



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Taller: Intervención en habilidades sociales en mujeres que viven violencia de género

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Stephanie Yamilet Solano Malagón

Directora: Lic. **Brenda Admin González Muñoz**

Dictaminadores: Lic. **María del Rosario Guzmán Rodríguez**

Lic. **Christian Thalía Ocegüera Álvarez**





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.

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. CONSTRUCCIÓN DE LA MUJER	16
1.1 Sexo	16
1.2 Género, roles y estereotipos.....	17
1.3 La mujer en México.....	22
CAPÍTULO 2. VIOLENCIA	31
2.1 Concepto.....	31
2.2 Tipos de violencia.....	32
2.3 Ciclo de la violencia	35
2.4 Causas y consecuencias de la violencia.....	39
2.4.1 Culturales	39
2.4.2 Psicológicas (conductuales, cognitivos y emocionales)	41
2.4.3 Sociales	43
2.4.4 Salud	45
2.5 Comportamientos del agresor y víctima.....	47
2.5.1 Características del agresor	47
2.5.2 ¿Por qué agreden?.....	49
2.5.3 Características de la víctima	51
2.6 Violencia en el Estado de México	52
2.6.1 Estadísticas.....	52
2.6.2 Alerta de violencia de género	54
2.6.3 Instituciones	55
CAPÍTULO 3. FACTORES CULTURALES PERPETUANTES DE VIOLENCIA	57
3.1 Relaciones de poder.....	57
3.2 Resignificación	61
3.2.1 Mitos y creencias del amor y la violencia.....	62
3.3 Factores que impiden buscar ayuda.....	63
3.3.1 Dependencia emocional	64

3.3.2 Inseguridad en el proceso judicial.....	65
3.3.3 Miedo a la ruptura familiar y a la responsabilidad total de los hijos	68
CAPÍTULO 4. EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA REDUCIR LA VIOLENCIA .	69
4. 1 Autoestima y autoconcepto positivos	69
4. 2 Habilidades asertivas	72
4.2.1 Conducta pasiva, agresiva y asertiva	76
4.2.2 Técnicas asertivas	79
4. 3 Habilidades en solución de problemas y toma de decisiones	82
4. 4 Plan de vida	87
4.4.1 Aspectos de la personalidad (fortalezas y debilidades)	88
4.4.2 Elección de metas	89
CAPÍTULO 5. Taller: “Desdibujando la violencia”	91
5.1 Método.....	91
5.2 Esquema del taller	92
RESULTADOS	94
CONCLUSIONES	108
REFERENCIAS	111
ANEXOS.....	121
Anexo 1. Consentimiento informado.....	122
Anexo 2. Cuestionario de Violencia.....	123
Anexo 3. Cuestionarios de Habilidades Sociales	127

RESUMEN

La violencia de género es un fenómeno multifactorial que afecta no solo a nivel individual, también a nivel social, a través de la cultura y la educación aprendemos lo que implica el género, los roles, estereotipos que marcan pautas de comportamiento para mujeres y hombres. Sin embargo, a lo largo de los años a las mujeres se les ha colocado en una posición de inferioridad; mientras que al hombre se le reconoce por el poder de control y dominio que ejerce sobre su pareja. A partir de ahí, se comienzan a generar relaciones interpersonales deficientes o desiguales que se traducen en violencia de género con consecuencias a nivel físico, psicológico, sexual, económico y propiciando un desarrollo poco óptimo para las mujeres. Debido a este problema social, diversos organismos en México se han dispuesto a definir los tipos y modalidades de violencia, así como a crear leyes de protección y garantizar que se respete el derecho de mujeres y niñas a una vida libre de violencia. Por otra parte, las desigualdades en los roles y las relaciones sociales no solo se deben a las ideas preconcebidas del género, sino también a la falta de dominio de habilidades sociales y solución de problemas.

INTRODUCCIÓN

Hablar de violencia de género, invariablemente lleva a pensar en la cultura, esta juega un papel importante en la aparición de la violencia de género, dado que todas las sociedades construyen su cultura en torno a la diferencia sexual de los individuos atribuyéndoles características y significados a las acciones que unas y otros deberán desempeñar. Por lo tanto es importante identificar algunos conceptos, por ejemplo, el sexo, son aquellas características anatómicas y fisiológicas que identifican a una persona como mujer u hombre, estas características pueden ser genéticas, cromosómicas, hormonales, afectivas y genitales. Mientras que el género, son las ideas y creencias compartidas culturalmente por mujeres y hombres, son construcciones históricas y sociales que se modifican a lo largo del tiempo y sin que exista una relación con el sexo.

Aunado a lo anterior, los roles de género, se definen como las conductas estereotipadas por la cultura, que pueden modificarse dado que son tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece y se configuran con el conjunto de normas que dicta la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino (INMUJERES, 2004).

Estos roles se aprenden a edades tempranas, desde el momento en que la o el bebé nace, se decora la habitación y se le viste de colores acordes con su género, pasado el tiempo, sus juguetes le encaminan a un futuro de acuerdo a las expectativas de la madre y el padre. Además, de las expectativas de comportamiento generadas en los roles, las personas con esta información generan estereotipos de género; estos se refieren a las creencias y atribuciones sobre cómo debe ser y cómo debe comportarse cada género y con frecuencia son simplificaciones excesivas que reflejan prejuicios, clichés e ideas preconcebidas (IJM, 2008).

Como se mencionó anteriormente los estereotipos de género nos marcan pautas de comportamiento, sin embargo, es importante comprender los roles y estereotipos que ha adquirido la mujer a lo largo de los años. Esteinou (2009) señala que en México, las relaciones familiares o de noviazgo pueden describirse en tres etapas, de 1900 a 1950 con el desarrollo de la industrialización y el cambio de producción artesanal a una industrial los hombres se introdujeron al trabajo volviéndose los proveedores económicos y las mujeres sumisas y devotas se centraron en los hijos y el hogar, mientras que al hombre se le debía obediencia y respeto, era fuerte o protector. De 1950 a 1970, el ideal de la pareja era formar una familia orientada y

centrada en los hijos, pasaban más tiempo juntos lo cual propició el desarrollo de relaciones familiares más intensas afectivamente. El amor romántico y el matrimonio de compañerismo eran el ideal en las relaciones de pareja; sin embargo, persistían los roles familiares de esposo/padre o madre/esposa/ama de casa; el sexo para las mujeres era visto como un deber sufrido y para los hombres como algo que se goza. De 1970 al 2000 las mujeres esposas, amas de casa y madres entraron al mercado de trabajo, ello produjo una flexibilización de los roles. La satisfacción emocional, afectiva y sexual juegan un papel importante tanto para mujeres como hombres.

Es relevante señalar que el matrimonio a edades tempranas, tiene un impacto relevante en la vida y dinámica de las mujeres jóvenes y en sus relaciones de pareja, por un lado limitan su desarrollo y obstaculizan su autonomía, teniendo un impacto en la falta de oportunidades y opciones que tienen las mujeres para continuar su formación así como la persistencia de los patrones de género, que obligan a la mujer a desempeñar los papeles de esposa-madre-cuidadora. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía con las siglas INEGI (2017) indica que la violencia por parte de la pareja está más extendida entre las mujeres que se casaron o unieron antes de los 18 años que entre quienes se casaron por primera vez cuando tenían 25 años o más. Cerca de la mitad de quienes se casaron antes de llegar a la mayoría de edad 48.0% han enfrentado violencia por parte de su pareja, mientras que entre aquellas que lo hicieron a una edad más avanzada, la proporción de quienes han experimentado violencia por parte de su pareja es de 37.7%. Una proporción más amplia entre las mujeres que se han unido dos o más veces enfrenta violencia por parte de su pareja 52.1%, que aquellas que solo han tenido una unión o matrimonio 42.9%.

Además, Rey (2008) indica que la violencia de pareja ha sido examinada a través de los roles tradicionales de género, resaltando cómo la dominación social y cultural del hombre sobre la mujer desempeña un papel decisivo en la probabilidad de que las mujeres sean víctimas de violencia por parte de su pareja, la aceptación, justificación y exposición a la violencia y victimización en la familia de origen tienen un papel importante ya que se observa que tanto víctimas como victimarios de violencia de pareja surgen a partir de la experiencia de haber presenciado o haber sido víctima de violencia en la familia de origen.

Por otra parte, la OMS define a la violencia como el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños

psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte. Igualmente, la ONU define a la violencia de género como todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la intimidación o privación de la libertad, ya sea si se produce en la vida pública o privada.

Dada la desigualdad y discriminación que viven las mujeres en la sociedad, en la política, en el mercado de trabajo y ámbito familiar, La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia señala cinco tipos de violencia, los cuales se pueden leer en el Manual de Prevención de la Violencia de Género en Diversos Contextos de la Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana (2012), estos son: 1) violencia psicológica: daño a la estabilidad psicológica, a través de negligencia, abandono, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, desamor, indiferencia, infidelidad, rechazo, y amenazas, las cuales conllevan a la depresión, aislamiento, devaluación de su autoestima e incluso al suicidio, 2) violencia física: 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, 3) violencia patrimonial: es la transformación, sustracción, destrucción, retención de objetos, documentos personales, bienes y valores o recursos económicos destinados a satisfacer necesidades y puede abarcar daños a los bienes comunes o propios de la víctima, 4) violencia económica: limitación encaminada 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 y 5) violencia sexual: acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Además, esta ley señala seis modalidades de violencia, las cuales son violencia familiar, laboral, escolar, en la comunidad, violencia institucional y en su caso extremo la violencia feminicida.

A su vez, Walker estableció una serie de etapas para explicar cómo se producen y mantienen los malos tratos en la relación de pareja, en Yugueros (2014) se menciona que la primer fase llamada “acumulación de tensión” es donde por cualquier cuestión y comportamiento de la mujer le causa molestia y enfado al agresor, la mujer intenta solucionar esta situación pero lo que consigue es que el hombre se enfade de manera más intensa; llenándola de insultos y menosprecios a cambio, por consecuencia la mujer se sentirá confundida y no sabrá que hacer, se sentirá culpable y su capacidad de percepción de la realidad irá disminuyendo, mientras el agresor tomará la táctica de guardar cierta distancia emocional con su pareja; posteriormente

comenzará la segunda fase de “estallido o explosión violenta” en la cual se manifiesta la agresión en forma de violencia verbal, psicológica, entre otras y al final la violencia física produciendo golpes, patadas; el agresor suele amenazar a la mujer con su vida o con la vida de sus hijos mientras ésta intenta adoptar los medios necesarios para salvar la relación, sin embargo, no tiene fuerzas para defenderse y entra a la llamada “indefensión aprendida”, debido a los años que ha estado sufriendo maltrato psicológico y de otros tipos. Durante esta fase la mujer suele pedir ayuda pero no muchas veces lo logra; y finalmente llega la fase tres “luna de miel o conciliación” en donde el agresor intenta reconciliarse con su pareja adoptando el rol de hombre bueno, mostrando un falso arrepentimiento por el daño causado y manifestando que nunca más volverá a comportarse de tal manera. Una vez que tiene de nuevo la confianza de su pareja, se manifiesta la escala de la violencia, es decir, comenzará de nuevo el ciclo pero la violencia será cada vez mayor y las fases serán más cortas.

Por consiguiente, en un estudio realizado por las Naciones Unidas, señala que algunas de las posibles causas culturales de la violencia pueden ser la educación, la sociedad, las desigualdades asociadas al rol de género, creencias de superioridad del hombre, valores inculcados en la infancia de los hombres que les dan derechos de propiedad sobre su pareja, costumbres matrimoniales y el considerar a la familia como esfera privada bajo el control masculino.

Por otra parte, las personas que viven una situación de violencia presentan una serie de signos y síntomas cognitivos, conductuales y emocionales de acuerdo al nivel de violencia en el que se encuentran. En los lineamientos y protocolos escritos por el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (2010) en su Manual Atención Psicológica a Mujeres en Situación de Violencia señalan tres niveles de violencia, 1) nivel moderado: la mujer se mantendrá preocupada y con tendencia a minimizar la violencia y negando su victimización, se aislará por iniciativa propia y presentará sentimientos de tristeza, humillación, vergüenza, temor y baja autoestima; 2) nivel severo: la mujer presentará alteración del sueño, se sentirá confundida y mostrará pocas habilidades para tomar decisiones, alteraciones de la atención y memoria a corto plazo, se mostrará irritable y se aislará por presión del agresor y puede realizar conductas compulsivas como consumo de alcohol, abuso de sustancias tóxicas, medicamentos y/o alimentos; y por último 3) nivel extremo: la mujer presenta lesiones físicas internas o externas que ponen en peligro su vida, mostrará distorsión de la realidad, pérdida de control y riesgo de

suicidio u homicidio, estará en aislamiento extremo e inadaptación a la vida diaria, tendrá malestar emocional crónico, miedo y desesperanza, depresión, estrés postraumático, despersonalización, sensación de fracaso respecto a su plan de vida, un fuerte sentimiento de inseguridad, sensación de inferioridad, muy baja autoestima y disminución en el manejo de habilidades sociales.

Como se mencionó en un estudio llevado a cabo por las Naciones Unidas, a causa de que la violencia contra la mujer es una violación a sus derechos humanos y libertades fundamentales y empleos mal remunerados, genera consecuencias para la salud a nivel físico como el presentar lesiones, dolores crónicos y trastornos gastrointestinales; a nivel reproductivo, ser víctimas de violencia sexual propiciando infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados, abortos, partos prematuros y los malos resultados obstétricos.

Dicho lo anterior, es necesario que las personas que viven o vivieron una situación de violencia sepan el porqué una persona es agresiva y cuáles son las características psicológicas y conductuales más comunes en un hombre agresor. Cabe mencionar que no existe un perfil social del agresor pero sí intervienen diversos factores como la situación familiar, económica y profesional, ideas interiorizadas en la infancia donde no solo se piensa superior hacia las mujeres sino también adopta un conjunto de inseguridades, confusiones, frustraciones que se traducirán en gritos, insultos y golpes.

Cabe señalar que algunas de las características comunes en hombres agresores son: negación de la violencia que ejercen sobre su pareja atribuyéndole el problema a la mujer y autodefiniéndose como víctima, que necesita compasión y carece de una comunicación adecuada, la irresponsabilidad, es decir, el sujeto minimiza sus actos y hace responsable a la mujer, son psicológicamente débiles, dependen funcionalmente de la pareja aunque suelen utilizar la estrategia “no puedes vivir sin mí”, confunden amor con posesión; por ello, cualquier conducta que tenga que ver con la separación ocasiona que se irriten, manipula a la pareja para ejercer el control volviéndose dominante y la pareja sumisa, sin embargo, cuando la pareja se rebela recurre a técnicas como la persuasión coercitiva física o psicológica desde el aislamiento, chantaje o manipulación verbal; además tienen actitudes sexistas y creencias estereotipadas de las mujeres (Rizo, 2007, como se citó en Lenzi, 2016).

Por otra parte, también es conveniente hacer una revisión en las características psicológicas y conductuales de la persona que vive violencia, Condori y Guerrero (2010) señalan

que la interiorización de la violencia y el machismo, tener antecedentes de violencia familiar, baja autoestima, dependencia emocional y/o económica, falta de habilidades sociales y de solución de problemas son algunas de las características más comunes.

Además, el INEGI (2017) indica que en México a finales de 2016, 66 de cada 100 mujeres de 15 años y más, residentes en el país, ha experimentado al menos un acto de violencia de cualquier tipo, ya sea emocional, física, sexual, económica, patrimonial o discriminación laboral, misma que ha sido ejercida por la pareja, el esposo o novio, algún familiar, compañero de escuela o trabajo, autoridades escolares o laborales o bien por amigos, vecinos, personas conocidas o extrañas. Además, el 43.9% de 46 501 740 mujeres tienen o tuvieron al menos una relación de noviazgo, cohabitación o matrimonio donde han enfrentado agresiones por parte de su pareja. Mientras que, el 53.1% recibió violencia por un agresor distinto a la pareja. Así mismo, entre octubre de 2015 y octubre de 2016, 45 de cada 100 mujeres fue víctima de algún acto violento, principalmente de tipo emocional, sexual y discriminación en sus centros de trabajo.

De igual forma, en un comunicado emitido por el INEGI (2018) se menciona que las entidades que presentan las prevalencias más altas de violencia en la pareja, según los datos obtenidos a finales del 2016, son Aguascalientes 33.0%, Estado de México 31.0% y Jalisco 30.0%; mientras que las entidades con las prevalencias más bajas son Chiapas 17.6%, Nuevo León 19.0% y Baja California Sur 19.4%. Además, el Estado de México es una de las entidades con mayor prevalencia en violencia emocional con 28.3%, en violencia física con 8.1% y en violencia sexual con 2.6%.

Ante la falta de leyes de protección a la integridad y derechos de las mujeres mexicanas y a la alza creciente de la violencia de género, en el 2007 se puso en marcha la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, la cual tiene como objetivo establecer la coordinación entre la Federación, las entidades federativas y el antes Distrito Federal y los municipios para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, así como los principios y modalidades para garantizar su acceso a una vida libre de violencia que favorezca su desarrollo y bienestar conforme con los principios de igualdad y de no discriminación (INMUJERES, 2007).

Así mismo, La Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres (AVGM) es un mecanismo de protección de los derechos humanos de las mujeres único en el mundo, establecido en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia; la cual consiste en un

conjunto de acciones gubernamentales de emergencia para enfrentar y erradicar la violencia feminicida y/o la existencia de un agravio comparado que impida el ejercicio pleno de los derechos humanos de las mujeres, en un territorio determinado ya sea municipio o entidad federativa; entendiendo que la violencia contra las mujeres la pueden ejercer los individuos o la propia comunidad.

Con la intención de dar seguimiento a la Alerta de violencia de Género contra las Mujeres, en el estado de México existen una variedad de instituciones que brindan su apoyo en diversas áreas con el objetivo de brindar apoyo a las mujeres que sufren violencia. Existen varios organismos gubernamentales, por ejemplo, la Comisión Estatal de Derechos Humanos atiende denuncias contra el abuso de poder, situaciones de violencia, defensa de los derechos humanos; la Agencia del Ministerio Público Especializada en Atención al Maltrato Intrafamiliar y Sexual que brinda atención y seguimiento de denuncias sobre delitos sexuales y cualquier tipo de violencia sexual; el Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social que promueve el bienestar social integral de las mujeres en situación de violencia familiar o con cualquier problemática a través de asesoría psicológica y jurídica; la Procuraduría de la Defensa del Menor y la Familia. DIF que brinda atención integral en el área jurídica y social a menores, discapacitados, ancianos, mujeres y hombres que hayan sido víctimas de maltrato físico, psicológico, sexual, por mencionar algunos; Centro de Prevención y Atención al Maltrato y La Familia. DIF que brinda talleres, conferencias y servicios de tipo legal, psicológico, trabajo social y médico; el Instituto Nacional de las Mujeres que promueve y fomenta las condiciones que den lugar a la no discriminación, igualdad de oportunidades y de trato entre los géneros, el ejercicio de todos los derechos de las mujeres y su participación equitativa en la vida política, cultural, económica y social del país; y el Instituto Municipal para las Mujeres y la Equidad de Género que ofrece asesorías jurídicas y terapias psicológicas, jornadas de atención integral para las mujeres, célula de reacción inmediata para la búsqueda y localización de personas, operativos, rehabilitación de espacios públicos, redes comunitarias y policía de género.

Para la realización del presente trabajo, se llevó a cabo dentro del Instituto Municipal para las Mujeres y la Equidad de Género en Tlalnepantla de Baz, un taller que constó de 8 sesiones con una duración total de 12 horas dirigido a mujeres que viven o vivieron violencia; algunos de los temas impartidos durante el taller fueron, tipos de violencia, causas y consecuencias, ciclo de

la violencia, factores que predisponen a la violencia, rasgos del agresor y víctima, desarrollo de habilidades asertivas y de solución de problemas y toma de decisiones.

Como señala Lafuente (2014) el trabajo grupal es la forma más eficaz para promover cambios en las actitudes, conductas, emociones y hábitos, a través de la reflexión conjunta, el intercambio de experiencias, el autoconocimiento, la autovaloración y apoyo mutuo. Además de que es importante que la mujer pueda contactar con otras mujeres que entiendan su problemática o que estén pasando por procesos similares; el trabajo grupal específico se plantea por tanto como un buen instrumento para potenciar la recuperación, facilitar la deconstrucción de mitos, valores y actitudes que hacen que la mujer se mantenga atrapada en una situación de violencia.

Dicho lo anterior sobre la violencia contra la mujer, Añino (2015) menciona que la violencia comienza con la desigualdad de poder que existe entre hombres y mujeres en la sociedad, así como en determinadas concepciones de las relaciones entre los sexos, del amor, la sexualidad y de lo que significa ser hombre o mujer. Es así como a partir de esto surge el estereotipo femenino, el cual implica que la mujer se dedique al hogar y cuidado de la familia; por lo tanto que su trabajo sea poco valorado, propiciando que tenga una posición de sumisión; y el estereotipo masculino que implica ser el proveedor del hogar y jefe de familia por lo que se le otorga una posición de dominio y poder.

De igual forma, los mitos sobre la violencia y el amor romántico pueden traducirse en formas de aceptación de la violencia, estos son definimos como creencias estereotipadas sobre la violencia que son generalmente falsas pero que son sostenidas amplia y persistentemente, y sirven para minimizar, negar o justificar la agresión a la pareja (Peters, 2008, como se citó en Bosh-Fiol & Ferrer-Pérez, 2012). Estos autores también indican que hay una gran variedad de mitos sobre el amor, algunos de ellos son: 1) mitos sobre la marginalidad: sitúan a la violencia de género como un fenómeno excepcional y no como el problema social universal que es, 2) mitos sobre los agresores: se centran en factores personales que justifican su conducta violenta, 3) mitos sobre las mujeres maltratadas: se responsabiliza a la mujer de lo que le sucede, ya sea porque algunas de sus características de personalidad, de estatus, emocional, etcétera, propician la violencia o bien porque la consienten.

Así mismo, existen diversos factores que impiden que la mujer busque ayuda, entre ellos se encuentran la normalización de la violencia, dependencia económica y emocional, sentirse incapaz de quedarse con la responsabilidad total de los hijos, creencias erróneas del amor

romántico y una percepción equivocada de las relaciones amorosas, miedo al acoso y represalias por parte del agresor, autoestima baja y poco apoyo familiar.

Debido a lo anterior, es necesario que las mujeres aumenten su autoestima y seguridad en sí mismas, que establezcan redes sociales, desarrollen habilidades sociales basadas en el respeto y la comunicación en los diferentes ámbitos de su relación, recuperar el control de su vida, conseguir una independencia económica a través de la búsqueda y consecución de un empleo (Lafuente, 2014).

Como se mencionó la violencia destruye entre otras cosas la poca o mucha autoestima que las mujeres poseen; diversos estudios han señalado que la baja autoestima resulta una característica en común en las mujeres que han padecido una situación de violencia de género. Por lo tanto, el autoestima es un conjunto de pensamientos y sentimientos individuales que nos llevan a una valoración positiva o negativa de sí mismo; y está compuesta por; 1) autoimagen: capacidad de verse a sí mismo como la persona que realmente se es, 2) autovaloración: que la persona se considere importante para sí mismo como para los demás, 3) autoconfianza: es creer en sí mismo y en las capacidades que se poseen las cuales permiten enfrentar retos y motivación para la búsqueda de nuevas oportunidades, 4) autocontrol: es la capacidad de ordenarse y ejercer un dominio propio que fomente el bienestar personal como el del grupo al que se pertenece, 5) autoafirmación: es la capacidad de expresar abiertamente pensamientos, deseos o habilidades y 6) autorrealización: es el desarrollo y expresión adecuada de las capacidades para vivir satisfactoriamente (Naranjo, 2007).

Como resultado, la mujer que es degradada y ridiculizada por su pareja, puede llegar a creer lo que su pareja le dice acerca de ella misma y su valía, provocando una disminución de su autoestima y sentimiento de autoeficacia y creyendo que merece los insultos y castigos de su agresor (Matud, 2004, como se citó en Santandreu, Torrents de los Llanos, Roquero & Iborra, 2014).

Al mismo tiempo el autoconcepto también juega un papel importante en las mujeres que viven una situación de violencia, se puede entender al autoconcepto como un conjunto de elementos que la persona utiliza para describirse a sí misma y se forma por la imagen que se tiene de uno mismo y la información que recibimos de los demás. Según Esnaola, Goñi y Madariaga (2008) el autoconcepto está compuesto por diversas dimensiones, por ejemplo, 1) académico: resultado de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas a lo

largo de los años, 2) físico: percepción que uno tiene de su apariencia y presencia física, sus habilidades y competencias para cualquier tipo de actividad física, 3) social: consecuencia de las relaciones sociales, de habilidades para solucionar problemas sociales, la adaptación al medio y de la aceptación de los demás, 4) personal: es la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personal; y 5) son sentimientos de bienestar y satisfacción, equilibrio emocional, aceptación de sí mismo y la seguridad y confianza en las posibilidades personales. Autores como Quesada, Everts, Hidalgo y Muñoz (2014) indican que el maltrato psicológico suele tener como consecuencia un enorme sufrimiento, pobre autoconcepto y serias dificultades para la toma de decisiones.

Además, es de suma importancia que las mujeres que viven una situación de violencia reciban un entrenamiento en habilidades sociales, las cuales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros (Caballo, 2005, como se citó en Betina & Contini, 2011).

Así mismo, la asertividad es parte esencial de las habilidades sociales, ya que como menciona Caballo, la asertividad es la conducta que nos permite expresar adecuadamente emociones como la ira, miedo, aprecio, esperanza, alegría, desesperación, indignación, perturbación o cualquier otra, sin atentar contra los derechos de la otra persona.

Igualmente el entrenamiento asertivo, sirve para manejar las dificultades que se presentan en la comunicación interpersonal por la falta de habilidades para expresar adecuadamente sentimientos con respecto a sí mismo y a los demás. A través del entrenamiento, la persona adquiere la habilidad para expresar de forma más eficaz sus opiniones, sentimientos y deseos personales de una forma directa, honrada y adecuada.

A su vez Naranjo (2008) señala que las relaciones interpersonales pueden llegar a generar conflictos y diferencias, es por ello que las personas pueden reaccionar de diferente manera ante las situaciones que se les presentan, de estos modos de respuesta, se destacan tres estilos diferentes; estilo agresivo, estilo pasivo y estilo asertivo del cual ya se habló anteriormente. Respecto al estilo pasivo Corrales, Quijano y Góngora (2017) lo definen como aquello que caracteriza a la persona que no defiende sus derechos, con escaso humor, postura distante y

contraída, volumen bajo de voz, poca claridad, tiempo de habla igualmente escaso y que accede a las demandas de los demás sin importarle las propias. Mientras que el estilo agresivo implica, como característica general, la agresión, el desprecio y dominio hacia los demás, es decir, la persona que se expresa agresivamente por medio de gestos intimidatorios, y utilizando amenazas, defiende sus derechos faltando al respeto hacia los derechos de los demás.

Por lo tanto el objetivo general del presente trabajo es el siguiente: las participantes que viven o vivieron violencia desarrollarán habilidades como autoconcepto y autoestima positivos, habilidades asertivas, de solución de problemas y toma de decisiones para mejorar sus relaciones interpersonales.

CAPÍTULO 1. CONSTRUCCIÓN DE LA MUJER

1.1 Sexo

Al hablar de las diferencias entre hombres y mujeres, y cómo a partir de éstas se puede originar la violencia, es necesario abordar dos conceptos que con frecuencia suelen confundirse.

Cabe señalar que en ocasiones los términos sexo y género se usan como sinónimos cuando esto es incorrecto, el concepto de sexo se refiere a las diferencias y características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres; son características con las que se nace, universales e inmodificables (CONAVIM, 2016)

Además, cuando hablamos del sexo de un individuo, en general hacemos referencia a algunas características físicas que permiten distinguirnos entre hombres y mujeres. Algunas de ellas son visibles, como el pene y los testículos en los varones o la vagina en las mujeres, y otras no, como los ovarios y el útero en el caso de las mujeres o la próstata en el caso de los varones. Es por eso que muchas veces se hace referencia al sexo como “biológico”, pues se pensaba que todas las características relacionadas con este concepto y con la sexualidad de una persona son establecidas biológicamente. Sin embargo, la idea de que las características biológicas determinan nuestra sexualidad ha cambiado.

A su vez, la sexualidad es entendida, como el conjunto de creencias, palabras y significados que se construye alrededor del sexo. En el sentido individual, el elemento clave en la sexualidad no es el sexo biológico sino las ideas que cada persona elabora sobre sí misma y sobre quienes la rodean relacionadas con el deseo, el placer, entre otras muchas cosas (D'Elio, Sotelo, Santamaría y Recchi, 2016).

En cuanto a la asignación de sexo a un individuo, generalmente basta con que el médico realice una ecografía u observe los genitales exteriores del bebé para considerar si es hombre o mujer, sin embargo, eso no es suficiente puesto que existen otras características con las cuales podemos apoyarnos al momento de la asignación, por ejemplo, los órganos sexuales internos como el útero o los ovarios, la información genética en los cromosomas o la producción de hormonas que permiten el desarrollo de los órganos sexuales en un feto.

Por lo tanto, la constitución de las identidades sexuales es un proceso dinámico que se extiende a lo largo de toda la vida y define buena parte de la condición subjetiva de las personas y

hace posible reconocerse, aceptarse, asumirse y actuar como seres sexuales (Alvarez-García, Hernández, Martinelli, Ramallo y Sempol, 2014).

Dado que en el ámbito social se confunde con frecuencia orientación sexual con identidad de género, es necesario precisar las diferentes dimensiones que incluye la identidad sexual; está compuesta por aspectos como el sexo biológico, la identidad de género y la orientación sexual.

1.2 Género, roles y estereotipos

El reconocimiento del concepto de género fue promovido en los años setenta, durante los movimientos de la liberación femenina, los cuales plantearon una reflexión sobre los roles tradicionales de la mujer en la sociedad y dentro de la familia, estos movimientos comenzaron en algunas universidades estadounidenses y europeas; posteriormente surgieron en países latinoamericanos.

Así mismo, el análisis de género contempla los componentes sociales y culturales que han determinado las desigualdades sociales entre los sexos. Los individuos al estar inmersos en la sociedad se definen como, masculinos y femeninos; sin tener certeza de lo que es típicamente masculino o femenino, sino que es un sistema de roles y relaciones entre el hombre y la mujer determinado por el contexto social, familiar, cultural, político y económico.

Por lo tanto el género es un conjunto de ideas compartidas culturalmente por mujeres y hombres, son construcciones históricas y sociales que se modifican a lo largo del tiempo (INMUJERES, 2007)

De igual modo, en la actualidad vivimos en sociedades en las que las relaciones entre hombres y mujeres están jerarquizadas y en las cuales los valores dominantes son los masculinos. Además, el hecho de nacer mujer u hombre son determinantes a la hora de asimilar los valores y normas de conducta, roles y estereotipos que cada sociedad impone como adecuados para alguno de los sexos.

Así mismo, otro aspecto que conforma la identidad sexual y se relaciona con el género son las expresiones de género las cuales pueden definirse como las formas de expresar “masculinidad” o “feminidad” de acuerdo a las normas culturalmente establecidas en un tiempo y sociedad determinada. Dichas formas de expresar el género son la apariencia física, la manera de hablar, los gestos, la forma de caminar, moverse, vestirse, etcétera; y son valoradas cuando

coinciden en el patrón hombre-masculino y mujer-femenina, y rechazadas cuando esto no ocurre (Alvarez-García, Hernández, Martinelli, Ramallo y Sempol, 2014).

Además, las expresiones y los roles de género se convierten en pautas a seguir en la sociedad, impidiendo o limitando las posibilidades, deseos o sentimientos de los individuos de expresarse o realizar cosas que no son consideradas o apropiadas para un género determinado. Esto podría limitar el acceso a los recursos, oportunidades y derechos; pues cuando una persona rompe con las expresiones de género tradicionales sufren rechazo, censura, discriminación e incluso violencia.

Por otro lado, los roles de género, se definen como los comportamientos estereotipados por la cultura, que pueden modificarse dado que son tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece y se configuran con el conjunto de normas que dicta la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Así mismo, la sociedad se ha encargado de organizar las tareas que realizan sus integrantes, uno de los criterios de esta distribución de funciones es el sexo de las personas, al cual también se le denomina división sexual del trabajo (INMUJERES, 2004).

Simultáneamente de esta definición se desprende el rol productivo del hombre, son actividades que generan ingresos económicos, en dinero o en especie, y producen bienes o servicios para la venta o el autoconsumo; y el rol reproductivo de la mujer, como amas de casa, maestras, enfermeras, por ejemplificar algunos.

