J; Moo, J & Chan, J. (2010). Técnicas psicoterapéuticas para proteger la confidencialidad y la responsabilidad legal: implicaciones del Biofeedback y Eeasp en el contexto jurídico. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 6 (2) pp. 441-448. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67915140016.pdf>
- Economista. (2020). En 19 estados aumentó el feminicidio en 2018-2019. *Economista*, 1-17. Feminicidio, O. C. (s.f.).
- Estrada, J., Mendieta, A & González, B. (2016). Perspectiva de género en México: Análisis de los obstáculos y limitaciones. *Opción*. 32 (13). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=31048483002>
- Expósito, F. (2011.) Violencia de género. La asimetría social en las relaciones entre mujeres y hombres favorece la violencia de género. *Mente y Cerebro*. 48. Recuperado de <https://www.investigacionyciencia.es/files/7283.pdf>
- Fernández, P. (2016). Sobre el mito del amor romántico. *Amores cinematográficos y educación. Revista de Educação e Humanidades*, 10, p.63-78. Recuperado de <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-SobreElMitoDelAmorRomantico-5429358.pdf>
- Flores, L, & Cárdenas, G & Durán, X & de la Rosa, A. (2014). Psicoterapia vía internet: aplicación de un programa de intervención cognitivo-conductual para pacientes con depresión. *Psicología Iberoamericana*, 22(1) ,7-15 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1339/133944229002>
- Garzón, J. (2018). *Historia del feminismo*. Los Libros de la Catarata
- García, O. (2018). *Entendiendo el amor*. (Trabajo fin de grado de sociología. Universidad de Salamanca. Recuperado de <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/139604/Garc%C3%ADa-V%C3%A1lquez%2C%20Olaya.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gomes, S. (2013). Femicidio y feminicidio: Avances para nombrar la expresión letal de la violencia de género contra las mujeres. *Revista de investigación y divulgación sobre los estudios de género*, 23-41.
- Guerra, C; Fuenzalida, A & Hernández, C. (2009). Efectos de una Intervención Cognitivo-Conductual en el Aumento de Conductas de Autocuidado y Disminución del Estrés

Traumático Secundario en Psicólogos Clínicos. *Terapia psicológica*, 27(1), 73-81.
<https://dx.doi.org/10.407/S0718-48082009000100007>

Habigzang, L., Gomes F., & Maciel, Z. (2019). Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. *Ciencias Psicológicas*, 13(2). Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v13n2/1688-4221-cp-13-02-249.pdf>

Herrera, C. (2009). La construcción sociocultural de la realidad, del género y del amor romántico. (Tesis doctoral). Universidad Carlos III de Madrid, España.

Hingorani, S. (7 de Marzo de 2020). Channel NewsAsia. Obtenido de Channel NewsAsia: <https://www.channelnewsasia.com/news/commentary/coronavirus-covid-19-family-violence-abuse-women-self-isolation-12575026>

INAMU. (25 de Noviembre de 2020). Instituto Nacional de las Mujeres. Obtenido de <https://www.inamu.go.cr/belemdopara#:~:text=Convenci%C3%B3n%20que%20reconoce%20e%20identifica,hist%C3%B3ricamente%20desiguales%20entre%20hombres%20y>

INEGI. (21 de Noviembre de 2019). Estadística a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre). INEGI, págs. 2-28.

Inmujeres. (2015). Informe de Labores del Instituto Nacional de las Mujeres 2015. México.

Inmujeres. (2015). Tipos y Modalidades de la violencia contra las mujeres en el Distrito Federal y servicios de atención que brinda el Gobierno del Distrito Federal. Gobierno Federal, 1-240.

Inmujeres. (2019). La violencia Feminista. *Desigualdad En Cifras*, 1-2.

Instituto de la Mujer y Para la Igualdad de Oportunidades, (2016). Definición de violencia de género. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de: https://www.inmujer.gob.es/servRecursos/formacion/Pymes/docs/Introduccion/02_Definicion_de_violencia_de_genero.pdf

Jimenez, O. (16 de 07 de 2018). PSYCIENCIA. Obtenido de PSYCIENCIA: <https://www.psyciencia.com/psicologia-amor-perspectiva/>

Krook, M & Restrepo, J. (2016). Violencia contra las mujeres en política. En defensa del concepto. *Política y gobierno*. 23 (2). Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-20372016000200459

Lagarde, M. (2008). El derecho humano de las mujeres a una vida libre de violencia. Chile: Centro de Derechos Humanos.

Lagarde, M. (2012). El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías. Instituto de las Mujeres del Distrito Federal. Recuperado de <https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/ElFeminismoenmiVida.pdf>

Leguizamon Pereira, F. (2019). CECORM: Centro Comunitario y Refugio Temporal para Mujeres Víctimas de la Violencia. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/176011/cecorm-centro-comunitario.pdf?sequence=1>

Ley General de Víctimas. Diario Oficial de la Federación, México, 9 de enero de 2013. Recuperado de: https://www.ipomex.org.mx/recursos/ipo/files_ipo/2017/1/2/322b6b2573591b1a18891e56cf3431b9.pdf

Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres. Diario Oficial de la Federación, México, 2 de agosto de 2006. Recuperado de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH_140618.pdf

Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Última Reforma Publicada en el Periódico Oficial del 20 de Julio de 2020. Recuperado de http://www.hcnl.gob.mx/trabajo_legislativo/leyes/leyes/ley_de_acceso_de_las_mujeres_a_una_vida_libre_de_violencia/

Lorente, M. (2020). Violencia de género en tiempos de pandemia y confinamiento. Revista Española de Medicina Legal. 46(3). Recuperado de: <https://medes.com/Public/ResumePublication.aspx?idmedes=153918>

López G. (2015). La figura del agresor en la violencia de género: características personales e intervención. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 31-38.

Matud, P, Gutiérrez, A & Padilla B. (2017). Intervención Psicológica con Mujeres Maltratadas por su Pareja. Papeles del Psicólogo, 1-205.

Mlambo-Ngcuka, P. (lunes de abril de 2020). ONU Mujeres. Obtenido de ONU Mujeres: <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic>

McLean, P. (1995). Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer. Brasil.

- Miguel, A. (Nov-2012) La violencia de género: la construcción de un marco feminista de interpretación. (Mujeres en red, el periódico feminista). Recuperado de http://www.mujeresenred.net/article.php?id_article=440
- Naranjo M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 1-27.
- Norma Oficial Mexicana-046-SSA2-2005: Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención. México, 2009.
- Observatorio, (2018). Implementación del tipo penal de feminicidio en México: Desafíos para acreditar las razones de género. México: Merakiam.
- OCNF. (2019). OCNF | En 2019 2,833 mujeres han sido asesinadas en México. Red Nacional de Organismo Civil de Derechos Humanos. Todos los Derechos para Todas y Todos, 1-14.
- Oficina Regional para América Central del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos y la Oficina Regional de ONU Mujeres para las Américas y el Caribe. (OACNUDH & ONU MUJERES (2014). Modelo de protocolo latinoamericano de investigación de las muertes violentas de mujeres por razones de género femicidio/feminicidio). Recuperado de <https://www.unwomen.org/es/digital-library/publications/2014/8/modelo-de-protocolo-latinoamericano.-.,mnbvc>
- Olamendi, P. (2016). Femicidio en México. México: Printed in México.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012). Violencia. Recuperado de <https://www.who.int/topics/violence/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013). El informe de la OMS destaca que la violencia contra la mujer es “un problema de salud global de proporciones epidémicas”. Recuperado de https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/violence_against_women_20130620/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017). Violencia contra la mujer. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Organización de Naciones Unidas. (ONU MUJERES) (2020). Violencia contra las mujeres: la pandemia en la sombra. Recuperado de <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic>

- Organización Panamericana de la Salud (2016). Taller metodológico para la elaboración de una herramienta para la atención a la violencia de género en el primer nivel de atención. Recuperado de https://www.paho.org/cub/index.php?option=com_content&view=article&id=913:taller-metodologico-para-la-elaboracion-de-una-herramienta-para-la-atencion-a-la-violencia-de-genero-en-el-primer-nivel-de-atencion&Itemid=58
- Portocarrero, C. (2012). Intervention in grief at the rupture of a couple relationship using conductive cognitive therapy, based on four case analyses. *Revista de Bogotá*, 35-46.
- Ruiz, M; Díaz, M & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Desclée De Brouwer
- Sánchez, A. (2020). La violencia de género en México, ¿en qué vamos? *Revista Digital Universitaria*. 21 (4). Recuperado de https://www.revista.unam.mx/2020v21n4/la_violencia_de_genero_en_mexico_en_que_vamos/
- Secretaría de Gobernación (2015). Origen de la violencia. Recuperado de http://cepropie.gob.mx/en/Violencia_Familiar/Origen_de_la_violencia_
- Sobrino, N. (2019). Técnicas de control de las emociones. ¿Las conocéis? *Revista digital ineseem.es*. Recuperado de <https://revistadigital.ineseem.es/educacion-sociedad/tecnicas-de-control-de-las-emociones-las-conoceis/>
- Sbdar, C. (2016). Repensando la violencia de género desde una perspectiva sociológica. Centro de Información Judicial. Recuperado de: <https://www.cij.gov.ar/nota-24489-Repensando-la-violencia-de-g-nero-desde-una-perspectiva-sociol-gica.html>
- Tapia, S. (2016). Neoliberalismo y patriarcado: el papel de las reformas estructurales en la actual condición de las mujeres en México. (Tesis de maestría). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Puebla, Puebla. Recuperado de <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/1855>
- Tejido L. (6 de marzo de 2020). Las diferencias entre feminismo liberal, radical en materias sociales. *20minutos.es* (párr. 3). Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/4178120/0/diferencias-feminismo-radical-liberal-materias-sociales/>
- Torre, M & Pardo R. (2018). *Guía para la intervención telepsicológica*. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

