



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

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

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA ELIMINACIÓN
DE VIOLENCIA DE GÉNERO HACIA LAS MUJERES EN LAS
REDES SOCIALES, PROMOVRIENDO LA AUTOEFICACIA
PERCIBIDA**

Tipo de Investigación: Aplicada

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

BÁRBARA NAYELI RAMÍREZ ANGUIANO



Director: Dr. Marco Antonio González Pérez

Vocal: Lic. José Antonio Ortiz Vélez

Secretario: Lic. Marco Antonio Flores Mondragón

Suplente1: Lic. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Suplente 2: Lic. Enrique Luna López



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Principalmente agradezco a mis hijos Christopher Betel y Paolo Alexander por todo su amor y paciencia para apoyar a su madre en esta etapa, por ser mi mayor impulso y motivación para luchar por superarme, gracias mis amados hijos, porque esto fue un logro de los tres, un triunfo compartido y sus vidas mi mayor regalo.

A mi madre Georgina Anguiano que siempre espero de mi lo que me alento a lograr siendo un ejemplo el cual honro cada día y que amo profundamente, gracias por sonreír en cada momento, por valorar mi dedicación y ser parte de esos momentos donde tu apoyo incondicional fue el empujón más grande.

Gracias Papito Hugo Ramírez Q.E.P.D por permitirme usar las herramientas para llegar a mi meta, por consolarme ante los momentos de carga y por regalarme tanto amor, esto es por ti y para ti, mi mayor ángel.

A Ulises, por ser parte de este esfuerzo y a quien amo.

A mis mejores amigas y hermanas:

Rebeca quien fue mi cómplice en esta aventura y quien le debo tanto el haber llegado hasta aquí, donde todo fue mejor a su lado y Elda quien es parte de esta gran etapa, solidaria y leal, un verdadero ejemplo de logros, gracias las amo profundamente.

A mi cuñado Odín, a mi tío Triquis y a mis hermosos e increíbles sobrinos Sara, Maya, Alan, Manola, Emilia y Sebastian.

Gracias Dr. Marco Antonio Pérez por tomar la dirección de esta tesis y mostrarme que el tener el apoyo de una persona tan comprometida y excelente en todos los sentidos, te permite aprender aun más.

Esta Tesis es proveniente del *Programa de Apoyo a Proyectos para la Innovación y Mejoramiento de la Enseñanza (PAPIME)* el cual agradezco por todo su apoyo, en especial por la beca recibida la cual me permitió concluir mis estudios de licenciatura.

¡Gracias!

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	4
MARCO TEÓRICO	5
CAPÍTULO 1. Violencia de Género en México desde diferentes ámbitos y situaciones	5
1.1 Antecedentes de estudio.....	5
1.2 Concepto de violencia.....	8
1.3 Concepto de violencia de Género	9
1.4 Ciclos de violencia.....	13
1.5 Epidemiología e incidencia.....	16
Capítulo 2. Teoría de autoeficacia	17
Capítulo 3. Uso de redes sociales y la violencia de género	21
Capítulo 4. Intervención psicológica en la violencia de género	23
4.1 Abordaje e intervención psicológico.....	25
MÉTODO	28
Justificación.....	28
Planteamiento del problema.....	31
Pregunta de investigación.....	31
Objetivo general.....	31
Objetivo específico.....	32
Hipótesis.....	32
Participantes.....	33
Escenario.....	33
Muestra y muestreo.....	33
Materiales.....	33
PROCEDIMIENTO	33
Esquema de trabajo.....	34
Etapa 1 Creación de la página.....	38
Etapa 2 Invitar a compartir.....	49
Etapa 3 Seguimiento.....	49
RESULTADOS	50
CONCLUSIONES	54
REFERENCIAS	59

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA ELIMINACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO HACIA LAS MUJERES EN LAS REDES SOCIALES, PROMOVRIENDO LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA

RESUMEN

El presente documento tiene como objetivo, crear un taller que permita lograr una estrategia para eliminar la violencia de género en mujeres que usan las redes sociales, mediante la enseñanza de la técnica de autoeficacia, permitiendo identificar la importancia de la conciencia social e individual sobre cuáles son los tipos de violencia, para no seguir generando posibles trastornos emocionales por actos de violencia.

Una vez identificados los tipos de violencia de género en mujeres que usan las redes sociales, se enseñará la técnica de autoeficacia de manera que pueda ser aprendida desde cualquier parte del mundo, creando una página en la plataforma conocida como Facebook, con el objetivo de permitir encontrar información, apoyo y estímulos que contribuyan a superar problemas existentes en las redes sociales, aumentar un intercambio de conductas positivas y mejorar la comunicación, así como el respeto que debe prevalecer dentro del uso de las redes sociales y en las relaciones cara a cara.

Palabras claves: Violencia de género, Autoeficacia, redes sociales, Facebook

ABSTRACT

The purpose of this document is to create a workshop that allows to achieve a strategy to eliminate gender-based violence in women who use social networks, by teaching the technique of self-efficacy, allowing to identify the importance of social and individual awareness about which they are the types of violence, so

as not to continue generating possible emotional disorders due to acts of violence. Once the types of gender violence in women using social networks have been identified, the technique of self-efficacy will be taught so that it can be learned from anywhere in the world, creating a page on the platform known as Facebook, with the aim of allowing find information, support and stimuli that contribute to overcome existing problems in social networks, increase an exchange of positive behaviors and improve communication, as well as the respect that must prevail within the use of social networks and in face-to-face relationships.

Keywords: Gender Violence, Self-efficacy, social networks, Facebook

INTRODUCCIÓN

El uso de redes sociales es un tema que ha generado polémica, en cuanto al propósito principal de su práctica y lo que puede originar cada comentario vertido, sea con intenciones de generar un discurso amistoso, afectivo, de polémica o, incluso, de agresión. Esto ha sido un tema de debates y controversia, por quienes defienden su uso como una herramienta para optimizar ventas, generar amistades, tener una plataforma de búsqueda de opciones de empleo, o para quienes quieren ser reconocidos por alguna cualidad física, académica, de habilidad, social y cultural; pero, por otro lado, están los detractores quienes aseguran que las redes sociales generan una pérdida de tiempo y negatividad en el contenido que se divulga.

La realidad es que existen riesgos en el uso de las redes sociales, pues al no filtrar los contenidos, se expone a la vulnerabilidad de quien podría tener acceso, siendo que, en varios casos, se vea insultado por dar opiniones o por problemas directos o indirectos con quienes usan las redes. Las mujeres, son, quienes resultan las más violentadas en estas situaciones.

En este trabajo, se busca consientizar sobre el tema de la violencia de género, no solo para quienes la sufren, también por quienes la ejercen, pues en la mayoría de estos casos, no existe una consciencia de qué es en realidad y cuáles conductas están asociadas a la violencia y cuáles son las consecuencias del maltrato ejercido.

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1. Violencia de Género en México desde diferentes ámbitos y situaciones

En México siempre ha existido una gran diferencia entre los beneficios otorgados por el simple hecho de ser hombre y el no tenerlos por ser mujer. Esta situación ha originado la necesidad de las mujeres a manifestar su derecho a recibir el mismo trato y no ser violentadas por exigirlo. “La violencia de género es, quizá, la que mejor ejemplifica esta primera tensión” (citado en INMUJERES, 2004, p. 12) . La primera tensión, es la que muestran las parejas quienes mantienen una relación y esta puede sufrirse en alguno de los ciclos de violencia, que es cuando se pierde el control en los actos. Por ello, se realizan las primeras indagaciones sobre esta violencia, aunque es bien sabido que tanto hombres como mujeres la pueden sufrir, es en el caso de las mujeres, donde, a nivel mundial, el impacto de la violencia se ve mayormente reflejado. Por ello, el echar un vistazo al crecimiento de cifras alarmantes en nuestro país, nos permitirá entender la necesidad de encontrar soluciones a esta problemática social.

1.1 Antecedentes de estudio

En México, culturalmente, se tiene arraigada la idea de que la educación viene ligada con la violencia ejercida desde la infancia, esto lo menciona Menacho (2006), quien señala que desde nuestros ancestros, la violencia y el comportamiento violento y agresivo ha estado presente a través de toda la

historia y ha quedado grabada en diversos escritos. Ayala (2012), menciona a la violencia, como un fenómeno social que ha estado presente desde los primeros vestigios de la sociedad, transitando desde los diferentes ámbitos sociales y económicos.

Dentro de los antecedentes culturales y sociales, la tradición de las mujeres, era el tener un esposo y varios hijos. “En la legislación Romana base de la sociedad occidental, la mujer era una posesión del marido y como tal no tenía control legal sobre su persona, sus recursos e hijos. En la edad media bajo la legislación feudal, las tierras se heredan por líneas masculinas e implican poder político, favoreciendo aún más la subordinación de la mujer” (Ayala y Hernández, 2009, p. 37).

En los años setenta en México, se comienza el interés y estudio de género, pero es hasta los años ochenta que las investigaciones toman un mayor impulso, pero al incrementarse los casos de violencia, en los años noventa se comienza a institucionalizar y publicar un mayor número de libros y revistas sobre el tema. El apoyo de los grupos feministas y su objetivo de incorporar la idea de un equilibrio social equitativo, promovió un diseño de política pública igualitario dentro de la agenda social. Este inició con la promulgación de diversas disposiciones jurídicas como la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (2003), la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (2006) y la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007), que constituyen instrumentos fundamentales para proteger los derechos humanos.

Actualmente, la Secretaría de Seguridad Pública ha asumido el compromiso de desarrollar diversas estrategias para la prevención social, aún así se sabe que la violencia en México es alarmante, pero no es hasta que se realizó la Encuesta Nacional sobre Dinámicas de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), que comienza a darse un panorama más real del fenómeno a escala nacional. La violencia que se ejerce contra las mujeres, no obstante, constituye una problemática que está presente a lo largo de todo el país, ya que

la referida encuesta reveló que para 2006 más de la mitad de las mujeres mexicanas de 15 años y más (67%) habían sufrido violencia en algún momento de su vida, ya sea en el contexto de pareja, familiar, patrimonial, escolar, laboral o comunitario; las cifras de diversas organizaciones de la sociedad civil, por su parte, han detectado que entre 2000 y 2005 se produjeron más de seis mil asesinatos de mujeres a lo largo de toda la República Mexicana, cantidad que sigue en ascenso de acuerdo con el Instituto Nacional de las Mujeres, (2008) y el Observatorio Ciudadano Nacional del Femicidio (2010). Dentro de este contexto, el Estado de México ha ido ganando terreno en los últimos años como una de las entidades de mayor preocupación y violencia, donde, preocupantemente, más de la mitad de las mexiquenses reporta haber sufrido en algún momento un incidente de violencia en uno o varios ámbitos, mientras que las estadísticas de homicidios dolosos de mujeres registradas en la misma entidad entre los períodos 2000-2004 y 2005-2010 reflejan un incremento de más de 200%. Las víctimas de estos delitos, en general, corresponden a mujeres jóvenes de entre 11 y 40 años y, en más de 50% de los casos, los actos permanecen en la impunidad, sea por la falta de denuncia, la indiferencia de los servidores públicos o justificaciones tales como el desconocimiento de la identidad del atacante según reportan el Instituto de Información e Investigación Geográfica, Estadística y Catastral del Estado de México, (2007), el Observatorio Ciudadano Nacional del Femicidio (2010) y Moscoso, Pérez, & Estrada (2012).

En México, existen diversas formas de desarrollar encuestas para determinar las necesidades de apoyo e identificar el porqué las mujeres buscan ayuda, por ejemplo, la Secretaría de Salud realiza la Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres (ENVIM, 2006) con el objetivo de realizar un estudio que permita estimar la prevalencia de violencia familiar en mujeres que demandan atención a servicios de salud de instituciones del sector público del primer y segundo nivel de atención de la Secretaría de Salud (SSA), del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los trabajadores del estado (ISSSTE), En esta encuesta se

observaron los factores que actúan como obstáculos o facilitadores en el proceso de búsqueda de salidas al problema de la violencia.

La Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre la Seguridad Pública (ENVIPE) recaba información con representatividad a nivel nacional y a nivel estatal para determinadas variables, lo que permite llevar a cabo estimaciones de la prevalencia e incidencia delictiva que afecta a los hogares y a las personas integrantes del hogar, la cifra negra, las características del delito, las víctimas y el contexto de la victimización. Asimismo, busca obtener información sobre la percepción de la seguridad pública y sobre el desempeño y experiencias con las instituciones a cargo de la seguridad pública y la justicia, con el propósito de que las autoridades competentes del país cuenten con los elementos que les permitan generar políticas públicas en dichas materias.

1.2 Concepto de violencia

Culturalmente, existen distintas interpretaciones para definir la violencia, pues se cree que ciertas conductas pueden o no ser actos agresivos; no obstante, para tener claro cuáles son los actos considerados como violentos, es importante recuperar algunas percepciones y definiciones al respecto.

Perrone (2012) menciona a la agresividad como una representación mental de la fuerza que dispone el espíritu, ya sea para proteger, preservar y oponerse a alguna amenaza. El cómo la aplicamos y la regulamos, es lo que nos diferencia de un acto violento individual y que impacta a la sociedad, afectando de manera ética y moral.

Actualmente, la violencia la podemos definir según la Organización Mundial de la Salud (2019), como: "...El uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones" (p. 4).

Dentro de la violencia, existen diferentes modalidades descritas a continuación:

Familiar.- “Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.

Laboral y docente.- Se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral, docente o análogo con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, consistente en un acto o una omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima e impide su desarrollo y atenta contra la igualdad.

En la comunidad.- Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.

Institucional.- Son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia”. (Márquez, y Díaz, 2012, p. 19)

1.3 Concepto de violencia de género

Tomada de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer aprobada el 20 de diciembre de 1993 por la Asamblea General de las Naciones Unidas. La violencia de género se le define como “Todo acto de violencia basada en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico,

sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada” (p. 17).

Pero también es importante mencionar la definición de agresividad, considerando que viene ligada a la violencia por ser un comportamiento dentro de las acciones violentas, la agresividad como se mencionó antes, es la representación mental de una fuerza disponible del espíritu, una energía que existe para crear, preservar y proteger la vida. Dicho de otra manera, es la capacidad para oponerse a la amenaza, la coacción, la coerción. Del modo de regularla y especialmente de las fallas en su regulación surge la violencia individual y social, problema ético en tanto constituye un ataque a los fundamentos de toda sociedad: la igualdad y el respeto (Perrone, 2012, p. 26).

De acuerdo con Cuervo (2016), la violencia es una acción real y física, en cierto sentido mecánica, que se ejecuta hacia alguien en términos de oposición o rechazo. No obstante, este mismo autor pide ser más explícitos en cuanto a esta primera idea, dado que al hablar de manera general sobre ella, podríamos confundir diversos aspectos de las relaciones humanas que, si bien caben en una definición de este tipo, no son en sí mismos violencia, un ejemplo es en el caso de algunos deportes de contacto (karate, boxeo, etc.), donde existen intervenciones físicas de unos individuos contra otros y entendiéndose que esas actuaciones no son con la intención de agredir o procurar daño como tal. (Cuervo, 2016).

Es así que las definiciones son variadas, pues dependen también de la percepción de quien la acepta, además del sentido por el cual va dirigido el tema. Blair (2009), cita algunas de estas definiciones, retomando tres para iniciar: La primera la toma del investigador francés Jean Claude Chesnais (1981), quien dice: “La violencia en sentido estricto, la única violencia medible e incontestable es la violencia física. Es el ataque directo, corporal contra las personas. Ella reviste un triple carácter: brutal, exterior y doloroso. Lo que la define es el uso material de la fuerza, la rudeza voluntariamente cometida en

detrimento de alguien” (p. 13). Una segunda definición se encuentra en una cita que la autora realiza de Jean-Marie Domenach (1980): “Yo llamaría violencia al uso de una fuerza abierta o escondida, con el fin de obtener de un individuo o un grupo eso que ellos no quieren consentir libremente”(p. 16). La última definición la refiere del investigador Thomas Platt (s/f), quien habla de al menos siete acepciones del término violencia, dentro de las cuales la que menciona como más precisa es: “fuerza física empleada para causar daño” (Martínez-Pacheco, 2016, p. 20).

Por otro lado de manera jurídica, no existe ningún concepto como tal, pero en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, existen diferentes tipos de 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.

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.

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.

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.

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”. (Márquez, y Díaz, 2012, p. 18)

El objetivo del agresor es el de producir un control total sobre la mujer, generando, en varios casos, daño psicológico y/o físico, además del sexual.

Para tener claro cuáles son los tipos de conducta de violencia, se deben dividir en:

La conducta dominante.- Es cuando no se le permite salir a la pareja, ya sea con su familia o amistades; busca localizar a la pareja llamando a otras personas o a su propio celular de manera constante; le dice qué ropa usar y la acompaña obligadamente a todas partes.

Los abusos verbales y emocionales.- comienza a poner apodosos ofensivos a la pareja; la ignora o no le da importancia; tiene celos constantes; la amenaza con lastimarse o lastimar a tu familia si la deja.

El abuso físico.- empujones, golpes, patadas, puñetazos, bofetadas, pellizcos, tirar del pelo y estrangular el cuello.

Abuso sexual.- tocamientos y besos no deseados, relaciones sexuales obligadas, privación de su propio derecho a decidir sobre su cuerpo y el control natal y juegos o rituales sexuales a la fuerza.

La ONU (2019) define a la violencia contra la mujer como:

“...todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”.

También sería importante mencionar que la violencia de género es un tema el cual se vive en muchas familias, donde la víctima teme decir o solicitar ayuda, no solo por el miedo latente de sufrir represalias, también por la estigmatización que sufre la víctima, a este punto, Estevez (s/f) hace referencia del poder histórico que predominaba a favor de los hombres, donde el status-quo de la dominación y el poder, se ejercía en contra de las mujeres. Esta percepción contribuye a que las mujeres no denuncien su situación por miedo, vergüenza o culpabilidad. La discriminación de las mujeres y la violencia de género es un problema que traspasa fronteras y que está presente en la mayor parte de los países del mundo con la particularidad de que las vivencias del maltrato son enormemente parecidas en todos los lugares y culturas (Estévez, s.f.).

1.4 Ciclos de violencia

Dentro de las relaciones en pareja, existen diversas etapas por las cuales se define la convivencia y su forma de llevar su relación, ya sea de mutuo respeto, armonía y dedicación por crear una relación sólida y estable, pero también es en este principio de las relaciones en pareja, donde se pueden presentar ciertos casos donde se manifiestan de manera sutil, momentos violentos, que hacen a la víctima el no estar conscientes de ello, por ser muchas veces, un comportamiento que no se presenta de manera continua.

En 1979, Leonore Walker, surge como una de las psicólogas americanas más reconocidas por enfocarse a estudiar los testimonios de mujeres que sufrían maltrato además de entender sus comportamiento y el porqué en esos casos perdonaban a sus parejas.

Es así que dentro de sus descubrimientos donde se encuentra el ciclo de la violencia el cual consta de tres fases: fase de tensión, fase de agresión y fase de reconciliación, arrepentimiento o “luna de miel” y nos ayuda a entender cómo se produce y se repite la violencia en la pareja. En una relación, la violencia empieza de manera sutil, la agresión psicológica se confunde como una forma de interés y/o preocupación por la persona. Esta conducta no aparece en el primer momento como violenta, pero igualmente ejerce un efecto devastador sobre la víctima, provocando un progresivo debilitamiento de sus defensas psicológicas. En un segundo momento, aparece la violencia verbal, que viene a reforzar la agresión psicológica, inmediatamente después comienza la violencia física y/o sexual, Secretaría de Seguridad Pública (SSP, 2012).

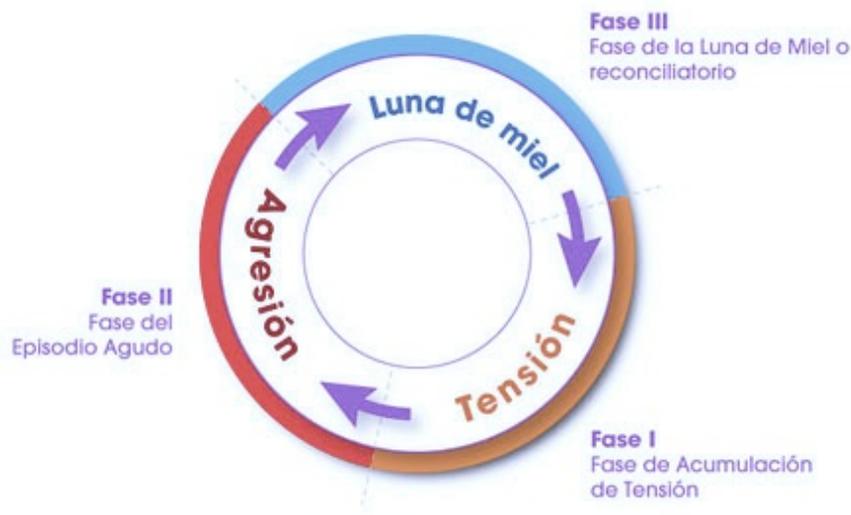
De acuerdo con Torres y Antón (2010), la teoría del ciclo de violencia, explica cómo opera el control del agresor sobre la víctima y los déficits psicológicos que ese control genera en ella, coartando el proceso de ruptura definitivo. Distinguió tres fases que se repetían sucesivamente en una estructura circular: la fase de acumulación de tensión, la fase de explotación violenta y la de luna de miel.

1. Fase de tensión. Su característica se manifiesta en un aumento de la tensión, donde la hostilidad del victimario aumenta de manera explosiva y la víctima busca calmar, de manera que espera complacer o hacer lo que a él no le moleste, creyendo que con ello puede controlar su agresión.
2. Fase de agresión. Al momento que ya no existe negociación alguna que haga que pare las agresiones y predominan los periodos incontrolables de tensión en contra de su víctima. Es la fase más difícil, pues los periodos de violencia y la magnitud de la violencia llega a ser tan

elevada, que el daño puede ser a un grado de involucrar golpes, insultos, daños irreversibles, lesiones mayores, incluso puede llegar a los abusos sexuales.

3. Fase de conciliación o “Luna de miel”. El agresor (a) presenta un comportamiento totalmente diferente a la de la fase 2, donde se muestra cariñosos, amable y sumamente arrepentido, sabe que su comportamiento violento ha causado problemas, así que busca reparar el daño, compensando a la víctima, incluso suplica perdón. Comienza una etapa de multiples momentos de esfuerzo por demostrar un aparente cambio, creando una sensación de cambio y la víctima sigue con las esperanzas de continuar.

Figura 1. Esquema del ciclo de la violencia



Fuente: Walter (1978) el carácter cíclico del fenómeno de la violencia.

Conforme pasa el tiempo, la fase de reconciliación tiende a desaparecer y se intensifican más los momentos agresivos, desafortunadamente, cuando una

mujer se encuentra dentro del círculo de violencia, se siente responsable de la conducta de su pareja, considera que su actitud o algo que hace, es el causante de que actúe de manera violenta, así que mantiene la idea de que si hace algo o cambia su forma de ser, él podría cambiar. Pero al contrario de las expectativas que se planteó, observa que sus intentos fracasan de manera continua, va desarrollando sentimientos de frustración, de culpa, incluso de vergüenza la cual incluye no solo la que siente hacia ella, también por la opinión que pueda tener la sociedad en general (Gobierno San Luis Potosí, s. f.).