Teniendo en cuenta que, a partir de los roles de género surgen los constructos de masculinidad y feminidad, los cuales determinan las funciones, oportunidades, valoración y relaciones entre mujeres y hombres. Estos constructos se aprenden a edades tempranas, desde el momento en que la o él bebe nace, se decora la habitación y se le viste de acordes con su género, pasado el tiempo, sus juguetes le encaminan a un futuro de acuerdo a las expectativas de la madre y el padre.

Culturalmente hombres y mujeres han adoptado patrones de conducta para diferenciar lo femenino y masculino. Es así que, la identidad de género consiste en la identificación con lo masculino o femenino; y puede o no corresponder con el sexo biológico (Gallegos, 2012).

Por lo tanto lo masculino implica, según la sociedad, que los niños crezcan con la idea de ser más fuertes tanto física como emocionalmente, y negándoles la posibilidad de demostrar sus sentimientos, deben ser audaces, valientes, activos, más racionales, objetivos, dominantes y sobre

todo, ser muy sexuales. Mientras que lo femenino implica que las niñas sean educadas con la idea de ser débiles física y emocionalmente, ser tiernas, dulces, pasivas, calladas, comprensivas, alegres, discretas y sensibles a las necesidades de los demás y se les educa para que se dediquen a servir y cuidar a otros, ser madres y a trabajar en las labores del hogar; reprimir su sexualidad y se espera que consigan una pareja que les resuelva los problemas a los que se tiene que enfrentar.

Es así que, si la identidad de género de una persona corresponde con su sexo biológico, es decir, una mujer que se identifica con el género femenino o un varón con el género masculino, se dice que esa persona es cisgénero. Por otra parte, quienes construyen identidades de género no correspondientes a su sexo biológico se les conoce como transgénero, en otras palabras, una mujer que se identifica a sí misma como hombre, o un hombre que se identifica como mujer (D'Elío, Sotelo, Santamaría y Recchi, 2016).

De manera que como el género es el resultado de diversos procesos sociales, interpersonales, representacionales, discursivos e institucionales; son ejecuciones a través de las cuales hombres y mujeres se posicionan a ellos mismos y producen sus propias subjetividades; volviéndose un grupo de principios que organizan las relaciones hombre mujer en una cultura o grupo en particular. Además, el género junto con otras categorías como raza, sexo, clase social, suelen marcar jerarquías en la sociedad y por lo tanto determinan relaciones de poder.

Sin embargo, no basta con identificarse con la tipificación de masculino o femenino, sino que además debe existir una identidad personal que es un proceso de identificación que nos permite desarrollar una imagen mental de sí mismo, esta identidad es la esencia de la vida cognitiva, afectiva, emocional y conductual que nos permitirá una autodescripción plena y da conciencia de la propia individualidad respecto a los individuos de nuestro grupo social (Jayme, 1999).

Dicho lo anterior, una vez que el individuo se ha identificado como hombre o mujer yendo más allá de lo biológico. Al igual que la identidad de género, la identidad personal está bajo la influencia sociocultural, pues esta identidad es definida en gran parte por los roles sociales que aprendemos del entorno que nos rodea. Algunos otros factores que nos permiten definir esta identidad son el autoconcepto, profesión, lugar que ocupamos en la familia, grupo social.

Además de las expectativas de comportamiento producidas por los roles de género, las personas con esta información generan estereotipos de género; estos se refieren a las creencias y

atribuciones sobre cómo debe ser y cómo debe comportarse cada sexo y con frecuencia son simplificaciones excesivas que reflejan prejuicios, clichés e ideas preconcebidas (IJM, 2008).

En consecuencia, los estereotipos de género son negativos para mujeres y hombres ya que impiden que ambos desarrollen determinadas capacidades, no obstante se debe tomar en consideración que los estereotipos femeninos cuentan con menos prestigio social que los masculinos.

Por otra parte, Deaux y Lewis (1984, como se citó en Jayme, 1999) estructuraron los estereotipos de género en cuatro categorías demostrando la magnitud de la tipificación de género en la sociedad, esas son: a) estereotipos referidos a rasgos de personalidad: se refieren a dar por hecho que las mujeres son más expresivas emocionalmente mientras que los hombres tienen un mayor autocontrol; b) estereotipos referidos a conductas de rol: las mujeres se dedican al cuidado de los enfermos, de los hijos, hornean pasteles, adornan la casa, y los hombres realizan las reparaciones del hogar y se dedican al trabajo; c) estereotipos referidos a profesiones: como el mercado laboral está en función del género y la división sexual del trabajo, ha repercutido a que las mujeres elijan profesiones donde estén al servicio de los demás, como enfermeras o maestras de escuela, por lo tanto se alejan de puestos directivos, y d) estereotipos referidos a la apariencia física: las mujeres han de ser delicadas, sensuales, de voz suave, cabello largo, curvilíneas, y los hombres deben ser altos, musculosos, voz grave, etc. De igual forma la posición económica y la moda imponen diversos criterios.

Así mismo, es importante comprender cuál es el proceso que sigue la persona para conformar su identidad de género, así como los factores que intervienen en este proceso.

En cuando al proceso de la identidad de género, este se adquiere y desarrolla a lo largo del ciclo vital, sin embargo, algunos autores han descrito ese proceso de adquisición en varias etapas, Sánchez (1996, como se citó en Jayme, 1999) durante estas etapas los estereotipos de género y los agentes de socialización tienen un lugar importante. La primera etapa es; asignación de género: comienza con la asignación de un sexo y por ende queda inscrito a un género en particular, a partir de ahí se le comienzan a atribuir una serie de características estereotipadas. La segunda etapa es; discriminación de género: durante esta etapa la sociedad le transmite al individuo información sobre su género para que su desarrollo sea distinto entre hombres y mujeres; la adquisición del lenguaje es importante pues gracias a esto los niños y niñas pueden entender el género a través de etiquetas, por ejemplo, niño-niña y rosa-azul, apoyándose de

características externas como la ropa y el cabello. Al final de esta etapa se espera que niños y niñas elijan juegos acorde a su género. La tercera etapa es; identificación de género: aquí se entienden y aprenden los estereotipos de género acompañados de un establecimiento de la identidad personal, el conocimiento de sí mismo como masculino o femenino. Y la última etapa; flexibilidad de género: los individuos comprenden que lo masculino o femenino no son normas de comportamiento inmodificables.

Si bien, en el proceso de adquisición de la identidad de género la persona misma no es la única en intervenir en su proceso debido a que somos seres psicosociales, el entorno social juega un papel de suma importancia en el proceso, ya que es el encargado de transmitir la información de los roles de género a través de los agentes socializadores como la familia, los grupos de pares, la escuela y los medios de comunicación.

Es así como los medios de socialización ejercen presiones sociales sobre los individuos para ajustarse a los requerimientos de su género valiéndose de mecanismos para presentar estereotipos mostrándolos como naturales e inevitables, por ejemplo, en los medios de comunicación se presentan a las mujeres con cuerpos muy delgados, rasgos faciales finos y con características de personalidad de ternura, indefensión, sumisión, mientras que los hombres son presentados con apariencia atlética, fuertes, dueños de sí, exitosos, y es así como los medios de comunicación promueven modas, estilos de vida y de ser para alcanzar esos estereotipos.

Así mismo, el último aspecto que conforma la identidad sexual, es la orientación sexual, el Ministerio de Educación Nacional y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (2016) la definen como la atracción afectiva y sexual, o física que sentimos por otras personas. Para la sociedad siempre a sido bien aceptado que lo correcto es sentirse atraído por personas del otro sexo y género, sin embargo, existen otras orientaciones sexuales. De igual forma, no siempre es así; ya que otra forma de la expresión de la orientación sexual, conocida como bisexualismo es aquella que tiene que ver con el sentirse atraído erótica y afectivamente hacia hombres y mujeres. Mientras, que en la orientación sexual homosexual las personas se sienten atraídas por alguien de su mismo sexo o género.

Sin embargo, las personas que integran estas dos últimas orientaciones han sido víctimas de violencia, exclusión o discriminación en diversos ámbitos de la vida solo por no encajar en la identidad, expresión de género y orientación sexual impuesta por la sociedad; por lo que es necesario generar acciones para proteger de manera especial sus derechos.

Por lo tanto, el sexo, el género y la sexualidad no son dadas por la naturaleza, son construcciones sociales y culturales y en cada persona se presentan y expresan de una manera singular. Así, cada sociedad y cultura establecen una forma particular de expresar la sexualidad; y para comprender estas formas de vivir la sexualidad es importante que antes entendamos la cultura y las trayectorias personales de cada persona.

1.3 La mujer en México

La construcción de la mujer y el papel que ocupa ésta no solo depende del sexo biológico o el género, sino que también intervienen factores como el contexto histórico, la posición económica, las oportunidades de educación así como los estereotipos de género impuestos por la sociedad. En las líneas siguientes se ilustra cuál ha sido la evolución de la mujer en México a lo largo de los años.

A finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX, la mujer se veía envuelta por una paternidad protectora que la hacía presa fácil de abusos y explotaciones ya que dependía de la autoridad, primero del padre, luego de los hermanos y, una vez casada, del esposo y los hijos. Su participación en la vida activa, social, política y religiosa estaba bajo el dominio de la aprobación del hombre. Además, se consideraba que las mujeres poseían un cerebro pequeño, por lo que eran consideradas menos inteligentes y nada diestras para dirigir una empresa que no fuera su hogar. Por lo tanto, su papel era el de madre, apoyo del esposo, consuelo de su familia y guía de los hijos (Mata, 2015, como se citó en Galeana, 2015).

Dicho de otra forma, la mujer ocupaba una posición de desventaja y subordinación gracias a las ideas erróneas de que solo el hombre contaba con la capacidad intelectual y fuerza para dedicarse a los negocios, al trabajo pesado o en su caso a tomar decisiones por cuenta propia.

Sin embargo, la situación cambió cuando en épocas independentistas un cierto número de mujeres de distintos estratos sociales salió a la lucha a la par de sus esposos, hermanos e hijos; aportando lo que estaba a su alcance ya sea bienes materiales y/o económicos si se trataba de mujeres provenientes de familias adineradas, tomando las armas si se trataba de mujeres de clase baja; o bien llevando y trayendo información, convenciendo a los demás de que se unieran al movimiento, organizando reuniones.

Así fue como la guerra modificó el comportamiento político de las mujeres alterando su condición en la sociedad. Por otra parte, algunos autores han mencionado que las mujeres participaron sin ambiciones políticas, porque no habían sido educadas para pensar políticamente, y que su participación se había debido a causas como los desajustes en la economía familiar, parentesco con los soldados, por sentimientos patrióticos, la recompensa económica que podían obtener o como forma de manifestar su rebeldía contra la sociedad (Del Palacio, 2012).

Es importante recalcar que los roles ejercidos por las mujeres durante la independencia sin duda fueron un poco más diversos, sin importar cual fuera la razón que las haya animado a tomar las armas, a traficar con información de un bando a otro o de ofrecer sus bienes económicos o incluso su vida; las mujeres de aquellos años demostraron no solo que poseían las mismas habilidades que los hombres ya sea de negociación, inteligencia, organización y uso de armas, sino que también demostraron ante la sociedad cualidades humanas como la valentía y liderazgo, sin olvidar resaltar las cualidades cívicas de proteger al país y defender los ideales de la población. Sin embargo, a pesar del esfuerzo de las mujeres por demostrar sus capacidades, su situación no cambió como se esperaba pues estas seguían bajo la sombra del hombre.

Luego, durante la segunda mitad del siglo XIX, la mujer tenía una vida religiosa y civil, sin contar aún con la política; respecto a la religiosa la mujer es igual al hombre ambos tenían la misma responsabilidad de sus acciones, derechos, inteligencia y esperanzas, además se esperaba que fueran ellas las que enseñaran principios religiosos y morales en sus hogares. Mientras que en la vida civil la mujer es apta de cuidar de su persona y de sus intereses, aunque generalmente los intereses económicos o de propiedad eran velados por algún apoderado hombre porque no era bien visto que la mujer casada se involucrara en procesos judiciales debido a que ésta necesitaba permiso expreso de su esposo para actuar; tal y como Dublán y Lozano (1877, como se citó en Galeana, 2015) mencionan:

Según el artículo 7 del Código de Comercio de 1854 toda persona puede dedicarse al comercio si cuenta con la capacidad para contratar y obligarse y que la ley no le prohibiera específicamente esa actividad, mientras que el artículo 9 mencionaba que la mujer casada y mayor de 20 años puede ejercer el comercio siempre y cuando tenga para ello autorización expresa de su marido, dada por escritura pública, ó que esté legalmente separada de su cohabitación. (p.95)

En cuanto a las mujeres solteras, la situación era un poco diferente, éstas estaban bajo la patria potestad del padre hasta los 25 años de edad. Una mujer soltera con dinero, pasada cierta edad, podía gastar sus bienes en lo que quisiera y dedicar su tiempo a los estudios o a los negocios. Mientras que las mujeres viudas tenía plena libertad legal, aunque poca aprobación social sobre las actividades que podía realizar a su gusto, como invertir en bienes, joyas, libros o boletos para el teatro; sin embargo, sus decisiones estaban influidas por las personas que las rodeaban, el qué dirán, la influencia de parientes o del clero, su nivel económico, o la cercanía a personas intelectuales.

Dicho de otra manera, la situación de la mujer durante el siglo XIX podía entenderse desde dos perspectivas, una la de seguir como en el pasado bajo el cuidado de los hijos, el hogar y el esposo sin olvidar de sus obligación religiosas y de propagar esas ideas en el hogar, o bien contar con un poco de suerte y con la aprobación del esposo o del padre para que constitucionalmente se le otorgara el derecho de dedicarse a los negocios o se hiciera cargo de sus propios bienes. No obstante, la realidad era que la mujer de la edad que fuera seguía dependiendo de la voluntad del hombre sin importar que la iglesia considerara a la mujer igual de inteligente que el hombre, esto gracias a los roles tradicionales aprendidos por la sociedad, incluso me atrevería a decir que por factores machistas e ideas de que la mujer no puede actuar correctamente sin el consejo del esposo o del padre.

Dado que el Estado y la sociedad negaban a las mujeres una educación coherente con la realidad de esos años, poniéndolas en una situación de desventaja. Bonilla (2011) menciona que el Estado argumentaba que, al conceder derechos políticos a la mujer perjudicaban sus virtudes naturales de candidez y sencillez, cambiar el orden de la sociedad, atacar y destruir a la familia base de toda sociedad civilizada; es así como los varones salían al ámbito político y las mujeres se retiraban al ámbito moral.

Como puede leerse, la sociedad y el Estado seguían imponiendo y ejecutando los estereotipos de género tradicionales de la mujer, es decir, se seguía pensando que la mujer solo es una persona con aptitudes para la crianza de los hijos y el cuidado del hogar, que posee características psicológicas consideradas virtudes como la ternura, amabilidad, inocencia, debilidad. Mientras que el hombre está naturalmente dotado para salir a la vida social y ser

merecedor de reconocimiento por ocupar el papel de proveedor del hogar y figura de autoridad dentro de la familia.

Como se ha mencionado, para las mujeres, más que para los hombres, tener fortuna o provenir de una familia acomodada era indispensable para ingresar al conocimiento, y aun así muy pocas lo lograban; en cambio, los hombres tenían mejores oportunidades.

De manera que las mujeres que lograban acceder al conocimiento se veían envueltas en el qué dirán, ya que la prudencia y la humildad se valoraban mucho más que el conocimiento. Tener un marido a veces resultaba un inconveniente, sobre todo si éste no estaba de acuerdo con las actividades que distraen a la mujer de sus quehaceres domésticos, descuidar su deber principal que era la maternidad y el cuidado del hogar. Además, la sociedad consideraba virtuosa a una mujer que hablaba y escribía poco sin importar su nivel social (Staples, 2015).

Por lo tanto, el que una mujer mostrara interés en ingresar a la escuela o que lograra insertarse en ese ámbito era mal visto por la sociedad, en general no solo por los hombres ya que se consideraba que una verdadera mujer o dama era una buena hija, esposa y madre ya que solo los hombres sensatos quieren a mujeres con estas características no con las cualidades de una artista que supiera pintar, bordar, bailar o cantar. Las mujeres que lograron educarse en algún ámbito en específico rompieron con los roles y estereotipos impuestos por sus familias, aunque eso no las hacía modelos a seguir ya que siempre era más importante dedicarse a las labores domésticas. De igual forma, durante el siglo XIX la ley promovió una fuerte dependencia de la mujer con respecto al hombre, las mujeres tenían muy pocos derechos dentro de la vida en pareja y con respecto a sus hijos. En el siglo siguiente la situación cambió a pasos agigantados, sin embargo, algunas cuestiones continuaban siendo las mismas.

Por otro lado, Esteinou (2009) señala que durante el siglo XX en México, las relaciones familiares y de noviazgo pueden describirse en varias etapas, de 1900 a 1950 con el desarrollo de la industrialización y el cambio de producción artesanal a una industrial los hombres se introdujeron al trabajo volviéndose los proveedores económicos y las mujeres sumisas y devotas se centraron en los hijos y el hogar; mientras que al hombre se le debía obediencia y respeto, era fuerte y protector. A su vez, el amor erótico y la cercanía emocional no definían las relaciones de pareja ya que la distancia y la formalidad eran predominantes, por tal motivo el matrimonio tenía la principal función de la reproducción de la especie.

Todo esto parece confirmar que, aun pasando dos siglos, a la mujer se le siguen encomendando las mismas tareas de someterse a la crianza de los hijos y cuidado del hogar sin importar si se encuentra en una sociedad rural o en la ciudad. Mientras que el hombre ya no solo trabaja en el campo sino que también expande sus horizontes empleándose en las fábricas, en otras palabras, los escenarios han cambiado pero los roles y estereotipos siguen siendo los mismos. Mientras, poco a poco el estado comenzó a promover algunos derechos hacia las mujeres, especialmente dentro del matrimonio, sin embargo, factores sociales y culturales siguieron promoviendo desigualdades entre hombres y mujeres, por ejemplo, la autoridad seguía recayendo en el hombre, mientras la mujer y los hijos le obedecían al jefe del hogar. También era claro que la expresión de sentimientos, la empatía e igualdad no eran cuestiones importantes dentro de la familia, como en cualquier otro grupo existía una estructura jerárquica sólida y difícil de sobrepasar, donde el proveedor ocupaba la posición principal, la mujer e hijos se encontraban bajo sus órdenes en una posición inferior.

Ahora bien, durante la segunda etapa que va de 1950 a 1970, seguía existiendo una clara división del trabajo, la población femenina en edad laboral se dedicaba de manera exclusiva al trabajo doméstico y al cuidado de una numerosa familia (Rendón, 2004).

Además, la concepción que tenía la sociedad de los géneros establecía que la mujer debía ser pura en la vida sexual y de pensamientos porque la sexualidad era vista como un deber conyugal dentro del matrimonio. También, se seguían valorando en las mujeres características de debilidad, devoción y sufrimiento. Pero el hombre era valorado por su fortaleza y la protección que podía brindarle a su esposa e hijos; y se le permitía llevar una sexualidad abierta fuera del matrimonio. Por lo tanto, el ideal de la pareja consiste en formar una familia orientada y centrada en los hijos, por esta razón las parejas pasaban más tiempo juntos lo cual propició el desarrollo de relaciones familiares más intensas afectivamente. El amor romántico y el matrimonio de compañerismo eran el ideal en las relaciones de pareja; sin embargo, persistían los roles familiares de esposo/padre y madre/esposa/ama de casa; el sexo para las mujeres era visto como un deber sufrido y para los hombres como algo que se goza (Esteinou, 2009).

Cabe señalar que en los años anteriores al siglo XX los temas relacionados a la sexualidad eran prácticamente nulos. Por fortuna desde principios del siglo XX fueron tomados en cuenta con mayor frecuencia, sin embargo, también en el ámbito de la vida sexual la mujer ocupaba una posición de sumisión y desventaja porque no tenía la libertad de expresar y vivir su vida sexual

como mejor le pareciera, además de que sexualmente debía servir y complacer al hombre; mientras que el varón tenía la libertad y derecho de llevar una vida sexual mucho más placentera y liberal. Por lo tanto, el matrimonio se mantenía unido por compromiso y el deber de los hijos.

Con respecto a la última etapa que menciona Esteinou (2009) de 1970 al 2000, las mujeres esposas, amas de casa y madres entraron al mercado de trabajo, ello produjo una flexibilización de los roles; la participación más activa de las mujeres en el trabajo también produjo que estas desearan una menor cantidad de hijos, por ejemplo, antes la tasa de fecundidad era de alrededor de 7 hijos y después bajó a 2 o 3 hijos por familia. Así mismo, la mayoría de la población mexicana comenzó a elegir libremente a su cónyuge; el matrimonio civil y religioso fue el principal medio por el cual se formaba una familia. Y la satisfacción emocional, afectiva y sexual jugaban un papel importante tanto para mujeres como hombres.

Como se mencionó, la construcción de la mujer y su rol en la sociedad no solo depende del sexo y género, sino que también del contexto social y no hay mayor ejemplo que la adquisición de nuevos roles debido a cambios sociales, como el sistema capitalista que de una forma u otra obligó a las mujeres a salir del hogar y comenzar a trabajar con la intención de mejorar la calidad de vida propia y de la familia, claro está sin descuidar de sus actividades de madre y esposa. Durante estos años las mujeres tuvieron mayores oportunidades como, el opinar sobre la cantidad de hijos que deseaban tener, la libertad de elegir a su esposo; la sexualidad comenzó a tener más relevancia pues tanto mujeres como hombres tenían el mismo derecho a disfrutar del sexo y satisfacer sus necesidades.

En consecuencia, como resultado de la flexibilización de roles dentro de la pareja, fue el surgimiento de diversos conflictos al momento de llegar a un común acuerdo y de negociar roles, estos fueron la distribución del trabajo doméstico, la crianza y el cuidado de los hijos, así como los cambios en los roles tradicionales las relaciones dentro de la pareja, es decir, el rol de dominio, poder y autoridad del hombre y el rol de la mujer de subordinación. Algunas manifestaciones de estos conflictos son el diálogo, las quejas, la indiferencia, desobediencia y las separaciones temporales o definitivas de la pareja; ahora las mujeres comienzan a cuestionarse el papel de sumisión frente al hombre y apuestan por relaciones más igualitarias en las cuales cada miembro de la pareja es autónomo, entre ambos se gestionan las actividades, espacios, tiempos y responsabilidades.

Es por esto que Zabłudovsky (2007) indica que la acelerada incorporación de las mujeres al trabajo extradoméstico y su incremento en la matrícula universitaria constituyeron cambios sociales muy importantes que transformaron radicalmente las sociedades de la segunda mitad del siglo XX.

Así mismo, Oliveira (1998, como se citó en, Esteinou, 2009) señala que:

Ahora las mujeres han logrado mayor autonomía respecto a sus cónyuges, ya que las mujeres más jóvenes tienen mayor escolaridad, las que desempeñan actividades asalariadas, controlan una mayor cantidad de recursos y que asumen un mayor compromiso con el trabajo extradoméstico son las más propensas a establecer relaciones de género más igualitarias, por el contrario, las mujeres con menos escolaridad y de sectores populares presentan mayor inequidad en sus relaciones de pareja. (p.74)

Como se ha mencionado, la mujer mexicana ha avanzado de forma constante en los últimos cincuenta años, antes de esto, no tenían acceso a la educación, pues por cada siete hombres había solo tres mujeres. De cada cuatro egresados una era mujer, esto dependía principalmente de la situación económica de las familias, los padres preferían que el varón fuera a la escuela a que la mujer lo hiciera, pues el hombre era el que tenía obligación de mantener a su familia. Con lo anterior podemos observar el machismo que predomina dentro de la gran mayoría de las familias mexicanas, sin importar la clase social a la que pertenecieran. Las mismas mujeres fomentan estas creencias tradicionales al apoyar las decisiones de los hombres y no luchar por sus propios derechos y obligaciones (Sesento, 2015).

De igual forma, De Garay y Del Valle-Díaz-Muñoz (2012) señalan que en México desde el ciclo escolar 1999-2000 las mujeres alcanzaron a ser la mitad de la población universitaria, tendencia que se ha mantenido en toda la década. Si consideramos que más del 50% de los habitantes de éste país son mujeres, las políticas públicas y de desarrollo deberían ser acordes con el crecimiento de las mismas, evitando los grandes y serios rezagos en el desarrollo político y social que nos aquejan.

Sin duda alguna, desde que las mujeres se integraron a las filas no solo de las universidades sino también de niveles educativos anteriores, su situación fue cambiando paulatinamente, al aprender cuestiones académicas también comenzaron a interesarse por

mejorar su calidad de vida. Es ahora el Estado el responsable de propiciar y garantizar ambientes de igualdad donde se respeten los derechos de mujeres y hombres.

Se deja entrever que la cultura mexicana hasta los años cincuenta funcionaba de una forma tradicionalista, compuesta de normas, creencias y valores, que imponían rígidamente los roles de género, lo que incrementó aún más las diferencias entre hombres y mujeres; continuando con la poca igualdad en la división del trabajo. Gracias a esta forma tradicionalista la mayoría de las mujeres hasta la actualidad, han sido educadas sobre todo para las labores domésticas, el cuidado y la educación de los hijos, debido a su capacidad para gestar y amamantarlos y por su proximidad espacial, se ocupó del resto de las funciones vinculadas al espacio del hogar, mientras que el hombre fue educado para ser el proveedor y protector del hogar y así dedicarse a la agricultura, la cacería, la domesticación de animales y la guerra.

Como se mencionó, uno de los cambios dentro de la pareja en la actualidad fue la negociación y la igualdad de poder, lo cual está produciendo una reorganización de la estructura social en la que los antiguos equilibrios han sido reemplazados. Actualmente no solo los hombres sino también las mujeres, tienen la posibilidad de trabajar, de ocupar puestos gerenciales, estudiar y obtener reconocimientos académicos; son libres de optar o no por la maternidad, de postergarla para el momento apropiado y si serán o no las únicas encargadas de la crianza de los hijos así como de ser las jefas y proveedoras del hogar.

Cabe señalar que la demanda femenina por una mayor independencia trae como resultados una inevitablemente mayor polarización entre los sexos, además el hombre tendrá adoptar un nuevo sistema de creencias y actitudes respecto al valor de la mujer, así como un cambio en las expectativas acerca de los roles que, según suponen, ellas deben desempeñar.

Así como adquirimos las costumbres tradicionalistas de la sociedad, con una nueva educación podemos modificar nuestros aprendizajes para ya no transmitir y perpetuar la discriminación con base en el sistema sexo-género.

Por otro lado, si entendemos la realidad de las mujeres de un par de años atrás con las mujeres de hoy, observamos que en la actualidad las mujeres dan preferencia a sus carreras profesionales y empleos por sobre el compromiso de ser esposa o madre, incluso eligen ser madres sin la ayuda de un hombre.

Finalmente, debería ser una de las metas principales de la sociedad mexicana actual tanto individual como colectiva, el tratar de seguir rompiendo roles y estereotipos de género que nos

llevan a la discriminación hacia las mujeres en diversos ámbitos como, las relaciones de pareja, el mercado laboral, la atención en los servicios públicos, etcétera; además de generar cambios en la sociedad que se traduzcan en un ambiente de seguridad y en una educación que permita tanto a mujeres y hombres a desarrollar sus potencialidades sin transgredir los derechos de ambos sexos.

CAPÍTULO 2. VIOLENCIA

2.1 Concepto

Generalmente las personas usan en diversos momentos y ante distintas situaciones la palabra “violencia”, la mencionan sin tener claridad sobre su significado, incluso en muchas ocasiones suelen utilizar la palabra “agresión” como sinónimo de la palabra “violencia” o para referirse al mismo hecho; por tal motivo es importante que se trate con claridad de qué elementos se componen estos dos conceptos.

Con respecto a la agresión, es una respuesta adaptativa y necesaria para afrontar de forma positiva situaciones peligrosas, también puede ser una actitud o inclinación que siente una persona o grupo a realizar actos violentos, a lo cual se denomina potencial agresivo (Gil-Verona, et al, 2002).

Se puede decir que la agresión es un comportamiento primario e innato de los seres vivos, no solo del ser humano, el cual nos permite adaptarnos y responder de forma concreta ante una situación que nos haga sentir amenazados, o que vulnere nuestra supervivencia. Por lo tanto, la agresión es importante en nuestras vidas, sin embargo, no justifica los hechos violentos que cometemos los seres humanos.

En cambio, Martínez (2016) señala que el concepto de violencia puede entenderse desde distintos niveles de generalización y abstracción: a) en su forma más abstracta violencia significa la potencia o el ímpetu de las acciones físicas o espirituales, es decir, la violencia puede ir desde una explosión atómica, hasta la vehemencia con que una persona se propone conseguir aquello que desea; b) en un sentido más concreto, la violencia puede ser definida como la fuerza que se hace a alguna cosa o persona para sacarla de su estado, modo o situación natural. Sobre la línea de este supuesto debemos entonces calificar como violencia todo acto que atente contra esta naturaleza esencial del hombre y que le impida realizar su verdadero destino, esto es, lograr la plena humanidad; c) en un nivel semántico más preciso y restringido, violencia es la acción o el comportamiento manifiesto que aniquila la vida de una persona o de un grupo de personas o que pone en grave peligro su existencia. Violencia es, por tanto, agresión destructiva e implica imposición de daños físicos a personas o a objetos de su propiedad en cuanto que tales objetos son medios de vida para las personas agredidas o símbolos de ellas.

Por otro lado, en la actualidad la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la violencia 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.

La principal característica de la definición de violencia de la OMS, es el uso intencional o deliberado de la fuerza física, por lo que no se puede considerar como violencia a otro tipo de agresión o daño que se produzca de forma accidental o involuntaria.

De manera que la agresión es un respuesta adaptativa e innata, la violencia es una forma de comportamiento desadaptativo y aprendido por las personas que nos rodean o la cultura, se manifiesta a través de lo que sentimos, pensamos y verbalizamos; en muchas ocasiones las personas se comportan de manera violenta en la medida que sus valores, educación y demandas del medio ambiente lo permiten.

Además, del concepto de violencia se deriva uno más, las Naciones Unidas en 1993 ha definido a la violencia contra la mujer como todo acto de violencia de género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la intimidación o privación de la libertad, ya sea si se produce en la vida pública o privada.

Así mismo, para reconocer una situación de violencia es necesario comprender el contexto en el cual están inmersos tanto víctima como agresor. En definitiva este tipo de violencia se da en todos los ámbitos y por diversos agresores, desde la pareja y familiares hasta desconocidos; constituye un fenómeno multifactorial. Por tal motivo no solo basta con conocer la definición de violencia, sino también conocer la clasificación, los tipos y modalidades existentes hoy en día.

2.2 Tipos de violencia

Debido a la importancia y amplitud del tema de la violencia, y como medida para entenderla y prevenirla, es necesario hacer una clasificación que permita vislumbrar los contextos en los cuales se produce, así como la variedad de conductas que conforman los tipos de violencia.

Dicho lo anterior, el Informe mundial sobre la violencia y la salud, señala una clasificación en la cual se divide a la violencia en tres categorías dependiendo el autor del acto violento; esa clasificación es, la violencia dirigida contra uno mismo, violencia interpersonal y

violencia colectiva. Al mismo tiempo, estas tres categorías se subdividen en tipos de violencia más específicos.

Por lo tanto, la violencia dirigida contra sí mismo comprende las autolesiones, como la automutilación y el comportamiento suicida que va desde el pensamiento de quitarse la vida, la planeación, la búsqueda de medios para llevarlo a cabo, el intento de matarse y la consumación del acto.

Por otra parte, la violencia interpersonal se divide en dos subtipos; en violencia intrafamiliar o de pareja y en violencia comunitaria. El primer subtipo además de hacer referencia a la violencia entre miembros de la familia o compañeros sentimentales, también incluye el maltrato de niños y jóvenes y hacia los ancianos. Mientras que el segundo subtipo de violencia, se origina entre individuos no relacionados entre sí que pueden conocerse o no. Además incluyen la violencia juvenil, los actos violentos azarosos, violaciones y agresiones sexuales por parte de extraños, y la violencia en lugares como escuelas, trabajo, prisiones y asilos.

De igual modo, la violencia colectiva es el uso instrumental de la violencia por personas que se identifican como miembros de un grupo frente a otro grupo o conjunto de individuos, con intención de lograr objetivos políticos, económicos o sociales; va desde conflictos armados dentro del Estado o entre ellos; genocidio, represión, terrorismo o crimen organizado.

Si bien, el tema de la violencia se vuelve cada vez más complejo debido a que, como se ha dicho, este fenómeno no solo se presenta de una persona hacia otra. Sin embargo, no basta con la clasificación que hace la OMS en su Informe mundial sobre la violencia, ya que falta conocer los comportamientos violentos que conforman a estas tres categorías de violencia.

