



# Universidad Nacional Autónoma de México



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

División de Estudios Profesionales

## DISEÑO DE UN TALLER PSICOEDUCATIVO PARA LA DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DE MICROVIOLENCIAS HACIA LAS MUJERES EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

**Tesis** para obtener el título en:  
**Licenciada en Psicología**

P R E S E N T A:

**Navarrete Muñoz Casandra Elizabeth**

DIRECTORA DE TESIS

**Mtra. Karina Beatriz Torres Maldonado**

COMITÉ:

MTRA. MARGARITA MARÍA MOLINA AVILÉS

MTRA. PATRICIA PAZ DE BUEN RODRÍGUEZ

DRA. INDA GUADALUPE SAENZ ROMERO

MTRA. GABRIELA ROMERO GARCÍA



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## *-AGRADECIMIENTOS-*

*A mi **Madre Elizabeth**, por apoyarme incondicionalmente en cada uno de mis sueños, por darme la paciencia y el temple que me han llevado a cumplir mis metas. Por ayudarme a crecer, siempre con amor y respetando mi individualidad, gracias.*

*A mi **Abuelita Gloria**, por estar a mi lado en cada momento. Por cuidarme, amarme, procurarme y enseñarme tanto sobre la vida a través del ejemplo, gracias.*

*A mi pareja **Enrique**, por su incondicional apoyo, por la paciencia y ternura con la que me ha ayudado a crecer y creer cada día más en mí. Has sido una gran guía, te admiro y te amo.*

*A mi directora de tesis **Maestra Karina**, a quien admiro profundamente como profesional y como maestra. Por enseñarme tanto, no solo en este proceso de tesis, sino durante toda la carrera. Infinitas Gracias.*

*A mi familia, abuelo, mis tíos y tías que me han acompañado a lo largo de la vida en diferentes etapas, demostrándome su amor y apoyo.*

*A mi **comité**, a todas ustedes profesoras que me han apoyado de muchas maneras, compartiendo su brillante experiencia y que han aportado a este proyecto con tanta paciencia, gracias.*

*A esta maravillosa universidad, **UNAM**, que siempre me ha guiado y que me ha hecho adquirir tantos aprendizajes académicos y personales. Gracias.*

# ÍNDICE

RESUMEN	1
---------	---

INTRODUCCIÓN	2 - 3
--------------	-------

## **Capítulo I. Violencia**

1.1 Definición	4 – 7
1.2 Etiología	8 – 15
1.2.1 Ciclo de la violencia	16 – 18
1.2.2 Amor romántico	18 – 20
1.3 Clasificación de la violencia	20 – 26
1.4 Consecuencias	27 – 30
1.5 Panorama Epidemiológico	31
1.5.1 Estadísticas en el mundo	31 – 32
1.5.2 Estadísticas en México	33 – 37
1.6 Panorama Social	38 – 39
1.6.1 Políticas públicas y Marco Jurídico	39 – 43
1.6.2 Movilizaciones sociales	44 – 45
1.6.3 Derechos Humanos de las mujeres	45 – 48
1.6.4 Repercusiones económicas	48 – 49

## **Capítulo II. MICROVIOLENCIA**

2.1 Definición	51
2.2 Perspectiva de género	51 – 55
2.3 Microviolencia Coercitiva	56 – 57
2.4 Microviolencia Encubierta	57 – 61

2.5 Microviolencia Utilitaria	62 – 63
2.6 Microviolencia de Crisis	63 – 64

### **Capítulo III. GRUPOS**

3.1 Trabajo grupal	66
3.2 Modelos de intervención grupal	67 – 68
3.3 Características de los grupos	69 – 70
3.3.1 Conformación de un grupo	71 - 72
3.4 Técnicas grupales	72 – 75
3.5 Tácticas grupales	75 – 79
3.6 Intervenciones previas	80 – 86

### **Capítulo IV. MÉTODO**

4.1 Aplicación de un taller psicoeducativo	88
4.2 Planteamiento del problema	89
4.3 Método	
4.3.1 Investigación cualitativa	90 – 91
4.3.2 Fuentes	92 – 93
4.4 Propuesta del taller	94 – 95
4.4.1 Propuesta de validación de la eficacia de aplicación	
4.4.2 Procedimiento	95
4.4.3 Sujetos	96
4.4.4 Variables	96 – 97
4.4.5 Propuesta de análisis	97
4.5 Presentación de propuesta de intervención	98 - 121
4.6 Discusión	122 – 128
4.7 Conclusiones	129 – 132
4.8 Referencias	133 – 137

## RESUMEN

En México y en el mundo, la violencia de género es una notable problemática social y desviación permanente de los estándares de salud que durante años se ha normalizado y aceptado, generando graves consecuencias en las dinámicas de pareja y en las mujeres que la padecen. En tanto a las cifras más alarmantes, podemos encontrar los de la encuesta nacional del INEGI 2018, llegando a contabilizar 3, 752 defunciones en la clasificación “violencia homicida” contra las mujeres. La cifra más alta registrada en los últimos 29 años, lo que se traduce como el hecho de que fallecieron 10 mujeres al día por agresiones intencionales. De acuerdo con la tendencia por entidad en 2018, el estado de Colima encabezó la lista con una tasa de 22.2 homicidios por cada 100 mil habitantes, seguido por Baja California con 15.8, Chihuahua con 14.8, Guerrero 12.7, Zacatecas 12.5, Guanajuato, 11.6, Quintana Roo 11.3 y Michoacán con 7.5.

La Secretaría de Gobernación en 2016, refirió que los actos violentos en contra de las mujeres se encuentran condicionados por el medio social y transcurren en un contexto de tradiciones e instituciones. Dando a entender que la violencia se ha adherido a nuestra cotidianeidad, e incluso que es parte de las normas de nuestra sociedad. Desafortunadamente, esta misma condición es la que nos impide visualizarla como es debido. Se ha intentado categorizar y nombrar para así lograr de forma más eficaz su identificación. Este tipo de violencia, como lo denomina Luis Bonino en 1999, es conocido como “Microviolencia” y se entiende como las formas de dominación “suave”, modos larvados y negados de sometimiento que producen efectos dañinos que no son evidentes al comienzo de una relación y que se van haciendo visibles a largo plazo. El presente trabajo tiene como objetivo el diseño de un taller psicoeducativo dirigido a mujeres que dentro de su relación de pareja sean víctimas de violencia, a través de este taller se pretende lograr la detección y prevención de conductas microviolentas que son ejercidas por parte de los hombres hacia sus parejas sentimentales.

Palabras clave: Microviolencia, Micromachismo, Relaciones de pareja, Violencia, Violencia de género, Violencia de pareja.

## INTRODUCCIÓN

La violencia en la pareja no es una problemática nueva, durante años se ha ejercido la violencia como una forma de dominación masculina y está siempre ha sido seguida de consecuencias como la afección psicológica y física de las mujeres que la padecen, llegando incluso a sucesos de gravedad máxima como el feminicidio.

En el 2002 la OMS expuso que *“la violencia es un fenómeno difuso y complejo, en la que la noción de lo que son comportamientos aceptables o inaceptables está influida por la cultura y cambia a medida que los valores y las normas sociales evolucionan”* (López, 2016). Una de las consecuencias más graves que existen ante lo que llamamos normalización, es decir, la naturalización de la violencia es la falta de reconocimiento de está como una problemática y a nivel de microviolencia se hace aún más difusa la identificación por parte de las mujeres que la viven.

El concepto de *“cultura”*, podemos entenderlo según la RAE 2005 como un conjunto de costumbres, conocimiento y formas de vida de una época o grupo social. Este concepto influye de manera directa en la percepción que se tiene de la violencia, pues muchas veces suele estar relacionado con el estilo de vida de los grupos, la interpretación y conceptualización.

La naturalización por parte de la sociedad y la natural evolución cultural desempeña un papel fundamental, ya que los primeros indicios que deja la violencia de género suelen ser imperceptibles y poco reconocidos. Los hombres *“utilizan la violencia y la coacción porque ven frustradas sus expectativas a cerca de la imagen estereotipada que tiene sobre la mujer y que su pareja no cumple”* (López, 2016).

La violencia de pareja genera consecuencias y efectos negativos para las mujeres que la sufren. La OMS en el 2002 dio a conocer un listado de las repercusiones más frecuentes en mujeres violentadas. Entre ellas se encuentran diversas lesiones físicas, condiciones crónicas de salud, depresión, ansiedad, trastornos del sueño, trastorno por estrés postraumático, aislamiento social, intento suicida, entre otras. A pesar de que su estado emocional se hace evidente, muchas veces la causa es

ignorada debido a la normalización que se ha generado de las conductas violentas. La importancia y necesidad de tratar esta problemática es urgente, tan solo en el 2018 en la encuesta nacional del INEGI, 13.4 millones de mujeres reportaron que han sido víctimas de agresiones por parte de su esposo, pareja actual o la última relación amorosa.