- Tejón, O & Gutiérrez, G. (2015). Revista de Casos Clínicos en Salud Mental, 1. p 101-116. Recuperado de <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-IntervencionCognitivoConductualEnUnCasoDeConfusion-5912894.pdf>
- Urzúa, C. (2003). ¿Es posible educar e informar a la vez? Alcances para una respuesta racional. Veracidad y objetividad. Desafíos Éticos en la Sociedad de la Información.
- Varela, N. (2008). Feminismo para principiantes. Barcelona, España: Ediciones, B, S.A
- Vargas, H. (2017). Violencia contra la mujer infligida por su pareja y su relación con la salud mental de los hijos adolescentes. Revista Médica Herediana, 28 (1). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3380/338050476009>
- Vargas, M. G. (30 de Noviembre de 2020). Infobae. Obtenido de Infobae: <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/11/30/diciembre-y-enero-seran-los-peores-meses-del-covid-19-en-mexico-especialista-de-la-unam-advirtio-que-aun-falta-tocar-el-punto-mas-bajo-en-la-pandemia/>
- Witker, J. (2019). Derechos De Las Víctimas y la Ley General De Víctimas. México.
- Yugueros García, A. J. (2015). Mujeres que han padecido malos tratos en las relaciones de pareja: el ciclo de la violencia. Revista Poiésis, 30. Recuperado <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/1854/1479>

Anexo 1

CUESTIONARIO PARA DETECTAR SI SUFRO VIOLENCIA PSICOLÓGICA.

Si obtuviste más de cinco preguntas con “sí” te invitamos a tomar el taller.

1. ¿Te hace sentir inferior, tonta o inútil. Te ridiculiza, te critica o se mofa de tus creencias (religiosas, políticas, personales)?

2. ¿Crítica y descalifica a tu familia, a tus amigos y a los vecinos o te impide relacionarte con ellos, se pone celoso o provoca una pelea?

3. ¿Te controla el dinero, la forma de vestir, tus llamadas, tus lecturas, tus relaciones, tu tiempo?

4. ¿Te ignora, se muestra indiferente o te castiga con el silencio?

5. ¿Te grita, te insulta, se enfada, te amenaza a ti o a tus hijos?

6. ¿Te humilla y te desautoriza delante de los hijos y conocidos?

7. ¿Te da órdenes y decide lo que tú puedes hacer?

8. ¿Te hace sentir culpable: tú tienes la culpa de todo?

9. ¿Te da miedo su mirada o sus gestos en alguna ocasión?

10. ¿Destruye objetos que son importantes para ti?

11. ¿No valora tu trabajo, dice que todo lo haces mal, que eres torpe?

12. ¿Te forzan a mantener relaciones sexuales o a realizar determinadas prácticas?



Anexo 2

Cartas Descriptivas

CARTA DESCRIPTIVA

  Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala			
Instructores	Fabián Moreno María Alejandra López Lara Lorena	Sesiones	1 y 2 de 15
Carta descriptiva	“Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género”	Horario	Se comenzará a compartir información durante el día lunes, a partir de las 9:00 am, hasta las 18:00 p.m. Posteriormente, las participantes tendrán hasta el siguiente el sábado a las 18:00 como límite para que las

			participantes puedan compartir las actividades, correspondientes a cada sesión
Participantes	30 Mujeres que han padecido violencia psicológica.		
Sesión	1	2	
Objetivo	Reconocer las características que integran la dinámica del taller.	Conocer los conceptos de sexo, género e identidad de género igualdad y equidad.	
Justificación desde la TCC	La violencia psicológica provoca un daño en la esfera emocional, vulnerando la integridad psíquica de las mujeres. La Terapia Cognitivo Conductual es uno de los modelos terapéuticos que ayudan a entender las cogniciones en relación a la violencia de género, convirtiéndose en uno de los tratamientos estructurados, directos y activos que ayudan a la modificación del pensamiento disfuncional y del comportamiento (Cazabonnet, 2020). Así mismo en la primera sesión se utilizará la psicoeducación pasiva que se refiera a la proporción de materiales como libros, artículos, sitios web por mencionar algunos. En esta sesión se compartirá el video de la canción “vuela como el viento” el contenido tiene una mirada feminista que habla de la libertad e igualdad para las mujeres. Así mismo se trabajará con la reestructuración cognitiva por medio del video “violencia y agresividad” la finalidad es que, las participantes puedan detectar las conductas agresivas y violentas que caracterizan al agresor ayudando a identificar los esquemas cognitivos negativos de experiencias pasadas que juzgan en su presente y futuro, además de reconocer las ideas establecidas por las creencias impuestas en la niñez y las que actualmente tienen en la vida adulta.	<p>Uno de los objetivos del feminismo es la lucha por la igualdad de género en todos sus derechos, como lo social, lo laboral, lo económico y lo político. Una igualdad en donde no haya diferencias entre lo masculino y lo femenino, sino que todos sean parte de un conjunto que conformen el avance de la sociedad, esto es, el respeto por la condición humana.</p> <p>De ahí la importancia de ver-escuchar el conversatorio, sobre el feminismo, con la finalidad de que se conozcan y reconozcan las labores de este movimiento social, y se dejen de lado los estereotipos e ideas que dice que uno de los objetivos de este movimiento es promover el odio hacia los hombres, nada más alejado de la realidad.</p> <p>La actividad ayudará a conocer los conceptos y razones por los cuales existen diferencias entre los géneros, mismas por las que se levantan movimientos sociales como el feminismo. Motivo por el cual es preciso comprender los términos y el porqué de ellos.</p>	

Primer Momento	<p>Las expositoras realizarán un video de bienvenida, en el cual, se presentarán y darán a conocer los detalles y estructura del taller, así como las reglas a seguir, posteriormente, se dará la pauta a las participantes para su presentación mencionando lo siguiente: nombre completo, edad, y por qué decidieron ser parte del taller.</p>	<p>Se les compartirá a las asistentes el link de la presentación de power point, realizado por las expositoras en donde se hable de igualdad y equidad mencionando las diferencias que hay entre estos.</p>
Segundo Momento	<p>Se realizará una presentación en power point con una reseña de lo que es la violencia de género, enfatizando las características más importantes, abarcando los siguientes temas:</p> <p>¿Qué es la violencia de género?; ¿Cuáles son los tipos de violencia?; ¿Qué es el feminicidio?; ¿Cuáles son las leyes que respaldan la integridad de la mujer?</p> <p>Se reforzará con un video de la plataforma YouTube titulado “<i>Violencia y agresividad</i>”. Referencia: Tunes U - UAEH (6 de Julio del 2018). Violencia y Agresividad (Archivo de Video). https://youtu.be/TRBLIN9XBSg.</p>	<p>Se les compartirá a las asistentes el link de la presentación de un video “Familia, Género y Sociedad”, en donde se describe cómo la sociedad y la cultura han inferido para crear el género.</p> <p>Videocomunicación UNED CR. (4/12/2020). “<i>Familia, Género y Sociedad</i>”. [Audio-Video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=j34cu9RYQEE</p>
Tercer Momento	<p>Las participantes escucharán la canción llamada “Vuela con el Viento” dándose la oportunidad de escucharla con atención y se tomen unos minutos para pensar en el mensaje que les brinda.</p> <p>Schafer, A. (21 de Enero de 2019). <i>Vuela con el Viento</i> [Archivo de video] Youtube.</p> <p>s://www.youtube.com/watch?v=pvIHbamz08g&ab_channel=aylaschafer</p>	<p>Se compartirá un video titulado “Conversatorio sobre el Movimiento Feminista”, en donde figuran Marcela Lagarde y Marta Lamas.</p> <p>Universidad Autónoma Metropolitana (25/ 10/2016). “<i>Conversatorio sobre el Movimiento Feminista</i>” [Audio-video]. Recuperado de https://docs.google.com/document/d/1IH8FYAXusV81n4MwTW46CII3wJuWwVWu/edit#</p>
Actividad	<p>Las participantes responderán en una hoja las siguientes preguntas, con las cuales podrán abrir debate:</p>	<p>Después de ver el material compartido, las participantes realizarán un collage sobre los temas mencionados. Al término le tomarán una</p>