En cuanto a la desigualdad y discriminación que viven las mujeres en la sociedad, en la política, en el mercado de trabajo y ámbito familiar en México; el 1° de febrero de 2007, como resultado de un proceso legislativo, se creó la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV) la cual señala cinco modalidades y tipos de violencia.

Respecto a las modalidades de violencia, la LGAMVLV las define como las formas, manifestaciones o los ámbitos de ocurrencia en que se presenta la violencia contra las mujeres. Por otra parte, en la Guía del Taller Prevención de la Violencia Familiar de la Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana (2012) mencionan las siguientes modalidades de violencia, 1) violencia 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; 2) violencia 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 el caso de la violencia laboral incluye el hostigamiento o acoso sexual, discriminación, falta de oportunidades equitativas, condicionar contratación por estado civil, hijos o embarazo; y limitación a cargos de mayor decisión o el pago desigual por el mismo trabajo en comparación con los hombres. Por otro lado, la violencia docente incluye conductas como el acoso, no tomar en cuenta las opiniones de los alumnos, dar ejemplos sexistas o limitar el acceso al estudio; 3) 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; esta violencia suele presentarse en lugares como la calle, transporte público; y comprende conductas como los piropos, tocamientos, insinuaciones, la negación del libre tránsito y acceso en lugares como bares, tiendas, restaurantes; 4) 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; dentro de esta modalidad se incluye el imponer, negar o condicionar algún servicio; o bien que algún servidor público te responsabilice de la violencia que has vivido, que dude de tu palabra o no respete tu privacidad o confidencialidad; y 5) violencia feminicida: es la violencia de género extrema y es producto de la violación de los derechos humanos; está conformada por conductas misóginas que promueve el odio hacia ellas, que incluso puede llegar hasta el asesinato.

Según el Manual de Prevención de la Violencia de Género en Diversos Contextos de la Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana (2012), estos tipos de violencia son: 1) violencia psicológica: daño a la estabilidad psicológica, a través de negligencia, abandono, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, desamor, indiferencia, infidelidad, rechazo, y amenazas, las cuales conllevan a la depresión, aislamiento, devaluación de su autoestima e incluso al suicidio; 2) violencia física: 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; 3) violencia patrimonial: es la transformación, sustracción, destrucción, retención de objetos, documentos personales, bienes y valores o recursos económicos destinados a satisfacer necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima, 4) violencia económica: limitación encaminada 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; por último, 5) violencia sexual: acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima que atenta contra su libertad, dignidad e integridad física.

Si bien la violencia psicológica se manifiesta como un largo proceso en el cual la víctima no se da cuenta de que el agresor vulnera sus derechos, este tipo de maltrato es sutil y difícil de detectar. Mientras que la violencia física se reconoce con mayor facilidad por las lesiones visibles en el cuerpo, sin embargo, dependiendo la gravedad pueden causar alguna discapacidad o incluso la muerte. Por otra parte, la violencia patrimonial afecta los recursos necesarios para la satisfacción de necesidades básicas y la violencia económica da como resultado la poca autonomía e independencia de la otra persona, convirtiéndose en un factor para que continúe en la relación violenta, asegurando la dependencia al agresor y el aumento de sentimientos de incapacidad y minusvalía. Y finalmente, la violencia sexual como la prostitución forzada, la trata de personas, la mutilación genital y las revisiones forzadas para garantizar la virginidad, influyen de forma negativa en todas las áreas de la vida además de limitar los derechos sexuales de la mujer.

De ahí que la Ley General de las Mujeres de Acceso a una Vida Libre de Violencia, toma en cuenta diversos tipos de violencia, demostrando que no solo existe la violencia física o sexual, así mismo el agresor puede ser cualquier persona ya sea la pareja o no. De igual forma esta ley general, además de realizar una clasificación de violencia, también es un parteaguas en la protección y garantía de los derechos y la vida de mujeres y niñas.

2.3 Ciclo de la violencia

Las mujeres que han estado expuestas a situaciones recurrentes de violencia se encuentran inmersas en un ciclo de maltrato que parece no tener fin. Lenore Walker creó una teoría que describe el ciclo en el que la mujer permanece como la víctima, la cual se conoce como el Ciclo de la violencia.

Es común que el ciclo de la violencia inicie desde el noviazgo con algunas conductas violentas como los celos, posesividad, mal genio, que se asocian a manifestaciones de un amor falso del hombre a la mujer.

Así mismo, Yugueros (2014) indica que en la primer fase del ciclo llamada “acumulación de tensión” aparecen actos de tensión que preceden a la violencia, es decir, la pareja comienza a acumular tensiones y se empiezan a notar aquellas diferencias sobre acontecimientos cotidianos como problemas laborales, económicos; por cualquier cuestión y comportamiento que la mujer haga, le causará molestia y enfado al agresor; estos actos de tensión dependerán de cada pareja; generalmente las primeras agresiones propinadas por el agresor son de tipo psicológico como, burlas, desprecio o críticas que merman de forma negativa el autoestima de la mujer. Mientras, la mujer intentará solucionar esta situación pero lo que consigue es que el agresor se enfade de manera más intensa llenándola de insultos y menosprecios, por consecuencia la mujer se sentirá confundida y no sabrá que hacer, se sentirá culpable y su capacidad de percepción de la realidad irá disminuyendo, mientras el agresor tomará la táctica de guardar cierta distancia emocional con su pareja; así la víctima creerá que la relación se romperá, cuestión que no quiere porque desde pequeña ha aprendido de las personas que la rodean que su deber es velar por el bienestar de su familia, además de amar a este hombre que le inflige malos tratos.

Además, es probable que durante esta fase el agresor haya amenazado de forma indirecta a la víctima con abandonarla, correrla o marcharse; propiciando que la mujer pase por momentos de incertidumbre, teniendo pensamientos constantes del temor que le causa que la relación afectiva termine. Por lo tanto, cualquier situación, por simple que parezca le servirá al agresor como pretexto para violentar a su pareja, pues lo que él desea es tener el control y dominación sobre su pareja.

Si bien en el noviazgo no se le daba importancia a las diferencias en la pareja debido al enamoramiento, pasando algún tiempo, el agresor comienza a tratar de someter a su pareja iniciando con demeritar sus acciones y mermando su autoestima. Es importante señalar que los roles y estereotipos de género juegan un papel importante dentro de la primer fase, la educación y el aprendizaje que la víctima tiene de su familia y el medio que la rodea marcan una pauta para que ésta permita o no las agresiones de su pareja.

Luego, durante la segunda fase de “estallido o explosión violenta” se manifiesta la agresión en forma de violencia verbal, psicológica, entre otras, y al final la violencia física como

golpes, patadas o incluso agresión sexual; el agresor suele amenazar a la mujer con su vida o con la vida de sus hijos, mientras ésta intenta adoptar los medios necesarios para salvar la relación, sin embargo, no tiene fuerzas para defenderse y entra a la llamada “indefensión aprendida”, debido a los años que ha estado sufriendo maltrato psicológico y de otros tipos. A su vez, Cuervo y Martínez (2013) señalan que algunas víctimas no se asumen en el papel de sumisión frente al agresor, por el contrario responden con algún tipo de violencia, aunque en otros casos la víctima se encuentra tan atemorizada ante su agresor que no responde con actos violentos sino que implementa el uso de imaginarios para protegerse de su agresor. Durante esta fase la mujer suele pedir ayuda pero si no lo logra, terminará por regresar con su pareja.

Por otra parte, si la mujer no logra romper el ciclo de violencia, llega la fase tres “luna de miel o conciliación” en donde el agresor intenta reconciliarse con su pareja adoptando el rol de hombre bueno, mostrando un falso arrepentimiento por el daño causado y manifestando que nunca más volverá a comportarse de tal manera. Sin embargo, el agresor no cambiará su conducta puesto que no hay una causa real de su violencia, por lo que no sabrá qué conductas cambiar.

Cuando el ciclo se ha repetido varias veces, las promesas y el arrepentimiento pierden credibilidad y son reemplazados por amenazas, presiones y chantajes afectivos; además, el agresor le recuerda a la mujer que deben permanecer juntos en las buenas y en las malas, que tiene que ser una buena esposa, por lo tanto la mujer se siente incapaz de romper el ciclo pues el agresor se ha encargado de que tenga un autoconcepto pobre, creyendo que el comportamiento de su agresor se debe a sus deficiencias o defectos como pareja, esposa, o madre.

Una vez que el agresor tiene de nuevo la confianza de su pareja, se manifiesta la escalada de la violencia, es decir, comenzará de nuevo el ciclo pero la violencia será cada vez mayor y las fases serán más cortas; incluso puede ocurrir que ya no se presente la etapa de reconciliación.

Además, se debe agregar que Garzón (2006) describe un modelo de la escalada que pone de manifiesto los siguientes ejes: formas de violencia, y artefactos/medios presentes en la situación de violencia, personas involucradas y emociones generadas; que se describen a continuación. a) Escalada de la violencia psicológica: va desde la recriminación o indagaciones acusatorias hasta la ofensa verbal, la agresividad aumenta cuando el agresor realiza afirmaciones de que la mujer sostiene relaciones sexuales fuera del matrimonio, amenaza con hacerle daño a ella o a sus familiares más cercanos. b) Escalada de la violencia física: se puede presentar esta

escala sin haber salido de la escalada de violencia psicológica, los episodios de violencia son cada vez más fuertes, se pasa de dar empujones a golpear en distintas partes del cuerpo. El tiempo juega un papel importante, si al inicio solo eran empujones con el paso del tiempo puede incrementar la severidad de los golpes, por ejemplo, pasar de un hematoma a una lesión como dar un golpe y provocar desgarro en un tejido; así mismo, los grados de lesión dependen de las partes del cuerpo con que se golpee y en las partes del cuerpo de la víctima donde impacte el golpe, así los golpes además de afectar estéticamente el rostro, afectarán otras partes del cuerpo como abdomen, nariz, dentadura, etcétera; lo que también dará como resultado el daño de la autoestima de la víctima pues físicamente mostrará muchas afectaciones. Además de usar solo el cuerpo para propinar los golpes, es posible que el agresor se valga del uso de artefactos menores que no provocan tantos daños en la víctima, luego con el paso del tiempo comenzará a utilizar instrumentos mayores los cuales generan un alto nivel de riesgo para la vida de la víctima. También puede ocurrir que la víctima llegue a responder a esta violencia con violencia haciendo uso de estos instrumentos con los cuales amenaza al agresor para que este ya no siga violentandola. c) Escala de la violencia sexual: se presenta desde los actos sexuales en contexto de violencia hasta obligar a la víctima a mantener relaciones sexuales sin su voluntad. Además, el hombre suele agredir a la pareja cuando ésta no accede a tener relaciones, por lo tanto el agresor cree injustificadamente que su pareja le es infiel. d) Escalada frente a las personas: generalmente la violencia comienza siendo unidireccional, aunque en ocasiones puede convertirse en bidireccional y en el peor de los casos involucrar a los hijos o familia que trata de defender a la víctima. e) Escalada en las emociones: el daño en las emociones de la persona dependerá de los recursos personales que ésta tenga, sin embargo, es común que experimenten deterioro en el autoconcepto hasta llegar a pensar en la muerte autoinflingida como una solución.

Por otra parte, cuando la escalada de la violencia se encuentra en su punto más alto, es muy difícil que la víctima logre romper y salir del ciclo de violencia en el que se encuentra; así que acepta la reconciliación de la fase tres. Entonces la víctima comienza a justificar el comportamiento de su agresor y piensa que ella es quien no ha actuado de forma correcta y por lo tanto está dispuesta a mejorar su comportamiento pues así se lo ha hecho creer su agresor. Además, la víctima en ocasiones asume la responsabilidad de lo sucedido y se culpa así misma de los episodios violentos de su agresor.

Debido a lo anterior, la víctima se encuentra en un estado de dependencia, en el que la mujer intenta mantener la relación afectiva con su agresor al costo que sea, permitiendo que él vuelva a agredir de forma cada vez más violenta. Al mismo tiempo, la víctima empieza a aceptar su situación, internalizando y viéndola como algo natural y cotidiano, incluso piensa que la violencia es una estrategia para resolver conflictos o una forma de comunicación. Por lo tanto, esta forma de vida se volverá una característica de la dinámica familiar afectando no solo a la pareja sino a los hijos y familiares más cercanos.

Puesto que, cualquier tipo de violencia responde a la tradicional o falsa creencia de que el hombre debe ser fuerte y quien lleva las riendas de la relación, implica desde su postura, que mientras más violento a su pareja o la dañe, él se sienta más hombre creyendo que también así lo ven las demás personas. Así mismo, al provocarle a la pareja lesiones físicas y repercusiones a nivel psicológico y emocional, el agresor logrará su deseo de someter y dominar a la víctima, en consecuencia tener el poder; por lo que a la persona agredida le costará aun más salir del ciclo de violencia en el que vive.

2.4 Causas y consecuencias de la violencia

Es bien sabido que cuando una persona se encuentra expuesta a una situación de violencia ya sea por muchos o pocos años, presenta una variedad de consecuencias a nivel físico, psicológico, y sexual a corto, mediano o largo plazo. La situación se torna aún más grave cuando la violencia no solo perjudica a la mujer sino que el daño traspasa al bienestar de los hijos.

2.4.1 Culturales

Durante mucho tiempo se han llevado a cabo diversas investigaciones con la finalidad de descubrir la causa de la violencia hacia las mujeres, sin embargo, los resultados han arrojado que este fenómeno no es provocado por una sola causa sino que existen diferentes factores que la producen.

Así mismo, estas investigaciones señalan que las raíces de la violencia contra la mujer están en la desigualdad de las relaciones de poder hombre y mujer, la discriminación contra la mujer en los sectores público y privado, las normas culturales discriminatorias y las desigualdades económicas, así como las diferencias patriarcales de poder.

Dicho lo anterior, el sistema de dominación y subordinación más opresor es el del género, también llamado patriarcado. González (2013) señala que el patriarcado es un sistema social o de gobierno basado en la autoridad de los hombres de mayor edad o de los hombres que han sido padres, es decir, el hombre es quien ejerce la máxima autoridad de la familia y otros contextos públicos o privados, sólo por su condición de ser hombre. Además, los varones dominan sobre las mujeres y sobre otros varones que no son patriarcas o mejor dicho, dominan sobre el patrilineaje, en otras palabras hombres que aún no tienen hijos o que no tienen la edad del patriarca.

Por lo tanto, el hombre patriarca se apropian de la fuerza de trabajo de las mujeres y de los otros hombres. Las mujeres producen y reproducen para el patriarca y para el patrilineaje, es decir, aportan su fuerza de trabajo y realizan las labores reproductivas, entre otras: la gestación y el parto de los hijos del patriarca. Además, la monogamia es una estrategia de control del patriarca sobre la mujer, pues con eso garantiza hijos legítimos y por lo tanto la extensión de su poder y autoridad frente a la familia.

En consecuencia, el patriarcado considera que la mujer carece de valor, relevancia e inteligencia en comparación con el hombre, ya que éste se vive como un ser fuerte, poderoso, social e inteligente, por eso es común que los hombres ocupen puestos de mayor poder en las empresas, en la política, etc. Mientras la mujer es asignada sin su voluntad a espacios donde no es reconocido su valor, ocupándose de las labores domésticas.

Por otra parte, cuando las mujeres comienzan a cuestionarse ese sistema de dominación y exigen un trato igualitario, el hombre comienza a realizar una serie de acciones para conservar su poder, es así como la violencia contra la mujer se convierte uno de los principales medios que permiten al hombre mantener su control sobre la capacidad de acción y la sexualidad de la mujer.

Así mismo, en un estudio realizado por las Naciones Unidas, señala que algunas de las posibles causas culturales de la violencia pueden ser, la restricción a la educación por cuestiones de género, la sociedad, las desigualdades asociadas al rol de género, creencias de superioridad del hombre, valores inculcados en la infancia de los hombres que les dan derechos de propiedad sobre su pareja, costumbres matrimoniales y el considerar a la familia como esfera privada bajo el control masculino.

Es así que, la violencia contra la mujer no se limita a una cultura, región o país en particular, también se ven implicados elementos como la forma de organización de la sociedad,

educación, valores y factores como el origen étnico, la clase social, la edad, la orientación sexual, la discapacidad, la nacionalidad y la religión.

2.4.2 Psicológicas (conductuales, cognitivos y emocionales)

Por otra parte, las personas que viven una situación de violencia presentan una serie de signos y síntomas cognitivos, conductuales y emocionales de acuerdo al nivel de violencia en el que se encuentran.

En los lineamientos y protocolos escritos por el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (2010) en su Manual Atención Psicológica a Mujeres en Situación de Violencia señalan tres niveles de violencia, 1) nivel moderado: la mujer se mantendrá preocupada y con tendencia a minimizar la violencia y negando su victimización, se aislará por iniciativa propia y presentará sentimientos de tristeza, humillación, vergüenza, temor y baja autoestima; 2) nivel severo: la mujer presentará alteración del sueño, se sentirá confundida y mostrará pocas habilidades para tomar decisiones, alteraciones de la atención y memoria a corto plazo, se mostrará irritable, se aislará por presión del agresor y puede realizar conductas compulsivas como consumo de alcohol y abuso de sustancias tóxicas, medicamentos y/o alimentos; y por último 3) nivel extremo: la mujer presenta lesiones físicas internas o externas que ponen en peligro la vida de la persona, mostrará distorsión de la realidad, pérdida de control y riesgo de suicidio u homicidio, estará en aislamiento extremo e inadaptación a la vida diaria, mostrará malestar emocional crónico, miedo y desesperanza, depresión, estrés postraumático, despersonalización, sensación de fracaso respecto a su plan de vida, un fuerte sentimiento de inseguridad, sensación de inferioridad, muy baja autoestima y disminución en el manejo de sus habilidades sociales y falta de asertividad.

Como ya se ha dicho, el tiempo al que la mujer se encuentra expuesta a situaciones de violencia es de suma importancia, ya que mientras más tiempo, mayores niveles de violencia y por lo tanto mayores afectaciones a nivel, físico, psicológico y a nivel orgánico. Además, es importante mencionar que dentro de estos niveles de violencia se pueden desarrollar algunos trastornos psicológicos que afectan de forma importante la vida de la víctima, esos trastornos son los siguientes:

Montero (2001) propuso una variante del síndrome de Estocolmo, al que llamó Síndrome de adaptación paradójica a la violencia doméstica (ZADAP), este síndrome es el responsable de

que muchas mujeres defiendan a quien les agrede, culpando a la sociedad o a situaciones externas por la conducta de su atacante; el proceso abarca cuatro fases, 1) fase desencadenante: implica el inicio de los episodios de violencia que ocasionan en la víctima desorientación, estrés y depresión; 2) fase de reorientación: la víctima trata de reorganizar sus esquemas cognitivos con el fin de entender lo que le está ocurriendo, además se culpa así misma de la situación entrando en un estado de indefensión y resistencia pasiva; 3) fase de afrontamiento: la mujer asume el modelo mental de su pareja y busca alternativas de protección física y psicológica y 4) fase de adaptación: la mujer proyecta la culpa hacia el exterior, justificando a su agresor y culpando a la sociedad o a la educación que recibió de la situación de maltrato por la que atraviesa.

Pareciera que el síndrome propuesto por Montero no es más que evadir la situación de violencia así como el motivo por el cual la persona sigue permaneciendo dentro de esa relación de violencia, incluso más que un síndrome puede ser una estrategia para evitar afrontar el problema encontrando culpables indirectos ante tal situación.

Por otra parte, como se mencionó una consecuencia del maltrato continuo que sufre una mujer en situación de violencia, es el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), el cual se caracteriza por la presencia de ansiedad crónica, depresión, pérdida de autoestima y sentimientos de culpa. Así que la mujer se mantendrá aislada, tendrá dolores de cabeza, caída de cabello, poco apetito, fatiga, desordenes intestinales y menstruales, además pueden presentarse trastornos sexuales como la pérdida de interés o disfunciones por los abusos sufridos en las relaciones sexuales (López, 2016).

Así mismo, dentro de este trastorno, se encuentra el síntoma de reexperimentación, la víctima revive el suceso por medio de pesadillas o escenas retrospectivas; otro síntoma es la evitación, las mujeres evitan hablar de lo que les ocurre con sus familiares o personas cercanas; también las respuestas de alarmas exageradas son otro síntoma, en el cual la víctima se sobresalta por algún ruido sorprendente poniéndose en estado de alerta.

Por otro lado, Labrador, Rincón, De Luis y Fernández-Velasco (2011, como se citó en, González, 2016) señalan que es posible que las mujeres en situación de violencia desarrollen el Síndrome de la Mujer Maltratada (SMM) el cual se manifiesta como consecuencia de una relación de maltrato crónica intermitente; este síndrome se caracteriza por presentar ansiedad, hipervigilia, reexperimentación del trauma, debilitamiento emocional, indefensión aprehendida y

suprimir la ira contra el agresor como mecanismo adaptativo para afrontar la situación y minimizar el dolor, además de presentar distorsiones cognitivas.

Además, Walker (2009, como se citó en López, 2016) indica que algunos criterios que determinan si una mujer padece el SMM, son los tres primeros criterios del trastorno de estrés postraumático (TEPT), también menciona que otros síntomas que integran el SMM son: a) reviviscencia del trauma: la víctima recuerda una y otra vez los sucesos de violencia, provocando mucha ansiedad; b) conducta elusiva y entumecimiento emocional: incluye la idealización del maltratador, minimización del peligro y la justificación de las agresiones, en otras palabras, la mujer presenta síntomas del ZAPAD; c) perturbaciones en las relaciones interpersonales: la mujer violentada siente que todos la han abandonado, por lo manifiesta resentimiento y retraimiento social; d) distorsión de la imagen corporal y/o enfermedades físicas: como consecuencia de una baja autoestima, la mujer se crea una imagen falsa de sí misma llegando a presentar desórdenes alimentarios, y e) problemas sexuales: como el rechazo a la relación sexual, anorgasmia o vaginismo.

De manera que los síndromes anteriores son otra de las consecuencias a nivel psicológico que experimentan las mujeres en situación de violencia, cabe señalar que no todas los presentan en la misma medida. Además, el Síndrome de la mujer maltratada presenta la mayoría de los síntomas de los demás trastornos expuestos, sin embargo, eso no quiere decir que los demás sean menos importantes o dañinos. Cabe recalcar que las consecuencias de la violencia no se limitan a las cuestiones físicas, sino que van más allá no solo en la severidad de los daños, también a través del tiempo.

2.4.3 Sociales

La violencia contra la mujer perjudica no solo a las mujeres y a sus familias, las comunidades y naciones también se ven afectadas por este fenómeno ya que reduce la producción económica y disminuye la formación de capital humano.

Las consecuencias de la violencia de género no se limitan a daños físicos o psicológicos, sino que también daña a terceras personas y a la sociedad en general. Las víctimas tienen repercusiones en sus capacidades y posibilidades laborales, lo que provoca importantes costos y pérdidas de capital humano para las empresas y los estados.

Además, en el caso de la trata de mujeres, una de las consecuencias sociales es la separación de los niños de sus familias; la pérdida de educación; la estigmatización de las mujeres y el crecimiento de las actividades delictivas.

Por otra parte, Robles, Calderón y Magaloni (2013) mencionan que los costos de la violencia contra las mujeres son de dos tipos: 1) Intangibles: son más difíciles de evaluar, ya que incluyen estimados de la pérdida de calidad de vida de la víctima, cambios en la conducta, en los traumas personales, la pérdida de confianza interpersonal y de capital social a causa del miedo, así como la pérdida de libertad, 2) Tangibles: son todas las actividades relacionadas con la prevención, atención y el castigo de la violencia, como inversiones, gastos y pérdidas materiales o pérdidas de ingreso por ausencia laboral, así como los que implican la deserción escolar y las actividades para identificar y castigar a quienes incurren en delitos relacionados con la violencia.

Por lo tanto, la violencia contra la mujer impide que éstas participen plenamente en sus comunidades a nivel social y económicamente, ya que las mujeres violentadas tienen menos probabilidades de relacionarse con terceras personas de manera formidable, conseguir empleo o bien tienden a estar empleadas en lugares de baja condición y es poco probable que sean promovidas.

Además, según datos obtenidos de la Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres (ENVIM) en 2006, el 6.9% de las mujeres entrevistadas reportaron que se han visto en la necesidad de cambiar de trabajo y 1 de cada 20 ha perdido su empleo alguna vez como consecuencia de la violencia sufrida. 1 de cada 10 mujeres maltratadas dijo haber faltado a su trabajo como consecuencia directa de la violencia. El promedio del número de días que faltaron fue de 4.8 (ENVIM, 2006).

Sin embargo, el impacto económico de la violencia no solo se limita al área laboral, pues considerando que las mujeres que viven violencia tienen más necesidades de salud y solicitan servicios médicos con mayor frecuencia que la población en general; su utilización de estos servicios crece a medida que aumentan la frecuencia y la gravedad de la violencia ya que al sentirse temerosas de las represalias no asisten a ningún servicio de atención lo que deriva en un gasto posterior; también pueden perder la vida lo que implica no contar con su contribución al desarrollo de la familia y de la sociedad.

A estas consecuencias hay que sumarle los gastos referentes de la atención y protección de las víctimas y la actuación con los agresores, estos pueden ir desde gastos sanitarios,

policiales, jurídicos, gastos de servicios sociales, ayudas económicas, programas de tratamiento para agresores, etc. Según la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, CONAVIM (2012) mencionó que el costo de la violencia contra las mujeres oscila entre 1.6 y 2 % del Producto Interno Bruto en los países de Latinoamérica; esto en México es el equivalente a \$133 mil millones de pesos.

Cabe señalar que la violencia no solo produce un sin fin de consecuencias en varios ámbitos de la vida de las mujeres, sino que también produce gastos que además de impactar socialmente también se traducen en el desmejoramiento de aspectos de la personalidad de las personas violentadas.

Así mismo, el hecho de que la mujer cambie constantemente de empleo, no reciba un salario justo, no sea promovida o se encuentre en un trabajo de baja condición, provoca que pase por carencias económicas, lo que a su vez le resta confianza al momento de decidir abandonar a su agresor pues de antemano sabe que sus recursos económicos no son suficientes; y considerar que depende económicamente de su agresor.

2.4.4 Salud

Las consecuencias de la violencia a nivel salud pueden ser inmediatas y agudas, duraderas y crónicas o incluso provocar la muerte. Numerosas investigaciones señalan que cuanto más grave es el maltrato, mayores son sus repercusiones sobre la salud física, mental y reproductiva de las mujeres. Además, las consecuencias negativas para la salud pueden persistir mucho tiempo después de que haya cesado el maltrato.

De igual forma, en un estudio llevado a cabo por las Naciones Unidas, a causa de que la violencia contra la mujer es una violación a sus derechos humanos y libertades fundamentales y empleos mal remunerados, genera consecuencias para la salud en tres niveles: físico, psicológico y reproductivo.

Respecto al nivel físico las lesiones pueden ir desde cortes menores, hematomas, rasguños, quemaduras, hemorragias nasales, pérdida de piezas dentales, fracturas, lesiones abdominales o torácicas, dolores crónicos, de espalda, pélvico, palpitaciones, dificultades respiratorias, trastornos gastrointestinales, hormigueos, mareos, insomnio, cansancio y agotamiento. Además, Yugueros (2015) señala que el maltrato físico, aparte de las lesiones que

produce sobre el cuerpo de la mujer, hace que la víctima se sienta en constante tensión, y con ello provocar alteración en los hábitos alimentarios, anemia, insomnio.

Otra de las consecuencias físicas de la violencia es la mutilación genital femenina; además de ser un trauma físico genera dolores graves, conmoción, hemorragia, infección, y ulceración de la zona genital, incluso hemorragias e infecciones que pueden causar la muerte.

Por otra parte, a nivel psicológico las consecuencias pueden ser la depresión, estrés postraumático, intentos de suicidio, inseguridad, angustia, incomunicación y aislamiento, y los trastornos que se han mencionado en líneas anteriores.

Entre las consecuencias para la salud a nivel reproductivo se encuentran los trastornos ginecológicos, la enfermedad pélvica inflamatoria, las infecciones de transmisión sexual, en particular el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), hemorragias o infecciones vaginales, dolores pélvicos crónicos e infecciones de las vías urinarias.

Así mismo, los embarazos no deseados y los malos resultados obstétricos, son consecuencias a nivel reproductivo, Pinto (2006) indica que la violencia contra la mujer puede producir un embarazo no deseado, ya sea por violación o al afectar la capacidad de la mujer de negociar el uso de métodos anticonceptivos. Por ejemplo, algunas mujeres pueden tener miedo de plantear el uso de métodos anticonceptivos con sus parejas por temor de ser golpeadas o abandonadas.

Como se ha dicho, las mujeres no solo son propensas a vivir violencia durante el embarazo por parte su pareja, sino también es posible que sean violentadas durante el parto por el equipo médico que las atiende. Por tal motivo, en la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, ENDIREH (2016) es la primera encuesta nacional que incluye una sección para valorar la atención obstétrica que las mujeres recibieron durante el último parto por parte del personal que las atendió. Reportando que en 5 años, de 32.8 millones de mujeres el 33.4% de entre 15 a 49 años que tuvieron un parto, sufrió algún tipo de maltrato por parte de quienes las atendieron. Además, señala que los estados con mayor proporción de violencia obstétrica son; el Estado de México, Ciudad de México, Tlaxcala, Morelos y Querétaro.

Se debe agregar que esta encuesta arroja datos importantes respecto a los malos tratos que reciben las mujeres en el hospital, por ejemplo, de las mujeres encuestadas el 4.2% señalan que les colocaron algún método anticonceptivo, la operaron o esterilizaron para ya no tener hijos(as) sin preguntarle o avisarle; 4.8% comentan que el equipo médico se negó a anestésicarla o a

aplicarle un bloqueo para disminuir el dolor, sin darle explicaciones; al 7.0% le dijeron cosas ofensivas o humillantes, al 9.2% la obligaron a permanecer en una posición incómoda o molesta, al 9.2% la presionaron para que aceptara que le pusieran un dispositivo o la operaron para ya no tener hijos, al 9.9% la ignoraron cuando preguntaba cosas sobre su parto o sobre su bebé; al 10.3% reportan una tardanza excesiva en atenderla porque le dijeron que estaba gritando o quejándose mucho y por último, al 11.2% le gritaron o la regañaron.

De igual forma, las consecuencias de vivir violencia durante el embarazo no solo perjudican a la mujer sino también al bebé, ya que la violencia genera embarazos de alto riesgo y problemas como el aborto, parto prematuro, sufrimiento fetal y el bajo peso al nacer.

Si bien todos los signos y síntomas en los tres tipos de niveles ya son una consecuencia en la salud de las mujeres; la situación no suele terminar ahí pues muchas veces las mujeres acuden a centros de atención u hospitales, lo que a su vez se ve reflejado en el ámbito económico y social que ya se mencionó.

2.5 Comportamientos del agresor y víctima

Es necesario que las personas que viven o vivieron una situación de violencia sepan por qué una persona suele ser agresiva y cuáles son las características psicológicas y conductuales más comunes en un hombre agresor.

2.5.1 Características del agresor

Cabe mencionar que no existe un perfil social del agresor pero sí intervienen diversos factores como la situación familiar, económica y profesional, ideas interiorizadas en la infancia donde no solo se piensa superior hacia las mujeres sino también adopta un conjunto de inseguridades, confusiones, frustraciones que se traducirán en gritos, insultos y golpes.

Es importante señalar que algunas de las características comunes en hombres agresores son: negación de la violencia que ejercen sobre su pareja atribuyéndole el problema a la mujer y autodefiniéndose como víctima, necesita compasión y carece de una comunicación adecuada, la irresponsabilidad, es decir, el sujeto minimiza sus actos y hace responsable a la mujer, son psicológicamente débiles, dependen funcionalmente de la pareja aunque suelen utilizar la estrategia “no puedes vivir sin mí”, confunden amor con posesión; por ello, cualquier conducta que tenga que ver con la separación ocasiona que se irriten, tiene doble identidad, se muestra

agresivo en casa, pero es agradable a otras personas en el exterior, manipula a la pareja para ejercer el control volviéndose dominante y la pareja sumisa, sin embargo, cuando la pareja se rebela recurre a técnicas como la persuasión coercitiva física o psicológica desde el aislamiento, chantaje o manipulación verbal, además tienen actitudes sexistas y creencias estereotipadas sobre las mujeres (Rizo, 2007, como se citó en Lenzi, 2016).

Además, el agresor suele ser celoso, se imagina que la esposa le es infiel, trata de mantener a su pareja aislada para tener un mayor dominio sobre ella, puede tener o haber tenido problemas con la ley, temperamento explosivo, tuvo una mala niñez, puede tener problemas económicos, es probable que ingiera alcohol, tabaco o algún tipo de droga, en ocasiones llega a ser agresivo con sus hijos, abusa verbalmente de su pareja, es egoísta, ignora los sentimientos de los demás y considera que los hombres tienen derechos a ciertos privilegios que las mujeres no, es machista.