La violencia se presenta la mayor parte de las veces de manera escalonada, es decir, comienza con pequeñas acciones casi imperceptibles que generan malestar y van creciendo hasta que produce consecuencias que socialmente no son “aceptadas”.

Tomando en consideración la problemática presentada anteriormente, el método del trabajo que propondremos se enfocará en el diseño de un taller psicoeducativo llamado “*Mi príncipe azul no era tan azul*”, que será dirigido a mujeres que en una relación de pareja reconozcan la presencia de actitudes o situaciones de violencia. Con la implementación de este taller se pretende que las mujeres sean capaces de identificar, conocer y comprender la violencia y la microviolencia, así como las situaciones cotidianas en que pueden presentarse, orientado hacia una prevención escalonada de este tipo de desviaciones.

El trabajo que a continuación se presenta está dividido en 4 capítulos:

En el primer capítulo se abordarán conceptos como violencia, clasificaciones, panoramas epidemiológicos e impacto a nivel salud y social. En el segundo capítulo se hablará sobre el concepto de microviolencia, las diferentes clasificaciones que se han hecho y la ejemplificación de cada una de ellas. El tercer capítulo estará enfocado en explicar las características y cualidades de las intervenciones grupales, así como las técnicas y tácticas que se proponen para el diseño del taller. También encontraremos información sobre la aplicación y eficacia de modelos grupales aplicados a la misma problemática. Y finalmente, en el capítulo cuatro se encontrará información sobre la propuesta del taller.

# **CAPITULO I**

## VIOLENCIA

Actualmente en México, nos enfrentamos a una problemática que ha perdurado durante siglos: la violencia de género en las relaciones de pareja. En los últimos años esta situación se ha hecho mucho más evidente y esto no se debe al incremento de casos, sino a un cambio social y la visualización de esto como una problemática pública, de salud, que ha hecho posible la penalización de estos actos violentos hacía la mujer. Además de la ayuda de aspectos tecnológicos que han favorecido a una mejor difusión de la información y su intercambio rápido y continuo. Otro aspecto que ha favorecido a modificar la perspectiva de esta problemática, son los diversos grupos de mujeres, que en su mayoría tienen como objetivo común la protección de los derechos humanos, igualdad, la preservación del respeto y justicia social y ante las autoridades.

En este capítulo, revisaremos los conceptos y clasificaciones de la violencia de género, así como sus repercusiones, cambios e implicaciones epidemiológicas.

## Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), define a la violencia como *“el uso deliberado de la fuerza física y el poder ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona, un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de causar lesiones, muerte, daño psicológico, trastornos del desarrollo o privaciones”* (p.16).

Por otra parte, la declaración de las Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia contra la mujer define a la violencia de género como *“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o un sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”* (1993).

A través de estas definiciones, podemos observar la participación de dos variables fundamentales a la hora de ejercer violencia; el uso de la fuerza y el poder. A pesar de que la violencia de género puede ser encontrada en diversos escenarios, nos enfocaremos, por propósitos de la presente investigación, en la violencia de pareja. Contexto de constante convivencia entre dos individuos que se encuentran ante una delgada línea del abuso de poder.

De acuerdo con la OMS (2013), 30% de las mujeres que ha tenido una relación de pareja dice haber sufrido alguna forma de violencia física o sexual por parte de ella y 38% de los asesinatos de mujeres que ocurren en el mundo son cometidos por su pareja. Estos datos radicalizan el enfoque de priorización de acciones de mejora ante dichos escenarios.

Entendemos a la violencia de pareja como *“aquella forma de interacción que, enmarcada en un contexto de desequilibrio de poder, incluye conductas de una de las partes que, por acción u omisión, ocasionan daño físico y/o psicológico a otro*

*miembro de la relación, y que nunca o casi nunca son espontáneas o accidentales”* (Corsi, Dohmen & Sotés 1995).

Este mismo autor define a la violencia doméstica como *“todas las formas de abuso que tienen lugar en las relaciones entre quienes sostienen o han sostenido un vínculo afectivo relativamente estable”* (Corsi, 1995).

La violencia de pareja íntima (VPI), es un término que hace referencia a la violencia de género, pero es específica en señalar que puede ocurrir en cualquier relación íntima, como el matrimonio, la unión libre, las relaciones acordadas entre parejas del sexo apuesto o del mismo sexo, entre adultos y adolescentes. Lo que prevalece en la dinámica de estas relaciones es una asimetría de los géneros que se presenta como una manifestación producida y reproducida por estructuras sociales de dominación y es reforzada por la ideología patriarcal (Jaramillo & Canaval, 2020).

Los actos de abuso o violencia pueden ser expresados de diversas maneras y por parte de ambos géneros, sin embargo, hay algunas consideraciones culturales, económicas, físicas y sociales que hacen que la mujer sea más propensa a ser víctima de esta problemática. Por ejemplo: *“las pautas culturales, socialización según estereotipos de género que favorecen a los varones en derechos y obligaciones, falta de medios para la detección de violencia y dificultades en la aplicación de la legislación vigente”* (INMUJERES, 2012).

De la misma forma, López (2016) considera que la falta de ingresos, de oportunidades laborales y la invisibilidad del trabajo de las mujeres en la economía de base familiar, pueden representar una mayor vulnerabilidad y falta de reconocimiento de derechos económicos y sociales que favorecen la hegemonía masculina y reproducción de la violencia de género.

Para profundizar más en el tema sobre las posibles causas que originan la violencia, abordaremos diversos modelos teóricos que desde diferentes perspectivas explican las causas etiológicas de la violencia.

## **Etiología**

Debido a la visualización que se ha generado en estos últimos años sobre la violencia de género y las lamentables consecuencias que ha dejado, ha surgido el interés por estudiar y explicar esta problemática. Diversos autores y desde diferentes modelos han contribuido para indagar sobre las posibles causas que propician las dinámicas violentas en las relaciones de pareja.

La autora Pérez (2002) identifica como causas etiológicas 3 principales factores que se asocian directamente con la violencia que se ejerce en un contexto de pareja: biológicos, sociales y psicológicos. Los factores sociales están respaldados por múltiples facetas que encontramos en distintos contextos socioculturales en los que prevalece la violencia, en menor o mayor medida estos factores modifican la percepción de las relaciones familiares y las dinámicas de pareja en una sociedad determinada. Los factores psicológicos nos ayudan a comprender de forma clara como ciertas conductas pueden ser replicadas y aprendidas, sin embargo, entender conductas violentas a través de un contexto biológico puede despertar una controversia, ya que podría entenderse como un justificante o consecuencia fisiológica. No obstante, al hablar de esto en el presente trabajo, se hace desde una perspectiva documental que nos ayude a entender desde diferentes teorías y perspectivas la problemática planteada. Además, es importante mencionar que no solamente un factor es responsable por sí solo de la violencia, más bien, es el conjunto de variables las que podrían intervenir en la causa etiológica de la violencia. En la tabla que se presenta a continuación, se explican con más detalle los tres principales factores que plantea la autora.

**Tabla 1**

Factores asociados al fenómeno de la violencia por parte de la pareja

FACTORES BIOLÓGICOS	FACTORES SOCIALES	FACTORES PSICOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Genética y agresión</i>: estudios de familias, estudios con gemelos, relación entre agresión y defectos genéticos, diferencias sexuales o de género.</li> <li>• <i>Cerebro y agresión</i>: posibilidad de un "centro" de agresión y de control que éste tiene sobre la misma. Se han utilizado para estos estudios técnicas de lesión (daño temporal o permanente de una o varias áreas del cerebro), de estimulación (amígdala y sistema límbico) y de registro electrónico (electroencefalograma).</li> <li>• <i>Hormonas sexuales</i>: la testosterona ha sido la hormona más estudiada, bajos niveles de serotonina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Factores demográficos</i>: sexo, etnia, cultura, estatus socioeconómico, variables del crimen, nivel de educación, empleo, oportunidades, estado civil, edad, situaciones de violencia social, insatisfacción de necesidades básicas, desempleo y carencia de vivienda.</li> <li>• <i>Cultura local</i>: creencias respecto a la violencia, actitudes de aceptación dependiendo de diversos factores, condiciones políticas del país.</li> <li>• <i>Teoría feminista</i>: sexismo.</li> <li>• <i>Oportunidad y control social</i>: lugar de ocurrencia del maltrato, procesos sociales que inducen a la conformidad, aislamiento social, ausencia de apoyo social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Teoría de los factores de personalidad abusadora-abusada</i>: asociación de patrones de algunos tipos de personalidad y la conducta violenta y ciertos comportamientos criminales.</li> <li>• <i>Teoría conductual</i>: retoma los postulados del condicionamiento clásico y operante, la teoría del aprendizaje social, etc.</li> <li>• <i>Teoría cognoscitiva</i>: relaciona la forma como las personas adquieren, internalizan y organizan la información proveniente del medio con la perpetración de actos agresivos o violentos.</li> <li>• <i>Teoría sistémica</i>: el énfasis pasa de lo individual a las relaciones entre los participantes de la familia.</li> </ul>

**Fuente:** Tabla construida con base en la información del texto de Pérez (21).

Mackal (1983) planteó la "teoría sobre la violencia", que se compone de seis epígrafes, las cuales revisaremos a continuación.