1.5 Epidemiología e incidencia

Retomando los ciclos de violencia presentes en relaciones que sufren de este problema social, que determina un delito cada vez más expuesto a ser hablado, pero que aún sufre del tabú para ser denunciado y además sea reconocido como un problema nacional y mundial.

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (2013) se estima que el 70% de las mujeres en el mundo ha sufrido algún episodio de violencia física o sexual. En el caso de México, la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) levantada en 2011 señala que, de 24 566 381 mujeres casadas o unidas de 15 años y más, 11 018 415 han vivido algún episodio de maltrato o agresión en el transcurso de su vida conyugal (INEGI, 2013); si bien estos datos están delimitados por edad y situación conyugal, resulta alarmante que cerca de la mitad de las encuestadas hayan sido víctimas de algún tipo de violencia (Martínez & Hernández, 2016). En México, de acuerdo a Lozano (2013), para el grupo de edad de 10 a 19 años la depresión, los trastornos de ansiedad y de la conducta, la distimia, junto con el uso de alcohol y drogas son responsables del 28% del total de Años de Vida con Discapacidad (AVD) en ambos sexos. Estos padecimientos se relacionan con mucha frecuencia con la presencia de violencia familiar, escolar o comunitaria. La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los

Hogares (2016), resaltó puntos importantes respecto a las afectaciones en contra de las mujeres, pues, por cada 100 mujeres de 15 años y más que han tenido pareja o esposo, 47 han vivido situaciones de violencia emocional, económica, física o sexual durante su actual o última relación; otro punto son las agresiones más ampliamente experimentadas por las mujeres, las de carácter psicológico; 43.1% han vivido insultos, amenazas, humillaciones y otras ofensas, al menos una vez a lo largo de su relación, cerca de la mitad de todas las mujeres actualmente casadas o unidas han sido agredidas por su pareja o esposo al menos una vez a lo largo de su vida en común, aproximadamente el 44.8% Secretaría de Seguridad Pública (PSS, 2014).

Es importante considerar que la violencia toma muchas formas: la violencia en el hogar, el abuso sexual de las niñas en las escuelas, el acoso sexual en el trabajo, la violación por el marido o por extraños, las violaciones en los campamentos de refugiados o como táctica de guerra, de acuerdo con la Secretaría de Salud (2003). Estos padecimientos se relacionan con mucha frecuencia con la presencia de violencia familiar, escolar o comunitaria. En el grupo de 15 a 24 años de edad, en términos de discapacidad, la depresión, los trastornos de ansiedad, la migraña, la epilepsia, el trastorno bipolar y la distimia ejercen un mayor peso sobre las mujeres (38%) que en los hombres (31%) también destaca que en las mujeres el peso del consumo del alcohol y la violencia de pareja como determinantes importantes en su perfil de riesgos; mientras que en los hombres se encuentran el consumo de alcohol y los riesgos ocupacionales. Para las adultas jóvenes (25 a 49 años), de hecho, la violencia interpersonal como causa de muerte prematura aumentó de 35,018 años en 1990 a 45,028 para el año 2010 (PSS, 2014).

Capítulo 2 Teoría de autoeficacia

Para empezar, es importante comprender el origen de la raíz de autoeficacia, donde “auto” es “por sí mismo” y su complemento en latín que es *efficax*: “eficaz” que permite lograr el éxito del efecto deseado, así que, en sí,

autoeficacia es la creencia o empuje que se influye para lograr los objetivos esperados. De acuerdo a Forsyth y Carey (1998) la autoeficacia ha sido aplicada a conductas tan variadas, dentro de los dominios de la salud, como: al uso de drogas, fumar, bajar de peso, enfermedades crónicas, al igual que las habilidades para recuperarse de problemas de salud o para evitar los potenciales riesgos en la salud.

Bandura fue quien introdujo el constructo de autoeficacia y de acuerdo a Olivari & Urra, 2007, "... dice es: "los Juicios que cada individuo hace sobre sus capacidades, con base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado" (Bandura ,1977).

Bandura 1977; en Borda y Saavedra (2017), propone a la conducta humana como el resultado de la interacción entre los determinantes personales y las fuentes de influencias externas y del medio ambiente, considerando las influencias socioculturales del individuo.

Las bases de su modelo de autoeficacia se describen como una tríada recíproca, la cual describe la interacción de los tres factores, las cuales son:

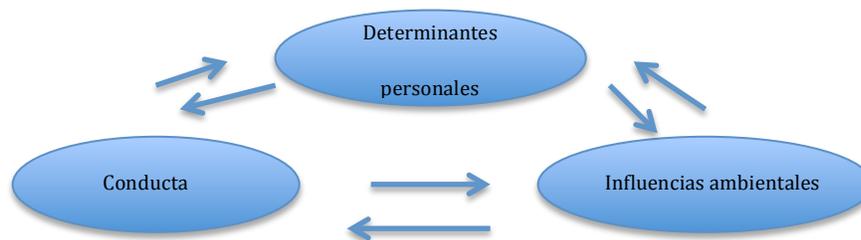
1. Determinantes personales
2. La conducta
3. Influencias ambientales

Bandura explica el proceso de la autoeficacia como el desarrollo de los siguientes pasos:

- 1) Las personas se comprometen a una conducta.
- 2) La interpretación de los resultados de sus acciones.
- 3) Desarrollan creencias sobre si son capaces o no de llevar a cabo conductas subsecuentes en contextos similares.

En la figura 1 se muestra la propuesta de Albert Bandura donde los componentes de la Teoría de la autoeficacia interactúan entre ellos.

Figura 2. Componentes del modelo de autoeficacia percibida



Fuente: Bandura, (1977) Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad

La autoeficacia permite comprender las vivencias de los hechos considerados como exitosos, se observan de manera personal para crear una sensación de eficacia al esfuerzo aplicado, el entorno o la dificultad para lograrlo, siendo éstos variables a tomar en cuenta (Bandura, 1986; en Borda y Saavedra, 2017).

Marcus *et al.* (1994), en un estudio longitudinal examinaron cómo se relacionaban las ventajas, desventajas y autoeficacia para hacer ejercicio con estados de predisposición. Un análisis exploratorio reveló que los 3 componentes evaluados eran independientes: las ventajas, desventajas y autoeficacia. El análisis confirmatorio reveló que la autoeficacia aparece como un importante indicador de la conducta de hacer ejercicio presente y futura, estando la autoeficacia fuertemente relacionada con la intención de uno para hacer conductas dep ejercicio, lo cual es consecutivamente un fuerte predictor de la actividad física 6 meses más tarde.

En base a las conductas que permiten prevenir la salud, los individuos con alta autoeficacia percibida tienen más probabilidad de iniciar cuidados preventivos, buscar tratamientos tempranos y ser más optimistas sobre la eficacia de estos. Además, los estudios indican de manera consistente que los individuos con alta

autoeficacia percibida también tienen más probabilidad de evaluar su salud como mejor, estar menos enfermos o depresivos, y recuperarse mejor y más rápidamente de las enfermedades, que las personas con baja autoeficacia (Grembowski *et al*, 1993, citado en Olivari & Urra, 2007).

La violencia de género viene ligada a la sensación de pérdida de autocontrol de las mujeres quienes la sufren, Bandura (1999) señala lo que pasan las personas por ejercer un control sobre los sucesos que afectan sus vidas, la influencia de la eficacia sobre la naturaleza y la calidad de ella, podría depender en mayor medida de la finalidad y propósito con el cual se tenga sus acciones, pero al no definir o saber controlar sus decisiones y la toma de ellas, sus realidades sociales son insalvables y se sienten con frustración por ello. El nivel de motivación, los estados afectivos y las acciones de las personas se basan más en las creencias que en la información objetiva de cada individuo.

Las mujeres que sufren de violencia, pierden paulatinamente su autonomía en sus relaciones, siendo entonces que dudan de su propia capacidad de actuar o de tener una relación que se sabe violenta, al perder su propia confianza, pierden también su propia creencia de sus capacidades; por ello al tener registrado dentro de sus propias prácticas, el cómo efectuar la autoeficacia percibida en su vida diaria, se logra evitar o en su caso, terminar con relaciones donde se sufra de violencia de género.

Otra de las menciones de Bandura (1999), es la de que los modos más efectivos de lograr una sensación de eficacia son:

-Experiencias de dominio, donde los éxitos crean una sensación de logro a la eficacia personal. La persona debe de crear una idea de que cuenta con lo necesario para lograr sus metas propuestas, siendo perseverante y luchando con la adversidad.

-Experiencias Vicarias, donde el sujeto se enfoca en observar a las personas similares a uno y que logran alcanzar el éxito de lo que se proponen tras la

perseverancia y el conjunto de esfuerzo dentro de sus capacidades, dándole una motivación para lograr sus objetivos.

-La persuasión social, para fortalecer la idea de éxito dentro de las creencias que se tiene, se utiliza la persuasión verbal, tanto la de las personas a su alrededor, como de la misma persona quien las requiere. Es repetirse una y otra vez, que él puede lograr el éxito. Escucharlo constantemente empuja al esfuerzo.

-Estados Psicológicos y emocionales, al tener una constante interpretaciones de sus propias capacidades y reaccionar de manera que cause estrés y tensión. La persona puede llegar a sufrir de vulnerabilidad ante sus propia ejecución de creencias. Por ello, se espera tener un ánimo positivo, reducir el estrés y buscar, en caso de ser necesario, ayuda para mejorar las emociones, para corregir las falsas interpretaciones.

Capítulo 3 Uso de redes sociales y la violencia de género

Las nuevas tecnologías forman parte del presente, sin importar la edad, tanto jóvenes y adultos, incluso niños, se encuentran al pendiente de sus móviles y/o computadoras, ya sea para obtener información o en la mayoría de los casos, mantener una socialización tecnológica y suponer, un estatus social.

De acuerdo a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal) para el año 2015 en la región de Centroamérica se contabilizaban 44.4 Millones de habitantes y un total de 53.7 Millones de celulares. Un excedente de más de 9 millones de líneas telefónicas móviles en las que ya no sólo se realizan llamadas, sino constantes visitas a plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y Tinder y seguramente muchos otras más (Kont, 2016, p 6).

Actualmente, la violencia de género promueve una destrucción social, ahora con la aparición de estas nuevas tecnologías, se ha permitido un gran aumento y expansión que han producido una revolución en la comunicación y, también en las relaciones sociales.

El tener tanta información al alcance de cualquier persona, ha incrementado el riesgo de sufrir una agresión real, fuera del ámbito que se mantiene tras un teclado. El mecanismo usado por el depredador, es una forma de espiar, investigar sus amistades, dónde acude cotidianamente, dónde trabaja, estudia, quiénes son sus familiares, sus intereses, en sí, todo lo que lo vuelva vulnerable para su agresor, esto de manera rápida, sin su consentimiento y conocimiento.

Hoy en día, es sabido y reconocido, las redes sociales como parte de la violencia de género, incluso existe un modelo desarrollado por Jeremías Bentham y posteriormente analizado por Michel Foucault (1978) llamado modelo de vigilancia social o en su caso con la metáfora conocida como Panóptico que habla de la forma de definir el poder que llegan a tener las redes sociales y que se asemeja a una estructura arquitectónica y dominante, es decir, llegamos a ser dominados de tal manera que se nos imponen conductas a partir de ideas de vigilancia.

Una de las principales redes sociales es Facebook, la cual se ha convertido en poderosa a la hora de proporcionar datos y estar así en el foco público. Con esta red, las parejas pueden saber qué publican y mantener un control, de qué visten, dónde fueron, qué piensan, qué pensaron, con quienes salían, si aun les hablan; en sí, pueden volverse relaciones violentas para controlar la relación. Pero también, pueden existir casos, incluso más, donde el agresor es un completo desconocido, el cual agrede por la apariencia y estilo de vida, por sus ideales y su forma de expresar su sentir y pensar.