Sin embargo, autores como Echeburúa y Redondo (2010) señalan que no todos los agresores son iguales, se pueden diferenciar en función de rasgos psicopatológicos o por la extensión de la violencia; y mencionan la siguiente clasificación: a) violentos sólo en el hogar: la mayoría de los agresores pertenecen a esta categoría, suelen ser personas que ejercen en el hogar un nivel de maltrato grave pero en la calle adoptan conductas sociales adecuadas. Por lo tanto, las frustraciones cotidianas fuera de casa, el abuso del alcohol o los celos patológicos son los que contribuyen a desencadenar episodios violentos; b) violentos en general: son frecuentes las experiencias de maltrato en la infancia, son personas agresivas tanto en el ámbito interno como externo del hogar y poseen muchas ideas distorsionadas sobre la utilización de la violencia como forma de resolver los conflictos.

Si bien es importante tener en cuenta los escenarios donde un agresor suele violentar a su pareja así como el tiempo y las características de los agresores, también es necesario conocer alguna clasificación que nos permita diferenciar de forma más clara y precisa los tipos de agresores a los que nos podemos enfrentar no solo para afrontar el problema sino para conocer sus características y motivaciones al actuar de forma agresiva.

Según la clasificación de Holtzworth- Munroe y Stuart (1994, como se citó en Amor, Echeburúa y Loinaz, 2009) proponen la siguiente tipología:

1. Maltratadores sobrecontrolados: estos sujetos son violentos principalmente en el ámbito familiar y su violencia es de menor frecuencia y gravedad siendo menos probable que

agredan sexualmente a su pareja. Es poco frecuente encontrar en este tipo de maltratadores trastornos de personalidad, pueden tener rasgos de una personalidad pasiva, dependiente u obsesiva. También, suelen ser personas que una vez cometiendo el episodio violento se suelen arrepentir.

2. Maltratadores borderline/disfóricos (impulsivos): estos sujetos suelen ser violentos física, psicológica y sexualmente, muestran una violencia de intensidad media o alta dirigida a su pareja y otros miembros de la familia, aunque a veces pueden ser violentos fuera del ámbito familiar. Estos maltratadores presentan mayores problemas psicológicos, como impulsividad, inestabilidad emocional e irascibilidad; además oscilan rápidamente del control al enfado extremo, lo cual encaja frecuentemente con el trastorno de personalidad borderline, es decir, que presentan características propias de la personalidad abusiva, como apego temeroso, ira crónica y síntomas traumáticos, además suelen justificar la violencia que ejercen.

3. Maltratadores violentos en general/antisociales (instrumentales): estos agresores hacen uso instrumental de la violencia física y psicológica, que se manifiesta de forma generalizada (no limitada al hogar) como una estrategia de afrontamiento para conseguir lo deseado y superar las frustraciones. Además, utiliza la violencia de modo frío para cumplir objetivos específicos y su violencia es de mayor frecuencia e intensidad que la de los grupos anteriores. Suelen presentar menores niveles de ira y de depresión que el grupo impulsivo pero tienen mayores rasgos de narcisismo y de manipulación psicopática y también justifican el uso de la violencia. Muchos de ellos, han sido víctimas o testigos de violencia entre sus padres y es más probable que esta tipología se dé un consumo excesivo de alcohol o sustancias y tener problemas con la justicia.

De modo que sin importar que tipo de agresor sea, todos son potencialmente peligrosos para la salud física, psicológica y sexual para la mujer, hijos o personas cercanas; además es importante considerar que si no hay un perfil único y exacto del agresor, las clasificaciones propuestas por diversos autores sirven de guía para la prevención de la violencia y el tratamiento para las mujeres que viven violencia.

2.5.2 ¿Por qué agreden?

No existe causa única que provoque la agresión y los malos tratos, aunque por lo general sí hay una serie de factores de riesgo que pueden hacer surgir la aparición y mantenimiento de la violencia de género. López (2004) enlista los siguientes factores:

1. Factores socioculturales: la conducta agresiva es el resultado de experiencias tempranas o de aprendizaje social, debido a motivaciones externas como la frustración, la aversión o la amenaza de peligro físico o psicológico, defendiendo exclusivamente la influencia de factores sociales como causa.

Por otra parte, algunos estudios indican que el medio sociocultural en el que viven las clases sociales más bajas fomentan actitudes a la tenacidad y a la resistencia física, lo que conlleva a agredir a su pareja, reforzando de esta forma su concepto de masculinidad, sin embargo, otros estudios revelan que la clase social no predispone a que una persona sea agresiva.

2. Factores biológicos: explican la agresión como algo inherente a nuestra naturaleza, en vez de adquirirlo a través de las experiencias vividas y el aprendizaje. La mayoría de los autores que apoyan la predominancia biológica de la agresión, defienden la plasticidad de los instintos, señalando que dependiendo la situación algunos hombres, suelen reaccionar o no de forma violenta. Dentro de este factor también se encuentran diversas investigaciones que señalan que las hormonas sexuales como andrógenos y estrógenos, pueden causar respuestas agresivas en las personas.

3. Factores psicosociales: propone que el agresor es un hombre tradicionalista y que creen en roles sexuales estereotipados, pues al basarse en el principio de desigualdad que se le fue transmitido a través de la cultura, de que el hombre es quien manda y el que decide usando la violencia física, psicológica y/o sexual para reforzarse en este tipo de creencias.

Teniendo en cuenta que no existe causa única de que una persona agrede, si puede ser que alguna persona que cuente con los tres factores anteriores o bien solo con alguno de ellos, lo importante es saber cuál es la fuente de su agresión.

Así mismo, Echeburúa y Corral (1998, como se citó en Balanza, et al., 2016) señalan que una característica en el agresor es que posee un sistema extremadamente rígido de creencias y actitudes respecto al género y al uso de la violencia como forma de resolver conflictos. Esto conduce a varias pautas de comportamientos y pensamientos machistas pertenecientes a un aprendizaje cultural y a una socialización que tendrá que modificar si quiere ser una persona sin comportamientos violentos.

Este tipo de creencias pueden deberse a una competitividad en la diferenciación de género, ya que el agresor puede considerar que la mujer no tienen las características ni

habilidades para desenvolverse en el ámbito público y a una hostilidad heterosexual atribuyendo a las mujeres un poder sexual que les hace manipuladoras para con los hombres.

Por otra parte, tomando en cuenta la tipología del agresor podemos rescatar algunas de las causas del porque suele ser agresivo; por ejemplo, respecto a los agresores que son violentos sólo en el hogar suelen presentar pocas habilidades interpersonales, en otras palabras, no han aprendido habilidades adecuadas para relacionarse debido a carencias en el proceso de socialización. Mientras que en los agresores que son violentos en general, suelen agredir por un inadecuado control de impulsos, pues tienen episodios bruscos e inesperados de descontrol de la ira, si bien tienen más habilidades sociales y son más conscientes de que la violencia no es una forma de resolver los conflictos pero carecen de un control de esos episodios (González, 2016).

Al revisar los factores que predisponen la violencia y conocer las características de los agresores, es importante ir más allá, y saber que la mayoría de los agresores carecen de habilidades básicas que le impiden relacionarse de forma adecuada con las demás personas, sin embargo, esa no es razón para violentar a las personas de los rodean.

2.5.3 Características de la víctima

De igual forma, es conveniente hacer una revisión en las características psicológicas y conductuales de la persona que vive violencia, si bien, tampoco hay un perfil exacto, si existen una serie de características que destacan en las mujeres violentadas, por ejemplo, Condori y Guerrero (2010) señalan que la interiorización de la violencia y el machismo, tener antecedentes de violencia familiar, baja autoestima, dependencia emocional y/o económica, falta de habilidades sociales y de solución de problemas son algunas de las características comunes de las personas que viven violencia.

Además, las víctimas de violencia de género suelen ser mujeres casadas o que viven en pareja, tiene un nivel académico, cultural y laboral bajo, con frecuencia carecen de autonomía económica. La falta de autonomía personal y la dependencia económica constituyen las dos principales dificultades para la separación.

Por otro lado, Condori y Guerrero (2010) indican que existen varios factores por los cuales la mujer permite que su pareja la violente, estos factores son los siguientes:

1. Factores individuales: es común que estas mujeres se desarrollaran en familias donde la violencia de género estaba presente, por lo tanto la mujer pudo haber naturalizado la violencia

como una forma de relacionarse con los demás. También es posible que la mujer presenta signos de una baja autoestima, dependencia emocional, pobre autoconcepto y temor a la sociedad.

2. Factores sociales: como se ha mencionado la violencia de género se presenta en todas las clases sociales, sin distinguir raza, economía, religión, etc. Sin embargo, es posible que las mujeres pertenecientes a clases altas les avergüence pedir ayuda cuando pasan por situaciones de violencia, en cambio las mujeres de clase baja en ocasiones consideran normal lo que acontece por la situación económica en la que viven. También dentro de este factor se encuentran las relaciones desequilibradas entre hombres y mujeres, aunado a las ideas culturales de que el hombre es superior a la mujer en muchos aspectos.

3. Factores culturales: las creencias que la mujer tiene acerca de la violencia, por ejemplo, la víctima suele dividir el problema en una parte buena y otra mala, en donde el agresor es originalmente bueno; pero es atrapado por factores externos negativos que lo transforman en un hombre violento.

Al igual que en el agresor, las experiencias en la niñez, el sistema de creencias y la cultura juegan un papel importante al momento de tolerar situaciones que implican violencia, sin embargo, en la caso de la mujer es más común que presenten problemas debidos a la violencia que los hombres.

2.6 Violencia en el Estado de México

Cuando se habla de violencia no solo es necesario saber las causas y consecuencias sino también se necesita hablar de números y cifras que permitan saber los índices de violencia a gran escala, los cuales nos permiten dimensionar la gran problemática de la violencia en el país, o en este caso en el Estado de México.

2.6.1 Estadísticas

Penosamente el Estado de México en uno de los estados de la república con mayores índices de violencia hacia las mujeres, por si fuera poco, también muchos de los municipios de integran el estado presentan altos índices de violencia.

Además, el INEGI (2017) indica que en México a finales de 2016, 66 de cada 100 mujeres de 15 años y más, residentes en el país, ha experimentado al menos un acto de violencia de cualquier tipo, ya sea emocional, física, sexual, económica, patrimonial o discriminación laboral,

misma que ha sido ejercida por la pareja, el esposo o novio, algún familiar, compañero de escuela o trabajo, autoridades escolares o laborales o bien por amigos, vecinos o personas conocidas o extrañas. Además, el 43.9% de 46 501 740 mujeres tienen o tuvieron al menos una relación de noviazgo, cohabitación o matrimonio donde han enfrentado agresiones por parte de su pareja. Mientras que, el 53.1% recibió violencia por un agresor distinto a la pareja. Así mismo, entre octubre de 2015 y octubre de 2016, 45 de cada 100 mujeres fue víctima de algún acto violento, principalmente de tipo emocional, sexual y discriminación en sus centros de trabajo.

De igual forma, la violencia de la pareja ocurre con mayor frecuencia entre las mujeres que están o han estado casadas o unidas. Se estima que por cada 100 mujeres de 15 años y más que han tenido pareja o esposo, 42 de las casadas y 59 de las separadas, divorciadas y viudas han vivido situaciones de violencia emocional, económica, física o sexual durante su actual o última relación.

Además, el ENDIREH (2016) estima que de las mujeres de 15 años y más, el 49% han vivido violencia emocional, 29% violencia económica, patrimonial o discriminación en el trabajo, 34% violencia física y el 41.3% violencia sexual. Es así que 66.1% han sufrido al menos un incidente de violencia emocional, económica, física, sexual o discriminación a lo largo de su vida en al menos un ámbito y ejercida por cualquier agresor.

Si bien ya se tiene claridad de los porcentajes respecto a cada tipo de violencia, también es importante conocer cuáles son las modalidades con mayor prevalencia no solo en los últimos meses sino a lo largo de la vida de las mujeres.

Así mismo, el ENDIREH (2016) indica que la modalidad de violencia laboral, en los últimos 12 meses el 22.5% y a lo largo de la vida el 26.6%, respecto a la violencia comunitaria 23.3% y 38.7% respectivamente, en la violencia familiar en los últimos 12 meses el 10.3% y por último la violencia escolar 17.4% y 25.3% según corresponda.

Por otra parte en un comunicado emitido por el INEGI (2018) se menciona que las entidades que presentan las prevalencias más altas de violencia en la pareja, según los datos obtenidos a finales del 2016, son Aguascalientes 33%, Estado de México 31% y Jalisco 30%; mientras que las entidades con las prevalencias más bajas son Chiapas 17.6%, Nuevo León 19% y Baja California Sur 19.4%.

Cabe resaltar que Aguascalientes y el Estado de México son los estados con mayor prevalencia de violencia en la pareja, situación que se repite en los siguientes datos.

Además, hay que resaltar las entidades federativas donde hay mayor prevalencia por tipo de violencia infligida a la mujer. El INEGI (2018) indica que Aguascalientes con 31%, el Estado de México con 28.3% y Jalisco con 27.4% son los estados donde mayor porcentaje de mujeres vive violencia psicológica, respecto a la violencia económica figuran el estado de Aguascalientes 14.6%, Jalisco 12.5% y Yucatán 12.3%; mientras que la violencia física se hace presente en el Estado de México 8.1%, Hidalgo 7.7% y Oaxaca 7.2%; además, los estados con mayor prevalencia de violencia sexual son Aguascalientes 2.9%, Jalisco 2.8% y Estado de México 2.6%.

Podemos concluir que el Estado de México al igual que Aguascalientes son los estados con prevalencias altas en tres tipos de violencia, el primer estado en violencia psicológica, física y sexual; mientras que el segundo estado en violencia psicológica, económica y sexual.

2.6.2 Alerta de violencia de género

Ante la falta de leyes de protección a la integridad y derechos de las mujeres mexicanas y a la alza creciente de la violencia de género, en el 2007 se puso en marcha la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, la cual tiene como objetivo establecer la coordinación entre la Federación, las entidades federativas y el antes Distrito Federal y los municipios para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, así como los principios y modalidades para garantizar su acceso a una vida libre de violencia que favorezca su desarrollo y bienestar conforme con los principios de igualdad y de no discriminación (INMUJERES, 2007).

Así mismo, La Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres (AVGM) es un mecanismo de protección de los derechos humanos de las mujeres único en el mundo, establecido en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia; la cual consiste en un conjunto de acciones gubernamentales de emergencia para enfrentar y erradicar la violencia feminicida y/o la existencia de un agravio comparado que impida el ejercicio pleno de los derechos humanos de las mujeres, en un territorio determinado ya sea municipio o entidad federativa; entendiéndose que la violencia contra las mujeres la pueden ejercer los individuos o la propia comunidad.

Además, la Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres se declarado activa en varios estados de la república mexicana como, Morelos, Michoacán, Chiapas, Nuevo León, Veracruz, Sinaloa, Colima, San Luis Potosí, Guerrero, Quintana Roo y Nayarit; respecto al

Estado de México se activó en los once municipios con mayor índice de violencia: Chalco, Chimalhuacán, Cuautitlán Izcalli, Ecatepec de Morelos, Ixtapaluca, Naucalpan de Juárez, Nezahualcóyotl, Tlalnepantla de Baz, Toluca, Tultitlán y Valle de Chalco Solidaridad. Que con base en lo anterior, dicha Declaratoria de Alerta de Violencia de Género establece en sus resolutivos la obligación del Gobierno del Estado de México de emitir un Decreto Administrativo para que las autoridades competentes proporcionen atención inmediata a los delitos contra las mujeres vinculados a la violencia de género, así como a la búsqueda inmediata y localización de las mismas, con base en los criterios internacionales en la materia y los establecidos en el Protocolo Alba.

2.6.3 Instituciones

Con la intención de dar seguimiento a la Alerta de violencia de Género contra las Mujeres, en el estado de México existen una variedad de instituciones que brindan su apoyo en diversas áreas a las mujeres que sufren violencia. Existen varios organismos gubernamentales, por ejemplo, la Comisión Estatal de Derechos Humanos atiende denuncias contra el abuso de poder, situaciones de violencia, defensa de los derechos humanos; la Agencia del Ministerio Público Especializada en Atención al Maltrato Intrafamiliar y Sexual que brinda atención y seguimiento de denuncias sobre delitos sexuales y cualquier tipo de violencia sexual; el Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social que promueve el bienestar social integral de las mujeres en situación de violencia familiar o con cualquier problemática a través de asesoría psicológica y jurídica; la Procuraduría de la Defensa del Menor y la Familia. DIF que brinda atención integral en el área jurídica y social a menores, discapacitados, ancianos, mujeres y hombres que hayan sido víctimas de maltrato físico, psicológico, sexual, etcétera; Centro de Prevención y Atención al Maltrato y La Familia. DIF que brinda talleres, conferencias y servicios de tipo legal, psicológico, trabajo social y médico; el Instituto Nacional de las Mujeres que promueve y fomenta las condiciones que den lugar a la no discriminación, igualdad de oportunidades y de trato entre los géneros, el ejercicio de todos los derechos de las mujeres y su participación equitativa en la vida política, cultural, económica y social del país; y el Instituto Municipal para las Mujeres y la Equidad de Género que ofrece asesorías jurídicas y terapias psicológicas, jornadas de atención integral para las mujeres, célula de reacción inmediata para la búsqueda y

localización de personas, operativos, rehabilitación de espacios públicos, redes comunitarias y policía de género.

CAPÍTULO 3. FACTORES CULTURALES PERPETUANTES DE VIOLENCIA

3.1 Relaciones de poder

Algunos autores señalan que el poder es una característica de la sociedad que se encuentra presente en todas las relaciones humanas, en la vida política, en la organización social e institucional, en el trabajo y en cualquier relación social.

Dicho lo anterior, es importante saber a qué se hace referencia cuando se habla de poder, Keltner, Gruenfeld y Anderson (2003, como se citó en Morales, 2005) señalan que es la relativa capacidad del individuo para modificar los estados de los demás proveyendo o retirando recursos o administrando castigos; aunado a la relación que tiene el concepto de poder con el de la libertad, pues este autor considera que depende la percepción de libertad con la que un individuo dota de recursos o administra castigos a otros, a su vez, influyen en el grado en el cual el individuo tiene poder.

Así mismo, el ejercicio de poder se verá influido por las creencias, valores o actitudes de la persona, por tanto dependiendo de estas variables ideológicas se sentirá con la capacidad de control sobre un individuo o grupo, sobre su propio comportamiento y sus resultados, y el comportamiento y el resultado de los demás.

Como se afirmó, las creencias no son la única variable que predispone el poder, Keltner y sus colaboradores señalan cuatro tipos de variables que predisponen a que las personas muestren poder sobre alguien más; es así que al expresar un alto grado de poder lo significa un gran acceso a los diferentes recursos y libertad de acción; o bien un bajo grado de poder, que haría referencia a tener poco acceso a los recursos y poca libertad de acción.

Morales (2005) menciona estas cuatro variables, a) Individuales: incluyen características de la personalidad como la extraversión, dominancia y habilidades sociales; también características físicas como la altura, masa muscular, atractivo físico. b) Diádicas: aquí se conjugan las variables pasadas con el interés por la relación, el compromiso y la inversión que se realice en ella. c) Intragrupales: el rol que tiene asociado la persona dentro del grupo o la relación y por lo tanto su capacidad para promover recursos y d) Intergrupales: los factores diferenciadores entre un grupo y otro, como la etnia, clase social o el género.

Como resultado de estas variables, se pueden distinguir a las personas poderosas y las no poderosas. Las primeras son aquellas que usan el poder que creen tener para sentir emociones positivas y ejercer castigos, mientras que las no poderosas son aquellas que experimentan emociones negativas como la inhibición, el miedo y la vergüenza; además los segundos se perciben a sí mismos como un medio para satisfacer los deseos de los demás, por lo tanto los poderosos utilizan a los que consideran no poderosos para cumplir sus metas y deseos.

Por otra parte, Añino (2015) menciona que la violencia comienza con la desigualdad del ejercicio de poder que existe entre hombres y mujeres en la sociedad, así como en determinadas concepciones de las relaciones entre los sexos, del amor, sexualidad y de lo que significa ser hombre o ser mujer. Es así como a partir de esto surge el estereotipo femenino, el cual implica que la mujer se dedique al hogar y cuidado de la familia y por lo tanto que su trabajo sea poco valorado, propiciando que tenga una posición de sumisión; y el estereotipo masculino que implica ser el proveedor del hogar, y jefe de familia por lo que se le otorga una posición de dominio y poder.

En las relaciones de pareja suceden un sin fin de interacciones, con las cuales la pareja logra conocerse más, comunicarse, hacer planes juntos, resolver problemas. Sin embargo, todas estas interacciones son atravesadas por la personalidad de cada persona, por las ideas, por las experiencias previas y el aprendizaje que adquirimos desde pequeños.

Así mismo, Soria (2007) señala que existen dos tipos de parejas en función de su interacción; la simétrica y la complementaria. En las parejas simétricas, cada uno de los miembros se encuentra en una situación de igualdad en cuanto al ejercicio del poder; suelen negociar, discutir y llegar a acuerdos si es posible, el principal riesgo que aparece en los conflictos entre parejas simétricas es la escalada; como no hay alguien más poderoso que el otro, las discusiones pueden subir fácilmente de tono si ambos entran en competición. Por el contrario, en las parejas complementarias se da una distribución desigual de poder en la pareja en la que uno de los dos adquiere mayor protagonismo en las decisiones; sin embargo, hay muchísimas variantes de este tipo, en las que en definitiva un miembro ejerce más poder, y no siempre es discutido.

Como se mencionó en las relaciones igualitarias, cada parte mantiene la autonomía sobre su propia vida, independientemente de su pareja, en común se gestionan las actividades, espacios y tiempos compartidos. Además, se intenta disolver la división sexual del trabajo, es decir, tanto

hombre como mujer son proveedores y reproductores, ambos trabajan, ambos se ocupan de las tareas domésticas, se responsabilizan de la reproducción y crianza. La sexualidad se centra en el placer. La mujer se define a sí misma como activa en este ámbito y reivindica su derecho al placer. La reproducción se limita al tamaño de familia deseado.

Mientras que en las relaciones funcionales, no existe la individualidad en la pareja, ésta lo abarca todo. El uso del tiempo, el espacio y las actividades son gestionados por ambos y es el tipo de relación típica en la fase del enamoramiento. Sin embargo, en las relaciones tradicionales o de poder, existe una rígida división sexual del trabajo, hombre proveedor y mujer reproductora. En él se subordina la sexualidad a la reproducción, por lo tanto, el placer es irrelevante y se espera que la mujer sea pasiva en este dominio. La reproducción no es controlada, no hay autonomía personal por lo que la parte dominante gestiona el tiempo, espacio y actividad de su pareja.

Además, aun cuando se está en una relación de poder, las parejas no se comportan de la misma forma, pues la dominación y subordinación no es igual en todos los ámbitos o formas de comunicación en la pareja.

Por otra parte Valdés, Gysling y Benavente (1999) proponen tres tipos de relaciones de poder, tomando en cuenta los roles de género, la sexualidad y reproducción:

1. Las madres-dueñas de casa: las mujeres que se encuentran en este rubro, consideran la vida sexual como un aspecto secundario en su relación de pareja y por lo cual no tienen un disfrute de su vida sexual; por lo general se casaron “vírgenes” o iniciaron su vida sexual cuando ya estaban comprometidas matrimonialmente. Respecto a la reproducción, la maternidad es casi obligada ya que los embarazos se producen porque no hay anticoncepción efectiva. En el ámbito doméstico, la situación no cambia, pues el hombre es el proveedor y la mujer está a cargo del orden doméstico y de los hijos. Así mismo, el marido administra los ingresos y asigna un monto económico a la mujer. Además, es común que haya un clima emocional hostil o agresivo en la pareja, sin embargo, las mujeres mantienen la relación porque no ven caminos alternativos, pero sobre todo, porque consideran que es su obligación y que se casaron para toda la vida.

2. Las mujeres que no han transformado el dominio de la intimidad: estas mujeres suelen tener una relación de pareja un poco más igualitaria, pero jerárquica en el dominio de la sexualidad, es decir, han avanzado en compartir las decisiones, el marido participa en las tareas de crianza y domésticas, habiendo en general buena comunicación para resolver en conjunto los conflictos que se presentan, las mujeres cuentan con el respaldo del marido para desarrollar un

proyecto profesional o de trabajo. Sin embargo, el dominio de la sexualidad aparece subordinado, no resulta satisfactorio, la mujer no se siente cómoda tomando la iniciativa y muchas veces acepta la sexualidad obligándose a satisfacer las necesidades del marido, y la fecundidad sigue siendo responsabilidad de la mujer.

3. La dueñas de casa modernas: las mujeres de este grupo mantienen una relación de pareja jerárquica, pero su relación es igualitaria en el dominio de la sexualidad; han logrado incorporar la sexualidad y el disfrute de ésta como un derecho, estableciendo relaciones placenteras y respetuosas, planifican los hijos que quieren tener y cuentan con apoyo de la pareja para ello. Sin embargo, en cuanto a la relación de pareja en general, mantienen el modelo tradicional de división de las tareas por sexo.

Si bien el ámbito de la sexualidad se sigue viendo mermado por creencias tradicionalistas, es importante que la mujer abandone esa posición de sumisión respecto a su sexualidad y en otros ámbitos de la relación, pues el disfrute de su sexualidad es un derecho humano.

Dentro de estas relaciones de poder y subordinación se encuentran varias estrategias para mantener el control de la pareja y dominio en la relación, Álvarez (2006) describe la forma de actuar del dominador y de la persona sumisa en una relación de poder, así como la forma de actuar de las personas que tienen una relación igualitaria.

Por lo tanto, la relación de poder de dominio y control, se compone de ocho comportamientos realizados por el agresor, 1) las amenazas: asusta a su pareja con hacerle daño, quitarle a los hijos, dejarla o suicidarse, la obliga a retirar las denuncia que ella a echo, obligándola a obedecerlo; 2) la intimidación: le causa miedo a través de miradas, acciones, gestos; destroza objetos del hogar, utiliza chantajes o armas; 3) el abuso emocional: hace sentir inferior o culpable a su pareja, se burla de ella, la insulta y ofende; la confunde, humilla, grita e ignora; 4) aislamiento: es común que controle tus actividades, a las personas que frecuentas y con las que hablas, tus salidas, con la excusa de que tiene celos, como resultado deja a la pareja sin amigos o familiares que la visiten; 5) desvalorizar, negar o culpar: no toma en serio los reclamos de la pareja respecto al maltrato que sufre de su agresor, niega los abusos, culpa a su pareja de provocarlo y actuar con violencia, hace sentir ignorante a su pareja y la usa como objeto sexual; 6) manipulación de los hijos: culpa a la mujer por la conducta de sus hijos, los usa como rehenes y en ocasiones los maltrata; 7) abuso económico: debido al aislamiento es poco probable que el esposo permita que su pareja trabaje, no cumple con la cantidad necesaria para el subsidio de los

hijos y del hogar en general, por tal razón, la mujer se ve un tanto obligada a pedirle dinero como si se tratara de una limosna; 8) privilegio masculino: al sentirse superior a la mujer, trata a la pareja como si fuera una sirvienta, da órdenes de lo que puede o no hacer, no participa en las labores domésticas y en la crianza de los hijos.

Si bien, la pareja dominante no usa la violencia física o sexual de primer instancia, si hace uso de la violencia psicológica para someter a su pareja, por lo tanto, cabe la posibilidad de que la víctima se acostumbre a esas formas de control y las comience a ver como algo normal, aceptando así el papel de la pareja sumisa y perpetuando la relación de poder.

Por otra parte, no todas las relaciones tienen un desequilibrio de poder, el otro lado de la situación corresponde a las relaciones igualitarias, en las que ambas partes comparten la misma responsabilidad dentro de la pareja; en las que se encuentra 1) la negociación justa: tanto la mujer como el hombre toman en cuenta el punto de vista del otro, buscan soluciones juntos, y están dispuestos a realizar cambios y llegar a acuerdos; 2) conductas no amenazantes: actúa y se dirige a la pareja de forma que ambos se sienten seguros, se expresan libremente; 3) el respeto: escucha sin juzgar, apoya y comprende al otro, reconoce y valora las opiniones, decisiones, el espacio y tiempo, habilidades y trabajo de la otra persona; 4) confianza y apoyo: te apoya en tus proyectos, respeta tus sentimientos, actividades, amistades, creencias y no resta autoridad a la pareja delante de los hijos; 5) honestidad y responsabilidad: acepta la responsabilidad por las consecuencias de sus acciones, reconoce cuando actúa con violencia y sus errores, comparte las responsabilidades hacia los hijos y llegan a acuerdos para una justa distribución de las tareas domésticas; 6) economía compartida: toman las decisiones sobre el dinero en pareja, tratando de que los acuerdos económicos beneficien a los dos.

Es importante identificar que el dominio de la pareja no ocurre hacia un solo ámbito como la sexualidad, sino que implica el uso de diversas estrategias para mantener el control de la pareja para que ésta no pueda desarrollarse en diversos ámbitos como el laboral, académico, económico, personal, social. Como resultado de estas estrategias de control se irán mermando las habilidades sociales de la persona dominada.

3.2 Resignificación

En muchas ocasiones cuando alguien habla de violencia parece que hace referencia algo que está en otro plano, de situaciones poco convencionales, de un problema por el que nunca

pasará, o simplemente como si la violencia fuera un fenómeno por el que pocas personas pasan o en el peor de los casos de algo que no es verdad.

De igual forma, suele ocurrir que las personas que viven violencia disfrazan su situación, tratan de ocultarla, o niegan lo que les acontece, ya sea por miedo a las represalias, porque no quieren ser vistas como víctimas o personas débiles. Sin embargo, se debe hablar de la violencia como lo que es, un problema que abarca diversas áreas de la vida, sin disfrazarla con sobrenombres, y mucho menos negando su existencia.

La cultura también juega un papel importante en la forma que nombramos a la violencia, los mitos o creencias de ésta y el amor romántico, juegan un papel crucial.

3.2.1 Mitos y creencias del amor y la violencia

La aceptación de la violencia como una forma de comunicarse o como resolución de problemas se debe a muchas causas, pero sin duda una de las más importantes es la concepción del amor romántico y los mitos sobre la violencia.

El amor romántico puede ser definido como un modelo de amor ligado a los mandatos de género, sustentado en una serie de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta esencia del amor influyendo en la interacción que se produce en la pareja (Yela, 2003, como se citó en Alfaro, 2014).

Además, una característica del amor romántico es la idealización del amor, lo cual se traduce en que la persona que ama con idealización romántica se convierte en esclava de su amor, y la persona demasiado amada es adorado intensamente.

De igual forma, de estas creencias sobre el amor surgen una serie de mitos, por ejemplo, 1) mito de la media naranja: hace referencia a la creencia de que hemos elegido la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y permanecer con ella es la mejor elección posible; 2) mito de la fidelidad: se refiere a la creencia de que los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse únicamente con la pareja; 3) mito de la exclusividad: son las creencias de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona; 4) mito de la omnipotencia: son creencias de que el amor lo puede todo, así que la pareja debe permanecer junta ante todo y sobre todos; 5) mito del libre albedrío: hace referencia a creencias de que los sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos de forma decisiva por factores socio-biológico-

culturales ajenos a la voluntad y consciencia; 6) mito del amor o convivencia: son creencias de que el amor romántico-pasional es la única base del matrimonio.

Muchas veces estos mitos no se quedan ahí, sino que algunas personas los toman y convierten en ideas, las cuales dan pauta a comportamientos que no siempre son adecuados. Es decir, una persona que se encuentra en una situación de violencia no querrá abandonar a su agresor por pensar que es su media naranja, o también puede creer que solo a él podrá amar, o bien que el amor hará cambiar a su pareja.

Por otra parte, el uso de mitos respecto a la violencia de género, provoca que con estos se justifique al agresor, se minimicen las agresiones y muchas veces se culpe a las mujeres de los abusos de sus parejas. Además, estos imaginarios sociales incrementan la tolerancia social hacia la misma, mostrando una visión errónea de la realidad. Por tal razón, las mujeres que viven violencia de género muchas veces no son conscientes de la violencia, haciendo que les sea más difícil salir de la situación.

Para resignificar la violencia es importante no creer en los mitos que ya se mencionaron que solo sirven para minimizar el problema y no ver a la violencia como lo que es, como un verdadero problema por el que pasan un sin fin de mujeres y hombres.