1. **Teoría Bioquímica o Genética:** Se refiere a que el comportamiento agresivo se desencadena como consecuencia de una serie de procesos bioquímicos. Para complementar información sobre esta teoría podemos encontrar una amplia investigación biologicista. Meyer (2006) refiere que la baja expresión del gen MAO – A, implica reducción del volumen en el sistema límbico, e híper - reactividad de la amígdala y del hipocampo durante estímulos emocionales, condición que se asocia a comportamientos violentos. En 2004, Muñoz relata que varones con marcadores cromosómicos XYY, sumado a factores ambientales y sociales podrían explicar la tendencia a ejercer conductas antisociales.

Desde la neurofisiología se ha asociado la eficiencia de la recaptación de serotonina con la regulación de la emoción y reducción de impulsos agresivos, inhibiendo regiones cerebrales como el hipocampo, los núcleos de rafe y el puente periacueductual (Nelson & Trainor 2007, citado en Gómez 2014).

En otros estudios de Davidson, Putnam y Larson (2000) hablan sobre la teoría serotoninérgica y han demostrado que la conducta violenta está ligada a la reducción del nivel de receptores 5HT<sub>1A</sub> en el Líquido Céfalo Raquídeo. Finalmente, Ramírez (2006) encuentra que la presencia de altos niveles de testosterona en hombres correlaciona con mayor actividad de los sistemas hipotálamo – gonadal e hipotálamo – suprarrenal, que coincide ampliamente con el aumento del comportamiento agresivo.

A pesar de contar actualmente con mucha información al respecto, las investigaciones aún siguen en curso por tratar de entender la correlación que existe entre el comportamiento violento y los aspectos biológicos. Sin embargo, Mackal (1983 citado en González 2006) refiere que los factores biológicos como la herencia, los niveles hormonales y las disfunciones neurofisiológicas no son suficientes para poder explicarla completamente.

2. **Teoría clásica del dolor:** Esta teoría se basa en un condicionamiento de tipo clásico, en el que el ser humano procura sufrir el mínimo de dolor y por ello agrede cuando se siente amenazado se anticipa a cualquier posibilidad de dolor. Si en esta lucha no se obtiene éxito puede sufrir un contraataque, ocasionando el dolor de ambas partes, con lo cual la lucha será cada vez más violenta.
3. **Teoría de la frustración:** Esta teoría nos dice que cualquier agresión puede ser atribuida en última instancia a una frustración previa. Esta teoría explica que se produce un estado de frustración por la no consecución de una meta, lo cual provoca la aparición de un proceso de cólera que, cuando alcanza un grado determinado puede producir agresión directa o verbal.

4. **Teorías sociológicas de la violencia:** Referida por Durkheim en 1938, en donde menciona que la causa determinante de la violencia no se encuentra en los estados de conciencia individual, sino en los hechos sociales que la preceden.
5. **Teoría catártica de la agresión:** Supone una descarga de tensión a la vez que una expresión repentina de afecto anteriormente reprimido cuya liberación es necesaria para mantener el estado de relajación adecuado.
6. **Etología de la violencia:** Se entiende como una reacción impulsiva e innata, relegada a nivel inconsciente y no asociado a ningún placer.

Estas teorías en conjunto para Mackal son causas de la violencia, sin embargo, se han estudiado otros factores y teorías que pueden sumarse a la etiología de la violencia.

Gómez (2014) hace referencia a causas biológicas, psicológicas, sociales y estructurales que revisaremos a continuación.

Respecto a las **causas psicológicas** y desde el enfoque conductual, Juárez, Dueñas y Méndez en 2006, refieren que los comportamientos violentos obedecen a estímulos antecedentes seleccionados por sus consecuencias. Si el comportamiento violento trae consigo consecuencias positivas para el agresor se incrementa o se mantiene.

Desde la perspectiva cognoscitivista, se postula la existencia de “guiones violentos” aprendidos en la niñez que median entre los factores biológicos, el entorno físico y el contexto social. Se menciona que las personas violentas presentan retrasos del desarrollo y se perciben con baja autoeficacia para ejecutar comportamientos prosociales.

Por otra parte, Bandura (2001) postula que las personas responden de manera agresiva de la misma manera que adquieren otras formas de comportamiento social, pudiendo ser víctimas de violencia desde la niñez. Aprendiendo de esta manera a responder de forma violenta ante eventos nocivos o que pudieran resultar frustrantes.

Desde la perspectiva clínica o patogénica, algunos trastornos se encuentran en muchos casos relacionados con conductas violenta. Algunos de estos son los trastornos de ansiedad y depresión, pobre autoestima, déficit de atención e hiperactividad, impulsividad, toma de riesgos, percepciones, razonamientos inapropiados e inestabilidad emocional (Mestre, Samper & Frías, 2002, citado en Gómez 2014).

Cuando hablamos de **factores sociales**, hablamos del ámbito en donde un ser humano crece. Es en estos contextos en donde surge la naturalización de la violencia, los medios coercitivos, punitivos y agresivos en la interacción como una forma de disciplinar, de defenderse y de poner límites.

Dentro de los factores sociales, el género puede jugar un papel importante. De acuerdo con nuestra educación, los varones se muestran más proclives a comportarse de manera violenta, ya que existen elementos mediadores de esta tendencia como los rezagos del patriarcalismo para inculcar respeto y autoridad masculina en los hogares.

Finalmente, en las **causas estructurales** podemos encontrar componentes históricos y culturales de actos que atentan contra los derechos humanos y la invisibilidad de la violencia con argumentos basados en valores ideológicos como la protección, seguridad, el amor y la responsabilidad (Castro & Gómez, 2010).

Echeburúa y Redondo en 2010, mencionaron algunos factores que pueden propiciar la violencia de género y factores que mantienen la violencia. Respecto a los que propician la violencia de género, según estos autores, encontramos:

- Diferencia de edad
- Escolaridad baja
- Dependencia económica
- Abusos en la infancia
- Carencias afectivas
- Baja autoestima
- Vivienda en zonas marginales
- Escaso o nulo apoyo social y familiar

Los factores que continúan la violencia son:

- Razones económicas
- Opción social
- Bienestar de los hijos
- Razones físicas (cansancio, enfermedad, discapacidad)
- Razones Psicológicas (miedo, vergüenza, culpa, baja autoestima, dependencia emocional)
- Justificación al maltratador
- Escaso o nulo apoyo social y familiar.

Por su parte, el Indesol (2006) menciona factores asociados a la aparición de la violencia y las características más comunes que se presentan en el maltratador y la persona maltratada.

Respecto a las características del maltratador podemos encontrar:

- Dificultad para relacionarse: Escasa capacidad de relación social para hacer amistades, fuertes sentimientos de inferioridad, impotencia, gran necesidad de dominar a los demás y frustración.
- Expectativas altas: Metas demasiado altas para las personas que le rodean, escasa tolerancia a la frustración, pobre capacidad de control de impulsos, respuestas de ira y explosiones violentas.
- Frustraciones: Dificultades para resolver problemas de carácter social, laboral y familiar. Uso del castigo como estrategia para conseguir que los demás respondan como ellos consideran que deben hacerlo.
- Consumo de sustancias tóxicas.

En contraste, las características de la persona que es maltratada son:

- La aceptación pasiva del maltrato.
- Fuerte dependencia emocional y/o económica.
- Esperanza irreal del cambio.
- Sentimientos de inferioridad y culpa.

- Creencia del castigo como un método de enseñanza.
- Desajuste emocional.
- Trastornos de personalidad asociados a maltratadores (ansiedad, impulsividad, depresión y hostilidad)
- Inhibición de la expresividad, estado de alerta constante.
- Consumo de sustancias tóxicas.
- Problemas de salud (fatiga crónica, insatisfacción, agotamiento y depresión)
- Trastornos de la alimentación.
- Falta de deseo sexual.