Es así que la información es la herramienta más usada para generar consciencia de lo que significa la violencia de género, y es provechosa siempre y cuando se base en información correcta, ya que existen falsas ideas sobre las relaciones en pareja, donde se piensa que el “amor” lo permite todo o que por cambiar, de esta forma se crean falsas expectativas, y se crea un mundo de ficción detrás de la pantalla. Un mundo falso, creado dentro del mundo virtual.

Pues bien, se debe de tener conciencia de que el mundo digital no es un mundo aparte, es decir, los espacios y las herramientas usadas, son tan de fácil acceso y además de que se producen una diversidad de actividades, que aun en países de poco desarrollo, el uso de las plataformas, es cada día más común, por ello, la violencia es una de tantas manifestaciones vistas en internet y la cual tiene mayor notoriedad por tener un mayor alcance al ser promovida en las redes sociales.

Como vemos, el usos de las redes sociales, puede abarcar un mayor daño y humillación, donde la violencia puede ser usada para: cyberbullying, suplantación de identidad, acoso cibernético, linchamientos digitales y amenazas.

La cuestión, es que se está creando un fenómeno el cual la humillación pública y el escarnio social es la forma de cobrar venganzas y en el caso de la violencia de género, esto no queda atrás, se trata de una tortura generada por el agresor, que al considerar que la mujer merece tener un castigo público, puede comenzar una ola de humillación y desprestigio social.

Algunas formas de vivir violencia de género dentro de las redes sociales, es el sufrir amenazas de subir fotos o material que puede generar morbo para el espectador y una terrible vergüenza para quien la proporciono y que en el mayor de los casos, lo realizo por demostrar amor o como una prueba de fidelidad. También estan las publicaciones de insultos o de amenazas, que se le prohíba a la víctima subir cierto contenido a sus redes, que se le prohíba tener ciertas amistades o que se le controle o se le agrede física o verbalmente porqué se le considera inapropiado para el que agrede y lo usa de arma para su víctima.

Capitulo 4 Intervención Psicológica en la violencia de género

Cuando la mujer está inmersa en el círculo de la violencia, cree que la conducta de su pareja depende de su propio comportamiento, se siente responsable e intenta una y otra vez cambiar las conductas del maltratador. Sin embargo, cuando observa que sus expectativas fracasan de forma reiterada, desarrolla sentimientos de culpa y vergüenza. Además, se siente mal por no ser capaz de romper con la relación y por las conductas que ella realiza para evitar la violencia: mentir, encubrir al agresor, tener contactos sexuales a su pesar, “tolerar” el maltrato a los hijos(as), etcétera. Con el paso del tiempo, el maltrato se hace más frecuente y severo, se desarrollan síntomas depresivos, como la apatía, la indefensión y la desesperanza (Gobierno San Luis Potosí, s.f., p. 21).

Los modelos de la salud, de acuerdo con Flórez (2007) buscan, dar respuesta a las constantes preguntas acerca de porqué una persona realiza o no realiza un determinado comportamiento favorable para su salud en todos los ámbitos, por qué se involucra en comportamientos de riesgo, porqué elige unos determinados cursos de acción y no otros que podrían ser racionalmente más justificables y a su vez, favorables, porqué recae o retrocede luego de haber empezado a actuar en una determinada dirección, o que, definitivamente, lo abandone por temor a represalias, burla de sus familiares, amigos o de la misma sociedad. Por ello, es el proceso psicológico el que busca explicar el curso que sigue al inicio, el mantenimiento de éste y la consumación de la ejecución de una acción eficaz y constante.

De acuerdo con López (2009), el proceso de salir de una relación de maltrato, agresiones y violencia es difícil, penoso y largo, además de que comprende intentos repetidos y que pueden o no hacerse efectivos, por lo que la primera ayuda tiene que ser adecuado a los intereses y disponibilidad del que lo requiera, sin olvidar que deben ser conocidas y bien utilizadas por aquellas personas que la brinden. Es por ello que surge un enfoque de cinco pasos, que incluye:

- 1.-Hacer contacto psicológico

2.-Examinar las dimensiones del problema

3.-Explorar las situaciones posibles

4.-Ayudar a tomar una acción concreta

5.-Registrar el proceso de seguimiento.

Dentro del cambio psicológico se ha buscado el encontrar la respuesta del por qué la mujer está tan sumergida en relaciones que le cuesta trabajo dejar, aún siendo víctima de violencia, para ello el agresor juega un papel muy importante de ahí mostré diferentes teorías y sus interpretaciones:

-Teoría de la trampa psicológica, en donde las mujeres que sufren violencia, mantienen una constante esperanza de que el maltratador cambie y entonces acabe el maltrato. Para ello se esfuerza en hacer cosas que considera pueden mejorar la relación (Strube, 1988).

-Teoría del ciclo de violencia, aquí se muestra las tres fases de la violencia, donde cada vez más se va aumentando la tensión en la relación, su estructura es ciclica y se pasa por la fase de tensión, la fase de agresión o explosión y la fase de la luna de miel (Walker, 1979).

-Teoría del síndrome de adaptación paradójica a la violencia doméstica, en ella, la mujer pierde perspectiva de su situación de maltrato, por ello comienza a asumir el papel de causante de los problemas y que es normal en las relaciones (Fereczi, 1973).

4.1 Abordaje e Intervención Psicológico

Pues bien, ya observado desde las teorías, la intervención es de suma importancia. En México contamos con diversas instituciones encargadas de brindar apoyo y a su vez, herramientas a las mujeres de todas las edades, que sufren o han sufrido de violencia dentro de sus relaciones, de ahí que surgen

varios puntos de vista para abordar esta situación tal como se menciona en la Secretaría de Salud Pública (SSA,2010), quien ofrece lineamientos y protocolos para la atención psicológica a mujeres en situación de violencia sugiriendo que “...El proceso de apoyo psicológico a las mujeres en situación de violencia, requiere para su abordaje el análisis de los diferentes aspectos que generan la violencia, así como de explicar qué ocurre en las mujeres cuando se encuentran en esta situación y qué herramientas requieren las y los profesionales de la psicología para brindar apoyo psicoemocional, desde el enfoque centrado en la persona y la perspectiva de género” (p. 37).

Desde una perspectiva clínica, Henales, Sánchez, Meléndez y Espíndola, (2007), proponen dos aspectos importantes para la realización de la historia clínica resaltando las redes de apoyo como factor primordial para salir del círculo de la violencia, indagando sobre dos aspectos fundamentales que a decir de estos autores son: “uno, explorar a profundidad la problemática de pareja, explorar la formación de la pareja, su estructura, dinámica y tipo de comunicación, también el tipo de relación de pareja que ha mantenido con la actual u otras parejas a lo largo de su vida. Y dos explorar los síntomas de la pareja y las redes de apoyo familiar, social, institucional y laboral; ya que las redes de apoyo serán fundamentales y habrá que reconstruirlas para salir del círculo de la violencia doméstica” (citado en Henales, A. et al. 2007, P. 93).

La intervención, en los diferentes casos, vienen en base a las estrategias que se quieran lograr, para ello los modelos dentro de sus elementos teóricos y técnicos, permiten al profesional el encontrar la mejor alternativa a seguir. Por ello el modelo integral que maneja el Instituto Nacional para las Mujeres (INMUJERES) para la atención de las mujeres violentadas de acuerdo con Díaz (s/f), “tiene como ejes centrales la perspectiva de género y el trabajo multidisciplinar, parte de la base de que la violencia en contra las mujeres es un problema complejo que toca varias disciplinas (Psicología, Derecho, Trabajo Social, Medicina, Sociología, Antropología, etc.) que no puede resolverse desde sólo una de ellas si se quiere atender esta complejidad. Se considera la variable género como punto de partida para cualquier actuación profesional encuadrada

en el Modelo Integral. La violencia contra las mujeres es un problema que tiene un origen cultural y se fundamenta en los procesos de socialización y educación de las personas, concebidos para mantener una estructura social sexista en la que la distribución del poder y funciones entre hombres y mujeres, está ligada al género al que pertenecen. Es quizá la consecuencia más dramática del sistema patriarcal” (p. 3).

El objetivo principal de cualquier intervención es la de mantener encaminados el bienestar emocional de las mujeres que sufren o sufrieron de violencia en sus relaciones, para que pueda lograr mantenerse en el equilibrio de sus decisiones y necesidades, al igual que tenga las herramientas para poder sentir que puede atravesar por decisiones que antes no pudo tomar y que al sentirse fuerte y segura, las ejecute con efectividad, que da pauta al impulso del cambio y que no provoque el abandono definitivo del tratamiento en ningún momento posterior a su intervención, entre otros muchos cuestionamientos. En síntesis es el procedimiento psicológico que pretende explicar el curso que sigue el inicio, el mantenimiento y la consumación de la ejecución de una acción (Flórez, 2007).

4.2 Abordaje multidisciplinar

El problema de la violencia de género, tiene un impacto en la mujer que la sufre, que requiere de varios ángulos y el abordaje de estos, donde las multidisciplinas tienen que intervenir, Díaz (s/f.), menciona, dentro de su modelo integral, que profesionales y de que manera aportan sus conocimientos:

- a) “Apoyo legal.- Un equipo integral de abogados y abogadas, brindan asesoría jurídica, acompañamiento y orientación. Las mujeres que sufrieron de violencia trasgrediendo sus derechos y busquen denunciar, pueden buscar el apoyo jurídico de manera gratuita dentro de los abogados de oficio.
- b) Apoyo social.- Las y los trabajadores sociales, brindarán el apoyo necesario, para acercar y contactar los recursos institucionales, con los

grupos de contención o los centros de apoyo a la mujer víctima de violencia, dándole una atención integral.

- c) Atención a la salud.- Las mujeres que acuden a recibir apoyo en alguna institución encargada en la salud, requiere de recibir todos los protocolos éticos, donde se ofrezca apoyo sin prejuicios. El servicio de atención médica que se proporcionará a las usuarias tendrá como base lo establecido en la Norma Oficial Mexicana 190 SSA1, este proceso es responsabilidad del sector salud y lo constituyen las acciones que brindan el tratamiento y asesoría necesarios a las mujeres que enfrentan situaciones de violencia. El personal del área de salud atenderá con calidad y calidez a las usuarias que presenten lesiones en sus distintos niveles de gravedad a causa de la violencia de género. El propósito de este servicio es el de restablecer la salud integral de la usuaria, detener las secuelas y los procesos degenerativos de los daños sufridos por las experiencias de violencia”. Díaz (s/f)

Justificación

En el presente trabajo, se diseña un taller enfocado en mujeres que han sufrido o podrían sufrir de violencia en sus relaciones de pareja, por no tener conocimiento de que la sufren, el objetivo de dicho taller, es el de incrementar la autoeficacia en aquellas mujeres que ya sufren de la violencia por parte de su pareja; así como el desarrollar habilidades de afrontamiento entre las mujeres que observen dicho taller el cual se encontrara en la plataforma conocida como facebook y que lograra concentrar un mayor número de mujeres de diferentes edades y que requieren conocer o buscan que otras mujeres conozcan la información.

El uso de las redes sociales ha sido un medio cada vez más usado para transmitir mensajes negativos hacia los sectores más vulnerables, tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas y/o agresores de conductas violentas; sin embargo, es la mujer la que padece de un mayor número de agresiones y ataques físicos u homicidios perpetrados por conocidos, que al tener la ventaja de saber sus movimientos compartidos en sus redes sociales, tienden a ser atacadas.

En una relación, el inicio de la violencia se da de manera sutil, siendo la agresión psicológica la que se confunde como una manera de mostrar interés y/o preocupación por la otra persona; este primer contacto genera en la víctima un efecto devastador, que va debilitando sus defensas psicológicas, siendo entonces, que surgen más maneras de violentar, reforzando la violencia verbal, hasta llegar a la física y/o sexual.