Bosch-Fiol y Ferrer-Pérez (2012) indican que hay una gran variedad de mitos sobre la violencia, algunos de ellos son los siguientes: 1) mitos sobre la marginalidad: sitúan a la violencia de género como un fenómeno excepcional y no como el problema social universal que es, 2) mitos sobre los agresores: se centran en factores personales que justifican su conducta violenta, 3) mitos sobre las mujeres maltratadas: en los cuales se responsabiliza a la mujer de lo que le sucede, ya sea por sus características de personalidad, de estatus, emocional, propician la violencia o bien porque la consienten.

La mayoría de estos mitos normalizan y naturalizan conductas machistas y agresivas hacia las mujeres; estos mitos son igualmente perjudiciales, pues la violencia no debe ser un asunto privado o doméstico, al contrario, la persona violentada debe de hablarlo con terceros antes de que su situación empeore.

3.3 Factores que impiden buscar ayuda

Generalmente las personas que viven violencia de género suelen tener miedo de abandonar a su agresor y ello puede ser debido a varios motivos, entre ellos podemos destacar, la

eficacia de la violencia de la que son víctimas, ya que el maltrato físico y emocional repetitivo dañan su autoestima, incluso el daño puede llegar al punto de que ellas se consideran incapaces de vivir sin su agresor; la dependencia económica del maltratador, por indicar algunos.

Por otra parte, Salber y Taliaferro (2000) señalan que es común que las mujeres no se alejen de su agresor por diversas razones, algunas de ellas pueden ser; el miedo real que les produce la escalada de violencia, amenazas de muerte, aumento en el riesgo de sufrir lesiones graves, amenazas de que el agresor maltratará a los hijos o familiares, pocas alternativas para encontrar alojamiento una vez que se aleje del agresor, creencias de que los hijos merecen tener una familia estable con la presencia de ambos padres, piensan que al dejar a su agresor no podrán darles un hogar y escolaridad decente a sus hijos, tienen valores culturales, religiosos y familiares que las animan a mantener a su familia unida.

En otras palabras, el utiliza una serie de estrategias para ejercer un control sobre la pareja, y así poco a poco la mujer irá empleando ciertos pensamientos y conductas que no le permitirán pedir ayuda.

3.3.1 Dependencia emocional

Otro factor que impide que la mujer pida ayuda cuando está en una situación de violencia es la dependencia emocional que tiene hacia su pareja, suele ser una dependencia interpersonal disfuncional en la cual una de las parejas tiene la necesidad extrema de orden afectiva hacia la otra pareja.

La persona afecta de dependencia emocional presenta comportamientos de sumisión y subordinación, miedo a que la relación se termine, priorización de la pareja, etc.

Además, otros autores como Amor y Echeburúa (2010) identificaron la dependencia emocional hacia el agresor como una característica de tipo emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, la cual implica la vivencia de emociones contradictorias hacia ésta (aproximación y rechazo), vínculo emocional basado entre la intermitencia entre el bien y el maltrato, enamoramiento intenso, sensación de no poder vivir sin él y miedo a ser abandonada.

Por otro lado, Castelló (2005, como se citó en Aiquipa, 2015) refiere que la dependencia emocional explica la conducta de algunas mujeres víctimas de violencia de pareja cuando justifican las infidelidades y agresiones de su pareja, cancelan procesos legales (denuncias), incumplen las órdenes judiciales de alejamiento, regresan con el agresor creyendo que es posible

que sus parejas tomen conciencia y cambien de actitud, y en otros casos, inician una nueva relación con características similares de malos tratos.

Así mismo, el amor romántico también juega un papel importante en la dependencia emocional, ya que debido a este amor exacerbado se perdona y justifica todo en nombre del amor; por lo tanto la idea de dejar a la pareja no es una opción. Esta situación es aprovechada por el agresor, el cual logrará que la pareja dependa de él no solo emocional sino también económicamente, ya que la víctima puede llegar al punto de dejar su trabajo, estudios, comer o dormir.

Además, Villegas y Sánchez (2013) realizaron un estudio para identificar las características de dependencia afectiva en un grupo de mujeres denunciadas víctimas de maltrato por su pareja. Estos autores encontraron que las características psicológicas más sobresalientes de dependencia afectiva en las participantes fueron a) expresión límite: percepción de la ruptura de pareja como algo catastrófico y expresiones impulsivas, b) miedo a la soledad: la soledad es vista como algo aterrador y se evita por todos los medios, c) ansiedad por separación: miedo ante la amenaza de ser abandonados y preocupación por la pérdida y d) modificación de planes: modifican su vida con tal de retener a su lado a la pareja.

Así que cuando una mujer depende emocionalmente de su pareja le es sumamente difícil dejarlo puesto que la dependencia implica una serie de pensamientos irracionales que perjudican de forma directa la vida y seguridad de la mujer y los hijos.

3.3.2 Inseguridad en el proceso judicial

Debido a los altos niveles de violencia en el país, es común observar la ocurrencia de un sin fin de actos de impunidad al momento en que una persona que vive violencia de género busca ayuda judicial. Lastimosamente, un gran número de casos de este tipo de violencia carecen de una investigación de los hechos, sanción hacia el agresor y reparación efectiva o la atención necesaria que merece una persona que vive violencia de género. Estos actos de impunidad son violaciones directas de los derechos humanos de las mujeres; esto ocurre en gran medida por la aceptación social del fenómeno de la violencia contra las mujeres, por sensaciones de inseguridad en las mujeres, además de la desconfianza de éstas en el sistema de impartición de la justicia; por lo tanto pedir ayuda judicial se vuelve otro impedimento.

Así mismo, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) en varios de sus informes ha señalado que respecto a los trabajos de prevención y protección, las autoridades estatales, como la policía, no cumplen plenamente con su deber de proteger a las mujeres víctimas de violencia contra actos inminentes. Se puede observar que la policía todavía no percibe el problema de la violencia de género como prioritario dentro de la esfera de los delitos criminales. De la misma manera, destaca la persistencia y la aceptación por parte de agentes de la policía de normas patriarcales sobre la privacidad de los asuntos familiares (Taus, 2014).

Por lo tanto, en muchas ocasiones es común que las instancias encargadas de llevar a cabo la investigación de casos de violencia de género se retrasen debido a que no consideran que sean de importancia esos casos, lo cual se puede atribuir a una serie de ideas socioculturales discriminatorias que descalifican y culpabilizan a las víctimas por sus acciones; además de que las consideran no merecedoras de acciones estatales que las protejan.

Además, suele haber irregularidades en la realización de pruebas para la identificación de los responsables y su captura, las autoridades encargadas de las investigaciones en muchas de las ocasiones no son competentes e imparciales, le otorgan poca credibilidad al discurso de las víctimas. Esta serie de acciones se reflejan en un número bajo de casos en los que se inicia la investigación y se realiza el proceso judicial adecuado, los cuales no son equivalentes al alto nivel de denuncias de violencia de género.

Así, por ejemplo, el ENDIREH (2016) indica el porcentaje de mujeres que han experimentado violencia física y/o sexual por otro agresor distinto a la pareja, por las acciones que tomó ante la violencia experimentada según el ámbito de ocurrencia, por ejemplo, en el ámbito escolar el 91.3% no solicitó apoyo a alguna institución ni presentó queja o denuncia ante alguna autoridad, 8.0% presentó una queja o denuncia ante alguna autoridad y/o solicitó apoyo a alguna institución y el 0.8% sólo solicitó apoyo a alguna institución; mientras que en el ámbito laboral 91.2%, 6.5% y 2.3% respectivamente; en el ámbito comunitario 93.4%, 5.0% y 1.5%; y en el ámbito familiar el 90.6%, 6.6% y 2.9%.

Como se puede observar los porcentajes que piden ayuda independientemente del ámbito son muy bajos en comparación con los porcentajes de mujeres que dicen haber experimentado violencia física o sexual, lo cual indica que la desconfianza a las autoridades, el miedo a las represalias e incluso que la misma persona violentada no considera importante la agresión de la

que fue víctima; juegan un papel decisivo a la hora de que la mujer decida o no hacer una denuncia o pedir ayuda.

En relación con otro informe respecto a la situación de los derechos humanos de la mujer en Ciudad Juárez, México; la CIDH (2003) observó parcialidades y sesgos de género presentes en las actuaciones de los fiscales e investigadores ante casos de violencia contra las mujeres, los cuales descalificaban a las víctimas durante el proceso de investigación. Habría que decir también que, durante estas investigaciones lograron obtener algunas declaraciones públicas de autoridades de alto rango, en las cuales mencionan que las mujeres víctimas de violencia utilizaban minifaldas, salían de baile, eran fáciles o prostitutas.

Habría que señalar que es frecuente que las mujeres que viven violencia sean revictimizadas gracias a la falta de profesionalismo de las autoridades y su poca sensibilidad para tratar estos casos; aunado a la discriminación por parte de las autoridades por factores como el sexo, raza, posición económica, nivel académico, edad, características físicas, forma de vestir, etc.

Otro de los factores por los cuales las mujeres que viven violencia no se acercan a las autoridades, es el miedo a las represalias del agresor, pues consideran que las autoridades no salvaguardarán su integridad física, o bien por temor a que las autoridades decidan erróneamente privarlas de la guarda y custodia de sus hijos.

Por tal motivo, la CIDH ha expresado su preocupación ante el hecho de que diversos órganos judiciales promueven el uso de la conciliación durante el proceso de investigación como método para resolver delitos de violencia contra las mujeres, sobre todo en la violencia intrafamiliar. Sin embargo, esto resulta peligroso debido a que en la conciliación se asume que las partes involucradas se encuentran en igualdad de condiciones de negociación, lo cual no sucede en el ámbito de la violencia intrafamiliar o violencia de género; además de que los acuerdos realizados dentro de la conciliación aumentan el riesgo físico y emocional de las mujeres por la desigualdad en las relaciones de poder entre la víctima y el agresor, es así que los acuerdos generalmente no son cumplidos por la gran mayoría de los agresores, lo cual pone en riesgo a la mujer (Taus, 2014).

3.3.3 Miedo a la ruptura familiar y a la responsabilidad total de los hijos

A las mujeres que viven una situación de violencia de género también les preocupa los hijos, es decir, les preocupa cómo éstos vivan la historia de maltrato y cómo les afecta en otras áreas de su vida, la conducta del agresor hacia ellos y ellas, y sobre todo cuando la madre decide abandonar al agresor si los hijos deberían o no ver a su padre.

Es común que en hogares donde hay violencia extrema, se han detectado conductas violentas en los hijos en la etapa adulta, en algunos casos del hijo contra la propia madre, en otros casos la mujer hace lo posible por ocultar el maltrato, salvo cuando los hijos han estado presentes o han sido víctimas de la propia agresión; incluso a veces el ocultar la situación se vuelve en contra de la mujer.

Otra de las consecuencias de ocultar la situación, es que los hijos culpan a sus madres de no haber puesto antes fin al maltrato o de haberles obligado a seguir teniendo relación con su padre.

Sin embargo, como señala Izquierdo (2013) nada justifica que la mujer deba permanecer con su agresor por el bien de los hijos, ya que el padre que maltrata a su mujer no es un buen ejemplo de conducta hacia ellos; aunque se considera que no hay que privar al padre de poder relacionarse con sus hijos, salvo en determinadas ocasiones en las que, quizá, sería conveniente o incluso necesario, esto ha de ser fuera de la convivencia común o del mantenimiento de la relación de pareja. La mujer ha de pensar que nada justifica que ella deba soportar violencia.

La mujer no debe tolerar ningún tipo de violencia ni por sus hijos, ni por las posibles presiones externas que pueda recibir por parte de otros familiares; ya que como se ha mencionado, sólo separándose de su agresor podrá rehacer su vida, si no lo hace su historia de violencia será cada vez más insoportable.

CAPÍTULO 4. EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA REDUCIR LA VIOLENCIA

4.1 Autoestima y autoconcepto positivos

Dentro de la terminología usada en psicología, el término autoestima es uno de los más ambiguos, pero al mismo tiempo de los más discutidos. Términos como autoaceptación, autovaloración, autoimagen, autoconcepto, etc, suelen usarse indistintamente o como sinónimo para nombrar la concepción positiva o negativa que una persona tiene de sí misma. Por eso es importante aclarar cuál será la definición que se use en este capítulo.

Llaza (2011, como se citó en Esquerre, 2017) define a la autoestima como la conciencia del ser como persona, del valor innato que se desprende de ella, hasta llegar al punto más alto de lo que somos y de nuestras obligaciones, con determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos como somos por nosotros mismos y hacia nuestras relaciones.

Por lo tanto, la autoestima es un sentimiento de valía personal, aceptación y aprecio hacia uno mismo; que nos impulsa a actuar con motivación para alcanzar nuestros objetivos. Al mismo tiempo influye en cómo tratamos a las demás personas y en cómo nos tratan los demás.

En cuanto a los componentes de la autoestima podemos identificar tres componentes, los cuales están interrelacionados de tal forma que si uno de ellos se modifica los otros también tendrán una alteración. Para Roa (2013) los componentes son cognitivo, afectivo y conductual.

El componente cognitivo: es formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información.

Mientras, el componente afectivo: es el sentimiento de valor que nos atribuimos y el grado en que nos aceptamos. Puede ser positivo o negativo según nuestra autoestima e implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es admiración ante la propia valía y constituye un juicio de valor ante nuestras

cualidades personales. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros; es el corazón de la autoestima, es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros mismos.

Así mismo, el componente conductual: se relaciona con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

Por lo tanto, la autoestima se construye tanto de experiencias, ideas o percepciones positivas o negativas. Sin embargo, las personas no se valoran sólo por las cualidades que poseen sino también por lo que ya se es como persona, así que la autoestima no solo es un aspecto social sino también interno.

Así mismo, la autoestima es un conjunto de pensamientos y sentimientos individuales que nos llevan a una valoración positiva o negativa de sí mismo; la autoestima está compuesta por; 1) autoimagen: capacidad de verse a sí mismo como la persona que realmente se es, 2) autovaloración: que la persona se considere importante para sí mismo como para las demás personas, 3) autoconfianza: es creer en sí mismo y en las capacidades que se poseen, las cuales permiten enfrentar retos y motivación para la búsqueda de nuevas oportunidades, 4) autocontrol: es la capacidad de ordenarse y ejercer un dominio propio que fomente el bienestar personal como el del grupo al que se pertenece, 5) autoafirmación: es la capacidad de expresar abiertamente pensamientos, deseos o habilidades y 6) autorrealización: es el desarrollo y expresión adecuada de las capacidades para vivir satisfactoriamente (Naranjo, 2007).

Además, la autoestima tiene grandes efectos en los pensamientos, emociones, valores y metas ya que dependiendo el grado de autoestima que tiene cada persona le traerá consecuencias en diversos ámbitos de la vida como la académica, el desenvolvimiento en una profesión, la forma de ver y entender el entorno que nos rodea y sobre todo condiciona nuestro desarrollo personal.

Cabe señalar, que las personas con autoestima alta o positiva suelen experimentar un sentimiento de agrado y satisfacción consigo mismos, son conscientes de sus limitantes las cuales no disminuyen su valor como personas, asumen riesgos y enfrentan fracasos viéndolos como nuevas oportunidades de aprendizaje, aceptan y aprenden de sus errores, se esfuerzan por mejorar su persona o comportamiento y aceptan críticas constructivas, constantemente buscan su desarrollo personal; son personas abiertas, expresivas y positivas, realizan actividades con motivación, son seguras de sí mismas, sociables y aceptan y valoran a las demás personas tal cual son.

Mientras que las personas con autoestima baja o negativa se consideran poco valiosos y en algunos casos sin valor alguno, consideran que no tiene características positivas y tienden a sobrevalorar sus defectos, posee poco conocimiento sobre sí misma pues desconoce sus capacidad y habilidades que la hacen ser una persona valiosa, se queja constantemente, se nota triste, insegura y poco sociable; suele tener una actitud derrotista, teme equivocarse y/o fracasar, busca apoyo y aprobación de otras personas, presenta una necesidad de sentirse querida y valorada, por lo general no establece relaciones sanas, al contrario suelen caracterizarse por la dependencia, tiene sentimientos de incompetencia e ideas de que todo lo hace mal, suele victimizarse y se encasilla en ideas pesimistas; además carecen de habilidades sociales por lo que se les dificulta crear y mantener relaciones sanas.

Por otra parte, se encuentra el autoconcepto, el cual es un conjunto de elementos que la persona utiliza para describirse a sí misma y se forma por la imagen que se tiene de uno mismo y la información que recibimos de los demás. Según Esnaola, Goñi y Madariaga (2008) el autoconcepto está compuesto por diversas dimensiones, por ejemplo, 1) académico: resultado de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas a lo largo de los años, 2) físico: es la percepción que uno tiene de su apariencia y presencia física, sus habilidades y competencias para cualquier tipo de actividad física, 3) social: es la consecuencia de las relaciones sociales, de habilidades para solucionar problemas, la adaptación al medio y de la aceptación de los demás, 4) personal: es la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personal; y 5) son sentimientos de bienestar y satisfacción, equilibrio emocional, aceptación de sí mismo, la seguridad y confianza en las posibilidades personales. Autores como Quesada, Everts, Hidalgo y Muñoz (2014) indican que el

maltrato psicológico suele tener como consecuencia un enorme sufrimiento, pobre autoconcepto y serias dificultades para la toma de decisiones.

Por lo tanto, el autoconcepto hace referencia al concepto que cada persona tiene sobre sí misma, de sus cualidades físicas, psicológicas, afectivas, sociales e intelectuales. Además, es el resultado de la relación con nuestro entorno junto con la valoración que hacemos de nosotros mismos y sobre todo de la interpretación e interiorización de la opinión que tienen las personas sobre nosotros.

Sin embargo, tanto el autoestima como el autoconcepto son esenciales en la calidad de vida de una persona, ya que el grado de autoestima que tiene una persona, nos indica las posibilidades que tiene de enfrentar la vida con mayor confianza y éxito. Cuando no se tiene un grado adecuado de autoestima y un buen autoconcepto las personas pueden comportarse de manera irracional, con rigidez, miedo a las situaciones nuevas, son conformistas, sumisos, reprimidos, impactando directamente en la realización personal y la adaptación social.

Así, por ejemplo, diversos estudios han señalado que la baja autoestima y un autoconcepto pobre resultan ser una característica en común en las mujeres que han padecido una situación de violencia de género.

Como resultado, la mujer que es degradada y ridiculizada por su pareja, puede llegar a creer lo que su pareja dice acerca de ella misma y su valía, provocando una disminución de su autoestima y sentimiento de autoeficacia y creyendo que merece los insultos y castigos de su agresor (Matud, 2004, como se citó en Santandreu, Torrents de los Llanos, Roquero & Iborra, 2014).

4. 2 Habilidades asertivas

Como ya se mencionó, es necesario que las mujeres logren aumentar su autoestima y seguridad en sí mismas, a través del desarrollo de habilidades sociales basadas en el respeto y la comunicación. Además, es de suma importancia que las mujeres que viven una situación de violencia reciban un entrenamiento en habilidades sociales.

Se entiende por habilidades sociales al conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, en el cual expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de sí mismo de forma adecuada; además, el individuo resuelve los problemas inmediatos de una determinada situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo, 1986, como se citó en Caballo, 2007).

Es así que las habilidades sociales son una característica de la conducta; es por esto que cuando una persona actúa de forma socialmente adecuada o inadecuada primero debe entenderse al marco cultural al que la persona pertenece, puesto que lo considerado válido en una cultura puede no serlo en otra. Por otro lado, las habilidades sociales dependen de las características del individuo, de sus actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas, que determinarán si su actuación es única y exclusiva en una situación concreta.

Con respecto a los componentes de las habilidades sociales, podemos dividirlos en componentes conductuales, cognitivos y fisiológicos. Caballo (2007) señala que dentro de los componentes conductuales podemos encontrar la comunicación no verbal que nos ayuda a manifestar a través de la expresión facial diferentes emociones como alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y desprecio; estas expresiones pueden ser gracias a la mirada, dilatación de pupila, la sonrisa, los gestos, orientación corporal, la distancia o proximidad al momento de una conversación, el contacto físico e inclusive la apariencia y el atractivo físico. También, se encuentra la comunicación verbal o paralingüística la cual se compone por el volumen, tono y timbre de voz, la fluidez, el tiempo, la claridad y velocidad en que comunicamos una idea.

Además, los componentes cognitivos son los procesos encubiertos como las percepciones, actitudes o expectativas erróneas; las competencias cognitivas, es decir, la habilidad de la persona para transformar la información y a partir de eso crear pensamientos y acciones propias, la manera en que la gente percibe, piensa, interpreta y experimenta su entorno, las expectativas y la autorregulación.

Por otra parte, dentro de los componentes fisiológicos se encuentran la frecuencia cardíaca, la presión y el flujo sanguíneo, la frecuencia respiratoria; de estos los más importantes son de los que la persona es consciente. Esto se debe a la relación que existe entre ansiedad y

respuesta fisiológica ante la misma ya que la ansiedad es la responsable principal de las barreras de la comunicación.

En particular, dentro del enorme grupo de las habilidades sociales se encuentra la asertividad, esta habilidad es indispensable para poder relacionarse de forma adecuada con terceras personas y consigo mismo. Al hacer referencia al comportamiento asertivo, Gaeta y Galvanovskis (2009) indican que se puede entender que consiste en expresar lo que se cree, se siente y se desea de forma directa y honesta, haciendo valer los propios derechos y respetando los derechos de los demás.

Las cuatro dimensiones de la conducta asertiva propuestas por Lazarus en 1973, son:

1. La capacidad para decir “no”.
2. La capacidad de pedir favores y hacer peticiones.
3. La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.
4. La capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones generales.

Sin embargo, antes de comenzar a poner en práctica la asertividad, es necesario conocer cuáles son los derechos asertivos de todas las personas. A continuación se enlistan los derechos asertivos:

1. Algunas veces, tienes derecho a ser el primero; ceder siempre a los demás, no comunicar tus deseos o preferencias no te hace más cortés.
2. Tienes derecho a cometer errores; los errores forman parte de la vida, son necesarios para el aprendizaje.
3. Tienes derecho a tener tus propias opiniones y creencias; ya que tener una opinión distinta a la mayoritaria no implica estar equivocado.
4. Tienes derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación; cambiar de opinión no es traición a ti mismo, es evolucionar, aprender, ser flexible.

5. Tienes derecho a expresar críticas y a protestar por un trato injusto, pero siempre de forma respetuosa a los demás.

6. Tienes derecho a intentar cambiar lo que no te satisface; no te digas a ti mismo que no lo has intentado.

7. Tienes derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.

8. Tienes derecho a sentir y expresar el dolor; todos sentimos dolor, y tienes derecho a expresarlo ante aquellas personas que son importantes para ti, si lo necesitas.

9. Tienes derecho a ignorar los consejos de los demás; cuando alguien te da un consejo es precisamente eso, no una orden de actuación.

10. Tienes derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho; esto se aplica a los demás, pero sobretodo a ti mismo, reconoce tus méritos.

11. Tienes derecho a negarte a una petición, a decir “no” sin sentirte culpable o egoísta.

12. Tienes derecho a estar sólo, aún cuando los demás deseen tu compañía.

13. Tienes derecho a no justificarte ante los demás; en ocasiones con un “no, gracias” es suficiente. No tienes por qué dar excusas.

14. Tienes derecho a no responsabilizarte de los problemas de los demás.

15. Tienes derecho a no anticiparte a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.

16. Tienes derecho a ser tratado con dignidad; cuando sientes que no eres tratado con la dignidad y el respeto que mereces, tienes derecho a protestar por ello.

17. Tienes derecho a tener tus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.

18. Tienes derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos, así como a ser su único juez.

19. Tienes derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
20. Tienes derecho a pedir lo que quieres y a aceptar un no por respuesta.
21. Tienes derecho a hacer menos de lo que eres capaz de hacer; no siempre puedes rendir al máximo.
22. Tienes derecho a decidir qué hacer con tu cuerpo, tiempo, y propiedad.

Una vez que la persona ya es consciente de sus derechos asertivos, le será más fácil comprender ciertas situaciones al momento de comunicarse asertivamente con otras personas, pues ahora hay menos posibilidades de caer en malentendidos, discusiones y generar conflictos.

4.2.1 Conducta pasiva, agresiva y asertiva

Como es bien sabido, las relaciones interpersonales pueden llegar a generar conflictos y diferencias, es por ellos que las personas pueden reaccionar de diferente manera ante las situaciones que se les presentan; cada persona hace uso de un sistema de comunicación particular que depende de la visión que tiene de su entorno. Estos sistemas de comunicación se llaman estilos de comunicación interpersonal, dependen de las características de personalidad, experiencias y aprendizajes previos durante el proceso de desarrollo y socialización desde la niñez hasta la adultez.

Además, no siempre se usa un solo tipo de estilo de comunicación, este estará en función de la persona con la que se converse, la situación y principalmente de si satisface las necesidades propias. En las siguientes líneas se describen los tres estilos de comunicación interpersonal.

Respecto al estilo de comunicación pasivo Corrales, Quijano y Góngora (2017) lo definen como aquello que caracteriza a la persona que no defiende sus derechos, con escaso humor, postura distante y contraída, volumen bajo de voz, poca claridad, tiempo de habla igualmente escaso y que accede a las demandas de los demás sin importarle las propias.

En efecto, este estilo de comunicación no es asertivo pues se trata de un comportamiento de inhibición, el cual se caracteriza por la subordinación, el sometimiento y la pasividad con el fin de obtener la aprobación de los demás.

Cabe recalcar que, el objetivo principal de hacer uso de este estilo es evitar a toda costa el conflicto con los demás ante cualquier situación y generalmente renunciando a los derechos propios. Además, la consecuencia de esta comunicación pasiva es la incapacidad de la persona para expresar opiniones, deseos o sentimientos ya que considera que los otros no son valiosos para expresarlos.

También, cuando se encuentran en una situación de conflicto extremo, prefieren huir de la situación teniendo sentimientos de culpa. Cuando estas personas suelen relacionarse con personas agresivas ambas se refuerzan la conducta mutuamente, dando como resultado relaciones abusivas.

Así mismo, estas personas no suelen expresar emociones de desagrado, se sienten inferiores a los demás porque no reconocen sus cualidades, tienen relaciones personales insatisfactorias, pueden sentirse incomprendidos y no tomados en cuenta, además de tener una actitud autoderrotista.

Por otra parte, una forma de identificar a las personas con comunicación pasiva es a través de los componentes no verbales, por ejemplo, mirada baja, tono de voz bajo, vacilaciones, gestos desvalidos, postura hundida, risas “falsas”, mientras que los componentes verbales pueden ser frases dubitativas como; “quizás, supongo, ehh, bueno, realmente no es importante”.

Acercas del estilo agresivo, Roca (2014) señala que consiste en no respetar los derechos, sentimientos e intereses de los demás y, en su forma más extrema, incluye conductas como ofender, provocar o atacar.

Además, el objetivo de este estilo de comunicación en las relaciones es ganar a cualquier precio, aunque sea pasando por encima de los derechos de los demás para conseguir el dominio del otro. Una de las consecuencias es la incapacidad para escuchar y/o negociar con el otro, ya que cuando la persona con estilo agresivo comunica una idea lo hace de forma inapropiada e impositiva, además de que la acompaña de amenazas implícitas o explícitas, es decir, haciendo

comentarios sarcásticos, murmuraciones o bien ofendiendo directamente, haciendo insultos y comentarios humillantes.

Otro rasgo de las personas con estilo agresivo son que se muestran seguras de sí mismas, sinceras y directas pero de forma inadecuada, expresan sus emociones de modo hostil y amenazante, consideran que ante cualquier conflicto o desacuerdo tienen que ganar si o si, consideran que la violencia es eficaz para resolver un conflicto, no consideran ser responsables de las consecuencias de su comportamiento agresivo y suelen justificar su agresividad disfrazándola de sinceridad o congruencia.

Respecto a los componentes de la comunicación, los no verbales son mirada fija, tono de voz alto y habla rápida, gestos amenazantes y postura intimidadora. Mientras que los verbales pueden ser frases como; “ten cuidado, haz, si no lo haces, deberías”.

Por otro lado, se encuentra el estilo asertivo, del cual Díaz (2011) señala que es una forma de expresión directa, equilibrada y honesta, que permite comunicar los pensamientos, ideas, deseos y defender los intereses y derechos propios sin sobrepasar los derechos de los demás.

Se debe agregar que, el objetivo principal del estilo asertivo en las relaciones interpersonales es la negociación con otra persona de forma abierta para llegar a acuerdos convenientes para ambos. También, existe una consecuencia del estilo asertivo como; la persona actúa con sinceridad diciendo lo que piensa y siente, espera que los demás hagan lo mismo.

Así mismo, las personas asertivas son conscientes de lo que son y sienten en cada momento, aceptan incondicionalmente sus logros o fracasos, virtudes o defectos, tienen una actitud activa y se esfuerzan en conseguir sus objetivos, comprenden y manejan adecuadamente sus sentimientos y los de los demás, son congruentes y auténticos.

De igual forma, los componentes no verbales de las personas asertivas son, contacto visual directo, tono de voz adecuado y habla fluida, mensajes en primera persona, postura recta, manos sueltas. Por lo tanto, los componentes verbales suelen ser frases como; “pienso, siento, quiero, hagamos, cómo puedo resolver eso, qué te parece, qué piensas”.

Además, algunas de las consecuencias positivas de poner en práctica el estilo asertivo son que facilita la comunicación y minimiza los conflictos, conlleva a mantener relaciones sanas, existe más posibilidad de conseguir lo que se desea, favorece la autoestima y fomenta emociones positivas.

En definitiva la sociedad y la ideología tradicional a nivel cultural favorecen y valoran en mujeres las conductas inhibidas y los estilos de comunicación pasivos, mientras que en los hombres es bien visto las conductas agresivas. Sin embargo, continuar con estos estilos de comunicación puede propiciar aún más los patrones de violencia de género.

La importancia de dominar un estilo de comunicación asertivo reside en la posibilidad de estar en relaciones sanas basadas en el respeto y en la buena comunicación, uno de los principales factores que puede desestabilizar a una pareja es la comunicación, por lo tanto para que la relación funcione es conveniente que se haga uso de la asertividad, de otro modo ante cualquier conflicto y con una estrategia de comunicación inadecuada se puede dar cabida a las agresiones y por consiguiente a cualquier tipo de violencia por parte de alguno de los cónyuges.

4.2.2 Técnicas asertivas

Definitivamente, una persona asertiva es aquella que no se comporta de manera agresiva con los demás, toma y pone en práctica sus decisiones, no se comporta de forma pasiva huyendo o cediendo ante los demás para evitar conflictos, es capaz de aceptar que comete errores sin sentirse culpable, no se siente en la obligación de dar razones o explicaciones de lo que quiere, es consciente de lo que es ella misma y lo que opinan los demás.

Por lo tanto, una cualidad de ser asertivo es expresar deseos u opiniones, para ello existe un sistema general, con las siglas "D.E.P.A". Baleón (2012) describe las siglas como:

- D. Describir de manera clara la situación que no es agradable o que se desea cambiar.
- E. Expresar los sentimientos personales en primera persona, evitando acusar al otro.
- P. Pedir un cambio concreto de conducta.

A. Agradecer la atención del otro a la petición.

Es común que a pesar de practicar este sistema se presenten algunas dificultades, por ejemplo, que a la persona que se intenta comunicarle algún deseo ignore el mensaje y continúe con su conducta, o bien que intente criticar o descalificar a la persona que solicitó el cambio de conducta. Para tratar de remediar estas dificultades se puede hacer uso de otras técnicas.

A su vez, existen ciertas técnicas que si son aprendidas se pueden aplicar ante situaciones que generen ansiedad por no saber cómo responder a críticas, a situaciones conflictivas, cuando se recibe un elogio o cuando se quiere comunicar un deseo o un cambio de conducta a otra persona. El hacer uso de estas técnicas permite ejercer la asertividad de forma efectiva.

Así mismo, las técnicas que se describen a continuación se utilizan cuando un individuo intenta rechazar algo, es decir, cuando se defiende de otra persona o bien para interrumpir un tipo de comunicación destructiva con el fin de reemplazarla por una más respetuosa.

Caballo (2007) indica que la técnica del “disco rayado” consiste en repetir el punto de vista principal una y otra vez, tratando de ser lo más precisos y tranquilos posibles, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona.

Además, este procedimiento se suele emplear para hacer peticiones y/o rechazarlas; de este modo no se tienen que dar explicaciones o justificaciones para rechazar una petición.

Por otra parte, otra de las técnicas mencionadas por Caballo es; el “banco de niebla”, consiste en reflejar o parafrasear lo que acaba de decir la otra persona, es decir, ante un ataque, crítica o discusión lo que se hace es dar la razón a la persona en lo que se considere puede haber de cierto en sus críticas, pero negándose a la vez a entrar en mayores discusiones. Así, se dará un aparente ceder del terreno, sin cederlo realmente, ya que en el fondo se deja claro que no se va a cambiar de postura.