De forma adicional a estas características, la OMS (2002) asocia otros factores que de igual manera se encuentran asociados, como por ejemplo: el bajo nivel de instrucción, exposición al maltrato infantil, antecedentes de violencia, normas comunitarias que otorgan privilegios o una condición superior a los hombres y una condición inferior a las mujeres, escaso acceso de la mujer a un empleo remunerado, discordia e insatisfacción marital y dificultades en la comunicación entre los miembros de la pareja.

En el caso específico de la violencia sexual, los factores se asocian a ideologías que consagran privilegios sexuales del hombre, creencia en el honor de la familia y la pureza sexual y finalmente sanciones jurídicas insuficientes ante actos de violencia sexual.

La UNICEF en el Informe sobre la violencia doméstica en el 2000, mencionó que podemos encontrar algunos factores culturales, económicos, políticos y legales que se encuentran relacionados con la perpetuación de la violencia de género.

En los factores culturales encontramos la socialización específica de género, las definiciones culturales de los roles sexuales apropiados para mujeres y hombres, las expectativas del cumplimiento de los roles dentro de las relaciones, creencia en la superioridad inherente de los hombres respecto a las mujeres, valores que dan a los hombres derechos de propiedad sobre las mujeres y las niñas, la noción de la familia como un esfera privada y bajo el control masculino y la aceptación de la violencia como un medio para resolver los conflictos.

Dentro de los factores económicos, podemos encontrar la dependencia económica de las mujeres respecto a los hombres, acceso limitado de las mujeres al dinero y a los créditos, leyes discriminatorias sobre herencia, derechos de propiedad, uso de tierras comunales y su mantenimiento después del divorcio y la viudez, acceso limitado al empleo, a la educación y a la formación.

Para los factores legales, encontramos un menor estatus legal de las mujeres tanto en las leyes escritas, como en la práctica, leyes sobre el divorcio, custodia de los hijos, pensiones y herencias, definiciones legales de la violación y abuso en la familia y falta de sensibilidad en el tratamiento de las niñas y mujeres por parte de la policía y judicatura.

Finalmente, en los aspectos políticos podemos encontrar la idea de que la familia es algo privado y fuera del control del estado, no otorgarle la importancia necesaria a la violencia machista y riesgo de desafiar el estatus quo y a las leyes religiosas.

Para lograr una comprensión holística sobre la violencia, es necesario no ignorar ninguna perspectiva o modelo, pues todas en conjunto generan y mantienen los comportamientos agresivos y violentos en nuestra sociedad. Navarro (2000) menciona por su parte, que la violencia de pareja es un fenómeno construido por la colaboración activa del agresor y el agredido, es decir, podemos entender con esto que tanto el que ejerce violencia como el que la recibe son partícipes de un ciclo que impide que se detenga. Al respecto podemos encontrar algunas teorías que nos hablan sobre el papel que juega la víctima en la dinámica de violencia y que revisaremos a continuación.

## Ciclo de la violencia

La violencia de pareja puede presentarse de diversas maneras y en múltiples contextos, sin importar nivel socioeconómico, cultural o intelectual. Por lo regular, la violencia se reproduce casi siempre de la misma manera. La Doctora Bogantes (2008) refiere que las mujeres víctimas de violencia están sometidas a un ciclo compuesto por una serie de comportamientos repetitivos en el tiempo, cada vez más frecuentes y graves. De igual manera nos afirma que la violencia no se encuentra relacionada con la edad, el estado civil, riqueza o posición social.

La Doctora Leonor Walker (1979) propuso un Ciclo de Violencia para la población estadounidense que se compone de tres fases: acumulación de tensión, episodio de agresión y luna de miel.

Posteriormente, en 2013 la autora Mónica Cuervo Pérez propuso una nueva categoría transversal del ciclo de la violencia que presenta algunas variaciones respecto a la propuesta de la Doctora Walker. Para la realización de esta categoría se tomó en cuenta un estudio previo realizado en la Universidad INCCA de Colombia, este ciclo es denominado “*Ciclo de Violencia MCP*” (Mónica Cuervo Pérez) y en él podemos encontrar 3 fases y subcategorías que se presentan comúnmente antes, durante y después de la violencia.

1. Primera Fase: Compuesta por violencia psicológica, verbal y económica.  
Dentro de esta fase podemos encontrar las siguientes subcategorías.
  - Incertidumbre: Se representa a través de aquellos pensamientos repetitivos y constantes de la víctima en torno al temor del rompimiento de su relación afectiva, dado que su agresor ha amenazado de forma directa e indirecta generando incertidumbre en la mujer.
  - Detonante: Actos, palabras y conductas que siguen a la incertidumbre. Son argumentados por parte del agresor como razones que provocan la violencia, por lo regular falsos e irreales.
  - Actos de tensión: Proceden la Violencia física y anticipan la siguiente fase, pueden ocasionar dolor a nivel emocional.

## 2. Segunda Fase: Violencia Física y/o sexual

- **Violencia:** Comportamiento directo que imparte el agresor sobre la víctima. Estos actos fundados en los detonantes y situaciones propuestas por él mismo durante la primera fase.
- **Defensa – Autoprotección:** Cuando la víctima no se muestra sumisa, suele responder mediante algunas de las modalidades de violencia o en ocasiones cuando se encuentra muy atemorizada frente a su agresor implementa el uso de imaginarios para protegerse.

## 3. Reconciliación: Promesas por parte del agresor y esperanza de cambio por parte de la víctima.

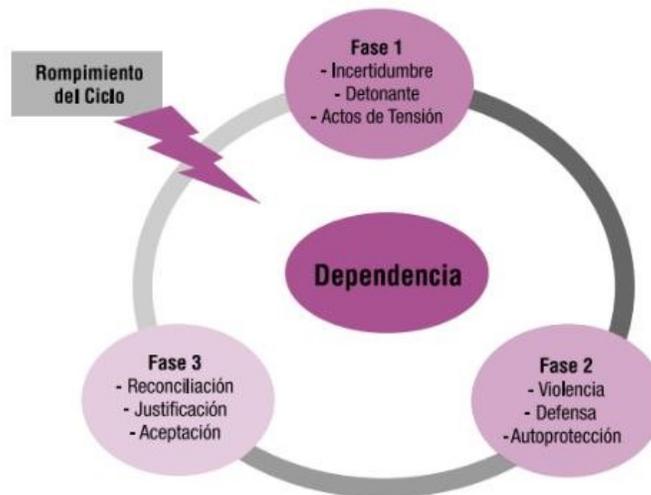
- **Reconciliación:** El agresor se muestra arrepentido por la violencia ejercida hacía su pareja y promete que no se repetirá, sin embargo, a pesar de que promete el cambio este no se produce.
- **Justificación:** Se da luego a que la víctima accede a la reconciliación, dando paso a replicar la posición de su agresor. La mujer pasa por alto la violencia ejercida hacia ella, en ocasiones divide las cargas de culpa y en otras las asume totalmente, sintiéndose responsable por lo sucedido.
- **Aceptación:** La víctima acepta la violencia como algo cotidiano, puesto que es percibida como una estrategia de resolución de conflictos, haciéndola parte de las características de su familia y las dinámicas que esta maneja.

Adicional a las fases y subcategorías anteriormente presentadas, se detecta una categoría que aparece en la mayoría de los casos de forma transversal al “*Ciclo de violencia*”.

- **Dependencia:** Se representa con el temor de la pérdida no permitiendo el rompimiento del ciclo. En consecuencia, a la dependencia que se genera en la relación se permite la violencia y sus repeticiones ya que se piensa y actúa bajo la pretensión de mantener la relación bajo cualquier costo.

Dentro de este ciclo también es importante mencionar una categoría excepcional que brinda la posibilidad de imposibilitar que el ciclo vuelva a repetirse.

- **Rompimiento del ciclo:** Se presenta cuando la víctima rompe los imaginarios sobre la posibilidad de que el agresor y la víctima cambien. Como consecuencia se romperá el ciclo al generarse un cambio en la víctima. Puede darse con el rompimiento de la relación, aunque esto no asegure el rompimiento del ciclo.



**Figura 1.** Para efectos de explicación del presente estudio se diseñó la figura Ciclo de Violencia MCP  
Fuente: Autores

En la teoría sobre el ciclo de la violencia podemos apreciar como la víctima se vuelve parte de esta dinámica en donde la mayoría de las veces no le es posible movilizarse, frenar la violencia o huir de ella. Otra teoría que puede ayudarnos a entender el mantenimiento de las dinámicas violentas es la creencia del amor romántico.

## **Amor romántico**

Para poder comprender este concepto y cómo funciona dentro de las relaciones de pareja es importante tratar de definirlo.