La violencia, es mantenida de manera privada, donde la víctima esconde su dolor y frustración al no saber lidiar con la situación y sus sentimientos, incluso, si los miembros de la pareja llegan a hablar, la mujer puede ser sometida a la discriminación en base a las costumbres de su familia o comunidad, y es que nuestra cultura en México, está muy arraigada a una sociedad patriarcal, donde las mujeres “pertenece” a alguien o a una familia, perdiendo individualidad ante los ojos de algunos sectores de la sociedad.

Pero es entonces que la violencia ejercida sobre la víctima, puede crear confusiones a tal grado, que la persona que sufre violencia, tiene la idea de ser quien provoca la violencia, que su atacante tiene mayor fuerza dando evidencia de que las mujeres maltratadas por sus parejas perciben que tienen menos poder que sus agresores. La desigualdad de género y las condiciones estructurales socioeconómicas son, pues, factores que condicionan contextos violentos para las mujeres (García & Matud, 2015, p. 23).

La violencia de pareja es quizá la forma más común de ejercer violencia contra las mujeres llegando a sufrirla alrededor del 30% de la población femenina que

vive en pareja en todo el mundo. Esta afecta a mujeres de todos los pueblos, clases sociales y niveles educativos. “...Dicha violencia afecta la salud física y mental de las víctimas, a corto y largo plazo, deteriora su funcionamiento social y tiene un elevado costo económico para la población, ya que, además de los costos derivados del tratamiento de víctimas y agresores, las mujeres que la sufren pueden llegar a verse incapacitadas para trabajar, perder su sueldo, dejar de participar en actividades cotidianas y ver menguadas sus fuerzas para cuidar de sí mismas y de sus hijos” (García & Matud, 2015, p. 25).

Si se parte de que todas estas son manifestaciones de la violencia, y que es causada por “las relaciones históricamente desiguales de poder entre mujeres y hombres”, como señala Belém do Pará, la lista de sus posibles expresiones no puede ser cerrada, ya que siempre podrá haber nuevas formas de traducirse en violencia (Carcedo, 2008; en LXI Legislatura Cámara de Diputados, 2012).

Dentro de las consecuencias de la violencia contra las mujeres, Arce (2006) menciona que son muy amplias e influyen en todos los aspectos de sus vidas, tales como su salud y la de sus miembros más cercanos de su familia, que comúnmente son sus hijos, escalando con la sociedad, también puede suscitar trastornos del sueño, pérdida de apetito, confusión, ansiedad, tristeza y miedo. Por eso es importante crear conciencia de cuáles patrones conductuales nos generan riesgo de sufrir violencia, esto partiendo de la idea de que son transmitidos en mayor parte por los miembros de nuestra familia o que se pueden llegar a considerar como algo que es parte de las relaciones amorosas, tomándose como algo cotidiano y que se puede aprender a vivir de esa forma. Estas ideas erróneas, han hecho que exista un número elevado de mujeres que han sufrido de violencia en algún momento de su vida. A este respecto, de cada cien mujeres de 15 años y más que tienen o tuvieron una relación de pareja: 38 han padecido violencia emocional; 23 violencia económica, 19 violencia física y 9 violencia sexual. En 2006, las cinco entidades federativas donde se reportaron mayores niveles de violencia sexual por parte del cónyuge fueron: Jalisco (11.6%), Colima (11.1%), México (11.0%), Puebla (10.6%) y Morelos

(10.3%), teniendo mayor grado de incidencia la violencia emocional o psicológica ya que se expresa, por parte del agresor, en forma de insultos, amenazas, celotipia, intimidaciones, humillaciones, burlas, y menosprecios, entre otras, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares ENDIREH (2006), los tres principales tipos de violencia emocional que han sufrido las mujeres casadas por parte de su pareja han sido: le deja de hablar (26.1%), se enoja por que no está la comida (14.7%) y se le ignora (14.6%), de acuerdo con la LXI Legislatura Cámara de Diputados (2012).

Planteamiento del problema

La violencia de una relación abusiva, puede llegar a adoptar una variada forma de tener daños a diferente grado, que terminan siendo una manera de control y dominación contra el otro. Que de manera cíclica, se va agravando.

En la actualidad, el uso de redes sociales, ha permitido tener una mayor relación de control, pero a menudo no es reconocida y se acepta como parte de la cotidianidad en las relaciones de pareja.

Pregunta de Investigación

¿Qué impacto tiene en las mujeres que usan las redes sociales el saber que sufren violencia de género y no saben identificarlo y como este cambia al modificar sus creencias y conductas?

Objetivo general

- Desarrollar en las mujeres que usan redes sociales y sufren violencia de género una herramienta que les permita orientarse de manera permanente dentro de la misma plataforma que manejan, permitiendo recuperar su capacidad de autoeficacia, favoreciendo un cambio de

creencias y conductas que permitan mejorar su calidad de vida y aportar cosas positivas a otras personas que también usan redes sociales.

Objetivo específico

- Las usuarias conocerán los principios básicos sobre el tema de violencia
- Promover la asesoría psicológica y captar al mayor número de mujeres que buscan llevar a cabo estrategias que permitan erradicar la violencia de género en sus comunidades, promoviendo talleres y pláticas en sus localidades.
- Dar asesoría psicológica a mujeres que usan las redes sociales y que han sido o están siendo violentadas, para que desarrollen, dentro de otras habilidades, la autoeficacia percibida.
- Analizar cuáles estereotipos sociales pueden fomentar conductas de control y sumisión en las relaciones, que conllevan comportamientos antisociales.

Hipótesis

H1. El uso de redes sociales para violentar a las mujeres, favorece que se ejerza mayor control sobre ellas.

H2. La enseñanza del modelo de autoeficacia percibida favorece la modificación de creencias y conductas

Variables

Creencias sobre su capacidad de tomar decisiones y la percepción que tiene sobre ella misma, edad y estructura familiar

Participantes

Mujeres de todas las edades, que puedan haber estado o estar en una relación de violencia por parte de su pareja.

Escenario

Ciudad de México (CDMX)

Muestra y muestreo

Población: Mujeres mayores de edad que quienes sufren violencia de género en cualquiera de sus variantes (psicológica, sexual, física, económica) que quienes busquen asesoría y estén dispuestas a recibir apoyo psicológico.

Muestreo: No probabilístico pues de acuerdo con Scharager (2001), este tipo de muestreo también denominado dirigido o intencional, la elección de los sujetos no depende de la probabilidad sino de las condiciones que permiten hacer el muestreo, los sujetos son seleccionados con mecanismos informales y no se asegura la total representación de la población.

Materiales

-Computadora

-Móvil-celular

-Computadora

-Internet-datos de compañía telefónica

Procedimiento

Con el objetivo de promover una vida sin violencia y concientizar sobre qué es y cómo afecta, se crea el taller con una propuesta de intervención para la eliminación de violencia de género hacia las mujeres en las redes sociales, promoviendo la autoeficacia percibida, el cual permite que puedan tener la información de manera accesible, desde el uso del móvil-celular, tablet o

computadora, por medio de la red social más usada y que cuenta con la opción de crear una página. Se sabe que el concentrar la mayor información y que esta sea observada por cualquier persona que necesite de ella es importante y no solo por lo que puede generar el tener la información adecuada, también porque la violencia de género es parte de las cifras alarmantes de asesinatos.

Por ello, este taller, se manejará de manera virtual, con la ventaja de ser accesible para todo aquel que tenga un aparato electrónico que permita conectarse a la red social conocida como Facebook y el Internet o en su caso los datos de cualquier compañía telefónica.

Por las ventajas que maneja el que la red social Facebook sea altamente utilizada y que esta sea gratuita, el taller será accesible de manera permanente, ya que su desarrollo está pensado para dar la información e invitar a las usuarias del taller, a buscar apoyo y canalización de sus necesidades. El taller busca en sí, ayudar a acrecentar su autoeficacia y así, no caer o seguir en relaciones donde se sufre de violencia.

Esquema de Trabajo

Etapa	Técnica	Objetivo	Procedimiento	Actividad
1	Presentación	Mostrar el título del taller para explicar cual es el objetivo de este y a quien va dirigido	Por medio de imágenes creadas por Power point se coloca el título del taller, dentro de la creación del taller.	-Integrar e invitar a más usuarias
2	Psicoeducación	Explicar qué es violencia,	Utilizando frases que	-Describir los tipos de

		<p>sus tipos y cómo detectarlas</p>	<p>describan el tipo de violencia ejercida, se educo para saber como detectarla</p>	<p>violencia</p> <ul style="list-style-type: none"> -Invitar a compartir dicha información -Invitar a las usuarias a preguntar si existen dudas sobre la información mostrada
3	Psicoeducación	<p>Explicar que es violencia, sus tipos y cómo detectarlas</p>	<p>Usando un video realizado por la autora de este taller, se invita a las usuarias a conocer la violencia y sus consecuencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Describir los tipos de violencia -Invitar a compartir dicha información -Invitar a las usuarias a preguntar si existen dudas sobre la información mostrada
4	Psicoeducación	<p>Conocer el concepto de</p>	<p>-Explicar que es autoficacia y</p>	<p>-Describir la</p>

		autoeficacia	sus causas y efectos -Por medio de un video se explica el concepto de autoeficacia	autoeficacia -Invitar a compartir dicha información -Invitar a las usuarias a preguntar si existen dudas sobre la información mostrada
5	Psicoeducación	Conocer el concepto de autoeficacia y aplicarlo en un caso hipotético	-Explicar que es autoeficacia y sus causas y efectos -Por medio de un video se explica el concepto de autoeficacia y además se aplica un caso hipotético y el cómo actuar con autoeficacia	-Describir la autoeficacia -Invitar a compartir dicha información -Invitar a las usuarias a preguntar si existen dudas sobre la información mostrada
6	Psicoeducación	Conocer el	Usando un	-Describir

		concepto de ciclo de violencia	video realizado por la autora de este taller, se invita a las usuarias a conocer los ciclos de violencia	que es el ciclo de violencia -Invitar a compartir dicha información -Invitar a las usuarias a preguntar si existen dudas sobre la información mostrada
7	Información	Dar a conocer la información del directorio de redes de apoyo en México	Tener a su conocimiento los números de contacto de las redes de apoyo	Invitar a las usuarias a compartir dicha información

Se concentra en etapas, las cuales describiré a continuación.

Etapas 1 creación de la página:

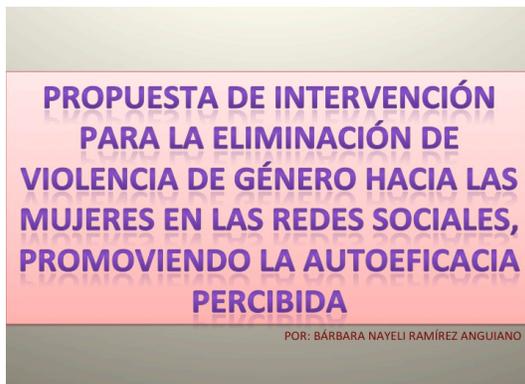
Usando mi computadora y la aplicación Imovie para Mac cree la página, “Propuesta de intervención para la eliminación de violencia de género hacia las mujeres en las redes sociales, promoviendo la autoeficacia percibida” con el propósito de mostrar su contenido de manera que se pueda compartir a las mujeres de todas las edades que usan ya el Facebook, por medio de imágenes e información relevante a lo que se conoce como violencia de género, al igual que la autoeficacia desde el concepto de Bandura y los ciclos de violencia.

Usando herramientas como el manejo de Power Point creé diversas imágenes de apoyo para posteriormente introducirlas como publicaciones en la página y también para ser usadas para los videos realizados en Imovie, una herramienta que permite crear videos, desde su edición, como el colocar música y audio.