De igual forma, esta técnica sirve para salir de una situación embarazosa, cuando se recibe una crítica o cuando alguna persona quiere iniciar una discusión agresiva y el individuo no se encuentra listo para enfrentar la situación.

Luego, la técnica de “aserción negativa” consiste en aceptar los propios errores, sin tener que justificarlos, mediante el reconocimiento comprensivo de las críticas hostiles o destructivas, que se formulan a propósito de las características negativas propias (Ruiz, 2009).

Por lo tanto, esta técnica favorece a la persona que hace uso de ésta, pues la persona se siente bien consigo misma reconociendo aspectos negativos de su comportamiento o personalidad, sin tener que adoptar actitudes defensivas o agresivas, no se ve obligada a negar un error; además de que consigue reducir el enojo de sus críticos.

Así mismo, Ruiz indica que al contrario de la aserción negativa se encuentra la “aserción positiva”, que va en la aceptación asertiva de los elogios que otras personas hacen para uno mismo pero sin desviarse del tema central.

Por otra parte, se encuentra la técnica “interrogación negativa”, al usar esta técnica se le pide a la persona con la que se conversa más información o más críticas, mientras se debe ser capaz de escuchar esas críticas con atención sin enojarse o internalizar esos comentarios (Caballo, 2007).

En particular, esta técnica defensiva es muy eficaz cuando se es criticado injustamente y se tiene la conciencia de que la crítica es injusta ya que se tiene una imagen de sí mismo más positiva y por lo tanto la persona se llega a sentir un tanto atacada.

Ahora veamos la técnica del “aplazamiento asertivo”, según Díaz (2011) señala que se trata de aplazar o posponer la respuesta a la crítica recibida hasta que la persona se sienta tranquila y sea capaz de responder con calma y con la razón. Por lo general, la respuesta es aplazada según los intereses personales, el estado de ánimo o alteración de la otra persona.

Así mismo, esta técnica es útil cuando la persona no está segura de lo que quiere responder o cuando necesita pensarlo, además es útil para personas indecisas, para momentos abrumadores o bien para frenar la discusión agresiva haciéndole entender al interlocutor que de esa forma no es cómodo o conveniente mantener la conversación.

Por otro lado, Reolid (2014) menciona la técnica del “acuerdo asertivo”, consiste en ceder la razón pero dejando en claro que una cosa es el error cometido pero separar el hecho de que eso nos defina a sí mismos como una buena o mala persona.

Esta puede ser utilizada en aquellas situaciones en las que reconozcamos que la otra persona tiene razones para estar enfadada, pero consideremos que no nos lo está diciendo de forma adecuada o que está generalizando.

También se encuentra la técnica de la “pregunta asertiva”, trata de pensar bien en la persona que hace la crítica y dar por hecho que su crítica es bien intencionada, aunque no lo sea; así se le podrá preguntar a la persona para indagar más información acerca de sus argumentos, con el fin de tener claro a qué se refiere y en qué requiere que cambiemos, sin embargo, dependerá de uno mismo si se hace el cambio o no (Díaz, 2011).

Al momento de pedirle más información a la persona, si su crítica es malintencionada o la hizo sin pensar, se quedará sin argumentos, mientras que, si hizo la crítica bien fundamentada nos podrá ayudar a cambiar algo de nuestra conducta. Cabe resaltar que con esta técnica, no se defiende a sí mismo, tampoco se responde con agresividad a la crítica y mucho menos concedemos la razón ya que solo se limita a preguntar.

4. 3 Habilidades en solución de problemas y toma de decisiones

Como se ha dicho en otros capítulos, cuando una mujer vive violencia de género se encuentra en una situación en la que siente bloqueada, obstaculizada, indefensa, con miedo. Son tantas las consecuencias de la violencia de género que las habilidades en solución de problemas se ven mermadas, por ello que muchas de las ocasiones la mujer se encuentra incapaz de resolver su situación problemática o bien de resolver cualquier problema que se presente en su vida cotidiana.

Por lo anterior, algunos autores señalan que estas mujeres además de recibir atención judicial, médica y psicológica, y recibir un entrenamiento en habilidades sociales también es importante que trabajen en sus habilidades de solución de problemas.

Antes de comenzar a describir el procedimiento para resolver un problema, es necesario aclarar que un problema es una situación específica de la vida diaria que requiere de respuestas para el funcionamiento adaptativo de la persona, pero que no reciben respuestas de afrontamiento eficaces debido a la presencia de distintos obstáculos.

Estos obstáculos se relacionan con situaciones ambiguas, cuestiones relacionadas con la incertidumbre ante la situación, exigencias contrapuestas, la falta de recursos o la novedad de la situación. Además, Caro (2007) indica que los problemas pueden ser de cuatro tipos:

1. Situaciones adversas: situaciones que implican la presencia o amenaza de una estimulación negativa o punitiva.
2. Pérdida de refuerzo: cambios en el ambiente tienen como consecuencia la pérdida o ausencia de refuerzos que se esperan.
3. Situaciones problemáticas que frustran: son situaciones que suponen la presencia de algún obstáculo o de una serie de obstáculos que impiden que la persona, el grupo, o la pareja, logre cumplir las metas que desea.
4. Situaciones conflictivas: puede ser de dos tipos interpersonal o personal. El primero hace referencia cuando en una relación con una persona o un grupo existen expectativas de comportamiento distintas entre sí; mientras el segundo caso ocurre cuando la persona se encuentra ante demandas del ambiente y le es complicado cumplirlas, por lo tanto el problema puede estar en el ambiente o en la falta de recursos propios.

En cuanto a la solución eficaz del problema, se espera que el individuo afronte el problema con respuestas que permitan la adaptación a la situación y sobre todo alcanzar los objetivos y obtener los beneficios de la resolución de problemas.

Una vez que se han tratado los conceptos básicos de la solución de problemas, es importante resaltar que a partir de estas líneas se expondrá el modelo de solución de problemas de D'Zurilla y Nezu.

Estos autores señalan que la solución de problemas influyen dos procesos: a) la aplicación específica de un proceso de solución de problemas o también llamado estilos de resolución de problemas y b) la orientación al problema y cuatro fases más.

De acuerdo con el primer proceso, estos estilos pueden ser tres: 1) estilo adaptativo o solución racional de problemas: aquí la persona trata de resolver problemas de forma aplicada, sistemática y planificada de sus habilidades, es un estilo adaptativo pues se logra mediante el entrenamiento; 2) estilo impulsivo: la persona actúa sin pensar ante el problema así como en las consecuencias, trata de solucionarlo pero no utiliza estrategias adecuadas y; 3) estilo de evitación: consiste en que la persona no actúa, ocupando una actitud pasiva o de dependencia, esperando que el problema se resuelva por sí solo (Vera-Villaruel y Guerrero, 2003).

Al decir que las mujeres que reciben tratamiento por vivir una situación de violencia de género, se busca que puedan resolver problemas de forma racional para poner fin a su situación o bien para tomar las decisiones correctas y tomar las riendas de su vida.

Respecto a la Fase 1: orientación al problema, es el segundo de los procesos e implica un conjunto de esquemas cognitivos ya sea funcionales o disfuncionales que reflejan los pensamientos y sentimientos sobre los problemas de la vida y su habilidad para resolverlos.

Nezu (1998, como se citó en Caro, 2007) señala que esta fase está compuesta por: a) Percepción del problema: pensar que un problema es parte normal de la vida y por lo tanto, tiene una solución. b) Identificar o atribuir la causa del problema de una manera correcta: el individuo puede pueden culparse a sí mismo por sus problemas y pensar que hay algo mal en sí mismo, o bien pensar que son causados por factores ambientales y/o personales que se pueden modificar. c) Tendencia a valorar los problemas como desafíos y no como catástrofes: un problema puede enfocarse como una amenaza significativa al propio bienestar, o bien como un desafío u oportunidad para aprender algo nuevo, cambiar y mejorar. d) Control personal: adoptando una actitud positiva y creyendo en las propias posibilidades para afrontar, de forma eficaz, situaciones problemáticas. e) Compromiso de tiempo y esfuerzo: la estimación del tiempo y esfuerzo que le llevará solucionar un problema, así como la disposición a dedicar ese tiempo.

Cabe señalar, que esta primera fase tiene como objetivo cambiar creencias, expectativas o atribuciones que en lugar de propiciar la resolución del problema solo frenan el proceso. Es importante que la persona sea consciente de que el problema no la vuelve una mala persona o en todo caso terminar con ideas de tipo; “nada me va a salir bien, para qué lo intento, no vale la pena, yo soy la culpable”.

Así mismo, Nezu indica que la Fase 2: definición y formulación del problema, consta de cuatro apartados. El primero de ellos es, a) Recoger información: recolectar información del problema, por ejemplo, si es de tipo social, cultural, personal, etc. Algunas preguntas que pueden ser útiles son: ¿quién está implicado?, ¿qué sucede o qué no sucede que molesta?, ¿con qué frecuencia, duración y/o intensidad sucede?, ¿dónde sucede?, ¿cuándo sucede?, ¿en qué circunstancias?. b) Definición y formulación: el individuo debe comprender el problema y ser capaz de organizar la información. c) Establecimiento de objetivos: plantear objetivos que puedan ser alcanzables y realistas. d) Reevaluación del problema: estudiar nuevamente la información con la que se cuenta y considerar los beneficios, ventajas o desventajas de resolverlo o no.

Para tener más claridad en las ventajas y desventajas de resolver el problema, se puede organizar en una tabla las consecuencias positivas y negativas a corto y largo plazo de tomar la decisión de evitar el problema o resolverlo.

Siguiendo con este mismo autor, en la Fase 3: generación de alternativas, el individuo busca posibles soluciones haciendo caso a los siguientes tres principios, a) Cantidad: se debe pensar en tantas soluciones como sea posible, pensar en soluciones que la persona ya ha utilizado en el pasado, en cómo alguien más podría solucionarlo. b) Aplazamiento del juicio: la creatividad e imaginación juegan un papel importante pues no importa que se piense en ideas racionales o totalmente irracionales, estas pueden modificarse después y generar una idea muy buena. c) Variedad: entre mayor variedad posible de tipos de soluciones, mejor; se pueden escribir y clasificar según el tipo de estrategia o aproximación que representan para resolver el problema.

De igual forma, una estrategia que puede ser útil es, combinar las posibles ideas y así formular mejores posibles soluciones; además en caso de ser necesario se puede buscar más información acerca del problema ya sea por cuenta propia o acudiendo con profesionales.

Por otro lado, la Fase 4: toma de decisiones, se conforma por tres pasos importantes. a) Anticipar los resultados de la solución: el individuo debe considerar las probables consecuencias positivas y negativas que es probable que tenga cada solución, ya que esto facilitará su evaluación posterior. b) Evaluar, juzgar y comparar cada posible solución: es conveniente tomar en cuenta los beneficios y los costos de cada solución, así como el tiempo y esfuerzo, bienestar emocional, físico y económico tanto para sí mismo como para las personas a nuestro alrededor. c) Preparar una solución: una vez que ya se ha evaluado cada solución, la persona puede elegir una única solución, hacer una combinación o bien elaborar un plan de contingencias, es decir, si no funciona la solución "A", aplicar la solución "B".

También para facilitar la evaluación de las soluciones puede ser conveniente clasificar cada solución, por ejemplo, "muy mala", "mala", "regular", "buena" o "muy buena", tras considerar las consecuencias de cada solución y sus objetivos, o bien acomodarlas en escalas numéricas, es decir, -5 extremadamente insatisfactoria, -3 moderadamente insatisfactoria, -1 algo insatisfactoria o viceversa, +1 algo satisfactoria, y así sucesivamente. Además, es conveniente anticipar los obstáculos ambientales o personales que pueden interferir en la elección de la solución.

Por otra parte, en la Fase 5: puesta en práctica de la solución y la verificación, integrada por cinco pasos. a) Llevar a cabo la solución elegida: en este momento es cuando se puede experimentar obstáculos inesperados, sin embargo, se puede pensar cómo superarlos y en caso de no ser posible es necesario volver a elegir otra de las posibles soluciones. b) Autorregistro: es conviene observar y escribir la aplicación de la solución y los resultados que se van obteniendo. c) Autoevaluación: verificar si la solución elegida si ocasionó los beneficios, costes, cantidad que tiempo y esfuerzo y el bienestar emocional que ya se tenía planeado. d) Autoreforzamiento: la persona debe recompensarse su empeño si los resultados son satisfactorios, en caso de que no es así, puede hacer lo siguiente, c) Recapitular y reciclar: regresar al proceso de solución del problema y realizar las correcciones pertinentes para hallar una solución más satisfactoria.

Dicho lo anterior, es necesario señalar que la capacidad de las mujeres para tomar decisiones se ha asociado con una incidencia menor de eventos de violencia, así como con la posibilidad de no presentarla. Además, otros autores señalan que el balance dentro de la relaciones de diversos aspectos como la distribución del poder en la relación de la pareja, la toma

de decisiones y el empoderamiento de las mujeres, se asocian con un riesgo menor de presentar violencia de pareja (JeanCortés, Rivera, Amorin de Castro y Rivera, 2015).

Por lo tanto, la importancia de que mujeres que pasaron por algún tipo de violencia de género reciban un tratamiento en diversas áreas de la salud, implica que con ayuda de los profesionales y la reeducación en temas de las causas de la violencia, los diversos tipos de violencia y entrenamiento para fortalecer el desarrollo de habilidades psicosociales, como la comunicación asertiva, la solución de problemas y toma de decisiones traerá como resultado la prevención y reducción de los diferentes tipos de violencia mediante el cambio de conductas y comportamientos de estas mujeres.

4. 4 Plan de vida

Una vez que la mujer decide terminar la relación y separarse de su agresor, está rompiendo con ese vínculo de dependencia emocional y económica que muy posiblemente desarrolló en su relación. Ahora, la mujer podrá darse la oportunidad de reorganizar su vida con total libertad y tomando en cuenta sus necesidades y fortalezas; pero también es conveniente que tome en cuenta aspectos que le falta por desarrollar y conocer de su persona.

Una buena forma de comenzar es elaborando un plan de vida, García-Yepes (2017) indica que este plan se puede concebir como un proceso que estructura tanto las expectativas vitales como las estrategias para lograr dichos objetivos en el marco de un contexto social.

De este modo, no se puede pensar en la construcción de un plan de vida si no es con relación a las posibilidades concretas que tiene el individuo de llevarlo a cabo de acuerdo con su realidad social. Es decir, el plan de vida es un plan de acción basado en las fortalezas y debilidades propias que permiten guiar el comportamiento para cumplir objetivos presentes y expectativas futuras.

De igual forma, Ruiz (2011) indica que el plan de vida implica el reconocimiento de las condiciones del sujeto desde su contexto, sus relaciones familiares y sociales, con lo cual se debe configurar un ejercicio racional de toma de decisiones bajo la motivación permanente y que

origina la planeación consciente en el tiempo desde las dimensiones laborales, sociales y/o profesionales, entre otras, con la necesidad de llevar un seguimiento frente a lo planeado.

En otras palabras, el plan de vida es un modelo de lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, en el cual se debe tomar en cuenta la disposición real y la posibilidad interna y externa de lograrlo.

Además, D' Angelo (1999, como se citó en Betancourth y Cerón, 2017) en el plan de vida se articulan las siguientes dimensiones de situaciones vitales de la persona: a) Orientaciones de la personalidad: valores morales, estéticos, sociales, y fines vitales; b) Programación de tareas: metas vitales y planes de acción, c) Autodirección personal: estilos y mecanismos psicológicos de regulación y acción que implican estrategias y formas de autoexpresión e integración personal y autodesarrollo.

4.4.1 Aspectos de la personalidad (fortalezas y debilidades)

Dentro de los aspectos de la personalidad, la construcción de sí mismo juega un papel importante, ya que al tener un autoconcepto positivo el individuo le da un mayor valor a sus capacidades individuales, además de potencializar las fortalezas y ver las debilidades no como obstáculos para cumplir las metas sino como oportunidades de aprendizaje.

El autoestima alta también es importante, así la persona confía en sus cualidades y puede proyectarse a futuro, imponiéndose a sí misma objetivos ambiciosos pero alcanzables y actuando en favor de ellos al sentirse en capacidad para alcanzarlos. Por ello, la valoración de sí se constituye como uno de los elementos centrales en la construcción de ese proyecto de vida.

Una parte esencial de la elaboración del proyecto de vida, es ser consciente de cuáles son las fortalezas que permitirán llegar a las metas, o bien las debilidades sobre las cuales hay que trabajar. Sin embargo, muchas veces es difícil tener claridad acerca de estos aspectos.

Existe una estrategia de la cual se puede hacer uso para escribir no solo las fortalezas y debilidades, sino también las oportunidades y amenazas; esta estrategia es el FODA, (fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas), es una herramienta útil que ayuda a identificar las

diferencias entre los puntos fuertes y qué es lo que se necesita para alcanzar las metas profesionales, económicas, familiares, sociales, etc.

Es oportuno subrayar que las fortalezas, según Ramírez-Fernández, Ortega-Martínez y Martos-Montes (2015) son características positivas de la personalidad que pueden actuar dirigiendo y organizando nuestro propio comportamiento. Actúan como características fijas que se repiten a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones y se desarrollan o se modifican a partir de las interacciones del individuo con el propio entorno.

Algunos ejemplos de fortalezas son; conocimiento y sabiduría, valor, perseverancia, honestidad, entusiasmo, amabilidad, inteligencia, equidad, capacidad de liderazgo, gratitud, optimismo.

Respecto a las oportunidades estas pueden entenderse como el conjunto de recursos, situaciones, personas e instituciones que están en el entorno de la persona de las cuales puede obtener algún tipo de apoyo.

En el caso de las mujeres que viven violencia de género es conveniente que tengan en cuenta a personas que pueden ayudarlas en una situación de urgencia, instituciones donde les brindan servicios de atención médica, jurídica, psicológica; incluso pueden comenzar a identificar oportunidades de empleo. Por otra parte, las debilidades son aquellas limitaciones, deficiencias en las capacidades, habilidades o actitudes que dificultan que la persona cumpla sus metas.

Por último, las amenazas son los obstáculos que impiden el cumplimiento de las metas en el plan de vida. A pesar de que este proyecto se planee muy bien, siempre habrá obstáculos que provocan que la persona desista de cumplir sus metas, sin embargo, es esos momentos es cuando las fortalezas ayudan a seguir trabajando para la realización del proyecto de vida.

4.4.2 Elección de metas

Una vez que ya se tienen claras las fortalezas, debilidades y demás aspectos de la personalidad, es importante pensar en la visión y misión del plan de vida.

La visión, es representada por los sueños, es decir, todo lo que la persona imagina que va a lograr y que por el momento le parece imposible; es la imagen de sí mismo en el futuro. Así mismo, de la visión surge la misión, en otras palabras, es la declaración escrita de las metas en la vida (Castañeda, 2001).

Ahora, el plan de vida no se queda en la imaginación, sino que se empieza a planear y escribir, al redactarlo se crea un compromiso para llevarlo a cabo. Por lo tanto, la visión se convierte en acciones. Un aspecto importante de estos elementos es que es flexible, tanto la visión y misión pueden cambiar de un momento a otro.

Por otra parte, la temporalidad y espacialidad en el plan de vida son aspectos que no pueden faltar. Respecto a la temporalidad, se deben situar tres periodos de tiempo, corto, mediano y largo plazo.

Es así que, la meta es el fin deseable, el objetivo final al que la persona desea llegar. Sin embargo, Castañeda (2001) señala que una meta no es fácil de establecer, ya que debe contar con las siguientes características, debe estar por escrito de forma específica, medible respecto al tiempo en que se cumple y el grado de satisfacción, alcanzable, debe significar un reto en la vida de la persona, y sobre todo debe ser congruente con los aspectos de personalidad de quien la escriba.

Respecto a la temporalidad, las metas a corto plazo corresponden a la demanda inmediata, las primeras metas que se deben atender en primera instancia. Mientras, a mediano plazo se colocan las expectativas, si bien no son metas urgentes, si son importantes para comenzar a planear el futuro. Después, las metas a largo plazo, son aquellas que nos es más difícil de planear.

Todas las acciones que la persona haga respecto a su proyecto de vida, la sitúan cada vez más cerca de sus metas, por lo tanto cada que se cumple un objetivo en particular, las posibilidades de lograr la meta son cada vez mayores.

Al establecer las metas en el plan de vida, es necesario tomar en cuenta diversas áreas de la vida cotidiana, por ejemplo, elegir metas para el área personal, familiar, social, económica, académica, etc. Dependerá de la persona las áreas que le interese planificar así como las metas que podrá distribuir a corto, mediano y largo plazo

CAPÍTULO 5. Taller: “Desdibujando la violencia”

5.1 Método

Esta investigación se llevó a cabo mediante el enfoque cualitativo, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) se utilizan la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. Además, con este enfoque se pretende describir, comprender e interpretar los fenómenos sociales, a través del significado y la percepción de los participantes de la investigación.

Participantes: 9 mujeres adultas de entre 24 y 54 años de edad, residentes del Estado de México; que viven o vivieron violencia de género.

Escenario: el taller fue aplicado en un salón dentro del Instituto Municipal para las Mujeres y la Equidad de Género en el municipio de Tlalnepantla de Baz.

Instrumentos: a todas las participantes se les entregó un Consentimiento informado (ver anexo 1) en el cual se expresa que la psicóloga se compromete y garantiza el uso adecuado y resguardo estrictamente confidencial de la información que las participantes brinden, así mismo las participantes firman en mutuo acuerdo una vez que están enteradas de todos los pormenores del taller.

Cuestionario de Violencia (ver anexo 2) está compuesto por un cuestionario sociodemográfico de 4 preguntas relacionadas a la atención psicológica que reciben las participantes. Además, está conformado por 18 preguntas, algunas opción múltiple y por preguntas abiertas.

Cuestionario de Habilidades Sociales (ver anexo 3) está compuesto por 31 preguntas abiertas, las cuales están agrupadas en 6 tipos de habilidades sociales; es decir de la pregunta 1 a 3 corresponden a las habilidad sociales básicas, de la 4 a la 7 son habilidades sociales avanzadas, de la 8 a la 14 son habilidades relacionadas con los sentimientos, de la 15 a la 21 son habilidades alternativas a la agresión, de la 22 a la 26 son habilidades para hacer frente al estrés y por último de la 27 a la 31 son habilidades de planificación. El objetivo del cuestionario es medir los atributos psicológicos o comportamientos que puedan estar relacionados con déficit o carencia de

habilidades sociales que impiden el establecimiento de relaciones armónicas, saludables y productivas en distintos ámbitos de la vida cotidiana.

5.2 Esquema del taller

El taller tiene una duración total de 12 horas; está compuesto de 8 sesiones, las cuales se impartieron 2 veces por semana con una duración aproximada de 90 minutos cada una; a continuación se muestra una tabla con la planeación general del taller:

Tabla 1.

Planeación general del taller “Desdibujando la violencia”.

TÍTULO: “Desdibujando la violencia”		
OBJETIVO GENERAL: Las participantes que viven o vivieron violencia desarrollarán habilidades como autoconcepto y autoestima positivos, habilidades asertivas, de solución de problemas y toma de decisiones para mejorar sus relaciones interpersonales.		
No. de sesión	Temas	Objetivo
1	1. Tipos de violencia y sus consecuencias	Las participantes conocerán e identificarán los tipos de violencia, las causas y sus consecuencias psicológicas.
2	2. Factores que llevan a la violencia	Las participantes identificarán los estereotipos de género actuales, las relaciones de poder y diferenciarán las etapas del ciclo de la violencia
3	3. Ciclo de violencia	
4	4. Rasgos comunes del agresor y la víctima en una relación violenta	Las participantes conocerán las características psicológicas y conductuales del agresor y la víctima e identificarán los factores que impiden que la víctima busque ayuda
5	5. Factores que impiden buscar ayuda	
6	6. Niveles de violencia:	Las participantes conocerán los niveles de

	moderada, severa o extrema	o violencia e identificarán los síntomas y signos del nivel de violencia que viven o vivieron.
	7. Resignificación de la violencia	Las participantes modificarán el significado que le dan a la situación de violencia y a las relaciones poder que viven o vivieron
5	8.Desarrollo de habilidades asertivas	Las participantes conocerán los derechos asertivos y adquirirán habilidades asertivas tales como decir no, realizar peticiones, expresar sentimientos positivos y negativos e iniciar y terminar conversaciones
6	9.Fomentar el autoconcepto y autoestima positivos	Las participantes modificarán su autoconcepto y autoestima a través de la valorización de sus creencias, características personales,
	10.Desarrollo de habilidades en solución de problemas y toma de decisiones	habilidades, aptitudes. Las participantes conocerán las fases para solucionar un problema y desarrollarán habilidades en solución de problemas y toma de decisiones
7	11.Redes de apoyo	Las participantes fortalecerán e identificarán sus redes de apoyo y conocerán la Ley General
	12.Leyes jurídicas de protección en el Estado de México.	de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y la Alerta de violencia de género en el Estado de México.
8	13. Plan de vida	Las participantes conocerán la estructura de un plan de vida e identificarán sus metas a corto, mediano y largo plazo para la elaboración de su plan de vida

RESULTADOS

Pretest

Respecto al “Cuestionario Sociodemográfico”, la información resultante fue; nueve participantes de entre 34 y 56 años, sin estudios, en general se dedican al hogar y una es costurera, siete de ellas son casadas y una soltera, tienen de 0 a 4 hijos; además algunas tienen asistiendo hasta 8 meses a terapia.

Cuestionario de Violencia

En líneas siguientes se presentan los resultados del “Cuestionario de Violencia”, es necesario mencionar que las preguntas se agruparon en las siguientes categorías: violencia física (P. 3), violencia psicológica (P. 3,7,8,9,10,13,14), violencia sexual (P. 3); agresor (P. 4), estado del agresor (P. 5), frecuencia de los episodios de violencia (P. 6). Además, las preguntas son de opción múltiple, por lo tanto tuvieron varias opciones de respuesta. Se calculó el porcentaje de ocurrencia de cada tipo de violencia, como se muestra en la siguiente gráfica.

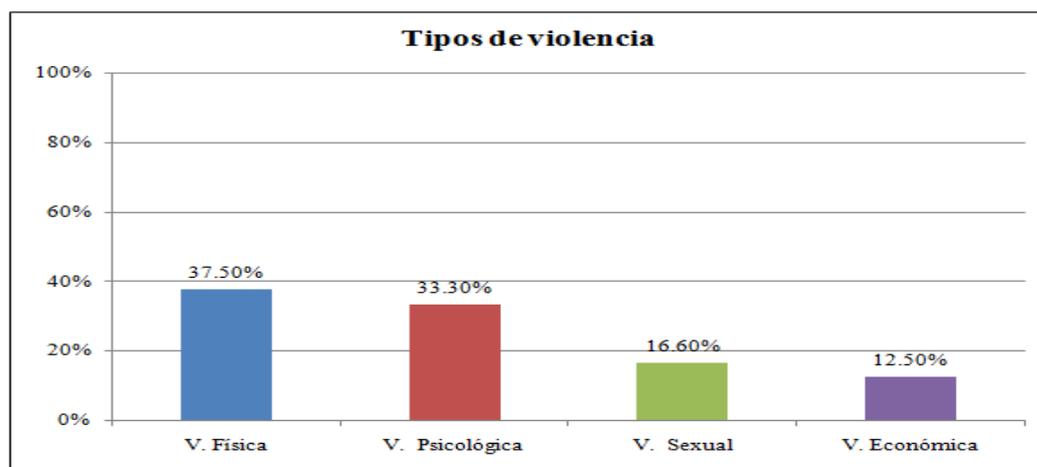


Figura 1. Porcentaje de cada tipo de violencia.

Los resultados arrojaron que del 100% tanto la violencia física con 37.5% y psicológica con 33.3% son las que más han experimentado las participantes, mientras que la violencia económica con 12.5% es la de menor aparición.

Avanzando con los tipos de violencia, se obtuvieron varias subcategorías, tal como se ejemplifica en la siguiente gráfica.

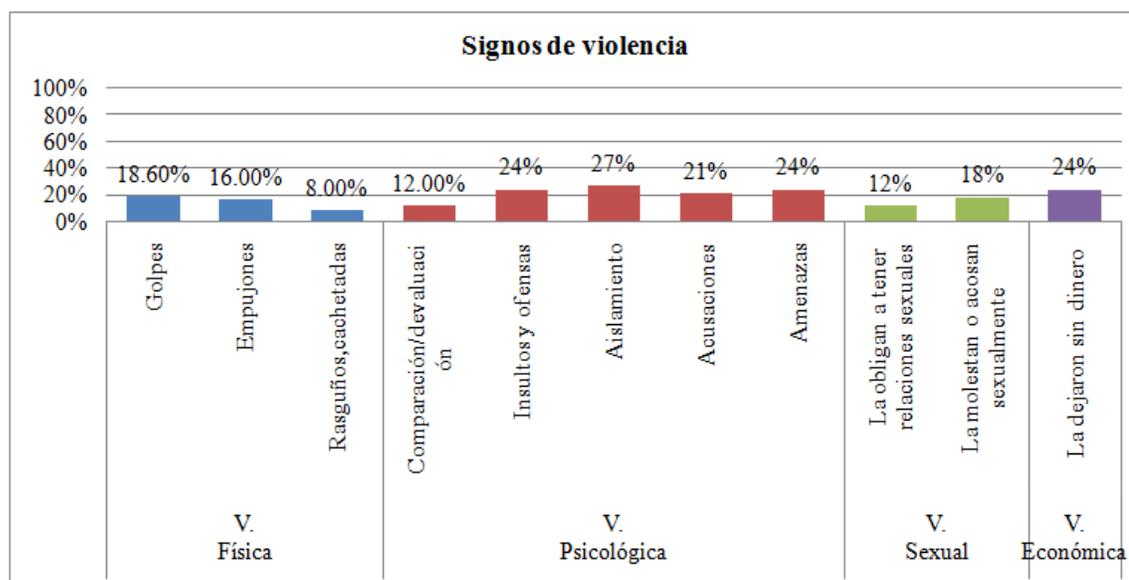


Figura 2. Porcentaje por subcategoría por cada tipo de violencia.

Como se ha dicho, del 37.5% de la violencia física, las subcategorías con mayor porcentaje fueron golpes y empujones con 18.6% y 16% respectivamente. Las participantes comentaron que los golpes eran propinados por la persona agresora en zonas del cuerpo donde las marcas fueran poco visibles, otras reportaron que los recibían principalmente en el rostro.

Así mismo, del 33.3% correspondiente a la violencia psicológica, se obtuvieron cinco subcategorías de respuesta de las cuales el aislamiento fue la de mayor prevalencia con 27%, en seguida se encuentra insultos-ofensas y amenazas con 24% y al final comparación/devaluación con 12%. Además hicieron comentarios como; los insultos y ofensas iban encaminados a su inteligencia, forma de ser o las actividades que realizaban, las comparaban con otras mujeres e intentaron aislarlas de sus familiares argumentando que no había necesidad de que salieran de su hogar y cuando no cumplían las órdenes de sus parejas recibían ciertas amenazas como abandonarlas, golpear a los hijos. Es importante mencionar que estos dos tipos de violencia fueron lo que más experimentaron las participantes.

Por otro lado, del 16.6% de la violencia sexual sólo se rescataron dos subcategorías, la molestan y acosan sexualmente ocupa un 18%; aunque la violencia sexual se presentó con menor frecuencia, algunas participantes mencionaron que; en ocasiones fueron obligadas a tener relaciones sexuales después de una discusión o bien sin motivo aparente, sin importar que ellas manifestaron no estar de acuerdo o sentir dolor. Mientras que del 12.5% de la violencia económica solo se presentó una subcategoría.

También se obtuvieron resultados respecto a la persona agresora, los cuales se muestran en la gráfica de abajo.