	<p>¿Conocías el concepto de violencia de género y sus diferentes tipos? ; ¿Alguna vez has padecido alguno de estos tipos de violencia? De ser así, ¿Qué fue lo que hiciste?, tus respuestas son personales, por lo tanto decides si deseas compartirlas en el grupo o no.</p>	<p>fotografía y la compartirán en el grupo, acompañado de un audio en donde expliquen lo plasmado.</p>
<p>Materiales</p>	<p>El link del video exposición sobre la violencia de género. Escala de Beck de ansiedad y estrés Tablet Hojas Plumas Computadora Audífonos</p>	<p>Link de la presentación de power point, realizado por las expositoras en donde se hable de igualdad y equidad mencionando las diferencias que hay entre estos.</p> <p>Link de “<i>Familia, Género y Sociedad</i>”.</p> <p>Link un video titulado “Conversatorio sobre el Movimiento Feminista”, en donde figuran Marcela Lagarde y Marta Lamas</p> <p>Tablet Hojas Plumas Computadora Audífonos</p>

PAG
expositoras

CARTA DESCRIPTIVA



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Instructores	Fabián Moreno María Alejandra López Lara Lorena	Sesiones	3 y 4 de 15	
Carta descriptiva	“Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género”	Horario	Se comenzará a compartir información durante el día lunes, a partir de las 9:00 am, hasta las 18:00 p.m. Posteriormente, las participantes tendrán hasta el siguiente el sábado a las 18:00 como límite para que las participantes puedan compartir las actividades, correspondientes a cada sesión	
Participantes	30 Mujeres que han padecido violencia psicológica.			
Sesión	3		4	
Objetivo	Reflexionar sobre la historia de vida de cada una de las integrantes y los eventos de violencia vividos para así poder identificar y ofrecer estrategias de afrontamiento necesarias.	Fortalecer la toma de decisiones frente a situaciones de violencia a través de actividades psicoeducativas.		
Justificación desde la TCC	La Terapia Cognitivo Conductual es uno de los tratamientos más efectivos para combatir la violencia psicológica. De esta manera, por medio de la TCC se busca a través de la autobiografía que las participantes reflexionen sobre su historia de vida y los eventos de violencia vividos para identificar herramientas de afrontamiento tales como: mantenimiento del control del problema, relajarse y analizar la situación desde	Uno de los objetivos del feminismo es la lucha por la igualdad de género en todos sus derechos, como lo social, lo laboral, lo económico y lo político. Una igualdad en donde no haya diferencias entre lo masculino y lo femenino, sino que todos sean parte de un conjunto que conformen el avance de la sociedad, esto es, el respeto por la condición humana.		

	<p>diferentes perspectivas, confiar en ellas mismas y admitir conocer los límites por mencionar algunos.</p> <p>Se utilizará la psicoeducación a través del video “Que bonito es sentir amor propio” teniendo como fin practicar palabras asertivas, como: amarnos, aceptarnos y mejorar el autoconcepto.</p>	<p>De ahí la importancia de ver-escuchar el conversatorio, sobre el feminismo, con la finalidad de que se conozcan y reconozcan las labores de este movimiento social, y se dejen de lado los estereotipos e ideas que dice que uno de los objetivos de este movimiento es promover el odio hacia los hombres, nada más alejado de la realidad.</p> <p>La actividad ayudará a conocer los conceptos y razones por los cuales existen diferencias entre los géneros, mismas por las que se levantan movimientos sociales como el feminismo. Motivo por el cual es preciso comprender los términos y el porqué de ellos.</p>
Primer Momento	<p>Se les dará la bienvenida a la sesión mediante un audio, realizando las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo amaneciste hoy?</p> <p>¿Cuáles son tus metas del día?</p> <p>¿Qué aprendieron en la sesión anterior?</p> <p>Estas preguntas las podrán responder por medio de audio o las podrán escribir en el grupo.</p>	<p>En este primer momento se proporcionará el video psicoeducativas titulado “<i>El ciclo de violencia de género</i>”. Toro, F. (23 de Octubre de 2005). El ciclo de violencia de género [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=dzdsbHlsM3k&ab_channel=silviaprofesora.</p>
Segundo Momento	<p>Se compartirá un video titulado “Qué bonito es tener amor propio” Santos, R. (9 de Agosto de 2020). <i>Qué bonito es sentir amor propio</i> [Archivo de video]. YouTube. https://www.facebook.com/655924401721335/videos/2675442109379059</p>	<p>Se efectuará una presentación en power point hablando de la herramienta psicoeducativas con respecto a los temas de reconstrucción propia de la identidad, identidad de ideas, pensamientos y toma de decisiones.</p>
Tercer Momento	<p>Las participantes verán un video titulado “Si un día desaparezo” Houston, P. (9 de Marzo de 2020). Si un día desaparezo [Archivo de video]. YouTube.</p>	<p>Se compartirá un video nombrado ¿cómo identificar si soy una mujer maltratada?</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=iNgYRkGgwVM&ab_channel=Houston%2Ctenemosunpoema.</p>	<p>Benavente, I. (1 de Febrero de 2016). “<i>Claves para saber si eres una mujer maltratada</i>”. [Archivo de video]. YouTube.</p> <p>Las participantes verán la película de “<i>Te doy mis ojos</i>” Dutch (25 de Enero del 2005) Te doy mis ojos [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=uaP8t_A0u6E&list=PLKhNlfdJEtlmKwaO5FpeBe56A2QQZuEj&ab_channel=Mr.Dutch-Trailers.</p>
Actividad	<p>Las participantes escribirán su autobiografía la cual tendrá como objetivo reflexionar sobre su historia de vida y los eventos de violencia vividos. Al término, se les indicará que tienen la libertad de compartirlo en el grupo o conservarlo en privado.</p>	<p>En un cuarto de cartulina realizarán un dibujo con lo que les haya parecido más significativo del contenido de la película así como lo que entendieron del ciclo de la violencia. Al término las participantes tomarán una fotografía y la compartirán con una breve explicación.</p>
Materiales	<p>Link del video dando la bienvenida a la sesión</p> <p>Link del video titulado “Qué bonito es tener amor propio”</p> <p>Link del video titulado “Si un día desaparezco”</p> <p>Tablet</p> <p>Hojas</p> <p>Plumas</p> <p>Computadora</p> <p>Audífonos</p>	<p>Link del video psicoeducativas titulado “El ciclo de violencia de género”</p> <p>Presentación en power point hablando de la herramienta psicoeducativa.</p> <p>Link video nombrado ¿cómo identificar si soy una mujer maltratada?</p> <p>Link película de “Te doy mis ojos”</p> <p>Tablet</p> <p>Hojas</p> <p>Plumas</p> <p>Computadora</p> <p>Audífonos</p>

CARTA DESCRIPTIVA



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Instructores	Fabian Moreno María Alejandra López Lara Lorena	Sesiones	5 y 6 de 15	
Carta descriptiva	“Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género”	Horario	Se comenzará a compartir información durante el día lunes, a partir de las 9:00 am, hasta las 18:00 p.m. Posteriormente, las participantes tendrán hasta el siguiente el sábado a las 18:00 como límite para que las participantes puedan compartir las actividades, correspondientes a cada sesión	
Participantes	30 Mujeres que han padecido violencia psicológica.			
Sesión	5	6		
Objetivo	Conocer el concepto de culpa y vergüenza y cómo actúan estos en sus emociones, para ofrecer herramientas y así trabajar en estos constructos.	Distinguir las características sobre ansiedad y depresión Mostrar herramientas desde la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) para poder afrontar la ansiedad y la depresión.		
Justificación desde la TCC	La vergüenza y la culpa son dos sentimientos que están presentes en las mujeres que sufren violencia psicológica, las cuales las llevan incluso a desarrollar ansiedad y depresión. La TCC, nos brinda diferentes estrategias de intervención para poder afrontar estas situaciones, como lo es la escritura, técnica que fungirá como apoyo para el manejo de las emociones. Esta	Dentro de las consecuencias que genera la violencia psicológica, se encuentra la ansiedad y la depresión, teniendo estas una frecuencia alta. Aunque bien la ansiedad sirve como una señal de defensa o de alerta, cuando se sufre con frecuencia o en un nivel alto, genera problemas de salud, no sólo mental sino también físicos, lo mismo sucede con la depresión.		

	<p>actividad ayudará a las participantes a externar no sólo lo que piensan sino lo que sienten, sirviendo esto como una manera de desahogo. Se espera que logren identificar la causa y el efecto que las sensaciones revisadas causan en ellas, confiando que con ello obtengan una mejora en su estado emocional (Dzib, Mooy & Cha, 2010).</p>	<p>La TCC es una intervención con una eficacia notable en la reducción de la sintomatología de tales conceptos, con una combinación de diversos entrenamientos y el compromiso del paciente para alcanzar la meta en la población objetivo (Cazabonnet, 2020). Las actividades llevarán a las participantes a vigilar y a reconocer los pensamientos y emociones distorsionados que las conducen a realizar conductas y síntomas incómodos.</p> <p>Las técnicas propuestas ayudarán a las participantes a relajarse y con ello reducir la ansiedad y por ende la depresión. Es preciso conseguir que la persona que sufre ansiedad se relaje, con ello se puede obtener claridad de pensamiento, la sintomatología se aminora y su comportamiento también sufre cambios a favor. Aunque propiamente la psicoeducación es un gran apoyo al explicar en qué consisten tanto las técnicas como los trastornos, para poder atenderlos de manera eficaz, se precisa acudir a psicoterapia, ya que el taller es un acercamiento a las técnicas diversas que ofrece la TCC.</p>
<p>Primer Momento</p>	<p>Se brindará la liga para que puedan ver y/o escuchar la presentación en power point sobre el tema planteado, realizado por las expositoras.</p>	<p>Se compartirá el audio realizado por las expositoras, dando a conocer las definiciones, las relaciones entre los conceptos y los resultados fisiológicos, emocionales y conductuales en las personas que experimentan ansiedad y depresión.</p>
<p>Segundo Momento</p>	<p>Se les solicitará que vean un video de la plataforma YouTube llamado: “Cómo liberarnos de la culpa”, en donde un grupo de psicólogos expertos hablan sobre el tema y brindan herramientas para poder salir de esto. Canal once [Diálogos en confianza]. (29/01/2020). <i>Liberándome de la culpa</i>. [Archivo de video].</p>	<p>Se invitará a las participantes a ver-escuchar el video titulado “Todo lo que necesitas saber sobre la ansiedad”, con el psicoterapeuta Joseph Estavillo, en donde se describen los procesos fisiológicos, conductuales y emocionales, que conllevan estos conceptos.</p>