El link para acceder es: https://www.facebook.com/Promoviendo-la-Autoeficacia-percibida-para-vivir-sin-Violencia-104116421024877/?modal=admin_todo_tour

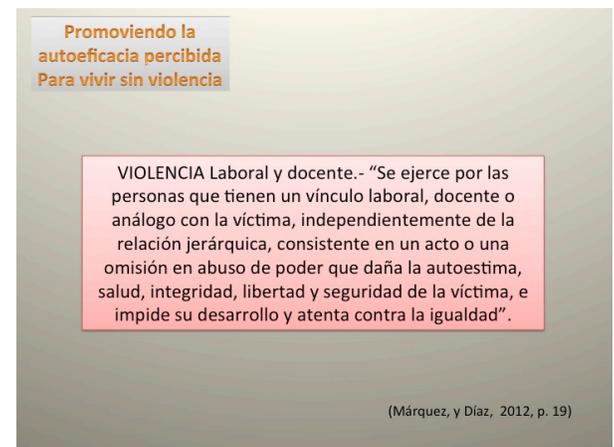
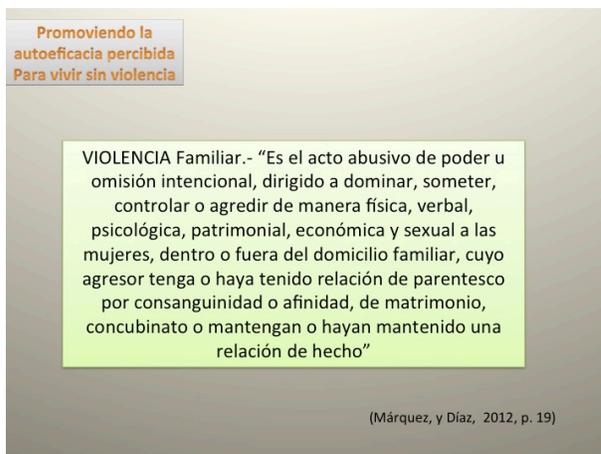
En el cual se incluyen cuatro videos, dos imágenes que son parte de las portadas y veintitres frases o citas para compartir por medio de imágenes, que incluso pueden llegar a descargarse y de ese modo compartirse en distintas redes sociales.

Figura 3 y 4. Portadas de la página de Facebook



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 5 y 6. Citas de qué es la violencia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 7 y 8. Citas de qué es la violencia

Promoviendo la autoeficacia percibida
Para vivir sin violencia

VIOLENCIA en la comunidad.- “Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público”.

(Márquez, y Díaz, 2012, p. 19)

Promoviendo la autoeficacia percibida
Para vivir sin violencia

VIOLENCIA Institucional.- “Son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia”.

(Márquez, y Díaz, 2012, p. 19)

Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 9 y 10. Citas de qué es violencia

Promoviendo la autoeficacia percibida
Para vivir sin violencia

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”.

(Márquez, y Díaz, 2012, p. 18)

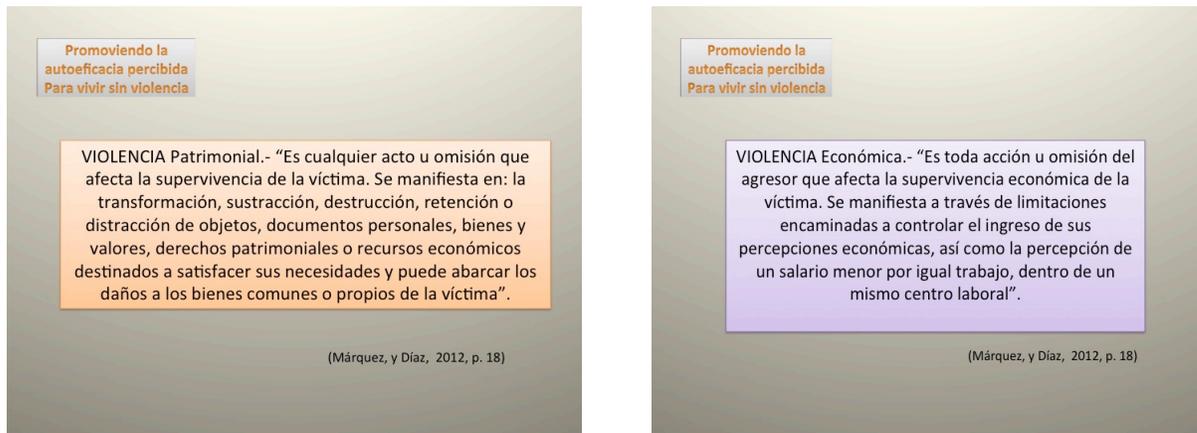
Promoviendo la autoeficacia percibida
Para vivir sin violencia

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”.

(Márquez, y Díaz, 2012, p. 18)

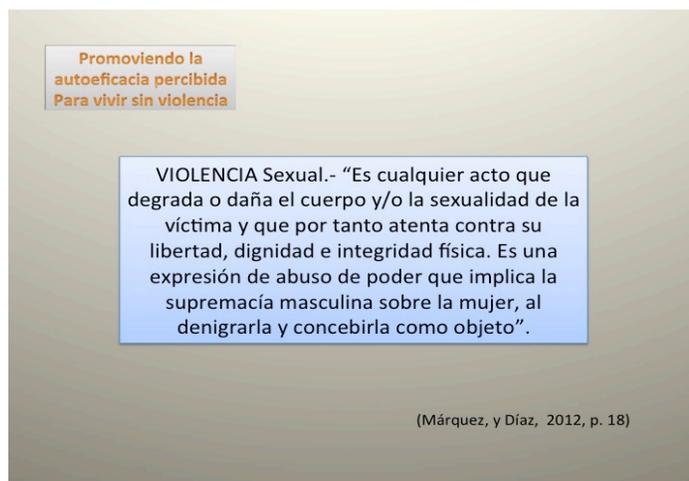
Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 11 y 12. Citas de qué es la violencia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

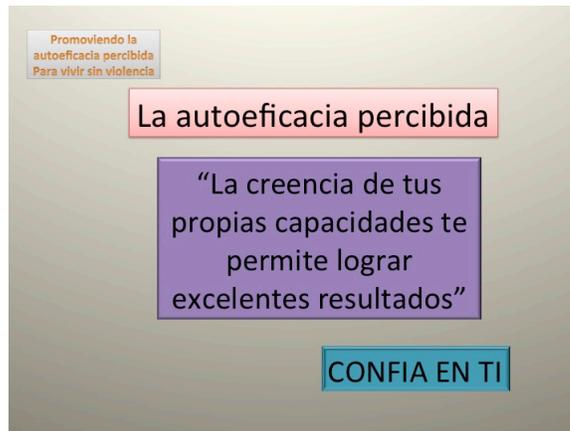
Figura 13. Cita de qué es la violencia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

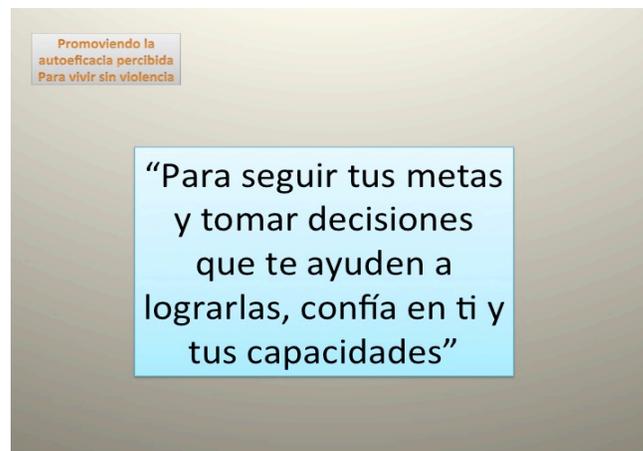
De las figuras 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13, se usaron no solo para ser compartidas como imágenes, también para usarse en los videos realizados.

Figura 14. Frase para introducir la autoeficacia



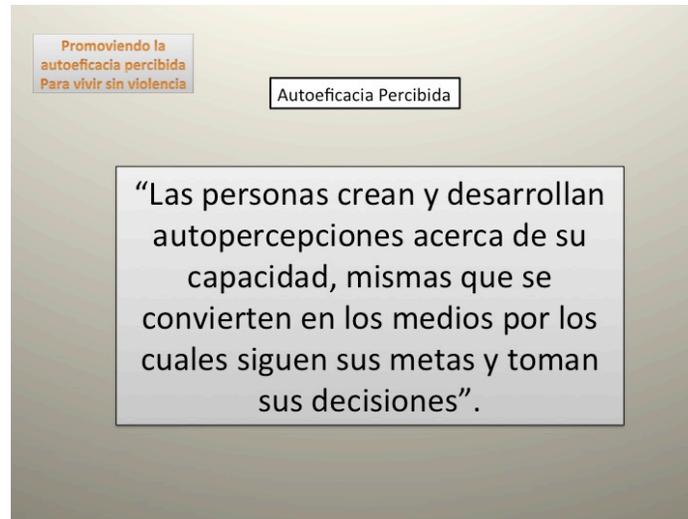
Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 15. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 16. Frase para introducir la autoeficacia



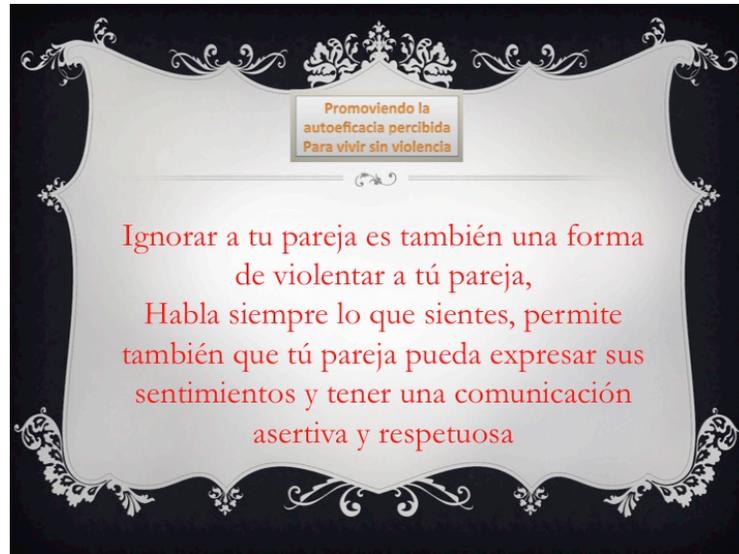
Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 17. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 18. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 19. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 20. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 21. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 22. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 23. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 24. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

Figura 25. Frase para introducir la autoeficacia



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

El introducir imágenes que compartan pensamientos o frases positivas o de apoyo para ir aumentando la creencia de autoeficacia, las mujeres mejorarán su autoestima. Pueden ser compartidas por mujeres y hombres, los mensajes

pueden ser no solo para erradicar la violencia de género, también para cubrir las necesidades de quien la comparte y para quienes reciben el mensaje.

Figura 26. Directorio de redes de apoyo en México



Fuente: Ramírez (2019) Propuesta de autoeficacia percibida para vivir sin violencia

En la figura 26 se comparten algunos números y direcciones de Instituciones de apoyo para las mujeres que sufren o sufrieron de violencia.

Pues bien, para los videos, se usaron una serie de imágenes informativas, para describir los ciclos de violencia y la autoeficacia en diferentes casos.

La información viene dentro de este trabajo y es narrada con audio e imágenes de casos hipotéticos de violencia, para que visualicen el alcance de la violencia en una relación y como manejarla sin provocar agresión o simplemente, manejarla de la manera más asertiva posible. Se les invita a ser cautelosas de sus acciones, firmes de ellas y no tener miedo de ellas.

También se sabe que, dentro del ciclo de violencia, es difícil tomar la decisión de terminar por completo con la relación, por ello, se espera que las mujeres aprendan a manejar su autoeficacia, autoestima y todos los recursos posibles, para evitar en gran medida, episodios de violencia y buscar ayuda, o en su caso, buscar terapia.