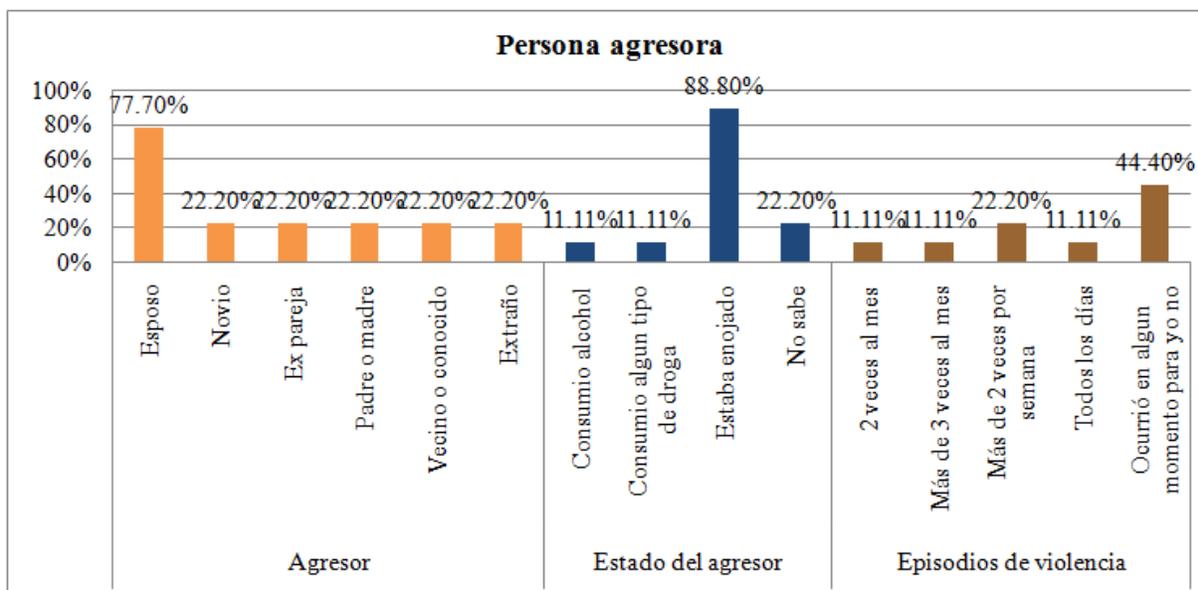


Figura 3. Porcentajes sobre la persona agresora.

Es importante subrayar que dos de las participantes reportan que en su niñez fueron violentadas por sus padres, luego por sus novios y ahora por sus esposos. El hecho de que la subcategoría esposo presente una mayor frecuencia con 77.7% puede deberse a que casi todas las participantes son casadas, aunque sin excepción todas eligieron a mínimo dos tipos de personas agresoras. Respecto al estado del agresor, el 88.8% de las participantes comentan que la persona agresora estaba enojado, otro 22.2% no saben porque las agredieron. Además, el 44.4% señaló que los episodios de violencia ya dejaron de ocurrir, mientras que el 22.2% viven violencia más de dos veces por semana. En la siguiente tabla se presentan los resultados de las preguntas 16, 17 y 18 del “Cuestionario de Violencia”.

Tabla 2.

Porcentaje de respuestas de las preguntas 16, 17 y 18 del “Cuestionario de Violencia”

Pregunta	Sí	No
¿Considera normal que una mujer viva violencia?	0%	100%
¿Sabe que son las habilidades sociales?	0%	100%
¿Alguna vez pidió apoyo a una Institución ante una situación de violencia?	44%	55%

Respecto a la pregunta “¿Considera normal que una mujer viva violencia?”, todas las participantes concuerdan en que no es normal que una mujer viva violencia de género, argumentando que como seres vivos, y al igual que los hombres, merecen respeto así como una vida digna y libre de miedo. Mientras que en la pregunta “¿Sabe que son las habilidades sociales?”, las participantes mencionaron que no saben que son. Por otra parte, sobre la pregunta “¿Alguna vez pidió apoyo a una Institución ante una situación de violencia?”, el 44% de las participantes han pedido apoyo en el Instituto de la Mujer, así como en mediación y arbitraje; y el 55% no ha pedido ayuda en ninguna Institución.

Cuestionario de Habilidades Sociales

En las siguientes dos gráficas se presentan los resultados del “Cuestionario de Habilidades Sociales”, apareciendo el porcentaje de dominio de cada una; las preguntas fueron agrupadas por categorías, como: habilidades sociales básicas (P. 1-3), avanzadas (P. 4-7), relacionadas con los sentimientos (P. 8-14), alternativas a la agresión (P. 15-21), para hacer frente al estrés (P. 22-26), y de planificación (P. 27-31). Cada pregunta hace referencia a una habilidad social que en conjunto componen a cada una de las categorías que ya se mencionaron.

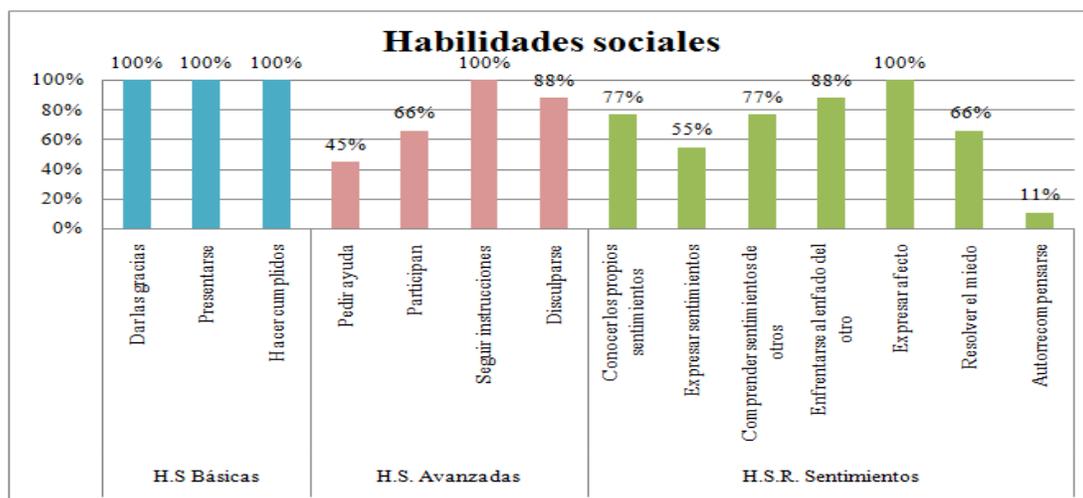


Figura 4. Porcentaje de habilidades sociales

Todas las participantes dominan al 100% las H.S. Básicas, es decir, agradecen a las personas que las ayudan devolviéndoles el favor, diciendo explícitamente gracias y haciéndole saber a la otra persona que cuenta con su apoyo cuando lo necesite. Así mismo, cuando se presentan lo hacen extendiendo un saludo de mano, mencionando su nombre y con actitud sociable; y cuando hacen un cumplido lo hacen de forma directa.

Por otra parte, en las H.S. Avanzadas el 45% de las participantes piden ayuda a sus familiares o se informan en instituciones donde pueden orientarlas, el 66% comentan que para poder participar en un grupo son sociables, tienen buena actitud, ver de qué trata y hacer lo que está en sus manos. Además, todas las participantes indican que cuando no entienden una instrucción preguntan para poder realizarla de forma correcta; y el 88% indica que se disculpa de la manera más sincera posible y dando razones por su comportamiento.

Con respecto a las H.S.R. a los Sentimientos, el 77% señala que para reconocer sus propios sentimientos piensa en lo que le causó cierta emoción, en lo que hizo y sintió, aceptarse tal y como es y llorar; el 55% suele demostrar sentimientos en ciertas ocasiones y sólo con personas a las que les tienen confianza; mientras que el 77% tratan de entender los sentimientos de la persona escuchando y platicando con ellas, viendo sus expresiones, siendo empáticas; así que el 88% comenta que cuando están frente a una persona enfadada preguntan a la persona el motivo de su enfado, tratan de ponerse en su lugar, la escuchan y la tranquilizan. Además, todas las participantes comentan que para expresar afecto a otras personas suelen hablarles y apoyarles, escuchándolos cuando lo necesiten, brindándoles atención o con detalles; también el 66% señaló que para calmar su miedo tratan de tranquilizarse, piensan en la situación para poder enfrentarla después; así mismo, solo el 11% además de sentirse feliz se da una autorrecompensa.

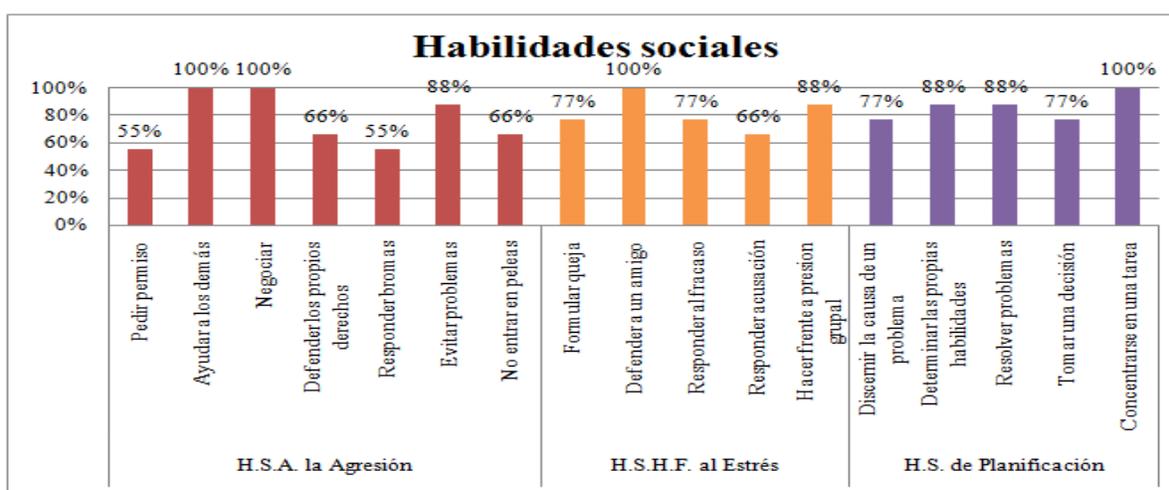


Figura 5. Porcentaje de habilidades sociales

A su vez, en las H.S.A. a la Agresión el 55% señala que pide permiso ante situaciones en las que deben mostrar respeto y amabilidad; todas las participantes indican que para ayudar a una persona platican con ellas, les preguntan qué necesitan y les brindan apoyo; de igual forma las participantes comentan que para llegar a acuerdos con otra persona suelen ver lo positivo y

negativo de ambas partes, dialogando, dar razones objetivas a la otra persona y respetando su opinión sin cambiar la suya; el 66% defienden a un amigo tratando de hablar pacíficamente con la otra persona, demostrando su valor, llegando a acuerdos y tratando de que no pasen sobre sí mismas; el 55% dicen que dependiendo de la broma y de la persona que la haga es su reacción; el 88% de las participantes indican que cuando están ante una situación problemática actúan de forma descontrolada e intranquila, se callan y se alejan; el 66% comenta que trata de hablar con la persona para evitar una pelea.

En cuanto a las H.S.H.A. el Estrés, el 77% dice que cuando formulan una queja intentan hablar con esa persona para decirle en que estuvo mal, tratan de que no le afecte o en su caso prefiere ignorar la situación; todas las participantes señalan que cuando defienden a un amigo lo hacen de forma verbal y tratan de alejarlo de la situación; el 77% comenta que cuando fracasan analiza la situación para que en el futuro no cometan los mismos errores y poder tener éxito; el 66% señalan que cuando las acusan suelen platicar con la persona para saber el porqué de la acusación, actúan normal o se toman un tiempo para entender la situación; el 88% indica que buscan la manera de llegar a acuerdos para poder realizar ambas cosas y en caso de no lograrlo hacen lo que ellas prefieren.

Por otro lado, en las H.S. de Planificación el 77% de las participantes señalan que para reconocer las consecuencias de sus actos tratan de pensar y analizar la situación, en las cosas positivas o negativas que surgieron y en cómo reaccionaron para luego evitar problemas; el 88% indican que se imaginan los pasos que tienen que seguir para realizar la actividad, en dar su mejor esfuerzo para terminarla y se sienten satisfechas; además el 88% dicen que piensan en el problema que más consecuencias negativas les pueda traer en el futuro, el que cause más daño, además algunas piensan en los pros y contras del problema; el 77% indican que para resolver el problema tratan de analizar qué decisión o posibilidad es mejor, hablando con otra persona y piensan en las consecuencias de la decisión. Por último, todas las participantes señalan que para organizarse y llevar a cabo una nueva actividad, revisan el tiempo y distancia así como los beneficios de la actividad, le dan prioridad a ciertas cosas, hacen una lista con todas sus actividades y piensan en que es lo que urge más para realizarlo primero.

Postest

Al igual que en el pretest, los resultados se presentan de la misma forma, por cuestionario aplicado y en subcategorías. Cabe subrayar que para los resultados del postest solo se tomaron en

cuenta a tres de las participantes, ya que las demás por cuestiones personales dejaron de asistir al taller.

Por lo tanto, una vez que se hizo frecuente la inasistencia de las participantes, se les realizó una llamada telefónica con la intención de saber el porqué de su faltas; con la información que se logró recabar se llegó a la conclusión de tres principales factores que pueden explicar su inasistencia; estos factores son: 1) Eventos escolares: debido a que la gran mayoría de participantes son madres, indican que tuvieron que asistir a juntas escolares de sus hijos, las cuales coincidían con el horario del taller; otras señalaron que los maestros de sus hijos solicitaron su participación para la realización de ciertas festividades escolares, y como la preparación y ensayo de estas implican toda la mañana, preferieron utilizar su tiempo en ellas que en la asistencia al taller o incluso a la terapia psicológica que algunas de ellas tomaban. 2) Cuestiones de salud: al menos dos de las participantes tuvieron problemas de salud, o bien sus hijos menores enfermaron, por lo que se les complicó seguir tomando el taller. 3) Problemas económicos: algunas de las participantes dejaron entre ver que a pesar de que les gustaría seguir tomando el taller y realizar otras actividades, se les complicó mucho por cuestiones económicas, consideraron no poder solventar sus gastos y los de los hijos si continuaban asistiendo al taller.

En particular, es importante señalar que una de las participantes que dejó de asistir a partir de la sesión 6 del taller, durante la llamada telefónica mencionó que gracias a los aprendizajes que tuvo del taller, logró tomar la decisión de separarse de la persona agresora, en este caso su esposo, y denunciarlo a las autoridades correspondientes; sin embargo, aunque quiso seguir asistiendo al taller, dada su situación le fue imposible reincorporarse al taller.

Una vez explicado lo anterior, a continuación se presentan los resultados:

Cuestionario de Violencia

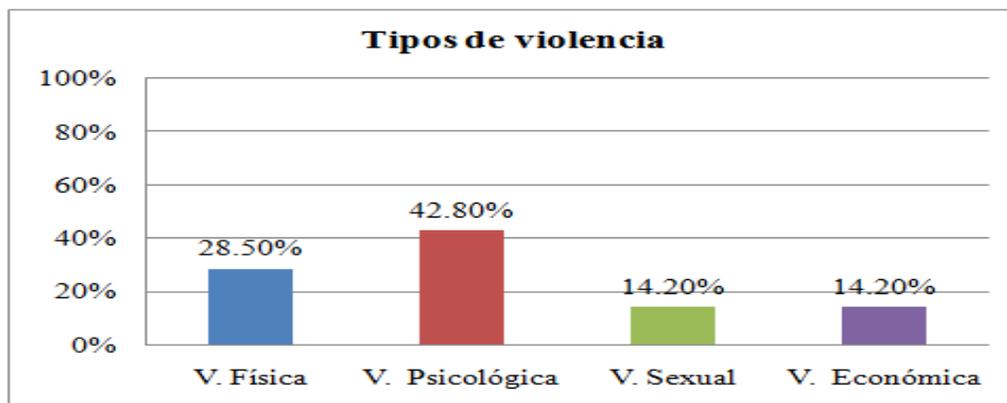


Figura 6. Porcentaje de cada tipo de violencia

Los resultados arrojaron que del 100% tanto la violencia psicológica con 42.8% y física con 28.5% son las que más han experimentado las participantes, mientras que la violencia sexual y económica obtuvieron el mismo porcentaje de 14.2%.

Además, se obtuvieron varias subcategorías, tal como se muestra en la siguiente gráfica.

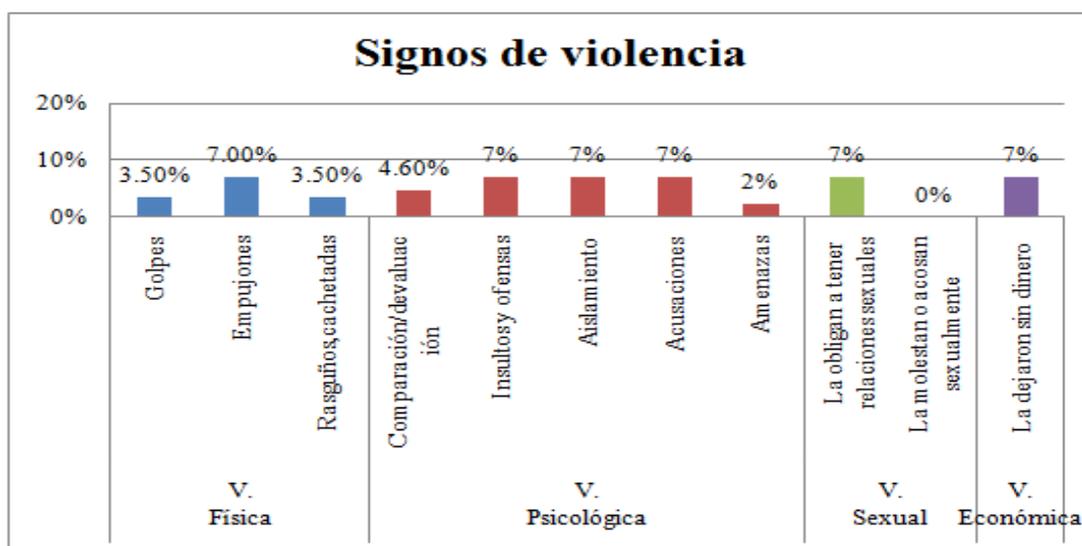


Figura 7. Porcentaje por subcategoría por cada tipo de violencia.

Como se mencionó, del 42.8% de la violencia psicológica se obtuvieron cinco subcategorías de respuesta de las cuales insultos-ofensas, aislamiento y acusaciones obtuvieron el 7%; sobre la violencia física la subcategoría empujones, también con 7%. Por otro lado, en la violencia sexual sólo hubo una subcategoría con el 7%; de igual forma con el 7% solo se presentó una subcategoría en la violencia económica.

También se obtuvieron resultados respecto a la persona agresora, los cuales se muestran en la gráfica siguiente.

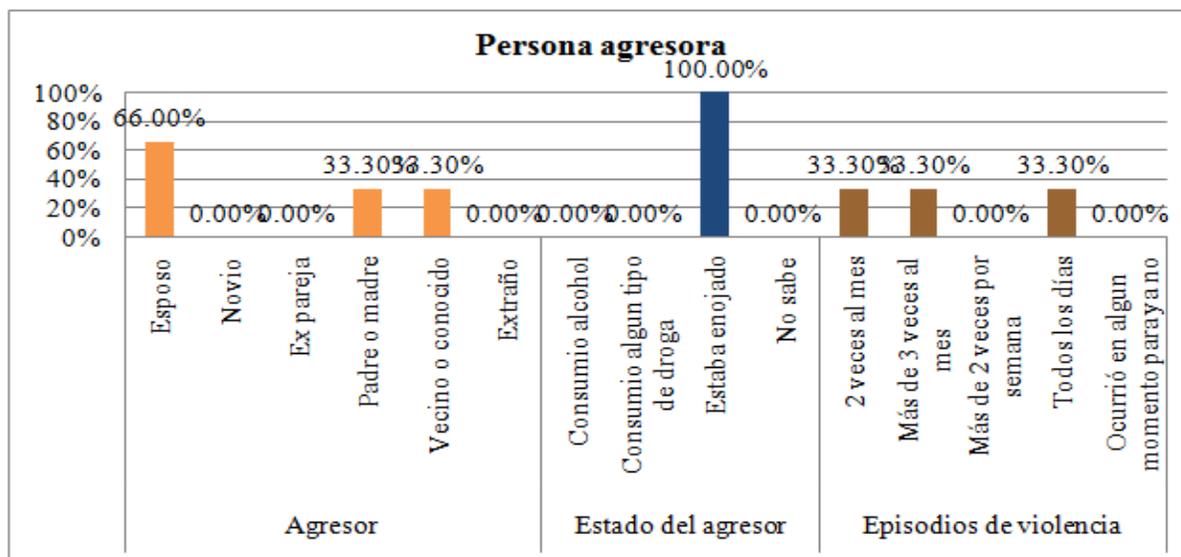


Figura 8. Porcentajes sobre la persona agresora.

Al igual que en el pretest, la persona agresora con mayor porcentaje es la subcategoría esposo con un 66%, seguido de padre o madre y vecino o conocido por 33.3%; respecto al estado del agresor el 100% de las participantes comentaron que el agresor estaba enojado; así mismo los episodios de violencia con el 33.3% fueron 2 veces al mes, más de 3 veces al mes y todos los días.

En la siguiente tabla se presentan los resultados de las preguntas 16, 17 y 18 del “Cuestionario de Violencia”.

Tabla 3.

Porcentaje de respuestas de las preguntas 16, 17 y 18 del “Cuestionario de Violencia”

Pregunta	Si	No
¿Considera normal que una mujer viva violencia?	0%	100%
¿Sabe que son las habilidades sociales?	100%	0%
¿Alguna vez pidió apoyo a una Institución ante una situación de violencia?	100%	0%

Respecto a la pregunta “¿Considera normal que una mujer viva violencia?”, todas las participantes concuerdan en que no es normal que una mujer viva violencia de género, argumentando que tanto hombres como mujeres merecen respeto y los mismos derechos, ser felices. Mientras que en la pregunta “¿Sabe que son las habilidades sociales?”, todas las participantes mencionaron que son habilidades que permiten un mejor desarrollo personal y

social ya que con ellas podemos defender los derechos propios y respetar los de los demás. Por otra parte, sobre la pregunta “¿Alguna vez pidió apoyo a una Institución ante una situación de violencia?”, el 100% de las participantes han pedido apoyo en el Instituto de la Mujer, así como en mediación y arbitraje.

Cuestionario de Habilidades Sociales

En las siguientes gráficas se presentan los resultados del “Cuestionario de Habilidades Sociales”.

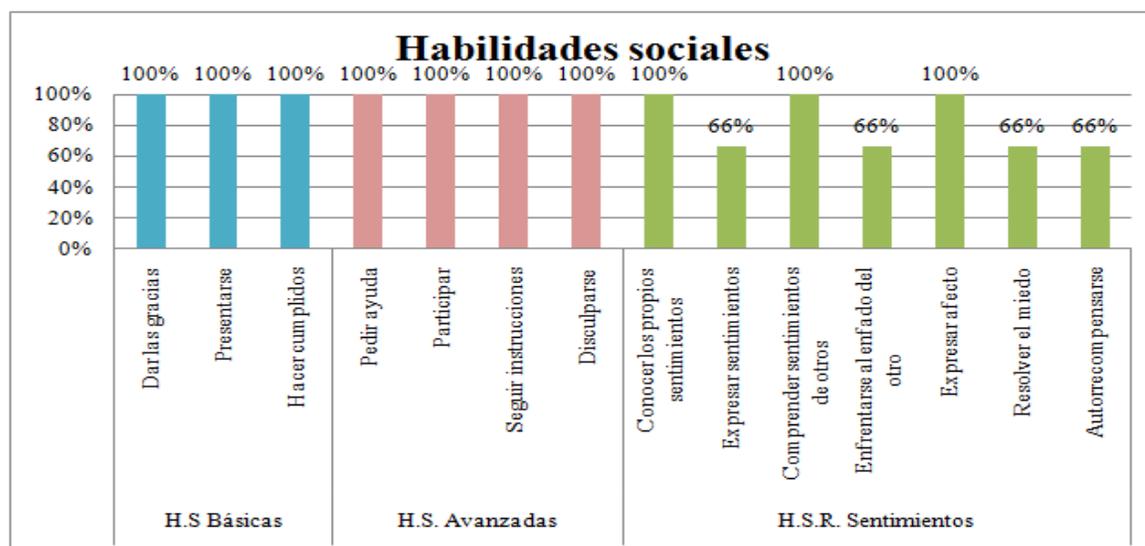


Figura 9. Porcentaje de habilidades sociales

Todas las participantes señalan que agradecen amablemente y devuelven el favor; cuando se presentan con otras personas lo hacen con un saludo de mano, mencionando su nombre y con una actitud sociable; cuando hacen un cumplido tratan de hacerlo expresado de forma directa.

Por otra parte, en las H.S. Avanzadas las participantes comentan que cuando están ante una situación problemática, buscan información para resolverla, o bien piden ayuda a otras personas de su confianza; de igual forma, cuando están en un grupo y se necesita de su cooperación, ellas señalan que se ofrecen voluntariamente para participar a la par de las demás personas; así mismo, señalan que cuando reciben una instrucción y no logran entenderla prefieren preguntar nuevamente para que les brinde una mejor explicación; también comentan que cuando deben disculparse por algo inadecuado, ofrecerle disculpas, le explican el motivo por el cual actuaron de tal forma.

Con respecto a las H.S.R a los Sentimientos, las participantes indican que para identificar sus propios sentimientos, piensan en las cosas que les provocan felicidad, angustia, enojo, miedo;

además, el 66% relataron que no tienen inconveniente en expresar sus sentimientos; mientras el 100% dicen que para comprender los sentimientos de los demás, suelen preguntar qué les pasa y sobre todo tratan de ser empáticas y escuchar con atención a la otra persona; el 66% comentan que cuando una persona está enojada tratan de tranquilizarlo y explicarle que ellas no son culpables de su enojo; a su vez todas señalan que no tienen inconveniente en demostrar su afecto; el 66% indican que cuando experimentan miedo, tratan de pensar qué lo desencadenó y buscan cómo resolver esa situación; así mismo, el 66% señala que se autorrecompensa cuando hace algo bien, pues consideran que lo merecen y que no es necesario que alguien más lo haga.

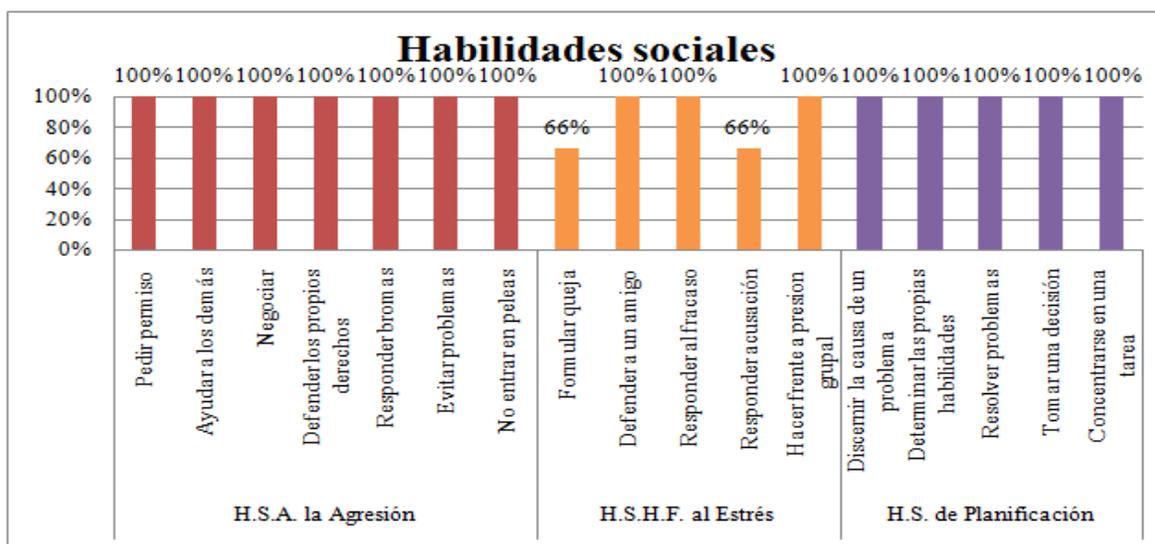


Figura 10. Porcentaje de habilidades sociales

A su vez, en las H.S.A. a la Agresión el 100% de las participantes dominan las habilidades correspondientes a este grupo, como pedir permiso, ayudar, negociar y llegar a acuerdo, defender los derechos y evitar problemas.

En cuanto a las H.S.H.F. al Estrés, el 100% de las participantes tienen las habilidades para defender a un amigo de una injusticia y de responder ante el fracaso, así como hacer frente a las presiones del grupo; mientras que el 66% saben formular una queja y responder a una acusación. Por otro lado, en las H.S. de Planificación el 100% de las participantes dominan por completo este grupo de habilidades.

Debido a que los resultados del postest se realizaron solo con la participación de tres participantes, se considera necesario hacer un comparativo de esas mismas participantes, es decir, comparar de forma individual sus respuestas o avances del pretest con el postest; con la finalidad

de hacer explícito si el taller tuvo un impacto ellas, y si fue así en qué áreas, en las siguientes líneas se muestran los resultados de la comparación individual.

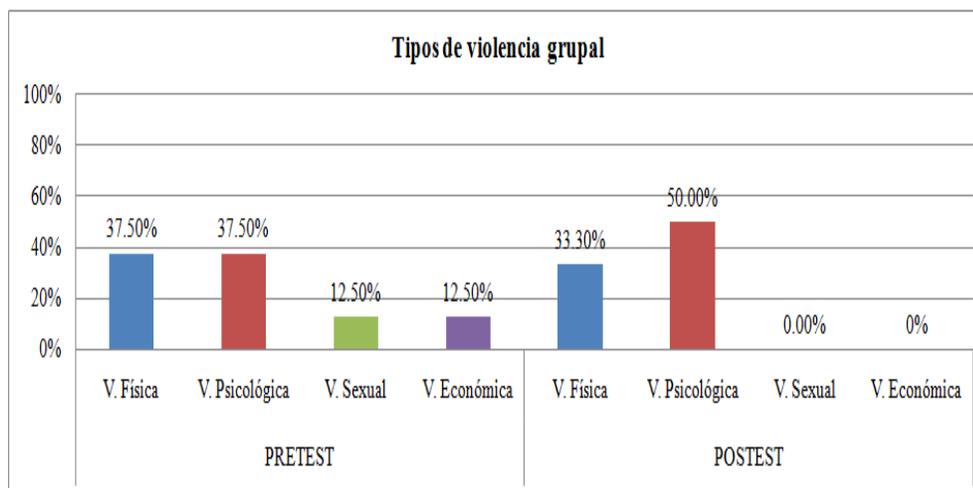


Figura 11. Tipos de violencia antes y después del taller.

Como se muestra en la gráfica, antes de la aplicación del taller los porcentajes de violencia física y psicológica eran del 37.5% y para la violencia sexual y económica del 12.5% para ambos casos. Posteriormente a la aplicación del taller, la violencia física disminuyó a 33.3%, al igual que la violencia sexual y económica se redujo a 0%; sin embargo, la violencia psicológica aumentó a 50%, esto puede deberse a que tal como se dijo en capítulos anteriores, la persona agresora vio en peligro su control y dominio sobre la pareja al saber que asistían al taller y comenzó a usar la violencia psicológica como principal medio para continuar asegurando la sumisión de las participantes.

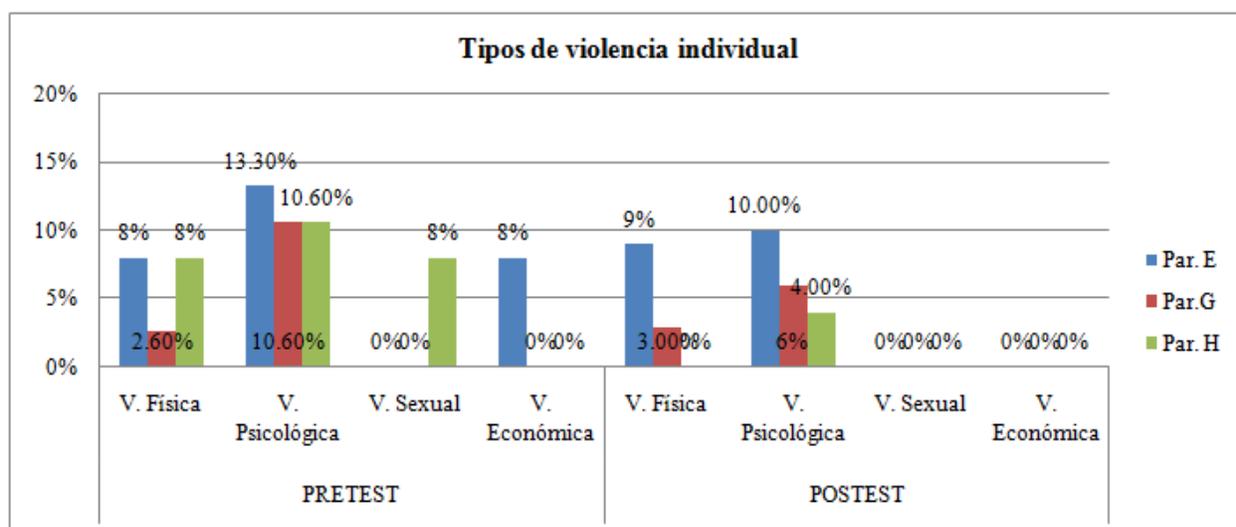


Figura 12. Porcentaje de violencia por participante antes y después del taller.