Este término no dispone de una definición única, sin embargo, algunos autores se han referido a él, por ejemplo, el sociólogo John Lee (1976, citado en Ferrer 2013) habla sobre el amor pasional como un tipo de amor sensual, romántico, caracterizado por una pasión irresistible, con sentimientos intensos, intimidad, fuerte atracción física y actividad sexual. Desde la psicología cognitiva, el autor Sternberg se refiere a él como un tipo de amor en donde se encuentra presente la pasión y la intimidad, pero la falta de compromiso. Para Hatfield (1988), el amor romántico se refiere a un intenso anhelo de unión con otra persona, un estado de excitación fisiológica profunda que incluye experiencias de realización y éxtasis.

En torno a este concepto han surgido mitos y creencias que interfieren directamente con las dinámicas en las relaciones de pareja y en cómo es vivida la violencia por parte de las mujeres. Podemos encontrarnos con la creencia de que el amor y la relación de pareja es lo que le da sentido a la vida, retrasando la decisión de romper o buscar ayuda en una relación. También puede existir la creencia de que el amor todo lo puede, que es posible vencer cualquier dificultad o cambiar a la pareja, lo que puede influir en perseverar en una relación violenta y considerar que la violencia y el amor son compatibles, por ejemplo, pensar que ciertos comportamientos violentos son prueba de amor como los celos y el afán de posesión, lo que trasladaría la responsabilidad del maltrato a la víctima por no ajustarse a dichos requerimientos. (Ferrer, 2013).

El amor romántico no solamente genera altas expectativas, también dicta los roles que cómo mujeres y hombres deben vivirse en una relación. Para las mujeres representa espera, pasividad, cuidado, renuncia, sacrificio, se espera de ellas que den y ofrezcan al amor de su vida. Mientras que para los hombres se espera seducción, quebrar normas y resistencias, proteger, salvar, dominar, recibir, ser héroe y conquistador (Burns, 2000; Denmark et al., 2005; Duncombe y Marsden, 1993; Redman, 2002; Schäefer, 2008, citado en Ferrer, 2013).

En el trabajo “El laberinto patriarcal” (Bosch 2006), se analizan tres momentos en donde la violencia se encuentra presente y el papel que juega el amor romántico. En la primera fase de la relación las expectativas inducen a consolidar la relación, se produce la aparición de un choque de intereses, con estas diferencias aparecen las primeras estrategias de control por parte del maltratador. En esta primera etapa muchas mujeres pueden escapar de él por sí mismas, pues sus redes sociales y de apoyo no han desaparecido.

Si la relación continua a causa de “la fuerza amorosa” donde se activan los mitos sobre omnipotencia y como consecuencia la negación de la realidad, aparecerán de manera paulatina el “segundo círculo del laberinto” donde se presentan las primeras agresiones y toma fuerza el ciclo de la violencia propuesto por Walker. En este segundo círculo, se produce el aislamiento de la mujer, así como estrategias para intentar evitar agresiones. Mientras que en el agresor aumentará su sensación de control y dominio ante la percepción de la dificultad de reacción por parte de su compañera, lo que aumentará sus comportamientos violentos.

En el tercer círculo el aislamiento de la mujer es total, y las únicas estrategias presentes son las de supervivencia ante el alto nivel de violencia que se vive.

La crítica que se hace sobre el amor romántico desde una perspectiva de género y feminista es que todos estos mitos han sido impulsados desde diferentes estamentos religiosos de la sociedad patriarcal para reforzar el papel pasivo y de subordinación de la mujer al varón (Ferrer, 2013).

Para lograr una mejor comprensión sobre la problemática, además de indagar sobre las posibles causas, es importante conocer y conceptualizar las principales formas en que la violencia puede manifestarse en una relación de pareja. Lo cual revisaremos a continuación.

## **Clasificación**

A lo largo de la historia, la violencia contra la mujer ha estado presente en nuestra sociedad y específicamente dentro de las relaciones de pareja. Durante mucho tiempo no fue nombrada o reconocida, ya que solo se visualizaba cuando esto implicaba agresiones físicas y/o actos agresivos inconexos (López, 2016). Fue apenas hasta finales del siglo XX que se iniciaron los esfuerzos por definirla y clasificarla considerando no solamente agresiones físicas, sino todo daño que fuera perjudicial para la mujer. En la revisión histórica podemos encontrar tres importantes acontecimientos que sirvieron como pauta para impulsar su difusión:

1993: *Conferencia Mundial para los Derechos Humanos en Viena*: Por primera vez se reconocen los derechos de las mujeres como derechos humanos.

1994: *Declaración de Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*: Declarada por parte de la ONU (1994) En el artículo 1 de la Declaración se define a la violencia contra la mujer como la conocemos en la actualidad, reconociendo cualquier tipo de daño, ya sea físico, sexual o psicológico, además de que se comienza a reconocer el daño en la vida privada. En el artículo 2 se incluyen diferentes categorías de actos de violencia contra la mujer, entre ellos encontramos, violencia física, sexual y psicológica en la familia y en el entorno. El artículo 3 habla sobre los derechos en condiciones de igualdad para la mujer, el goce y la protección de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural, civil y de cualquier índole.

El artículo 4 nos habla sobre la condena de la violencia contra la mujer, de la cual debe ser responsable el estado y no involucrar ninguna costumbre, tradición o consideración religiosa para eludir su obligación de procurar eliminarla. Finalmente, en el artículo 5 se aborda que los órganos y organismos especializados deberán contribuir en sus respectivas esferas de competencia al reconocimiento y ejercicio de los derechos.

1995: *Conferencia Mundial de Mujeres en Pekín*: Cuarta conferencia realizada por la Organización de las Naciones Unidas en pro de la mujer. Se crea la declaración y plataforma de acción de Beijín. Constituye un programa en favor del empoderamiento de la mujer, establece una serie de objetivos estratégicos y medidas para el progreso de las mujeres y el logro de la igualdad de género en 12 esferas cruciales, la pobreza, la educación, salud, violencia, conflictos armados, economía, ejercicio de poder, mecanismos institucionales, derechos humanos, medios de difusión y medio ambiente.

A partir de estos acontecimientos la perspectiva sobre esta problemática comenzó a cambiar y a definirse.

Krug y Cols en conjunto con la OMS refieren en 2002 que en el contexto de relaciones de pareja pueden encontrarse las siguientes clasificaciones:

- **Violencia Física:** Comprende cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de una mujer, así como cualquier omisión de auxilio intencionales o negligentes, con el resultado o riesgo de producirle una lesión física o un daño. Incluyen golpes, moretones, fracturas, dislocaciones, lesiones internas, jalones, pellizcos, empujones, bofetadas, puñetazos, patadas y torceduras, intentos de asfixia, estrangulamiento, quemaduras, ataduras, encierro, limitación de la comida y medicinas. En esta forma de violencia se presentan ocasiones de máximo riesgo para las mujeres, en la que puede peligrar su integridad física y pueden tener riesgo de muerte.

- **Violencia Sexual:** Consiste en la imposición por parte de la pareja de actos de orden sexual mediante el uso de la fuerza o en contra de la voluntad de la mujer.

Otra definición nos dice que se trata de un patrón de conducta consistente en actos u omisiones reiterados y cuyas formas de expresión pueden ser negar las necesidades sexo – afectivas, inducir a la realización de prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor, celotipia como medio de control, manipulación o dominio sobre la pareja (Hernales, Sánchez, Carreño & Espíndola).

Torres (2004) de igual manera refiere algunos ejemplos de actos de violencia sexual, como, por ejemplo, exigir o imponer la relación sexual, obligar a la víctima a prácticas que resulten dolorosas, desagradables o que simplemente no desea, como sexo oral, anal, relaciones con otro hombre o mujer, prostitución, prohibición de preservativos, etc.

- **Violencia Psicológica:** “Incluye una serie de conductas verbales tales como insultos, gritos, críticas permanentes, desvalorización y amenazas, así como conductas no verbales como indiferencia, rechazo e intimidación física.

Este tipo de violencia es considerada como sutil y más difícil de percibir, detectar, valorar y demostrar, la víctima no la identifica, por lo regular es justificada o reconocida como carácter del agresor (Cuervo & Martínez, 2013).

Los autores Cervantes, Ramos y Saltijeral (2004) (citado en Indesol, 2006), categorizan la violencia emocional en cinco rubros y nos ofrecen ejemplos de cada uno.

1. **Devaluación:** Manifestaciones verbales como burlas, menosprecios, insultos, críticas destructivas, indiferencia a las necesidades de la mujer y actitudes devaluadoras orientadas a restar importancia a los sentimientos, actitudes intelectuales y características físicas de la mujer.