PAG
E

	<p>Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=LgtE6FipQTc</p>	<p>Revista Moi. (s/f). Todo lo que necesitas saber sobre la ansiedad. [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=erKdg4QoeQo</p> <p>Video donde el psicoterapeuta Mario Guerra, habla sobre “¿Cómo tratar los ataques de ansiedad? “Además, dentro de esta, se aborda la diferencia entre ser ansioso y estarlo.</p> <p>Imagen Entretenimiento. (14/08/2017). ¿Cómo tratar los ataques de ansiedad? [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=QdaS_kQQKFU</p>
Tercer Momento	<p>Para cerrar esta sesión se compartirá el link del audio del podcast de Mario Guerra. Psicólogo, tanatólogo y ontológico con Martha Debayle, tocando el tema “¿Por qué la vergüenza conduce a la codependencia?” En donde se tocan las definiciones del tema así como la relación que hay entre ellas, incluso hacerte codependiente, además de tocar el tema de la culpa.</p> <p>Martha Debayle. (11/07/2017). <i>¿Por qué la vergüenza conduce a la codependencia?</i> [Archivo de audio]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=rYEWUBJsXIE</p>	<p>Las expositoras realizarán una infografía sobre la depresión y ansiedad, precisando las técnicas que brinda la Terapia Cognitivo Conductual, para poder hacerles frente y disminuirlas.</p>
Actividad	<p>Posteriormente, se les solicitará a las participantes que compartan en un audio, video o de manera escrita, sobre el tema enfocándose en los siguientes cuestionamientos:</p> <p>¿Cuál fue la primera situación en donde sintieron estas emociones?; ¿Cómo describirías la culpa y la vergüenza?; ¿Qué situaciones, en la vida adolescente o adulta les han hecho sentir culpa y/o vergüenza?; ¿La culpa ha surgido debido a lo que sienten y piensan o ha sido impuesta por su pareja?</p>	<p>Se les solicitará a las participantes, que hagan una lista sobre las herramientas que se les brindaron para poder hacerle frente a momentos de ansiedad-depresión, con el fin de llevarlos a cabo y familiarizarse con ellos para combatirlos.</p> <p>Tendrán que llenar el cuadro de autorregistro de pensamientos y emociones (Anexo 4).</p>

	<p>Después de revisar el material:</p> <p>¿Se ha cambiado la idea que tenían sobre estas emociones?, ¿Piensan que hay maneras para dejar de sentirlas, si, no, porque?; Describir qué sucede a nivel emocional, físico y conductual en quienes han experimentado estas sensaciones.</p>	
<p>Materiales</p>	<p>Link del video ver y/o escuchar la presentación en power point sobre el tema, realizado por las expositoras.</p> <p>Link del video titulado “Cómo liberarnos de la culpa”,</p> <p>Link del audio del podcast tocando el tema “¿Por qué la vergüenza conduce a la codependencia?”</p> <p>Tablet</p> <p>Hojas</p> <p>Plumas</p> <p>Computadora</p> <p>Audífonos</p>	<p>Audio realizado por las expositoras, dando a conocer las definiciones, las relaciones entre los conceptos y los resultados fisiológicos, emocionales y conductuales en las personas que experimentan ansiedad y depresión.</p> <p>Link del video titulado “Todo lo que necesitas saber sobre la ansiedad”</p> <p>Link del video titulado “¿Cómo tratar los ataques de ansiedad?”</p> <p>Infografía sobre la depresión y ansiedad,</p> <p>Tablet</p> <p>Hojas</p> <p>Plumas</p> <p>Computadora</p>

CARTA DESCRIPTIVA

		Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala	
Instructores	Fabian Moreno María Alejandra López Lara Lorena	Sesiones	7 y 8 de 15
Carta descriptiva	“Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género”	Horario	Se comenzará a compartir información durante el día sábado, a partir de las 9 de la mañana, hasta las 8 de la noche. Posteriormente, las participantes tendrán hasta el siguiente viernes a las 4 de la tarde, para enviar sus actividades.
Participantes	30 Mujeres que han padecido violencia psicológica.		
Sesión	7	8	
Objetivo	Identificar los derechos ante la libertad materna.	<p>Cuestionar el concepto de amor romántico desde la cultura, la sociedad y los medios de comunicación.</p> <p>Analizar el impacto que genera el amor romántico en forma de sometimiento y violencia hacia las mujeres.</p>	
Justificación desde la TCC	Las mujeres tienen el derecho a decidir sobre su cuerpo y su libertad las maternidades. La finalidad de los videos y del caso de Agostina Mileo desde la psicoeducación busca informar a las participantes que tienen el derecho a decidir ser madres o no serlo; trabajando desde el modelo de toma de decisiones considerando dos dimensiones, la primera, es la	El amor romántico desde el punto de vista feminista, es aquel que se ha usado desde la cultura para poder seguir imponiendo el patriarcado como promotor de la desigualdad de género. Ha sido incluso, una idea enseñada desde el hogar, una forma empleada en productos de la cultura, desde la literatura al cine, creando así coloquios con un impacto muy importante dentro de la subjetividad	

PAG
E

	<p>creencia en la autosuficiencia en la solución de problemas, basada en el rompimiento de los estereotipos impuestos por la sociedad, la cultura y el patriarcado y la segunda es la creencia que los problemas de la vida se pueden resolver, basada en la expectativa de resultado a través de la toma de decisiones como parte de la Terapia Cognitivo Conductual (Higuera, 2014).</p>	<p>e identidad de los individuos. El amor se ha asociado con construcciones socioculturales, es decir con aquella manera de sentirlo, se liga con el cariño, con el afecto, así como con la manera de expresarlo. Es ahí donde a la mujer se le relaciona con el matrimonio, con esa feminidad que provee cuidados y cariño, dándole el papel de esposa y madre o algún otra manera de producción, dando como resultado un lugar de opresión (Fernández, 2016).</p> <p>Desde la psicología cultural busca que las participantes puedan ver a través de los videos que el amor no debe ser como lo establece la sociedad o la cultura, que la finalidad de los contenidos es identificar qué es un proceso de autoclarificación que interpreta el compromiso en término de elección personal; buscando que las participantes puedan elegir por decisión propia un amor que no implique únicamente pareja, sino que, vaya más allá del conocimiento de sí misma con respecto a sus sentir, y que esto no implica estar en una relación donde existe el sometimiento a través de frases como “el amor todo lo puede” ”Si te celo es porque te amo” solo por mencionar algunos; por lo tanto conocer que el amor es libertad, plenitud e igualdad (Jiménez, 2018).</p>
<p>Primer Momento</p>	<p>Se les pedirán a las participantes observar y escuchar el video titulado <i>El Derecho a la Maternidad</i>. Recuperado de: Grande, A. (18/10/2020). El Derecho a la Maternidad [Archivo de video]. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=iwIv3Z44-pI&ab_channel=AlfredoGrande</p> <p>Se les proporcionará un video psicoeducativo de “Cómo tomar buenas decisiones”</p>	<p>Las expositoras explicarán en un audio la influencia de la cultura, los programas de televisión y las redes sociales, en el impacto sobre las ideas del amor romántico en las creencias de las mujeres.</p>

	<p>Glenda, H. (12/10/2020). <i>Cómo tomar buenas decisiones</i> [Archivo de video]. Youtube https://www.youtube.com/watch?v=gRI-pKvyXHA&ab_channel=HERMANAGLENDAAOFICIAL</p>	
Segundo Momento	<p>Se les pedirá a las participantes ver y escuchar el video “Mujer NoMo: Decisión de no tener hijos- Gaceta UNAM.</p> <p>UNAM (26/01/ 2020). <i>Mujer NoMo: Decisión de no tener hijos- Gaceta UNAM</i> [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=yMlKkOoL-TU&feature=emb_logo&ab_channel=GacetaUNAM</p>	<p>Se compartirá el audio-video "Desmontando el Mito del Amor Romántico", en donde la política, académica, antropóloga, ofrece una Conferencia sobre el tema.</p> <p>Concejalía de Feminismo y Diversidad Fuenlabrada. (10/12/2013). <i>"Desmontando el Mito del Amor Romántico"</i>. [Audio-video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=1jTO1XlduTU</p>
Tercer Momento	<p>Las expositoras a través de un audio narraran la decisión de Agostina Mileo comunicadora científica, quien decidió no ser madre, ejerciendo su derecho a la libertad materna al visualizarlo más como un bien capitalista.</p> <p><u>Una elección más racional</u></p> <p>Agostina Mileo tiene 32 años, asume no ser madre, pero se detiene en cuestionar la idea del instinto materno, que entiende como un instrumento de dominación capitalista de una sociedad que necesita tener en funcionamiento la fábrica. La superpoblación mundial responde también a la promoción desmedida de la acción reproductiva.</p> <p>“No se cuestiona el instinto maternal. Se piensa como un devenir natural. Una persona debe ser madre sólo porque nació con la posibilidad de gestar. Si fuera una opción real, empezaríamos a</p>	<p>Se invitarán a las participantes a ver-escuchar el audio-video titulado “<i>Amor romántico</i>”, en el cual expertos en el tema hablan sobre él, desde definición, características y personalidad de cada individuo para poder percibir el amor romántico</p> <p>Canal Once. (15/08/2014). <i>Amor romántico</i>. [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=dwgm2PpTJbo</p>