Etapas 2 invitar a compartir

Posterior a su creación, se invitó a compartir la información al mayor número de personas, pues al captar a más población de cualquier parte del mundo, se da la posibilidad de no seguir aceptando como normales las conductas violentas.

La invitación incluyó mis amistades de la red social Facebook, grupos a los cuales pertenezco los cuales incluye de la universidad, de maternidad y sociales, al igual que mis grupos de WhatsApp que también incluyen madres de los grupos del colegio de mis hijos y de la universidad.

Etapas 3 Seguimiento

Lo importante de este taller, fue el poder transmitir el mensaje a el mayor número de mujeres, sobre todo para que esto se traduzca como un proceso exitoso, considerando que de compartir información o preguntar sobre ella, se muestra un interés por salir o ayudar a salir de la violencia, pero lo principal, prevenir caer en relaciones violentas.

Resultados

Siendo un taller permanente, todos los días se tiene nuevas personas que entran a compartir y a observar los videos y material del taller, pero nos centraremos en los 128 que hasta este cierre de resultados se logró.

En la misma página que se creó en Facebook, existe la posibilidad de llevar un control por estadística, ya que con ello se establece si estás captando a la población esperada, esto con el fin de promover su contenido. Es así, que aproveché este recurso para mostrar los resultados sin margen de error.

Para comenzar, en la figura 27 se puede apreciar que en solo tres semanas, el alcance de las publicaciones es de 1388 personas que usan el Facebook, esto, porque con solo compartir algo del taller, ya sea las imágenes de citas, frases o videos, la interacción comienza y el mensaje llega a esa persona. Solo en interacciones, ya sea compartir o poner “me gusta”, fueron de 578.

Figura 27



Fuente: Facebook

En la figura 28, podemos observar que el 90% de los usuarios son mujeres y el rango de edades manejado desde la aplicación, aún cuando preguntan si cumplen la mayoría de edad, es de 13 años a 65+, aún así, mayoría de las usuarias y usuarios tienen entre 25 y 44 años.

Este último dato, es de los más representativos, pues aun cuando se esperaba que fuera solo para las mujeres, afortunadamente fue bien aceptada de manera general.

Figura 28



Fuente: *Facebook*

Figura 29

CIUDADES	PAÍSES
Ciudad de México, México	74
Ecatepec de Morelos, Estado de México,...	4
Oaxaca de Juárez, México	4
Querétaro, México	4
Puebla de Zaragoza, México	3
Tijuana, Península de Baja California,...	3
Nezahualcóyotl, Estado de México, México2	
Cuernavaca, Morelos, México	2
Chimalhuacán, Estado de México, México2	
León, México	2

En la figura 29 se observa que en la Ciudad de México, México, es donde se concentra el mayor número de usuarios, muy por debajo de los demás estados como el Estado de México con 8 usuarias en total, y Oaxaca y Querétaro con solo 4 usuarios, Puebla con 3 usuarios, Tijuana con 3, Cuernavaca con 2, León con 2.

Figura 30

Alcance: orgánico/pagado Clics en publicaciones Reacciones, comentarios y

Fecha	Publicación	Tipo	Segmentación	Alcance	Participación
19/11/2019 0:36				39	0 3
19/11/2019 0:35				138	2 10
19/11/2019 0:35				64	1 7
19/11/2019 0:34				80	2 13
19/11/2019 0:34				46	1 5
19/11/2019 0:33				110	1 13
19/11/2019 0:33				197	4 18
19/11/2019 0:33				63	3 5
19/11/2019 0:32				89	3 10
18/11/2019 19:27	Los ciclos de violencia En la			262	33 46

Fuente: Facebook

Figura 31

18/11/2019 19:27	Los ciclos de violencia En la			262	33 46
13/11/2019 20:51	Cómo aplicar la autoeficacia			141	6 11
13/11/2019 17:38	La autoeficacia nos permite			74	1 7
08/11/2019 23:36	Para erradicar todos los tipos			103	4 11
08/11/2019 23:28	Para erradicar todos los tipos			1K	105 96
28/10/2019 0:29				78	6 13
28/10/2019 0:29	Confía en ti			69	0 13
28/10/2019 0:29	Confía en ti			84	0 13
28/10/2019 0:28	Si necesitas ayuda, no dudes			50	0 10
25/10/2019 23:17				62	1 14
25/10/2019 23:14	¿Sabes qué es la Violencia			52	0 9
25/10/2019 23:14	¿Sabes qué es la Violencia			72	1 12

Fuente: Facebook

Las figuras 30 y 31, son para observar el impacto de cada una de las imágenes y videos, donde el vídeo que viene con la primeras líneas “para erradicar todos los tipos”, el cual fue el primer vídeo realizado y subido en este taller, fue visto por 1388 personas, porque fue el que compartí en diversos grupos de Facebook y amistades.

Figura 32



Fuente: *Facebook*

Figura 33



Fuente: *Facebook*

Las figuras 32 y 33 son con el propósito de observar el crecimiento del taller en solo una semana, así que se espera seguir promoviendo y de este modo, aumentar los usuarios.

Desde la creación del taller, existieron usuarias que realizaron comentarios o preguntaron de manera anónima por medio del Messenger (inbox) mismos que es usado como mensajería de Facebook, esto, porque tenían la intención de comentar sobre sus problemáticas marcadas por la violencia, al igual que buscaban resolver sus dudas en cuanto a que percibieron en sus relaciones violentas y cómo podrían no solo aplicar la autoeficacia percibida, también el cómo resolver otras problemáticas generadas con el impacto que tuvo en ellas el vivir con violencia durante un periodo largo, por ello, esas aportaciones fueron fundamentales para entender qué era lo que podría mejorar el taller y continuar generando contenido propio de la difusión y desarrollo de la autoeficacia como propuesta de eliminación de violencia de género en mujeres, dentro de las redes sociales.

CONCLUSIONES

En el presente trabajo se llevó a cabo la propuesta de un diseño de un taller dirigido a mujeres de diferentes edades, que usan la red social Facebook que se encuentran o han estado en una relación de violencia de género. Con este taller se intentó incrementar la autoeficacia percibida y así desarrollar habilidades de afrontamiento y autoestima. Al comenzar este trabajo, se plantearon diversas ideas, desde cómo sería llevado hasta cómo sería correcta su difusión. Conforme se fue desarrollando la información, se pensó en cómo se podría captar un mayor número de población, entonces, se formuló la idea de expandir a los usuarios y entonces de manera importante e involuntaria, se incluyeron los hombres, quienes son al final, quienes también tienen que entender el problema que existe.

El interés por trabajar la violencia surgió por el crecimiento de los asesinatos en México que han alcanzado cifras récord en los primeros tres meses de 2019 y la violencia no cesa tanto que se han registrado 8.493 homicidios, 9,6% más que en el mismo periodo de 2018, según datos del Secretario Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública.

Simplemente, de acuerdo con el Sistema Nacional de Seguridad Pública (SNSP) desde diciembre pasado, cuando empezó el gobierno del presidente Andrés Manuel López Obrador, la cantidad de homicidios es de 20.599 la cual también sitúa las muertes violentas por encima de los años más violentos de la guerra contra el narcotráfico del expresidente Felipe Calderón (2006-2012). En ese período, el promedio fue de 9,75 por cada 100.000 habitantes y hasta ahora no se logra contener la violencia. Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (Inegi), el 74,6% de los mexicanos se sienten inseguros en sus ciudades. Este crecimiento de violencia, nos ha llegado en mayor parte a las mujeres, porque desde el machismo que invade al país desde lo largo de la historia hasta la cultura de considerar a la mujer como alguien inferior.

Conforme recabé información, encontré diferentes formas de definir a la violencia, donde una permite entender que tanto hombres como mujeres sufren de ella, como también una, donde considera que la violencia de género sólo es causada por el hombre que tenía una relación sentimental directa con la víctima, esta última no tenía sustento y por ello la descarte dentro del marco teórico. También, encontré que existen factores culturales que pueden intervenir en que este problema siga presente y en crecimiento, como los estereotipos y roles de género que son asignados desde el nacimiento, donde se cree que las mujeres debemos aspirar, principalmente, al cuidado del hogar siendo madre y esposa, para que posteriormente, si es posible, se permita desarrollarse en otras áreas considerando que muchos hombres, prefieren que no salgan de casa y así, controlar sus tiempos, su economía y la misma autonomía.

La reflexión derivada de este trabajo es amplia por varias situaciones, principalmente por el impacto que tuvo el taller y el cual se espera que se mantenga. Cada persona que entró al taller, incluyendo hombres, tenían una apreciación diferente, esto se deriva de la perspectiva con la que entraban, es decir, aquel que entraba sin realmente saber que era autoeficacia y como esto le puede ayudar a crear una modificación de creencias positiva y a su vez mejorar su calidad de vida, se llevó un mensaje positivo y por ello lo quería compartir con sus conocido; mientras que los que fueron invitados por el tema y este mismo les interesó, tenían ya una necesidad de concientización lo cual predispone más a entender los focos de alerta los cuales se presentan en las relaciones de pareja y también en otras personas.

Dentro de las consideraciones que se presentaron eran las de compartir mensajes de motivación, ya que entre las mismas usuarias del taller, existía una percepción de baja confianza entre sus propias conocidas, así al leer las frases y considerar que estas pueden ayudar a desarrollar una autoestima mayor, eran las que más compartían o ponían su “like” de aprobación, esto se reduce a un cambio de creencias positivo, donde lograron tener una mejor apreciación de ellas al comentar mensajes positivos, ser asertivas en su interpretación de los mensajes, tanto de las citas, frases y videos.

Una de las cosas que más se percibió dentro del taller, es que las mujeres se identificaron con el ciclo de violencia, varias de las usuarias mandaron mensajes por “inbox” desde el Facebook, comentando que quedaban impresionadas al descubrir que no solo en su relación actual existía este ciclo, sino desde relaciones previas y que no entendía el porqué de ello, pero al ver, una de ellas llegó a la conjetura de que la luna de miel era la fase que más le gustaba y que en varias ocasiones llegó a creer que valía tanto la pena la reconciliación que dejaba de lado el dolor pasado. En estos mensajes, resaltaba puntos que ellas mismas anotaban como necesarias y que compartían como parte de una reflexión personal, tales como el poner límites,

saber manejar los conflictos con cautela o incluso evitarlos con sabiduría, no sentirse culpables porque ellos actúen agresivamente, ser valientes a la hora de decidir y si en ello existe un no o un sí es su decisión correcta.

Un objetivo, el cual estaba presente dentro de la creación del taller, era abrirlo para el público en general, siendo entonces de mayor facilidad el compartir la información y sobre todo el apropiarse como necesaria cuando se sintieran identificados con ella. También su creación es tan amplia que la población no tiene límite, ni de edad, estatus social o económico, si son solteras, casadas, madres e incluso ni el género fue importante para poder entrar al taller, lo cual fue positivo para lanzar el mensaje para eliminar la violencia en las redes, participando todos.

Pues bien, uno de los puntos principales para este trabajo, era el saber si el uso de redes sociales para violentar a las mujeres, favorece que se ejerza mayor control sobre ellas lo cual fue afirmativo, si existen amenazas e incluso acciones ya ejercidas dentro de las redes sociales, las cuales causan un miedo real en las mujeres, más de una usuaria mencionó por inbox, que ellas preferían no tener Facebook para que su pareja no se enojara, no las insultara, para evitar problemas, que no sirviera de arma y después le sacara cosas. Es tal el control que se ejerce en las mujeres que sufren violencia, que dentro de las redes sociales se comienzan a tomar hábitos de autoprotección para que el que las violenta, no las agrede. dentro de las medidas están el borrar contactos que le pueda molestar, no subir fotos o compartir publicaciones que él otro considere inapropiadas, no estar conectado todo el tiempo o solo cuando él esté, proporcionar contraseñas si él se lo pide o incluso, para evitar peleas; de pronto, la red social, es el modo de dejar claro que existe una relación donde ya no existe autonomía y se gira en torno a su relación.