Durante el pretest la participante E señaló que vivía tres tipos de violencia, física y económica con 8%, psicológica con 13.3%; mientras la participante G contaba con dos tipos de violencia, física 2.6% siendo el porcentaje más bajo de esa violencia, y psicológica con 10.6%; así mismo la participante H reportó vivir violencia física y sexual con 8% y psicológica con 10.6%. Con respecto al postest, la participante E solo mencionó la violencia física con 9% y psicológica que disminuyó a 10%; en otras palabras sigue recibiendo golpes, empujones, insultos, amenazas; por mencionar algunas. Además, la participante G reportó que la violencia psicológica bajó al 4%; continúa con empujones, insultos e intentos de aislamiento. Por otra parte, la participante H dijo solo seguir experimentado la violencia psicológica como comparación/ devaluación e insultos y ofensas, aunque en menor del 4%.

Dicho de otra manera, todas las participantes dejaron de experimentar al menos un tipo de violencia y lograron disminuir la ocurrencia de otras; también los episodios de violencia son cada vez menos frecuentes, aunque la persona agresora continúa siendo el esposo o pareja de las participantes.

De igual forma, se hizo el comparativo entre el pretest y postest de las últimas tres preguntas de respuesta abierta del Cuestionario de Violencia.

Tabla 4.

Porcentaje de respuestas de las preguntas 16, 17 y 18 del “Cuestionario de Violencia” antes y después del taller.

Pregunta	Pretest		Postest	
	Si	No	Si	No
¿Considera normal que una mujer viva violencia?	0%	100%	0%	100%
¿Sabe que son las habilidades sociales?	0%	100%	100%	0%
¿Alguna vez pidió apoyo a una Institución ante una situación de violencia?	66%	33%	100%	0%

El 100% de las participantes sabe que son las habilidades sociales y de igual forma, todas señalan que han recurrido a pedir ayuda a alguna Institución, incluso una de ellas comentó que asistir al taller es una forma de pedir ayuda y aprender sobre la violencia hacia la mujer.

Por otra parte, también es necesario saber cuál fue el avance que tuvieron las participantes respecto a sus habilidades sociales, para eso a continuación se presentan una serie de gráficas en

las cuales se explica el avance de cada una de ellas; así mismo se hizo una comparación pretest y postest.

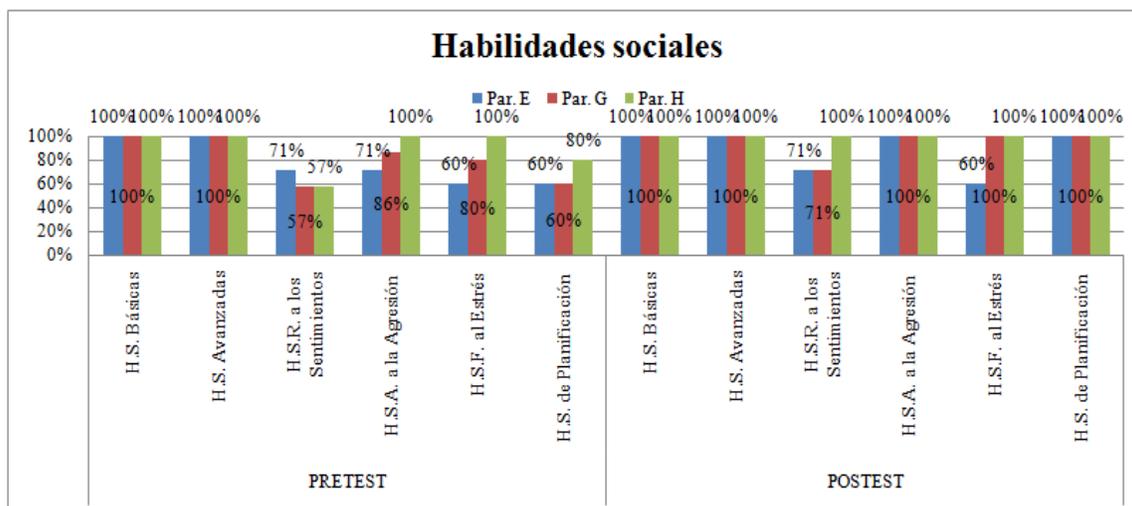


Figura 13. Porcentaje de Habilidades sociales por participante antes y después del taller.

La participante E se mantuvo con los mismo porcentajes antes y después del taller en las H.S. Básicas y H.S. Avanzadas con 100%, en las H.S.R a los sentimientos y H.S.F al estrés con 71% y 60% respectivamente, pero en las H.S.A la agresión y de planificación subió a 100%. Por lo que se refiere a la participante G, tanto en las H.S. Básicas y Avanzadas obtuvo 100%, en las H.S.R a los sentimientos ascendió a 71% y en las H.S.A la agresión, el estrés y de planificación subió a 100% después del taller. Por último, la participante H fue la única en lograr el 100% de dominio de todas las habilidades sociales al finalizar el taller.

CONCLUSIONES

El trabajar con mujeres que viven o vivieron violencia de género implica un compromiso desde el momento en que se piensa en la forma de trabajo con esta población hasta terminar el proceso terapéutico o en este caso, la impartición del taller “Desdibujando la violencia”. De primera instancia, el compromiso es de tipo social debido al contexto y la situación de violencia por la que atraviesa el país; pero sin lugar a dudas, la motivación de una psicóloga al trabajar con éstas mujeres es de solidaridad con el género femenino pues en general las mujeres hemos estado en una posición de desventaja o desigualdad en algún momento de la vida ya sea o no en una situación de violencia; y que mejor que una mujer apoyando y siendo empática con una igual.

De igual forma, como profesional se aprende a dominar los temas relacionados a la violencia de género y a poner en práctica habilidades como; la observación, empatía, escucha activa y sobre todo garantizar un espacio de confianza y respeto donde las participantes se den cuenta de su potencial; además de demostrar el interés que se tiene al brindar el taller y a que ellas como participantes superen cualquier su situación.

Escribir e impartir un taller también es un proceso complicado pues se debe pensar en muchos aspectos como; los temas adecuados, la reacción de las participantes al darse cuenta de que su situación probablemente es más complicada de lo que creían, la disposición de las mujeres al realizar ciertas actividades o comprometerse con la asistencia taller, por mencionar algunas.

Sin importar que el psicólogo cuente con mucha o poca experiencia al estar en contacto con personas que viven violencia, existe una sensación de presión y autoexigencia al tratar de realizar de la mejor forma posible el trabajo, a su vez esa autoexigencia puede propiciar distrés o estrés negativo, sin embargo, el psicólogo debe contar con las herramientas necesarias para convertir el distrés en un aliciente para afrontar de forma exitosa el trabajo, además de potenciar o desarrollar nuevas habilidades propias del psicólogo así como el desarrollo personal tanto de las participantes como del propio psicólogo.

El psicólogo al trabajar con personas no siempre puede prever o controlar ciertas situaciones como; el número de participantes al iniciar y terminar el taller. Sin embargo, como

profesionales se es consciente que el compromiso por ayudar y ser solidaria con una población en situación de violencia no depende del número de participantes en cada sesión, es decir, el psicólogo no trabaja con números, trabaja con personas sin importar si es una o diez; por lo tanto el compromiso debe ser bidireccional para que la mujer pueda salir adelante.

Al estar conviviendo con estas mujeres, es importante retroalimentar las participaciones o devolver un comentario cuando la participante relata alguna experiencia de vida, tomando en cuenta la teoría pero sobre todo las necesidades de cada una de ellas haciendo uso de un lenguaje adecuado y no sexista.

Sin embargo, no basta con observar el comportamiento general de las participantes, también se debe aprender a trabajar con los silencios y observar el lenguaje corporal ya que en ocasiones las participantes se limitan a contar experiencias personales que ponen de manifiesto sus sentimientos y emociones. Cabe señalar que, resaltar las actitudes positivas, habilidades o logros es muy gratificante para ellas; eso les hace saber que cada aprendizaje nuevo es importante y sobre todo que como psicóloga te interesa su desarrollo personal. Además, de saber acompañar a las participantes en la toma de decisiones sin imponer criterios, prejuicios propios o en todo caso tomar una actitud paternalista; sobre todo ser consciente cuál es el límite de la intervención psicológica o en este caso no rebasar terrenos que no corresponden al campo de acción del psicólogo.

Por otro lado, la motivación tuvo un papel importante en las participantes que tomaron todo el taller, señalaron que uno de los objetivos de asistir era aprender del tema y contar con más herramientas para salir por sí solas de la situación de violencia; en otras palabras, las participantes querían demostrarse a sí mismas que tienen las habilidades y el valor necesario para superar su situación y tener una mejor calidad de vida volviéndose autosuficientes. Con respecto a lo anterior, los hijos de las participantes también figuraron como una fuente de motivación; indicaron que al ser autosuficientes y terminar con su situación de violencia; eso sería un buen ejemplo de superación para sus hijas e hijos. Al mismo tiempo al conocer los temas revisados en el taller ellas como madres, pueden transmitir esos conocimientos y tratar de que las hijas e hijos no continúen con el patrón de violencia.

También, las redes de apoyo son esenciales para que las participantes puedan superar su situación de violencia; solo las participantes que asistieron a todas las sesiones del taller cuentan con personas que les ayudaban con el cuidado de los hijos pequeños, así es como podían asistir al taller. Un aspecto que se observó en las participantes es que entre más pequeños los hijos, a ellas les fue más difícil tomar decisiones como asistir al taller, hacer el esfuerzo por trabajar o buscar una actividad que fuera remunerada, incluso tratar de separarse de su agresor.

Por último, con el impacto que tuvo el taller, ahora las participantes tienen un repertorio mucho más amplio de habilidades y estrategias con las cuales ya pueden romper con la violencia de género con la que han vivido los últimos años. Además, ahora son mujeres empoderadas que han comenzado a poner límites a su agresor, se han propuesto buscar trabajo, aprender algún oficio e incluso, separarse de su agresor.

Finalmente, este taller, “Desdibujando la violencia”, es una herramienta de prevención primaria ya que se puede hacer uso de este para trabajar con otro tipo de población sin importar la edad, sexo o género; y ser un punto de referencia al contribuir al cambio del discurso social respecto a las antiguas concepciones del sexo, género, roles, estereotipos y en particular la violencia de género. Más aún servir en un nivel de prevención terciario enfocado en el tratamiento y rehabilitación de mujeres que viven violencia de género, tal como sucedió en este caso.

REFERENCIAS

- Aiquipa, T. J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412- 437. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Alfaro, C. A. (2014). Las relaciones de pareja: ¿la educación, las condiciona?. (Trabajo final de grado de Educación Social). Valencia
- Álvarez, Á. Á. (2006). Guía para mujeres maltratadas en situación de violencia de género. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía.
- Alvarez-García, F., Hernández, M. J., Martinelli, R., Ramallo, J. y Sempol, D. (2014). Educación y diversidad sexual, Uruguay.
- Amor, P., y Echeburúa, E. (2010). Claves psicosociales para la permanencia de la víctima en una relación de maltrato. *Clínica Contemporánea*, 1(2), 97-104. Recuperado de <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/archivos/cc2010v1n2a3.pdf>
- Amor, p. J., Echeburúa, E., y Loinaz, I. (2009). ¿Se puede establecer una clasificación tipológica de los hombres violentos contra su pareja?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3), 519-539. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33712038010>
- Añino, V. S. (2015). Violencia contra las mujeres: causas, consecuencias y propuestas. España: Confederación Española de Asociación Española de Padres de Alumnos (CAEPA)
- Balanza, M. P., Bonilla, R, E., Cámara, M. J., Canovas, C. S., Díaz, G. I., Garriga, P. A.,... Valero, R. E. (2016). Guía Práctica Clínica. Actuación en salud mental con mujeres maltratadas por su pareja. España.
- Baleón, C. J. A. (2012). *Relación humana: competencias, teorías clásicas de personalidad y sentido de la vida*. Recuperado de <http://altexto.mx/relaci%C3%B3n-humana-competencias-teor%C3%ADas-cl%C3%A1sicas-de-personalidad-y-sentido-de-la-vida>

- Betancourth, Z. S., y Cerón, A. C. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Católica del Norte*, 50, 21-41. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194250865003>
- Betina, L. A., y Cononti, G. N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23), 159-182. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Bonilla, V. G. (2011). *Las mujeres en la prensa de Cartagena de Indias 1900-1930*. Recuperado de <http://repositorio.unicartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/11227/4838/1/LAS%20MUJERES%20Y%20LA%20PRENSA.pdf>
- Bosh-Fiol, E., y Ferrer-Pérez, A. (2012). Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en el siglo XXI. *Psicothema*, 4(24), 548-554. Recuperado de <http://www.psicothema.es/pdf/4052.pdf>
- Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España.
- Caro, G. I. (2007). Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas. España,
- Castañeda, L. (2001). Un plan de vida para jóvenes. ¿Qué harás con el resto de tu vida. México: Ediciones Poder.
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (2010). Manual Atención Psicológica a Mujeres en Situación de Violencia. México.
- CIDH. (2003). Situación de los derechos humanos de la mujer en Ciudad Juárez, México: el derecho a no ser objeto de violencia y discriminación. Recuperado de <http://www.cidh.org/annualrep/2002sp/cap.vi.juarez.htm>.
- CONAVIM (2012). Unidos contra la violencia hacia niños, niñas, adolescentes y mujeres. Recuperado de

<http://www.conavim.gob.mx/work/models/CONAVIM/Resource/103/1/images/1PresentacionResultadosEstudioNacionalsobrelasFuentesOrigenes.pdf>

CONAVIM (2016). Sexo vs género: ¿Por qué es importante conocer las diferencias? [Entrada blog]. Recuperado de <https://www.gob.mx/conavim/articulos/sexo-vs-genero-por-que-es-importante-conocer-las-diferencias?idiom=es>

Condori, F. M., & Guerrero, M. P. (2010) *Factores individuales, sociales y culturales que influyen en la violencia basada en género en mujeres de 20 a 64 años de edad en el Centro de Salud Ganímedes de San Juan de Lurigancho* (Tesis de grado científico de Licenciado en Obstetricia). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

Corrales, P. A., Quijano, L. N., y Góngora, C. E. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-68. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>

Cuervo, M. M, y Martínez, J. F. (2013). Descripción y caracterización del Ciclo de Violencia que surge en la relación de pareja. *Revista Tesis Psicológica*, 8(1), 80-88. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/1390/139029198007/index.html>

D'Elio, F., Sotelo, J., Santamaría, C y Recchi, J. (2016). Guía básica sobre diversidad sexual, Argentina.

De Garay, A. y Del Valle-Díaz-Muñoz, G. (2012). Una mirada a la presencia de las mujeres en la educación superior en México. *Revista iberoamericana de educación superior*, 3(6), 3-30. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722012000100001

Díaz, R. M. (2011). *Habilidades de comunicación para la vida cotidiana*. Managua. Nicaragua: Artes Gráficas.

Del Palacio, M. C. (2012). Las mujeres en la independencia desde la historia y desde la literatura. Una visión desde adentro. *Revista FIAR*, 2(2). Recuperado de <http://interamerica.de/volume-5-3/palacio-montiel/#back2>

- Echeburúa, E., y Redondo, S. (2010). *¿Por qué víctima es femenino y agresor masculino?* Madrid: Pirámide.
- ENDIREH (2016). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. Recuperado de http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf
- ENVIM (2006). Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres. Recuperado de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/ENVIM_2006.pdf
- Esnaola, I., Goñi, A., y Madariaga, J. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>
- Esquerre, V. L. (2017). *Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria -2do año-, institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Perú.
- Esteinou, R. (2009). Las relaciones de pareja en el México moderno. *Casa de tiempo*, (26-27), 65-75. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/es/revista/casa-del-tiempo/articulo/las-relaciones-de-pareja-en-el-mexico-moderno>
- Gaeta, G. L., y Galvanovskis, K. A. (2009). Asertividad: un análisis teórico-práctico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 403-425. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211992013>
- Galeana, P. (2015). *Historia de las mujeres en México*. Recuperado de <https://inehrm.gob.mx/work/models/inehrm/Resource/1484/1/images/HistMujeresMexico.pdf>
- Gallegos, A. M. (marzo de 2012). La identidad de género: masculino versus femenino. En Suárez, V. J., Liberia, V. I. y Zurbano, B. B. (Ed.), Simposio llevado a cabo en el I Congreso Internacional de Comunicación y Género, Sevilla, España.

- García-Yepes, K. (2017). Construcción de proyectos de vida alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, 18(3), 153-173. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173554750009>
- Garzón, M. R. (2006). Modelo de la escalada de la violencia en contexto conyugal. Aporte desde el trabajo social forense. *La manzana de la discordia*, 1(2), 39-52. Recuperado de http://revistas.univalle.edu.co/index.php/la_manzana_de_la_discordia/article/view/1422/1529
- Gil-Verona, J.A., Pastor, J. F., De Paz, F., Barbosa, M., Macías, J. A., Maniega, M. A.,... y Picornell, I. (2002). Psicología de las conductas agresivas. *Anales de psicología*, 18(2), 293-303. Recuperado de https://www.um.es/analesps/v18/v18_2/07-18_2.pdf
- González, O. A. (2016). *La violencia contra la pareja o ex pareja mujer: un estudio de la variable de la nacionalidad en la base de datos de la guardia municipal de Donostia/San Sebastián*. (Tesis de grado en Criminología). Universidad del País Vasco, España.
- González, V. A. (2013). Los conceptos de patriarcado y androcentrismo en el estudio sociológico y antropológico de la sociedad de mayoría musulmana. *Papers*, 98(3), 489-504. Recuperada de https://ddd.uab.cat/pub/papers/papers_a2013m7-9v98n3/papers_a2013m7-9v98n3p489.pdf
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., y Baptista, L. M. (2014). *Metodología de la investigación*, México: McGRAW-HILL.
- IJM (2008). *Mujeres y Hombres: ¿Que tan diferentes somos? Manual de Sensibilización en Perspectiva de Género*, México.
- INEGI (2017). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer. Recuperado en http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/violencia2017_Nal.pdf
- INEGI (2018). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer. Recuperado de

http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/violencia2018_Nal.pdf

INMUJERES (2004). *El ABC de género en la administración pública*, Instituto Nacional de las Mujeres, México.

INMUJERES (2007), *El impacto de los estereotipos de género en México*, México.

Izquierdo, M. A. (2013). *Desmontando mitos: la violencia de género durante el embarazo*. (Tesis de grado científico de Maestría en Estudios Interdisciplinarios de Género). Universidad de Salamanca, España.

Jayme, Z. M. (1999). La identidad de género. *Revista de psicoterapia*, 10(40), 5-22. Recuperado en <https://www.carmen-aguilera-lorenzo.es/app/download/5786007382/identidad+de+g%C3%A9nero.pdf>

Jean Cortés, C., Rivera, A. D., Amorin de Castro, E. F., y Rivera, R. L. (2015). Violencia de pareja en mujeres: prevalencia y factores asociados. *Acta de Investigación Psicológica*, 5(3), 2224-2239. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471916300126>

Lafuente, B. E. (2014). *Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género: taller “creciendo juntas”*. (Tesis de maestría). Universidad Jaume I de Castellón, España.

Lency, S. C. (2016). *Aproximaciones al perfil del agresor en el campo de la violencia doméstica* (Tesis de Licenciatura). Universidad de la República, Uruguay.

López, C. J. (2016). *El síndrome de la mujer maltratada y su relación con las emociones y los procesos educativos de sus hijos*. (Tesis de grado en Psicología). Universidad de León, España.

López, G. E. (2004). La figura del agresor en la violencia de género: características personales e intervención. *Papeles del Psicólogo*, 25(88), 31-38.

- Martínez, P. (2016). La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio. *Política y Cultura*, (46), 7-31. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422016000200007
- Ministerio de Educación Nacional y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (2016). Ambientes escolares libres de discriminación. 1. Orientaciones sexuales e identidades de género no hegemónicas en la escuela. Aspectos de reflexión, Bogotá.
- Montero, G. A. (2001). Síndrome de adaptación paradójica a la violencia doméstica: una propuesta teórica. *Clínica y Salud*, 12(1), 5-31. Recuperada de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618320001.pdf>
- Morales, M. E. A. (2005). *Análisis psicosocial del poder en las relaciones de género*. (Tesis de grado científico de Doctorado en Psicología Social). Universidad de Granada, España.
- Naranjo, P. M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3), 1-29. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Naranjo, P. M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 8(1), 1-27. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/447/44780111/>
- Pinto, N. (2006). Repercusiones de la violencia basada en género sobre la salud de las mujeres. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 52(1), 8-14. Recuperado de <http://spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/345/317>
- Quesada, L. M., Everts, F., Hidalgo, H. A., y Muñoz, G. J. (2014). Evaluación e intervención psicológica en un caso de violencia de género desde el centro de salud mental. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 14, 97-110. Recuperado de <http://masterforense.com/pdf/2014/2014art5.pdf>
- Ramírez-Fernández, E., Ortega-Martínez, A., y Martos-Montes, R. (2015). Las fortalezas en personas mayores como factor que aumenta el bienestar. *European Journal of*

- Education and Psychology*, 5(2), 187-195. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5388779.pdf>
- Rendón, T. (2004). El mercado laboral y la división intrafamiliar del trabajo. En Ariza, M. y Orlandina de Oliveira. (Ed.), *Imágenes de la familia en el cambio de siglo*, (pp. 49-87). D.F, México: Instituto de Investigaciones Sociales, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Reolid, L. V. (2014). *Propuesta de un programa de intervención para la mejora de las habilidades sociales en adolescentes* (tesis de pregrado). Universidad Jaume I, España.
- Rey, A. C. (2008). Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá (Colombia)*, 26(2), 227-241. Recuperado en: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v26n2/v26n2a9.pdf>
- Roa, G. A. La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *EDETANIA*, 44, 241-257. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4596298>
- Robles, G., Calderón, G. y Magaloni, B. (2013). Las consecuencias económicas de la violencia del narcotráfico en México. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia. España: ACDE.
- Ruiz, J. R. (2011). Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones. *Teoría y praxis investigativa*, 6(1), 27-34. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3725825>
- Ruiz, S. A. L. (2009). *Las técnicas asertivas en el proceso de comunicación interna de las organizaciones* (tesis de Licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Salber, P., y Taliaferro, E. (2000). Reconocimiento y prevención de la violencia doméstica en el ámbito sanitario. Barcelona: Cedecs.

- Santandreu, O. M., Torrents de los Llanos, Roquero, V. R., y Iborra, H. A. (2014). Violencia de género y autoestima: efectividad de una intervención grupal. *Apuntes de Psicología*, 32(1), 57-63. Recuperado de <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/487>
- Sesento, G. L. (2015). El papel de la mujer en el desarrollo de México. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, (27). Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/mujer.html>
- Soria, T. R. (2007). Simetría y doble vínculo en relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10(2), 1-10. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol10num2/art1V10N2jun07.pdf>
- Staples, A. (2015). Mujeres ilustradas mexicanas, siglo XIX. En P. Galeana. (Ed.), *Historia de las mujeres en México* (pp.137-156). D.F, México: Instituto Nacional de Estudios de las Revoluciones de México.
- Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana (2012). *Guía del Taller Prevención de la Violencia Familiar*. México
- Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana (2012). *Manual de Prevención de la Violencia de Género en Diversos Contextos*. México.
- Taus, P. A. (2014). La igualdad de género y el acceso a la justicia de las mujeres víctimas de violencia en la región dentro del sistema interamericano de protección de los derechos humanos. *Revista del Instituto de Ciencias Jurídicas*, (34), 21-41. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-21472014000200003
- Valdés, T., Gysling, J. y Benavente, M. (1999). *El poder en la pareja, la sexualidad y la reproducción*. Santiago: Chile.

- Vera-Villarroel, P. E., y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas Psychologica*, 2(1), 21-28. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64720104>
- Villegas, M., y Sánchez, N. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciando de maltrato de pareja. *Revista Textos y Sentidos*, 7, 10-29. Recuperado de <http://biblioteca.ucp.edu.co/ojs/index.php/textosysentidos/article/view/807>
- Yugueros, G. A. (2014). La violencia contra las mujeres: conceptos y causas. *BARATARIA*, (18), 147-159. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3221/322132553010.pdf>
- Yugueros, G. A. (2015). Intervención en mujeres víctimas de violencia de género: educar e informar para prevenir. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 17(24), 191-216. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86938947010>
- Zabludovsky, G. (2007). Las mujeres en México: trabajo, educación superior y esferas de poder. *Política y Cultura*, (28), 9-41. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n28/n28a2.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado

Consentimiento informado

Yo _____ he sido invitada a participar en un taller sobre violencia en las mujeres. Acepto voluntariamente ser parte de un grupo en el que además de participar en varias actividades lúdicas, se me dará a responder dos cuestionarios, uno sobre niveles de violencia y otro sobre habilidades sociales. Asimismo, se me ha hecho saber que la información que proporcione será exclusivamente con fines académicos y resguardada con estricta confidencialidad y que la participación en el taller no me implica ningún daño o malestar físico o psicológico. Estoy enterada de que no se me recompensará con alguna cantidad monetaria o de algún otro índole, además se me ha informado que puedo abandonar el taller en el momento que yo lo decida.

La psicóloga me ha explicado el taller y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el mismo.

He recibido copia de este procedimiento.

Firma de la participante

Firma de la psicóloga

Fecha

Anexo 2. Cuestionario de Violencia



Universidad Nacional Autónoma de México
 Facultad de Estudios Superiores Iztacala
 Propuesta de taller: Protocolo de actuación para mujeres que viven violencia



Objetivo: recolectar información sobre situaciones típicas de violencia.

Instrucciones: lea con atención cada pregunta y subraye y/o escriba la respuesta que más se acerque a situación; conteste con la mayor sinceridad y claridad posible.

Edad: _____ Ocupación: _____ Estado civil: _____

¿Sabe que es la alerta de violencia de género contra las mujeres?

¿Cómo se enteró del servicio de atención psicológica del Instituto?

¿Cuánto tiempo lleva acudiendo a terapia?

¿Qué ha aprendido en su proceso terapéutico?

1. ¿Ha vivido violencia en algún momento de su vida?: En el pasado, durante la infancia o recientemente (últimos 12 meses)

- a. En la infancia
- b. Hace algunos años
- c. Actualmente

2. ¿Para usted qué significa la violencia?

3. ¿Qué tipo de violencia vive o vivió usted? (Puede marcar más de una opción.)

- a. Golpes
- b. Insultos, ofensas
- c. Empujones

- d. Rasguños, cachetadas
 - e. La lesionó, cortó e hizo sangrar o fracturó
 - f. La dejaron sin comer
 - g. La dejaron sin dinero
 - h. La aislaron de su familia
 - i. La obligaron a tener relaciones sexuales o (novio, pareja o esposo)
 - j. La forzaron a un encuentro sexual (desconocido)
 - k. La molestan o acosan sexualmente (palabras, manoseos, etc)
4. Cuando fue agredida, ¿quién fue el agresor? (Puede marcar más de una opción.)
- a. Esposo
 - b. Novio
 - c. Ex pareja
 - d. Padre y Madre
 - e. Amigo o pareja ocasional
 - f. Hijo o Hija
 - g. Compañero o jefe de trabajo
 - h. Compañero escolar
 - i. Vecino o conocido
 - j. Abuela o abuelo
 - k. Extraños o desconocidos
5. En el momento de la agresión, la persona había... (Puede marcar más de una opción.)
- a. Consumido alcohol
 - b. Consumido algún tipo de droga
 - c. Estaba enojado
 - d. Estaba pasando por un problema económico
 - e. No sabe
6. ¿Con qué frecuencia vive o vivió agresión?
- a. 1 vez al mes
 - b. 2 veces al mes
 - c. 3 veces al mes
 - d. Ocurrió en algún momento pero ya no
 - e. Más de 3 veces al mes
 - f. 2 veces por semana
 - g. Más de 2 veces por semana
 - h. Todos los días
7. ¿Siente que ha intentado alejarla de...?
- a. Familia
 - b. Amigos
 - c. Hijos
 - d. Trabajo
8. ¿Alguna vez ha intentado controlar su...?

- a. Tiempo
 - b. Forma de vestir
 - c. Amistades
 - d. Gasto
9. ¿Usualmente la acusa de...?
- a. Ser infiel
 - b. Coquetear
 - c. Descuidar la crianza de los hijos
 - d. Descuidar labores domésticas
 - e. Otro: _____
10. ¿Suele amenazarla con...?
- a. Irse de la casa
 - b. Matarse
 - c. Atentar contra usted
 - d. Llevarse a los hijos
 - e. Restringir su gasto
 - f. Otro: _____
11. ¿Alguna vez la ha obligado a...?
- a. Hacer cosas que no le gustan
 - b. Abandonar su trabajo
 - c. Cambiar su forma de vestir
 - d. Dejar de frecuentar a familiares o amigos
 - e. Otro: _____
12. ¿Alguna vez ha revisado su celular y mirado sus mensajes sin permiso?
- a. Si
 - b. No
13. ¿La compara con frecuencia con otras personas y la pone por debajo de ellas?
- a. Si
 - b. No
14. ¿Alguna vez ha amenazado o pegado a sus hijos para obligarla a hacer algo, o le ha echado la culpa de tener que golpearlos?
- a. Si
 - b. No
15. ¿Cómo se ha sentido después del episodio de violencia?
- a. Deprimida
 - b. Triste
 - c. Con miedo
 - d. Desesperada y acorralada, sin opciones
 - e. Con deseos de morir
 - f. Con coraje y deseos de matar al agresor
 - g. Otro: _____

16. ¿Considera normal que una mujer viva violencia? ¿Porque?

17. ¿Sabe que son las habilidades sociales?

18. ¿Alguna vez pidió apoyo a una Institución ante una situación de violencia? ¿En cuál?

Anexo 3. Cuestionarios de Habilidades Sociales



Universidad Nacional Autónoma de México
 Facultad de Estudios Superiores Iztacala
 Propuesta de taller: Protocolo de actuación para mujeres que viven violencia



Objetivo: conocer sobre las habilidades sociales que usted posee.

Instrucciones: lea con atención cada pregunta y conteste con la mayor sinceridad y claridad posible dentro de las líneas.

1. Cuando una persona le hace un favor ¿Cómo se lo agradece?

2. ¿Cómo se presenta cuando conoce a una persona por primera vez?

3. ¿Cómo le dice a una persona que le gusta algún aspecto suyo o alguna de las actividades que realiza?

4. Cuando está en una situación problemática ¿Cómo pide ayuda?

5. ¿Qué suele hacer para integrarse en un grupo o para participar en una actividad?

6. ¿Qué hace cuando no comprende las instrucciones y quiere realizar la actividad correctamente?

7. ¿Cómo pide disculpas cuando hizo algo inadecuado?

8. ¿Qué hace para reconocer las emociones que experimenta?

9. ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?

10. ¿Qué hace para comprender lo que sienten los demás?

11. Cuando una persona está enfadada ¿Qué hace para intentar comprender su enojo?

12. ¿Cómo le demuestra a los demás que le interesa o se preocupa por ellos?

13. Cuando está asustada ¿piensa que desencadenó su miedo y que hace para disminuirlo?

14. ¿Qué hace cuando hace cosas agradables y se merece una recompensa?

15. Reconoce que es necesario pedir permiso para hacer algo ¿Como pide el permiso?

16. ¿Cómo ayudas a las personas que lo necesitan?

17. Cuando está en una situación con una persona que opina distinto a usted ¿Cómo trata de llegar a un acuerdo que beneficie a ambas personas?

18. ¿Cómo defiende sus derechos cuando da a conocer a los demás cuál es tu postura?

19. ¿Qué haces y sientes cuando alguien te hace bromas?

20. ¿Cómo actúa ante una situación que puede traerle problemas?

21. ¿Cómo resuelve un problema para no tener que llegar a los golpes?

22. ¿Cómo actúa cuando una persona originó un problema?

23. ¿Qué hace cuando frente a usted una persona trata injustamente a un amigo?

24. Cuando fracasa en una determinada situación ¿Qué hace para comprender que en el futuro puede tener más éxito?

25. Cuando una persona le hace una acusación y entiende por qué lo hizo ¿Cómo se relaciona después con esa persona?

26. ¿Cómo decide qué hacer cuando las personas quieren realizar cierta cosa y usted otra?

27. ¿Cómo logra reconocer la causa de un acontecimiento que es consecuencia de una situación bajo su control?

28. ¿En qué piensa cuando va a realizar una actividad?

29. ¿Cómo determina qué problema es más importante y el que debería solucionar primero?

30. ¿Cómo elige una posibilidad para resolver un problema?

31. ¿Cómo se organiza para realizar cierta actividad o trabajo?