	<p>ver que a las mujeres no nos conviene; en el sistema en el que vivimos esas tareas de reproducción y de cuidado son absolutamente necesarias para el engranaje productivo capitalista. Entonces, si dejáramos de pensarlo como algo que sucede porque es nuestro fin natural, podríamos cuestionarlo y en ese sentido tener una elección más racional. Gran parte del sistema se caería. Eso que llaman amor es trabajo no pago”, dice Agostina.</p>	
<p>Actividad</p>	<p>La actividad estará basada con respecto a los videos y las historias de Agostina Mileo, respondiendo las siguientes preguntas y posteriormente realizarán una pintura:</p> <p>¿Cómo se puede definir la maternidad con respecto al video observado?</p> <p>¿Qué aprendizaje les deja la historia de Agostina Mileo?</p> <p>En media cartulina realizarán una pintura o dibujo que represente la maternidad, la familia, el amor de pareja y el papel de la mujer como madre. Al terminar le tomarán una fotografía y la subirán al grupo, explicando a través de un video, audio o mensaje su contenido.</p>	<p>Después de haber visto escuchado el material</p> <p>Indiquen cuáles películas a lo largo de su vida piensan que han tenido relación con el tema del amor romántico y que marcaron momentos importantes en su vida o historia de amor y el porqué de la elección de estas.</p> <p>En la adolescencia se sueña con este tipo de amor que en muchas canciones se vende ¿qué características tienen o tenían esas canciones que les hicieron sentir este amor romántico del que se habla?</p> <p>Cómo se ha visto, el amor romántico ha estado en el cine, las telenovelas, los cuentos, entre otros, que conducen a soñar con esa persona que se ansía esté en la vida de cada una, ¿Cuál personaje sería el suyo y porque y que características encuentran en él ya sea ficticio o de la vida real?</p>
<p>Materiales</p>	<p>UNAM (26/01/ 2020). Mujer NoMo: <i>Decisión de no tener hijos- Gaceta UNAM</i> [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=yMlKkOoL-TU&feature=emb_logo&ab_channel=GacetaUNAM</p>	<p>Audio realizado por las expositoras.</p> <p>Link de “violencia de género de amor romántico “en el grupo, aunque el link es audio de un taller español, permite apreciar</p>

	<p>Grande, A. (18/10/2020). El Derecho a la Maternidad [Archivo de video]. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=iwIv3Z44-pI&ab_channel=AlfredoGrande</p> <p>Glenda, H. (12/10/2020). Cómo tomar buenas decisiones [Archivo de video]. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=gRl-pKvyXHA&ab_channel=HERMANAGLENDAOFICIAL</p> <p>Tablet, celular, lap top, computadora de escritorio</p> <p>Internet, datos.</p> <p>Hojas</p> <p>Plumas</p> <p>Audífonos</p>	<p>claramente lo que las expositoras buscan dar a conocer. El que sea un taller de un país distinto al nuestro, nos hace ver que este tema es a nivel mundial.</p> <p>https://www.dropbox.com/s/71jnlazx1qe7jkk/violencia%20de%20g enero%20amor%20romantico_def.mp3?dl=0</p> <p>Concejalía de Feminismo y Diversidad Fuenlabrada. (10/12/2015). "Desmontando el Mito del Amor Romántico". [Audio-video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=1jTO1XlduTUT Tablet, lap top, computadora de escritorio</p> <p>Internet, datos.</p> <p>Hojas</p> <p>Plumas</p> <p>Audífonos</p>
--	--	--

CARTA DESCRIPTIVA

				Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala	
Instructores		Fabian Moreno María Alejandra López Lara Lorena	Sesiones	9 y 10 de 15	
Carta descriptiva		“Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género”	Horario	Se comenzará a compartir información durante el día sábado, a partir de las 9 de la mañana, hasta las 8 de la noche. Posteriormente, las participantes tendrán hasta el siguiente viernes a las 4 de la tarde, para enviar sus actividades.	
Participantes		30 Mujeres que han padecido violencia psicológica.			
Sesión	9		10		
Objetivo	Analizar las diferencias entre ser mujer, pareja y madre.		Identificar las habilidades sociales desde la terapia cognitivo conductual.		
Justificación desde la TCC	En la actualidad vivimos en un mundo regido por las creencias culturales del machismo y del poder del hombre para con las mujeres, pero hoy en día existen alternativas que ayudan al crecimiento de la mujer desde un enfoque terapéutico. En el video titulado ¿Qué es ser mujer? ayudará a las participantes a identificar el problema que ha representado ser mujer ante la sociedad, la cultura y el patriarcado, así mismo a través de las herramienta de la TCC las participantes aprenderán habilidades de afrontamiento como las autoinstrucciones, respiraciones profundas y el sistema de reforzamiento, el cual se manejará en		Cuando las mujeres descubren que están sufriendo o han sufrido violencia psicológica, las invade la vergüenza, la culpa, el miedo, que a su vez desatan ansiedad y depresión, entre otras sensaciones negativas, las cuales en muchas ocasiones las hacen aislarse, al igual que cuando su agresor las mantienen apartadas, por lo que se conflictúan en su relación con las personas a su alrededor. Razón por la cual, el entrenamiento en habilidades emocionales, que contempla la intervención de la Terapia Cognitivo Conductual, resulta de gran apoyo para poder readquirir o recobrar las capacidades que les permitan sostener una interacción agradable con		



	<p>los momentos dos y tres, por medio de una infografía y técnica de relajación; la infografía representa los pasos que de acuerdo a la sociedad debe ser una buena mujer, la finalidad es que las participantes lean e identifiquen conductas que no deben formar parte de sus vidas. (Matud, Gutiérrez & Padilla, 2017).</p>	<p>los diversos contextos de su vida social, ya que, como dice Caballo, las habilidades sociales constituyen un nexo entre la persona y su ambiente, por lo tanto se propone que externen su punto de vista sobre la interacción como parte de estas habilidades (Caballo, 2007). Del mismo modo, se busca en estas actividades, que las participantes redescubran sus capacidades de escucha activa para con los demás, con el ambiente y con ellas mismas ya que tener y mantener estas habilidades sanas hacen que formen parte de una sociedad, ayudando así a crear relaciones satisfactorias.</p>
<p>Primer Momento</p>	<p>Se compartirá el video de Cultura UNAM titulado <i>¿Qué significa ser mujer? Hablemos de género, violencia y aborto en Sin conservadores</i></p> <p><i>UNAM, C. (8/03/2019). ¿Qué significa ser mujer? Hablemos de género, violencia y aborto en Sin conservadores [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=75-yAMmKMOU&ab_channel=CulturaUNAM</i></p>	<p>Las expositoras realizarán una infografía para explicar la información concerniente a las habilidades sociales y a las técnicas que encierra este entrenamiento, desde la terapia cognitivo conductual.</p>
<p>Segundo Momento</p>	<p>Las expositoras explicarán por medio de una infografía la representación del amor de pareja desde una postura patriarcal. (La infografía es la explicación de contenidos informativos de un tema en específico a través de imágenes y palabras claves).</p>	<p>Se propondrá un corto de Pixar de la plataforma YouTube nombrado “ajedrez”, en el cual se puede ver la importancia de la interacción, incluso con uno mismo. Así mismo, ese enlace se compagina con otros cortos llamativos y muy entretenidos, además de ser sencillos de entender.</p> <p>Todo infantil. (26/10/2015) <i>Ajedrez</i>. [Audio video]. https://www.youtube.com/watch?v=dzXPqtHaptU&list=PLPSxoAQK10s80eKh3DO8EZIRCSe351Dd-&index=5</p>