2. Conductas amenazadoras: Acciones amenazantes de diferente gravedad, acciones atemorizantes o intimidatorias que se refiere a palos, cinturón, objetos punzo - cortantes o armas de fuego que muestran la intención de dañar de forma grave a la mujer.
3. Intimidación: Conjunto de expresiones verbales, gestos y conductas cuyo contenido está orientado a evidenciar la intención de generar un daño emocional o físico grave en la mujer o al propio compañero (autolesiones o suicidio).
4. Hostilidad: Conformado por enojos derivados de la transgresión de normas de género tales como contradecir o estar en desacuerdo con el varón, así como gritos, insultos, cuyo tono y contenido están orientados a infundir miedo.
5. Expectativas abusivas: Incluye una serie de actitudes y consignas verbales en ocasiones irracionales, cuyo contenido se destaca por ser de tipo prohibitorio y restrictivo. Estas actitudes están orientadas a determinar y controlar las actividades y relaciones sociales de la mujer, tanto en el ámbito privado como público. Así mismo incluye críticas constantes y regaños porque la mujer fracasa en cumplir el papel esperado, quiere rebasar sus límites o desafía lo que varón considera sus derechos.

A pesar de que la violencia psicológica suele mantenerse en el anonimato, la Norma Oficial Mexicana señala algunos indicadores para determinar la presencia de violencia psicológica como: autoestima baja, miedo, ira, vulnerabilidad, tristeza, humillación, desesperación [...] trastornos psiquiátricos del estado de ánimo, ansiedad, estrés postraumático, de personalidad, abuso o dependencia a sustancias; ideación suicida o intento suicida” (2005).

- Violencia Económica: “Acto de control o negación de injerencia al ingreso o patrimonio familiar, mediante el cual se induce, impone y somete a una persona de cualquier edad y sexo, a prácticas que vulneran su libertad e integridad física, emocional o social” (NOM, 2005). Este tipo de violencia se ve expresada mediante acciones que implican el manejo abusivo de recursos

de la víctima, así como de sus bienes materiales, se expresa por negligencia, igualmente en los casos donde se deja de dar dinero, luego de hacer que la mujer lo requiera y se rechace su solicitud (Cuervo & Martínez, 2013).

- Violencia patrimonial: “Controlar la propiedad y el uso de bienes muebles o inmuebles de las mujeres que forman parte del patrimonio de la pareja, así como quitarle sus bienes” (García & Cerda, 2010).

De forma más específica hablamos de violencia patrimonial cuando se dañan hablamos las pertenencias de la mujer como su ropa u objetos personales de valor, cuando se les ocultan documentos personales como actas de nacimiento, documentos que puedan comprobar que son dueñas de alguna propiedad, identificación oficial, etc., cuando disponen de sus bienes sin su consentimiento, obligar a escriturar o poner a nombre de otra persona cualquier tipo de propiedad.

Labrador (2004) refiere adicionalmente otro tipo de violencia que puede presentarse en las relaciones de pareja.

- Violencia Verbal: Estas hacen referencia a actitudes hostiles del agresor por medio del lenguaje verbal, utilizando el uso de reproches, insultos, amenazas, palabras soeces, utilización de palabras irónicas o sarcásticas frente a situaciones en donde son altamente dañinas, respuestas agresivas y desprecio por las opiniones y actividades que realiza la otra persona.

Finalmente, y adicional a las clasificaciones que se otorgaron con anterioridad, el Instituto Politécnico Nacional y el Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género (2009), proponen y hace uso de una herramienta didáctica que es conocida como “Violentómetro” la cual visualiza las diferentes manifestaciones de violencia en las relaciones de pareja, el instrumento cuenta con tres escalas o niveles, que refieren una situación diferente de alerta. La primera de ellas es nombrada “Ten cuidado, la violencia aumentará”, la segunda “reacciona no te dejes destruir” y finalmente “Necesitas ayuda profesional”.

Este tipo de instrumento puede ser de mucha utilidad al ser de fácil acceso y difusión, además de ser un instrumento didáctico y de fácil comprensión, la víctima puede ser capaz de visualizar o sentirse identificada con algunos de estos niveles, lo cual podría beneficiar a la desnormalización de abusos en la pareja.



Instituto Politécnico Nacional y el Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género (2009)

La violencia en cualquiera de sus expresiones provoca daños a corto, mediano y largo plazo. La Organización Mundial de la Salud (2004) reconoce que la violencia afecta negativamente la salud física, mental, sexual y reproductiva. En el siguiente apartado revisaremos algunos de los impactos y secuelas que puede generar la violencia de pareja.

## **Consecuencias**

La violencia como acto de dominación y abuso implica el uso de la fuerza y el poder para provocar daño a la víctima. A pesar de que los efectos de la violencia se visualizan más fácilmente cuando hablamos de violencia física, podemos encontrar daños y consecuencias a corto, mediano y largo plazo con cualquier tipo de violencia ejercida.

A corto plazo *“los resultados derivan directamente de la conducta del maltratador y de la repercusión que éstas adquieren para la persona maltratada, entre las principales consecuencias se identifican: traumatismos, quemaduras, contusiones, temor, conductas agresivas, baja autoestima, inseguridad, desconfianza, aislamiento, pérdida paulatina de relaciones”* (Indesol, 2006).

A largo plazo, Walker en 2012, refiere que los trastornos más frecuentes son la depresión con una prevalencia del 47,6% y trastorno por estrés post - traumático con el 63,8%, aunque también se encuentra la ansiedad, los estados disociativos, intentos de suicidio, trastornos de alimentación, consumo de sustancias, déficits en la solución de problemas y dificultades de adaptación a la vida cotidiana.

Esta misma autora introduce el término *“síndrome de la mujer maltratada”* un modelo basado en la teoría de la indefensión aprendida. Este término pretende explicar porque algunas mujeres no son capaces de protegerse de forma eficaz o escapar de los malos tratos que reciben por parte de sus parejas. Entre las explicaciones que se plantean se encuentra que las mujeres se adaptan a la situación aversiva y desarrollan estrategias para afrontar las agresiones y minimizar el sufrimiento emocional. Algunas de estas estrategias que describe el modelo son:

- Minimización
- Negación
- Disociación
- Asumir las agresiones: Puede llegar a asumir la violencia como un castigo merecido.
- Pasividad: La víctima deja de buscar estrategias para acabar con la violencia, esta indiferencia le permite autoexigirse menos y no sentirse culpable por no actuar en contra de la pareja.
- Pérdida de control: La víctima puede creer que la situación le es ajena y espera que terceras personas actúen por ella.
- Identificación con el agresor: Justificar la conducta del agresor.

Estas estrategias pueden llegar a ser muy graves, ya que la mujer se impide a sí misma tomar acción, le es imposible defenderse o alejarse de lo que la daña. Este tipo de estrategias generan errores cognitivos que tienden a normalizar este estado de violencia.

El autor Dutton (1994), habla sobre las cogniciones postraumáticas, refiere que una experiencia traumática como la violencia de género, puede cambiar la forma en que las personas se ven a sí mismas y los demás. Menciona algunas de las principales creencias y percepciones que se ven modificadas:

- Percepción de inseguridad y vulnerabilidad
- Expectativas de repetición del trauma en el futuro o aumento de su severidad
- Autopunición por lo sucedido
- Percepción de incontrolabilidad en relación con el acontecimiento traumático
- Percepción de falta de alternativas disponibles para salir de la situación aversiva
- Incremento de la tolerancia a la violencia
- Cambio en las creencias en relación con los demás
- Percepción de falta de significado

En el siguiente cuadro se muestran algunas de las consecuencias en la salud que García, Guedes y Knerr (2013) reconocen en conjunto con la Organización Mundial de la Salud ante la presencia de violencia en las relaciones de pareja.

Físicas	Sexuales y reproductivas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lesiones físicas agudas o inmediatas, por ejemplo hematomas, excoriaciones, laceraciones, heridas punzantes, quemaduras o mordeduras, así como fracturas de huesos o dientes</li> <li>• lesiones más graves que pueden conducir a discapacidad, por ejemplo lesiones en la cabeza, los ojos, el oído, el tórax o el abdomen</li> <li>• afecciones del aparato digestivo, problemas de salud a largo plazo o mala salud, incluidos síndromes de dolor crónico</li> <li>• muerte, por ejemplo por femicidio o en relación con el sida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• embarazo no planeado o no deseado</li> <li>• aborto o aborto inseguro</li> <li>• infecciones de transmisión sexual, incluida la infección por el VIH</li> <li>• complicaciones del embarazo o aborto espontáneo</li> <li>• hemorragias o infecciones vaginales</li> <li>• infección pélvica crónica</li> <li>• infecciones de las vías urinarias</li> <li>• fístulas (desgarros entre la vagina y la vejiga o el recto, o ambos tipos de desgarro)</li> <li>• relaciones sexuales dolorosas</li> <li>• disfunción sexual</li> </ul>
Mentales	Conductuales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• depresión</li> <li>• trastornos del sueño y de los hábitos alimentarios</li> <li>• estrés y trastornos de ansiedad (por ejemplo, trastorno por estrés postraumático)</li> <li>• autoagresión e intentos de suicidio</li> <li>• baja autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uso nocivo de alcohol u otras sustancias</li> <li>• múltiples compañeros sexuales</li> <li>• elección de parejas abusivas en etapas posteriores de la vida</li> <li>• tasas bajas de uso de anticonceptivos y de condones</li> </ul>

INMUJERES (2006), refiere algunas consecuencias que fueron identificadas en las mujeres de 15 años y más que vivieron violencia en su relación de pareja, las principales secuelas se encuentran relacionadas con la salud mental y con la limitación de su libertad.