Afortunadamente, la enseñanza del modelo de autoeficacia percibida favorece la modificación de creencias y conductas y esto se sabe, gracias a que existió una aceptación positiva a la creación del taller, donde las usuarias comentan

tener el propósito de vivir cambios en cuanto a sus pensamientos y conductas, ya que al conocer la autoeficacia, vieron la necesidad de tener control de su vida, también hubo el propósito de ir a asesoría psicológica, para también complementar de manera satisfactoria su estabilidad emocional.

Por último, se ha mencionado lo satisfactorio que fue la participación de quienes accedieron al taller, pero lo que más valió la pena, es que este modelo cubre a un número mayor en solo poco tiempo de su creación, entonces al no tener un cierre y ser permanente, cubrirá no solo a México, sino a otros países, como ya se observó en las gráficas resultantes, entonces, este taller puede favorecer a animarse a fortalecer su valoración de autoeficacia y al igual, si es el caso, conocer qué es violencia con todo lo que implica y entonces animarse a denunciar, a asesorarse y tener también el apoyo multidisciplinario de los apoyos legales y de salud.

En conclusión, el taller debe retroalimentarse con las mismas aportaciones generadas por las usuarias, haciendo un mayor contenido referente a las dudas o material de apoyo que pueda surgir, con el propósito de eliminar la violencia en las redes sociales.

Referencias bibliográficas:

Abaitua, B y Ruiz M. (1990) Expectativas de autoeficacia y de resultado en la resolución de tareas de anagramas. Universidad Autónoma de Madrid. Revista de Psicología General y Aplicada. 43(1). 45-52 Recuperado: <https://Dialnet-ExpectativasDeAutoeficaciaYDeResultadoEnLaResoluci-2789261.pdf>

Arce-Rodríguez, M. B. (2006). Género y violencia. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 3(1), 77-90. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722006000100005&lng=es&tlng=es

Ayala S., L. y Hernández M., K. (2012). "La violencia hacia la mujer. Antecedentes y aspectos teóricos", en Contribuciones a las Ciencias Sociales. Recuperado de:

<http://www.eumed.net/rev/cccss/20/ashm.html>

Barrio A. y Ruiz I. (2014) Los Adolescentes y el uso de las redes sociales. INFAD Revista de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Badajoz, España. Vol. 3, Núm. 1 571-576 Recuperado de : <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851785056.pdf>

Blair E. (2009). Aproximación teórica al concepto de violencia: avatares de una definición. *Política y Cultura*, Vol. 32. Pp 9-33. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n32/n32a2.pdf>

Borda, X. & Saavedra A. (2017). Diseño y aplicación de un programa de autoeficacia para prevenir el acoso escolar en adolescentes de 11 a 14 años en una unidad educativa de la ciudad de La Paz. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*. 14(14), 35-52.

Recuperado de:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2017000200004&lng=es&tlng=es.

Camposeco, F. (2011). La Autoeficacia como variable en la motivación Intrínseca y Extrínseca en matemáticas a través de un criterio Étnico. Tesis Doctoral. Madrid. Recuperado: <https://eprints.ucm.es/16670/1/T34002.pdf>

Castillero, O. La Teoría del Panóptico de Michel Foucault. Psicología Social y relaciones personales. Recuperado de :
<https://psicologiyamente.com/social/teoria-panoptico-michel-foucault>

CONAVIM (2012). Estudio Nacional Sobre Las Fuentes, Orígenes Y Factores Que Producen Y Reproducen La Violencia Contra Las Mujeres. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. Recuperado de:
<http://www.conavim.gob.mx/work/models/CONAVIM/Resource/103/1/images/EstudiosNacionalesTomolVolumenI.pdf>

Corsi J. (1994). “Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia familiar”. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social. Buenos Aires-México.

Paidós. Recuperado de:
https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/SeminarioCETis/Documentos/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/7_violencia/16.pdf

Cuervo E. (2016). Exploración del concepto de violencia y sus implicaciones en educación. Política y cultura, (46), 77-97. Recuperado de
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422016000200077&lng=es&tlng=es.

Díaz S. Arrieta M. González F. (2015). Violencia intrafamiliar y factores de riesgo en mujeres afrodescendientes de la ciudad de Cartagena. *Revista Clínica de Medicina de Familia* 2015, 8 (1) Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1696/169639635004.pdf>

Estévez, A. (s/f). ¿Qué es la violencia de género? Xunta de Galicia. Recuperado de: <http://igualdade.xunta.gal/es/content/que-es-la-violencia-de-genero>

Flórez, L. (2007). *Psicología Social de la Salud. Cap. 2. El desarrollo de la conducta saludable: un proceso segmentado por etapas (29-68)*. Bogotá, Colombia: El Manual Moderno.

García, L. (2012). Violencia hacia la pareja. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Dirección de Servicios Clínicos. Recuperado de: http://www.inprf.gob.mx/transparencia/archivos/pdfs/violencia_pareja_2012.pdf

García, O., & Matud, A. (2015). Salud mental en mujeres maltratadas por su pareja. Un estudio con muestras de México y España. *Salud mental*, 38(5), 321-327. <https://dx.doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.044>

GOBSLP (s/f). Circulo de la violencia. Gobierno de San Luis Potosí. Recuperado de: <http://alertadegeneroslp.org.mx/circulo-de-la-violencia/>

Henales, A., Sánchez, B., Meléndez, C., Espíndola, H. (2007). Guía clínica de intervención psicológica de mujeres con violencia doméstica. Instituto Nacional de perinatología. México, recuperado de: <http://www.inper.mx/descargas/pdf/Guiaclinicadeintervencionpsicologicademujeresconviolenciadomestica.pdf>

INMUJERES (2004). Violencia de género en las parejas mexicanas. Resultados de la encuesta nacional sobre la dinámica de las relaciones en los hogares

2003 México. ISBN: 968-5552-34-7. Recuperado de:
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100776.pdf

Kont, J. (2016). Violencia en Redes sociales: Un fenómeno que debemos prevenir. Digital Researcher & Partner. Nicaragua. Recuperado de:
<https://www.democracyspeaks.org/blog/violencia-en-redes-sociales-un-fen%C3%B3meno-que-debemos-prevenir>

Lamas, M. (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. Cuicuilco, 7(18),
recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>

Lastra, M. (2013). La violencia de Género también se da en las nuevas tecnologías. El comercio. Asturias, España. Recuperado de:
<https://www.elcomercio.es/v/20131127/oviedo/violencia-genero-tambien-nuevas-20131127.html>

López, A. (2009). Guía metodológica para la asistencia a mujeres víctimas de violencia: Una propuesta de indicadores. *MediSur*, 7(5), 62-83. Recuperado de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2009000500013&lng=es&tlng=es

Marcus, B .; Eaton, C; Rossi, J. y Harlow, L. (1994). Autoeficacia, toma de decisiones y etapas de cambio: un modelo integrador de ejercicio físico. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 24, 489-508.

Recuperado de:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1782333&pid=S0717-9553200700010000200018&lng=es

Márquez, M. Y Díaz M. (2012). Manual Prevención de la Violencia de Género en Diversos Contextos. Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana. Dirección General de Prevención del delito y participación Ciudadana. Ciudad de México, México. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/48440/Manual_Violencia_de_Genero_en_Diversos_Contextos2.pdf

Martínez, O., & Hernández, A. (2016). Violencia contra las mujeres en el estado de Campeche. Un análisis desde la perspectiva de género. *LiminaR*, 14(2), 28-44. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-80272016000200028&lng=es&tlng=es

Martínez-Pacheco, A. (2016). La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio. *Política y Cultura*, (46), (7-31). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/267/26748302002.pdf>

MIMP, (2017). Impacto y consecuencias de la violencia contra las mujeres. Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables. Perú. Recuperado de: <http://redin.pncvfs.gob.pe/images/publicacion2/impacto-y-consecuencias-violencia.pdf>

Moscoso, V. Pérez, A. estrada, M. (2012). Violencia contra las mujeres en el Estado de México. Informe de Impacto Psicosocial del Femicidio de Nadia Alejandra Muciño Márquez. México. Recuperado de: <http://cmdpdh.org/publicaciones-pdf/cmdpdh-violencia-contra-las-mujeres-en-el-estado-de-mexico.pdf>

Nieves R. (1996). Violencia de género un problema de derechos humanos. CEPAL. Recuperado de: <https://www.cepal.org/mujer/noticias/paginas/3/27403/violenciadegenero.pdf>

Olivari, M. & Urra, M. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y enfermería*, 13(1), 9-15. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532007000100002

Ornelas, M., Blanco, H., Gastélum y Chávez, A. (2012) Autoeficacia Percibida en la conducta Académica de Estudiantes Universitarias. Universidad Autónoma de Chihuahua. Chihuahua, México. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062012000200003

OMS (2019). Violencia contra la mujer. Artículo en red. Recuperado de: https://www.who.int/topics/gender_based_violence/es/

PSS (2013-2018). Prevención y Atención de la Violencia Familiar y de Género. Programa sectorial de salud. Gobierno de la República. México. Recuperado de: <http://cnegrs.salud.gob.mx/contenidos/descargas/PrevAtnViol/PrevencionyAtnViolenciaFamiliardeGenero.pdf>

RAE (2018). *Diccionario de la lengua española*. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. 23.^a ed., [versión 23.2 en línea]. Recuperado de: <https://dle.rae.es>

Ramos, C. (1997). El concepto de género y su utilidad para el análisis histórico. Recuperado de: <http://www.biblioteca.unlpam.edu.ar/pubpdf/aljaba/v02a02ramos.pdf>

Ruiz, E. (2014). Violencia de Género: “Sobre las mujeres jóvenes en España” Universidad internacional de la Rioja, recuperado de: https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3088/EstelaAzahara_Ruiz_Doblado.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Scharager, J. (2001). Muestreo no probabilístico. En Metodología de la investigación.

pp 1-2). Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31715755/muestreo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1536532290&Signature=8waoawo%2B8ERtrmMd%2FA%2FJ8N2VtxE%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DMetodologia_de_la_Investigacion_Escuela.pdf

SSA (2006). Informe nacional sobre violencia y salud. México. ISBN 970-721-388-4. Recuperado de:

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/InformeNalsobreViolenciaySalud.pdf>

SSP (2012). Manual prevención de la violencia de género en diversos contextos. México. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/48440/Manual_Violencia_de_Genero_en_Diversos_Contextos2.pdf

Torres, L., Antón, E. (2010). Lo que VD debe saber de violencia género. 21 Cartilla de divulgación. Obra social. España. Recuperado de: <https://nomasvg.com/download/documentos/guias-y-manuales/Violencia-de-genero-lo-que-usted-debe-saber.pdf>

Vera, D. (2008). Factores psicosociales que intervienen en la violencia intrafamiliar en la comuna 5 y 6 de la ciudad de Cúcuta. Universidad de Pamplona. Recuperado de:

<http://www.iea.gob.mx/ocse/archivos/DOCENTES/66%20FACTORES%20PSICOSOCIALES%20QUE%20INTERVIENEN%20EN%20LA%20VIOLENCIA.pdf>

Walter L. (1979) El síndrome de la mujer maltratada. Estados Unidos. Recuperado de: http://lghhttp.48653.nexcesscdn.net/80223CF/springer-static/media/samplechapters/9780826170989/9780826170989_chapter.pdf

LXI Legislatura Cámara de Diputados (2012). Violencia de género en México: Estadística, marco jurídico, presupuesto y políticas públicas. Centro de estudio para el adelanto de las mujeres y la equidad de género. Recuperado de: http://biblioteca.diputados.gob.mx/janium/bv/lxi/viol_gen_mex.pdf