<p>5 <i>Hazlo sentir en el paraíso</i></p> <p>Durante los meses más fríos del año debes preparar la chimenea antes de su llegada. Tu marido sentirá que ha llegado a un paraíso de descanso y orden, esto te levantará el ánimo a ti también.</p> <p>Después de todo, cuidar de su comodidad te brindará una enorme satisfacción personal.</p> 	<p>3 <i>Se dulce e interesante</i></p> <p>Su aburrido día de trabajo quizá necesite mejorar. Tú debes hacer todo lo posible por hacerlo.</p> <p><i>Una de tus obligaciones es distraerlo.</i></p> 
<p>9 Escúchalo</p> <p>Puede que tengas una docena de cosas importantes que decirle, pero a su llegada no es el mejor momento para hablarlas.</p> <p>Déjalo hablar antes, recuerda que sus temas son más importantes que los tuyos.</p> 	<p><i>Hazlo sentir a sus anchas</i> Extra!</p> <p><i>Déjalo que se acomode en un sillón o se rocíe en la habitación.</i></p> <p>Ten una bebida caliente lista para él. Arregla su almohada y ofrece quitarle sus zapatos.</p> <p>Habla con voz suave y placentera</p> 
<p>7 Minimiza el ruido</p> <p>A la hora de su llegada apaga lavadora, secadora y aspiradora e intenta que los niños estén callados.</p> <p>Pienso en todo el ruido que él ha tenido que soportar durante su pesado día de oficina.</p> 	<p>10 Ponte en sus zapatos</p> <p>No te quejes si llega tarde, si va a divertirse sin ti o si no llega en toda la noche. Trata de entender su mundo de compromisos.</p> <p>Trata de entender su mundo de presión y compromisos, y su verdadera necesidad de estar relajado en casa.</p> 
<p><i>Una buena esposa siempre sabe cual es su lugar.</i></p> 	<p>1 Ten lista la cena</p> <p>Planea con tiempo una deliciosa cena para su llegada.</p> <p>Esto es una forma de darle saber que has estado pensando en él y que te preocupan sus necesidades. La mayoría de los hombres están hambrientos cuando llegan a casa.</p> <p>Prepara su plato favorito</p> 
<p><i>Guía de la buena esposa</i></p> <p>11 reglas para mantener a tu marido feliz</p> <p>Se lo esposa que él siempre soñó</p> 	<p>6 <i>Hazlo sentir en el paraíso</i></p> <p>Durante los meses más fríos del año debes preparar la chimenea antes de su llegada. Tu marido sentirá que ha llegado a un paraíso de descanso y orden, esto te levantará el ánimo a ti también.</p> <p>Después de todo, cuidar de su comodidad te brindará una enorme satisfacción personal.</p> 

	<p>Imagen tomada de la página Animal político: Vega, G. G. (Jueves de 2021 de 2021). <i>Animal Político</i>. Obtenido de Animal Político: https://www.animalpolitico.com/treinta-y-siete-grados/que-celebramos-el-dia-de-las-madres-sobre-emancipacion-y-roles/</p>	
<p>Tercer Momento</p>	<p>Las participantes observarán el siguiente video.</p> <p>Media, D. (11/02/2016). <i>Empoderamiento de la mujer</i> [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=U73S9sva9ug&ab_channel=EkDoTeenChaarMedia</p>	<p>Se les invitará a las asistentes a ver-escuchar el video nombrado “Qué son las Habilidades Sociales y cómo desarrollarlas”, mismo que resulta muy interesante al explicar en él, tres tipos de estilos comunicativos, en los cuales ellas podrán situarse al sentirse identificadas con alguno o algunos.</p> <p>Psicoactiva. (5/10/2016). <i>Qué son las Habilidades Sociales y cómo desarrollarlas</i>. [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=oNYaAht-uaI</p> <p>Congruencia (8/06/2018). <i>Escucha Activa - Ejemplo 4 (CETEM2U2MM)</i> [Archivo de película]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=BL6VhAORa-w&ab_channel=Congruencia</p>
<p>Actividad</p>	<p>De acuerdo a la infografía del segundo momento, las participantes buscarán una imagen similar a la proporcionada (con el mismo tema) y con ella, describirán lo que representa y posteriormente la compartirán con el grupo a través de una fotografía.</p> <p>Como cierre se realizará una técnica de relajación de 10 minutos.</p>	<p>Como actividad tendrán que ver el video “escucha activa” las participantes observarán la situación planteada y como actividad deberán contestar lo siguiente:</p> <p>¿Relata una situación de tu vida en donde hayas aplicado la escucha activa?</p>

	<p>La técnica de relajación propuesta por Mindfulness permitirá que las participantes aprendan los estados de tensión y relajación de los músculos, con el fin de ayudar a reducir la tensión apoyando su estado físico, mental y emocional.</p> <p>Video de la técnica:</p> <p>Meditación 3 (5/03/2018). <i>Mindfulness Meditación Guiada 10 Minutos: Relajación Total para Calmar la Mente</i> [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=hui5BLVpS84&ab_channel=UnaVidaEspectacular</p>	<p>¿Relata un evento en donde por parte de alguna persona no les brindaron la escucha activa?</p> <p>¿Qué sensación producen en ambas situaciones?</p> <p>Posteriormente las compartirán en el grupo con el objetivo de conocer e intercambiar opiniones entre las participantes.</p> <p>Se les indicará a las participantes que como ejercicio para esta actividad, den su punto de vista sobre la interacción si esta es importante o no y porque.</p> <p>Así mismo, en un audio compartirán cómo imaginan este taller sin la interacción entre sus pares.</p>
<p>Materiales</p>	<p>Video de Cultura UNAM titulado ¿Qué significa ser mujer? Hablemos de género, violencia y aborto en Sin conservadores</p> <p>UNAM, C. (8/03/2019). ¿Qué significa ser mujer? Hablemos de género, violencia y aborto en Sin conservadores [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=75-yAMmKMOU&ab_channel=CulturaUNAM</p> <p>Imagen tomada de la página Animal político: Vega, G. G. (Jueves de 2021 de 2021). <i>Animal Político</i>. Obtenido de Animal Político: https://www.animalpolitico.com/treinta-y-siete-grados/que-celebramos-el-dia-de-las-madres-sobre-emancipacion-y-roles/</p> <p>Media, D. (11/02/2016). <i>Empoderamiento de la mujer</i> [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=U73S9sva9ug&ab_channel=EkDoTeenChaarMedia</p>	<p>Audio (por expositoras).</p> <p>Todo infantil. (26/10/2015) <i>Ajedrez</i>. [Audio video]. https://www.youtube.com/watch?v=dzXPqtHaptU&list=PLPSxoAQKl0s80eKh3DO8EZIRCSe351Dd-&index=5</p> <p>Psicoactiva. (5/10/2016). Qué son las Habilidades Sociales y cómo desarrollarlas. [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=oNYaAht-uaI</p> <p>Tablet, celular, lap top, computadora de escritorio Internet, datos. Hojas Plumas Audífonos</p>



CARTA DESCRIPTIVA

				Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala	
Instructores	Fabián Moreno María Alejandra López Lara Lorena		Sesiones	11 y 12 de 15	
Carta descriptiva	“Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género”		Horario	Se comenzará a compartir información durante el día sábado, a partir de las 9 de la mañana, hasta las 8 de la noche. Posteriormente, las participantes tendrán hasta el siguiente viernes a las 4 de la tarde, para enviar sus actividades.	
Participantes	30 Mujeres que han padecido violencia psicológica.				
Sesión	11		12		
Objetivo	Examinar la importancia que tiene el entrenamiento en técnicas de control de las emociones.		Reconocer lo importante que es la asertividad para aumentar la autoestima.		
Justificación desde la TCC	Cuando el individuo es capaz de mantener o tiene la capacidad de regular sus emociones, se dice que el individuo tiene un bienestar psicológico óptimo o que esto indica, una buena salud mental. Por el contrario, cuando no se posee o se pierde esta capacidad es preciso entrenarlos bajo técnicas de la		De acuerdo a Naranjo (2008), la Terapia Cognitivo Conductual busca la modificación de conducta por medio de sus diferentes técnicas y estrategias, entre estas, propone las técnicas de asertividad como ayuda para el desarrollo del individuo, esto quiere decir, que si una persona modifica sus actos, también modifica sus		

	<p>Terapia Cognitivo Conductual. Aunque existen alteraciones en las emociones, pueden aparecer interpretaciones que no sean positivas y llevar a distorsiones negativas, esto es, a pensamientos irracionales (Sobrino, 2019). Dado que las mujeres que han vivido o viven violencia psicológica, les es complicado manejar de buena manera lo que sienten, se precisa realizar una intervención con técnicas que las encaucen a usar, entender y percibir las (las emociones), con el fin de usarlas de manera positiva, ya que se ha comprobado que la inteligencia emocional se vincula con la salud, y que a mayor inteligencia emocional hay una mejor estabilidad emocional en la persona así como un aumento en el bienestar psicológico (Tejón & Gutiérrez, 2015).</p> <p>Lo que se pretende con las actividades es que las participantes pongan atención en sus emociones, las reconozcan y de esta manera identifique la relación con lo que se piensa, se actúa y se siente, para que puedan adquirir la habilidad emocional, cambiando aquello que les provoca malestar por algo que les brinde satisfacción, como es el caso de modificar las cogniciones distorsionadas por las que les brinden equilibrio emocional.</p>	<p>actitudes y sentimientos, y a su vez facilitará que se sientan más satisfechas consigo mismas y con su entorno.</p> <p>Se busca que a través del video de asertividad y los audios proporcionados las participantes reconozcan que el entrenamiento asertivo permitiendo lidiar con los problemas que se van presentando en el intercambio personal y que esté a su vez, desarrollarán habilidades para una expresión efectiva de sus puntos de vista, sus emociones y sus anhelos particulares, haciéndolo de una forma apropiada, verdadera y directa.</p>
<p>Primer Momento</p>	<p>Se proporcionará el link del video realizado por las expositoras, en donde se abordarán las especificaciones de la técnica control de emociones, así como infieren estas, ya sea de manera positiva o negativa en la vida cotidiana.</p>	<p>Las expositoras explicaran en un audio la importancia de la asertividad en la vida de las mujeres, convirtiéndose en una herramienta para mejorarla autoestima.</p>