Respecto a la limitación de la libertad, se observa que el 19.4% de las mujeres dejó de comer, 15.6% dejó de salir, 12.1% se alejó de sus familiares o amigos, 5.4% dejó de estudiar o trabajar, 3.8% se vio limitada a asistir al médico y 1.6% refiere haber perdido dinero o propiedades. En tanto a las consecuencias relacionadas con la salud mental, se observan porcentajes más elevados. El más alto es del 48.5% donde se identifica la tristeza, aflicción o depresión como consecuencia en las mujeres que han sufrido violencia, 31.3% identifica problemas nerviosos, 26.2% angustia y miedo, 23.5% refiere pérdida o aumento del apetito y 20.3% insomnio. De manera adicional, se menciona que la idea del suicidio está presente en alrededor del 13% de las mujeres que han sufrido algún tipo de violencia.

Estos datos corroboran la información anteriormente proporcionada por Walker, que de igual forma identifican a la depresión y a los trastornos afectivos como una de las principales consecuencias ante la violencia de pareja. Este dato puede ser de enorme relevancia para la comunidad de la salud mental, ya que un gran número de mujeres que acuden a terapia con alguno de estos trastornos no logran identificar la correlación que puede existir entre estos fenómenos y la violencia de pareja.

Finalmente, Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi y Lozano (2002) destacan algunas consideraciones especiales cuando se habla de las consecuencias que provoca la violencia:

- Cuanto más severo es el maltrato, mayor es el impacto en la salud física y mental de las víctimas.
- Las consecuencias pueden persistir cuando el maltrato ya ha desaparecido.
- El impacto en el tiempo de diferentes tipos de maltrato y de múltiples episodios de violencia puede ser acumulativo.

A continuación, revisaremos las repercusiones epidemiológicas que ha generado la violencia de género, el alcance que ha tenido y las alarmantes cifras que ha alcanzado en feminicidios por parte de la pareja o expareja a nivel mundial, pero especialmente en México.

## **Panorama Epidemiológico.**

Un gran número de mujeres que viven en situación de violencia en las relaciones de pareja, sufren efectos y consecuencias como los que anteriormente se mencionaron. Sin embargo, a pesar de esto, para muchas de estas mujeres es difícil identificar aquellos actos o abusos de violencia que las acompañan día a día, lo que dificulta la visualización real de la problemática. No obstante, cuando hablamos de cifras, podemos observar que existe una importante necesidad social y de salud para orientar esfuerzos que ayuden a combatir la violencia de género.

### **Estadísticas en el mundo**

La violencia de género es una problemática universal que ha estado presente durante años. Como hemos revisado con anterioridad, a partir del año 1995, en la “*Conferencia Mundial de Pekin*”, después de un gran esfuerzo, se comenzaron a reconocer los derechos de las mujeres, generando una visualización mucho más completa sobre la violencia. Pero, a pesar de todos los esfuerzos, nos encontramos hoy en día frente a las cifras más alarmantes de la historia por parte de la Organización Mundial de la Salud, actualizadas a noviembre 2020.

Analizando los datos relacionados con la prevalencia de esta problemática por parte de la Organización Mundial de la Salud en 161 países entre el año 2000 y 2018, indican que 1 de cada 3 mujeres en el mundo, es decir el 30% de la población femenina, ha sufrido violencia física y/o sexual.

Las estimaciones sobre la prevalencia de la violencia de pareja ascienden al 20% en la Región del Pacífico Occidental de la OMS, 22% en los países de ingresos elevados y la región de Europa de la OMS y 25% en la región de las Américas, 33% en la región de África, 31% en la región del Mediterráneo Oriental y 33% en la región

de Asia Sudoriental.

Un dato alarmante sin duda es el porcentaje de asesinatos a nivel mundial que son cometidos por la propia pareja de la mujer, este porcentaje actualmente refiere un 38% anual.

En los últimos datos recabados a nivel mundial, obtenemos que 3 de cada 5 mujeres fueron asesinadas por su pareja, expareja o algún miembro de la familia, siendo África el continente con mayor tasa de feminicidio, seguido por América en segundo lugar de la lista.

Otro estudio sobre la violencia de género en la Unión Europea realizado por Paz y Meléndez (2020), revela que el 22% de las mujeres refiere haber mantenido una relación sentimental en donde sufrieron violencia física o sexual, mientras que 43% refiere violencia psicológica.

Respecto a la prevalencia de feminicidios por parte de las parejas sentimentales, se observa que Finlandia, Irlanda del Norte, Hungría, Rumanía y Letonia tienen las tasas más altas de incidencias. Entre 4 y 6 casos por cada 1,000,000 de mujeres. Se refiere que, aunque estas cifras parecen ser bajas, en el contexto de pareja las mujeres tienen un riesgo de cinco veces mayor de ser asesinadas por su compañero íntimo que los hombres.

Las cifras y perspectivas se viven de manera diferente en América Latina y el Caribe, según los datos recabados hasta 2020 por CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) se muestra que 87,000 mujeres fueron víctimas de feminicidio íntimo familiar, es decir, 137 mujeres cada día. Los países con más prevalencia son El Salvador y Honduras. Sin embargo, en cifras totales se ven superados por México y Brasil.

Otras estadísticas refieren que, en Colombia, 19% de las mujeres reportan haber sido violentadas físicamente por sus parejas. En Puerto Rico el 13% y en Paraguay el 10%. (Indesol, 2006).

Las discrepancias que pueden observarse alrededor de todo el mundo pueden estar determinadas por las diferencias económicas, sociales, culturales, educativas y

políticas e incluso por la forma de recabar los datos y la visualización de la problemática en los diferentes países.

### **Estadísticas en México**

De acuerdo con los datos que nos brinda el INEGI en la encuesta nacional de 2018 publicados en 2019, encontramos que de 46.5 millones de mujeres de 15 años en adelante que hay en el país 20.7 millones han enfrentado violencia de cualquier tipo alguna vez en su vida y de estas, el 43.9%, es decir, 13.4 millones de mujeres, han sido víctimas de agresiones por parte de su esposo, pareja actual o la última relación de pareja.

La Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana nos brinda información de las llamadas de emergencia registradas con fecha de corte al 30 de abril de 2021, referentes a incidentes de violencia de pareja, que de acuerdo con el Catálogo Nacional de Incidentes de Emergencia es definido como *“Agresión infligida por la pareja que incluye maltrato físico, sexual o emocional y comportamientos controladores por un compañero íntimo”*. De acuerdo con los datos obtenidos, en el 2016 se registraron un total de 159,581 llamadas, para el 2017 la cifra aumentó a 202,177 llamadas, en 2018 se tuvo registro de 295,471, en 2019 fue de 274,487 llamadas, las cifras para el año 2020 es de 236,562 llamadas y en lo va del año actual, hasta abril 2021, se cuenta con el registro de 79,386. Cabe resaltar que estos datos son exclusivos para violencia de pareja, es decir, cualquier otro tipo de incidente como violencia familiar o violencia contra la mujer en términos generales que no sea exclusivamente cometido por su “pareja” se encontrarán registrados en otras categorías.

Otro punto importante para considerar es que estos datos no consideran denuncias ante la autoridad, se trata de incidentes de emergencia. Sin embargo, tener un acercamiento a estas cifras nos brinda un panorama más claro en tanto a la situación actual del país. Además de ayudarnos a reflexionar en tanto a los casos en los cuales las mujeres o los testigos presentes, utilizan esta herramienta como una medida de protección ante los actos violentos, que pocas veces son llevados ante el Ministerio Público. Este es un tema de enorme relevancia, ya que, debido a

la falta de denuncias por parte de las mujeres, es imposible hablar de forma clara sobre las cifras exactas. Se sabe que 8 de cada 10 mujeres que han sufrido violencia, no pidieron apoyo a ninguna institución, ni presentaron una queja o denuncia. A pesar de esto, desde el 2016 el delito de violencia familiar es el segundo delito en México con más investigaciones penales abiertas por las fiscalías en el país (Simonović, 2020).