<p>Segundo Momento</p>	<p>Se instruirá a las participantes sobre la técnica parada de pensamiento, la cual se deriva del acervo de la TCC, con el objetivo de ensayar esta técnica al detener un pensamiento negativo el cual genera una emoción por ende desagradable, buscando que al detenerlo, las asistentes fabriquen otro pensamiento que ayude a que la emoción cambie a una manera positiva.</p>	<p>Se observará el siguiente video titulado “Técnicas para expresar de forma asertiva” se realizarán las técnicas mencionadas y se escribirán en una hoja, posteriormente conservarán esas frases y las repetirán por una semana.</p> <p>Video: Psicoactiva (27/02/2018). <i>Técnicas para expresarse de forma asertiva</i> [Archivo de película]. Youtube.  https://www.youtube.com/watch?v=h23JyjR2Bho&ab_channel=Psicoactiva</p>
<p>Tercer Momento</p>	<p>“Ser feliz: cómo gestionar las emociones”, es el nombre de la videoconferencia que se compartirá a las asistentes al taller, para que puedan encontrar en él, una o algunas maneras de trabajar con las emociones, dicha conferencia la impartió la Dra en Psiquiatría Marian Rojas.</p> <p>Rojas, M (7/03/2016). <i>Ser feliz: cómo gestionar las emociones</i>. [videoconferencia]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=5qD7pbw-_2U</p>	<p>Se compartirá el video "La sociedad aún no entiende lo que es la violencia de género". Marina Marroquí, educadora social. BBVA.</p> <p>Aprendemos juntos. (25/11/2019). "<i>La sociedad aún no entiende lo que es la violencia de género</i>". Marina Marroquí, educadora social [Archivo de película]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=I4TSXVPr8_8</p>
<p>Actividad</p>	<p>Las participantes, realizarán un comparativo sobre sus sentimientos y emociones.</p> <p>Deberán anotar en una hoja dividida en 4 columnas el pensamiento columna 1, que les genere una emoción negativa columna 2, y anotar en la columna 3 cuál pensamiento podría ayudar a cambiar la emoción, que corresponderá a la columna 4. Lo que se pretende es que las asistentes noten que es posible hacer un cambio emocional, físico y conductual realizando</p>	<p>Con lo aprendido de los videos y audios del tema de asertividad, se les pedirá a las participantes contestar las siguientes preguntas:</p> <p>Con los materiales proporcionados realizarán el ejercicio de remembranza:</p> <p>¿Cuál fue la ocasión en donde aplicaron la asertividad?; describe esa escena</p>

	<p>un cambio cognitivo (pensamientos), le tomarán foto a su actividad y la compartirán en el grupo.</p> <p>Compartirán en un audio, video o por escrito la definición (en sus propias palabras) de estos conceptos (sentimientos y emociones), así como, las herramientas con que cuentan para poder enfrentar sus emociones.</p>	<p>¿Qué palabras usaron? ¿Por qué consideran que fueron asertivas? ¿Al recordar esta ocasión, qué sensaciones experimentas?</p> <p>Del mismo modo si no fuiste asertiva, ¿qué sensaciones experimentaste o experimentas hoy?</p> <p>Para cerrar la sesión, se les pedirá a las participantes que expliquen en un audio que les pareció la actividad y que aprendieron el día de hoy.</p> 
<p>Materiales</p>	<p>Video realizado por las expositoras.</p> <p>Rojas, M (7/03/2016). <i>Ser feliz: cómo gestionar las emociones</i>. [videoconferencia]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=5qD7pbw-_2U</p> <p>Tablet Hojas Plumas Computadora Audífonos</p>	<p>Audio de las expositoras.</p> <p>Video: Psicoactiva (27/02/2018). Técnicas para expresarse de forma asertiva [Archivo de película]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=h23JyjR2Bho&ab_channel=Psicoactiva</p> <p>Aprendemos juntos. (25/11/2019). "La sociedad aún no entiende lo que es la violencia de género". Marina Marroquí, educadora social [Archivo de película]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=I4TSXVPr8_8</p> <p>Tablet Hojas Plumas Computadora Audífonos</p>

CARTA DESCRIPTIVA

				Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala	
Instructores		Fabián Moreno María Alejandra López Lara Lorena	Sesiones	13 y 14 de 15	
Carta descriptiva		“Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género”	Horario	Se comenzará a compartir información durante el día sábado, a partir de las 9 de la mañana, hasta las 8 de la noche. Posteriormente, las participantes tendrán hasta el siguiente viernes a las 4 de la tarde, para enviar sus actividades.	
Participantes		30 Mujeres que han padecido violencia psicológica.			
Sesión	13		14		
Objetivo	Conocer las herramientas para aprender a enfrentar el duelo ante la separación de una relación de violencia psicológica.		Conocer la definición y las características del amor propio y autocuidado y cómo influye en el bienestar individual.		
Justificación desde la TCC	Cuando iniciamos una relación jamás pensamos en su final, sin embargo cuando llega el término nos lastima y deprime y es el resultado, baja autoestima, inseguridades, por lo que se deberá llevar un proceso de afrontamiento y de cambio en relación a su persona después de la ruptura amorosa.		El amor propio, es la base para obtener una estabilidad emocional, puesto que se dice que para amar, primero se debe amar la propia persona, cuidar de ella, es dejar de buscar afuera lo que se tiene en el interior. Para la psicología, la falta de amor propio se puede presentar en: inseguridad, soledad, miedo, culpa, vergüenza, no saber poner límites e incluso se puede permitir la violencia emocional y/o psicológica, además, se consienten las agresiones		

	<p>De esta manera la terapia Cognitivo Conductual es utilizada con el tratamiento para implementar la reestructuración cognitiva para detectar los pensamientos automáticos negativos y modificarlos por pensamientos más adaptativos y positivos, aunado a ellos, la psicoeducación apoya a orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad el problema para enfocar adecuadamente la intervención, siguiendo con la asertividad, que es la habilidad que le permitirá expresar directamente los propios sentimientos, opiniones, pensamientos y defender nuestros derechos (Valdez & Fernández, 2018).</p> <p>La finalidad del video” El arte de dejar ir” y la actividad del cierre de ciclo, es sensibilizar a las participantes ante el daño que la relación causa y la no visibilización ante el sesgo derivado de filtros cognitivos, además de buscar que las participantes puedan transformar sus rutinas diarias a través del afrontamiento a la pérdida disfuncional.</p>	<p>físicas (Cardona, 2018). Dentro del amor propio se contempla el autocuidado, puesto que este es una manera de amarse, de realizar acciones con el fin de poder estar y sentirse que le ayuden a observar factores externos e internos que puedan exponer su desarrollo e incluso su vida (Guerra, Fuenzalida & Hernández, 2009).</p> <p>Las actividades están pensadas no únicamente para conocer definiciones sino para que recurran al material las veces que lo requieran con el fin de reforzar el amor propio, como la actividad del espejo, que se busca se puedan escuchar sobre lo que piensan de ellas mismas y si es preciso hacer uso de las herramientas que se brindan, como los audio-videos.</p>
<p>Primer Momento</p>	<p>Las expositoras explicaran en una presentación de prezzi ¿Que es un duelo? ¿Cuáles son sus fases? ¿Por qué es preciso el acompañamiento terapéutico? ¿Es importante contar con una red de apoyo, tales como amigos y familiares? ¿Por qué? Se reforzará la presentación con un video llamado Educación, p. (14/04/2020). <i>Nuestros amigos se separan... ¿Cómo puedo ayudarles?</i> [Archivo de video]. YouTube. https://vimeo.com/387032385</p>	<p>Se compartirá el link de la presentación de power point en donde se abordará el tema del amor propio y el desglose del tema de autocuidado.</p> <p>Las participantes podrán ver-escuchar el video de la plataforma YouTube del psicoterapeuta Mario Guerra, en donde habla del tema “Atrévete a quererte”.</p> <p>Revista Moi. Muasterclass. (30/07/2020). Atrévete a quererte. [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=DUM4ZzX4wXM&t=914s</p>



Segundo Momento	<p>En un audio las expositoras hablarán de la importancia de cerrar ciclos, para complementarlo se les pondrá un video de Mario Guerra. psicólogo, tanatólogo y ontológico con Martha Debayle, tocando el tema “<i>El Arte de dejar ir</i>” <i>Guerra, M. (23/09/2013). El arte de dejar ir [Archivo de video]. Youtube.</i> https://www.youtube.com/watch?v=cKXkox6JXbs&ab_channel=JM</p>	<p>Así mismo, podrán ver-escuchar el audio video, con el título “Encuentra tu amor por ti”, dado por Aura Medina, escritora, psicoterapeuta y conferencista</p> <p>Revista Moi. Muasterclass. (29/07/2020). Encuentra tu amor por ti. [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=uX1JTwaYEkQ</p> <p>Se les pedirá a las participantes que se coloquen frente al espejo, para que puedan observarse y crear una opinión sobre varios aspectos de su persona.</p>
Tercer Momento	<p>Las expositoras explicarán en una video llamada lo importante que es empoderarse, mejorando su autoestima a través de herramientas que le permita identificar las carencias afectivas y cómo reestructurar sus emociones después de la ruptura.</p> <p>Enfatizar que la Terapia Cognitiva Conductuales es una de las herramientas más efectivas ayudando a la modificación de la conducta y sus pensamientos.</p>	<p>Se compartirá el audio de un cuento llamado “La importancia de Cuidarse a uno Mismo”, narrada por Jorge Bucay, terapeuta gestáltico, psicodramaturgo, médico, y escritor argentino.</p> <p>Bucay Oficial. (11/01/2019). <i>La importancia de Cuidarse a uno Mismo</i>. (Audio). Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=Dkk5vZGyLVU</p>
Actividad	<p>La actividad titulada “Cierre de Ciclo”</p>	<p>Las participantes relatarán por medio de un audio:</p> <p>¿Consideran que se aman? ¿Cómo lo hacen?</p>



	<p>Después de escuchar el video “Arte de dejar ir “las participantes contestarán la siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué dejarían ir en estos momentos de su vida?</p> <p>¿Por qué creen que duele tanto una ruptura a pesar de existir violencia psicológica?</p> <p>Posteriormente se realizará la actividad de cierre de ciclo, la cual consiste en que, las participantes escriban una carta dirigida aquella persona con la cual desean terminar todo vínculo:</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>Hoy 13 de diciembre del 2020. Hoy yo Mary cerraré el ciclo con _____ en este caso se pondrá el seudónimo o apellido de la persona con la que desean cerrar cualquier vínculo. Después de hacer lo indicado, escribirán el motivo por el cual desean cerrar cualquier relación y después podrán romper la hoja. (Pueden anotar sus apellidos si lo prefieren o un seudónimo, como confidencialidad a su privacidad).</p>	<p>¿Cómo cuidan de ustedes y de sus sentimientos?</p> <p>Según lo expuesto sobre el tema, ¿qué le podrían decir a otra participante que dice no saber amarse (amor propio)?</p> <p>Describe por qué es importante el amor propio.</p> <p>posteriormente las participantes se colocarán frente al espejo en donde harán un monólogo diciendo lo que ven en él, no sólo físicamente sino más bien darán una opinión general de su persona, tratando de poner atención en sus palabras para que de esta manera, puedan escucharse, respondiendo:</p> <p>¿Qué “me dice” mi autoestima, me indica cosas positivas o miedos o que es lo que me crea?</p> <p>¿De dónde creen que vienen las creencias o desvalorizaciones que tienen las personas sobre sí mismas?</p> <p>Por último compartirán sus respuestas en el grupo, de la manera que prefieran, ya sea escrita, foto o audio.</p> <p>Escucharse</p>
<p>Materiales</p>	<p>Video llamada de las expositoras.</p> <p>Educación, p. (14/04/2020). Nuestros amigos se separan... ¿Cómo puedo ayudarles? [Archivo de video]. Youtube. https://vimeo.com/387032385</p>	<p>Presentación de las expositoras.</p> <p>Revista Moi. Muasterclass. (30/07/2020). Atrévete a quererte. [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=DUM4ZzX4wXM&t=914s</p>

<p>Video de Mario Guerra. psicólogo, tanatólogo y ontológico con Martha Debayle, tocando el tema “<i>El Arte de dejar ir</i>”</p> <p>Guerra, M. (23/09/2013). <i>El arte de dejar ir [Archivo de video]</i>. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=cKXkox6JXbs&ab_channel=JM</p> <p>Tablet Hojas Plumas Computadora Audífonos</p>	<p>Revista Moi. Muasterclass. (29/07/2020). Encuentra tu amor por ti. [Audio video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=uX1JTwaYEkQ</p> <p>Bucay Oficial. (11/01/2019). La importancia de Cuidarse a uno Mismo. (Audio). Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=Dkk5vZGyLVU</p> <p>Tablet Hojas Plumas Computadora Audífonos</p>
---	--



CARTA DESCRIPTIVA



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

PAG
E

Instructores	Fabián Moreno María Alejandra López Lara Lorena	Sesiones	15
Carta descriptiva	“Propuesta de Taller Feminista, Cognitivo Conductual para el Abordaje de la Violencia de Género”	Horario	Se comenzará a compartir información durante el día sábado, a partir de las 9 de la mañana, hasta las 8 de la noche. Posteriormente, las participantes tendrán hasta el siguiente viernes a las 4 de la tarde, para enviar sus actividades.
Participantes	30 Mujeres que han padecido violencia psicológica.		
Sesión	15		
Objetivo	Agradecer a las participantes, por el desempeño y dedicación en el taller por medio de un audio realizado por las expositoras. Compartir números de teléfonos de emergencia, para poder solicitar ayuda (anexo 3)		
Justificación desde la TCC	La información no es solamente la transferencia de conocimientos sino también de valores humanos y morales, la orientación provoca en el receptor cambios psicológicos que repercuten en su toma de decisiones, permitiendo así, su desarrollo (Urzúa, 2003). Las actividades se planearon con la visión de poder brindar herramientas, no sólo informativas, sino de autoanálisis y psicológicas, siempre con la misión de poder brindar cogniciones que ayuden a las mujeres a enfrentar situaciones y consecuencias de la violencia psicológica, para que puedan hacerles frente y de ser posible puedan salir del círculo en donde su agresor las sumerge.		
Primer Momento	Se compartirá el video por parte de las expositoras agradeciendo a las participantes por su asistencia al taller.		

Actividad

Las participantes analizarán lo aprendido en el taller y lo explicaran en un audio, por escrito o video, contestando las siguientes preguntas:

¿Qué les ha dejado este taller?

¿Qué tan relevante fue la información que se expuso y porque?

¿Cambió su perspectiva de lo que es ser mujer en la vida actual con la que tenían? ¿Cuáles son las diferencias?

¿Qué pueden hacer para cuidarse?

¿Cómo ayudaría esta información a otras mujeres que están en situación de peligro?

¿Qué les ha dejado este taller hasta el día de hoy?

¿Cuál es su punto de vista ante la violencia de género?

¿Puede ayudar a ustedes mismas y a otras personas esta información? ¿Cómo sería esto?

¿Recomendarían este taller? Sí, no ¿Por qué?

¿Qué tema creen que faltó por tocar?

¿Faltó por ahondar en algún tema?

¿Qué tema es el que les causó algún motivo para actuar o cambiar?

Analizando, ¿Creen que cambió algo en ustedes después de asistir al taller? Explica

Materiales

Video de agradecimiento.

Internet, datos.

Hojas

Plumas

Audífonos



Anexo 3

Autorregistro de Emociones y Pensamientos.

AUTORREGISTRO DE EMOCIONES Y PENSAMIENTOS

Adaptación de Vázquez (2003)

Nº Expediente:

Semana:

FECHA Y HORA	SITUACIÓN ¿Qué estaba haciendo en ese momento? ¿Dónde estaba, con quién y qué sucedía?	EMOCIÓN(ES) ¿Qué emociones sintió (ira, ansiedad, miedo, tristeza, etc.)? ¿Cómo de intenso fue lo que sintió en una escala del 1 al 10?	PENSAMIENTOS ¿Qué le vino en ese momento a la cabeza (recuerdos, imágenes, ideas, etc.)? ¿En qué grado de 0 a 10 pensó que esos pensamientos eran ciertos?

Anexo 4

Lista de Instituciones y números telefónicos de emergencia para víctimas de violencia de género.



Lista de Instituciones y Números Telefónicos

FUNDACIÓN ORIGEN

- Línea Pro Ayuda a la Mujer

Tel.: 01800 01 51 617

www.origenac.org

- CAVI Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar

Apoyo legal y psicológico

Tels.: 5345 5248 y 5345 5249

- VICTIMATEL

Apoyo legal y psicológico a víctimas de delitos sexuales

Tel.: 5575 5461

- FORTALEZA I.A.P.

Centro de Atención Integral a la Mujer
Tels.: 2621 3285 y 2621 3286

- ADIVAC Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C.

Atención médica, legal y psicológica
Tels.: 5682 7969 y 5543 4700

- Mujeres Aportando a Mujeres, A.C...MAM

Tel. 55 25 24 77
contacto@mujeresmam.com
www.mujeresmam.org.mx.
Tonalá 18, col. Roma, delegación Cuauhtémoc
Hombres por la Equidad, A.C.
Tel. 11 07 77 97 www.hombresporlaequidad.org.mx

- Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género del Instituto Politécnico Nacional

Tels. 57 29 60 00, ext. 50545 y 50516 www.genero.ipn.mx

- Denuncia segura www.denunciasegura.ipn.mx

Observatorio Zona libre de violencia www.zonalibredeviolencia.ipn.mx
Acercatel

01 800 110 1010

- Línea Universidad Autónoma Metropolitana de apoyo psicológico por teléfono

Tel. 54 83 40 99. Horario: de 10:00 a 13:00 hrs. www.lineauam.uam.mx

- Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social del Estado de México

Línea sin violencia: 01 800 108 4053

PAG