Por parte de la fiscalía general de justicia de la Ciudad de México, en un informe presentado en mayo de 2021, tenemos que desde enero hasta abril 2021 existen 8,597 denuncias presentadas por violencia familiar (criterios no especificados). Un incremento del 19.55% respecto al año anterior, en donde se registraron 7,191 denuncias. En relación con éstas denuncias, contamos con los datos de los agresores que han sido vinculados a proceso. En la categoría de violencia familiar, observamos que, de enero a abril del 2021, han sido detenidos 316 agresores, es decir, tan solo el 3.6% del total de las denuncias presentadas.

La secretaria de gobernación, en conjunto con la UNAM, en 2016 dieron a conocer que las prácticas de los poderes ejecutivo, legislativo y judicial en México no operan de acuerdo con las leyes promulgadas en defensa y protección de las mujeres y el derecho que tienen a vivir sin violencia. También refieren que, en su mayoría, las y los servidores públicos ligados al acceso a la justicia, no cuentan ni con el conocimiento ni con la sensibilidad para reconocer la dimensión del problema. Esto nos habla de la inadecuación de las políticas públicas frente a la problemática y del hecho de que muy posiblemente esto contribuya directamente a las causas de la normalización por parte de la sociedad y al pequeño número de mujeres que denuncian actos violentos por parte de sus parejas.

Datos más específicos de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), por parte del INEGI en colaboración con el Gobierno de México y el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), reportaron en 2016 diferentes tipos de violencia en mujeres de 15 años y más, por parte de sus parejas. En los últimos 12 meses; se registraron 7,322,490 casos de violencia emocional, que corresponde a un 40.1%; 3,678,049, de violencia económica que equivalen al 20.9%; 2,218,384 (17.9%) incidentes de violencia física y 611,192 casos de violencia

sexual, es decir, el 6.5%. Un dato interesante que nos da a conocer esta misma encuesta es la repercusión que tienen las mujeres que se casan o unen a edades muy tempranas. El impacto se ve reflejado en sus vidas y en la dinámica de las relaciones de pareja. En las mujeres se vive como una limitación del desarrollo y como un obstáculo para un estado de autonomía, que se traduce de igual forma como un alta de oportunidades y muchas veces la imposibilidad de continuar con su formación académica. Mientras que, en la dinámica de pareja, se genera una persistencia de los patrones de género, en donde la mujer se confina a su casa con la finalidad de desempeñar los papeles de esposa – madre – cuidadora. En relación con las estadísticas, encontramos que la violencia por parte de la pareja está más extendida entre las mujeres que se casaron o unieron antes de los 18. Cerca de la mitad de quienes se casaron o unieron antes de llegar a la mayoría de edad 48% han enfrentado violencia por parte de su pareja.

Específicamente en datos de la Ciudad de México, 46.2% de mujeres de 15 años o más, casadas o unidas, reportan haber sufrido algún tipo de agresión por parte de su pareja. Proporción muy similar al promedio nacional del 46.7%.

En los datos estadísticos que se obtienen de la prevalencia, según el tipo de violencia por parte de la ENDIREH 2006 en la Ciudad de México, encontramos que la violencia emocional es la que presenta mayores índices de reporte a lo largo de toda la relación amorosa, con el 83.7% de mujeres que la padecieron, seguida por la violencia económica (62.1%), la violencia física (44.6%) y la sexual con el 18.6%.

Algunas de las acciones específicas que se han referido por parte de la pareja o expareja son dominar, controlar decisiones y/o movimientos con un 56.3%, mientras que en el 48.5% han referido peticiones de cambio en tanto a su forma de vestir. El 44.4% refieren que han sido avergonzadas, menospreciadas o ignoradas. Y finalmente, el 40.7% declararon haber sido empujadas, golpeadas, intento de ahorcamiento o asfixia y la presión o sometimiento para tener relaciones sexuales.

Respecto a las cifras de feminicidio en México, encontramos datos que nos demuestran un notable aumento *“El FBI en su informe anual de muertes por violencia, señala que en 40% de los casos de mujeres muertas por homicidio, el*

*victimario es el marido, exmarido o un hombre con el que la víctima sostuvo una relación íntima” (Díaz, 2019).*

En 2019, el INEGI realizó un estudio con datos del 2018 en tanto al número de defunciones por homicidio en mujeres, en donde se reportaron 3,752 defunciones *“el más alto registrado en los últimos 29 años, lo que en promedio significa que fallecieron 10 mujeres diariamente por agresiones intencionales”*.

Con estos datos, podemos reflexionar acerca de la magnitud de la problemática a la que nos enfrentamos, las consecuencias han sido tales, que se ha privado la vida de miles de mujeres.

El año 2020 fue un año especialmente atípico, el mundo entero enfrentó la pandemia por COVID 19 y esto inevitablemente tuvo repercusiones en la problemática que aquí presentamos. Por parte de las Naciones Unidas, en tanto a investigaciones sobre la violencia contra la mujer, nos encontramos con los siguientes datos de Simonović (2020): Durante la pandemia algunos tipos de violencia contra la mujer se intensificaron, específicamente, la violencia familiar, asesinatos y llamadas de auxilio. Se cuenta con el registro de llamadas de auxilio relacionadas con violencia sexual, familiar y contra las mujeres y tan solo en abril 2020, se tienen contabilizadas en promedio 143 llamadas por hora, de las cuales 57,2% fueron por violencia familiar y 19.3% por violencia de pareja. Mientras tanto, de acuerdo con las investigaciones penales por violencia familiar, se cuenta con el registro del mes de marzo del 2020, como el periodo con mayor tasa de apertura en las denuncias desde que este delito comenzó a ser registrado en el año 2015, con un total de 20,232 carpetas de investigación.

La Red Nacional de Refugios es una institución que trabaja para la protección, atención y prevención de la violencia en contra de la mujer. Durante la pandemia y el confinamiento que trajo consigo, esta red refiere un aumento del 48% en las atenciones brindadas en comparación con el año 2019. Refieren la atención de 5,732 personas a través de líneas telefónicas y redes sociales, de las cuales 69% fueron

mujeres víctimas de violencia y 19% fueron redes de apoyo de las mujeres víctimas de violencia como familiares, vecinos, amigos, etc.

Sin duda, con la recopilación de estos datos, podemos observar un incremento considerable durante el año 2020, sin embargo, no es exclusivo de nuestro país. En múltiples países se observó aumento de violencia en contra de la mujer con un direccionamiento de causalidad orientado hacia el confinamiento. Esto además de brindarnos un panorama de lo que vivimos, nos hace reflexionar sobre una realidad presente que muchas veces no es concientizada o es ignorada por la “poca” frecuencia en que se presenta en nuestro día a día, debido a nuestras múltiples ocupaciones.

La violencia en cualquier dimensión de expresión tiene signos y señales de evidente abuso y consecuencias visibles, como se ha mencionado en capítulos anteriores. Por lo general, la violencia en la relación de pareja suele visualizarse más fácilmente a nivel social cuando existe violencia física, pero no es aquí donde se presenta por primera vez. Esta surge desde mucho antes, incluso desde el principio de una relación, como es el caso de la violencia emocional, que es la clasificación con mayores índices de referencia por las mujeres que han sido violentadas.

A pesar de que la violencia emocional es la más recurrente, nos encontramos con un paralelismo en donde pocas veces es vista y que cuando se logra identificar es incluso “aprobada” culturalmente, es decir, percepción sin relevancia. De manera muy similar se presentan las Microviolencias, un término referido por el autor Luis Bonino en 1991 y que más adelante revisaremos.

En conclusión, al conocer las cifras y repercusiones que ha dejado la violencia de género con el paso de los años, podemos observar lo alarmante de esta problemática, en donde una de las repercusiones más preocupantes son los altos niveles de feminicidios a causa de la violencia contra la mujer.

Para atacar una problemática tan profunda y compleja como la violencia, es necesario estudiar desde lo particular hasta lo general. Al igual que enfrentar consecuencias en diferentes esferas de la salud, de privación de la libertad y a nivel epidemiológico. También podemos encontrar consecuencias sociales, políticas

y económicas que ha dejado la violencia. A continuación, revisaremos brevemente las diversas posturas sociales hacia la problemática y las repercusiones que se viven en diversos contextos actualmente.

## **Panorama Social**

Las consecuencias no solamente se ven reflejadas en las instituciones de salud, sino también en las estructuras y a múltiples niveles de forma cultural y social. La ONU ha mencionado algunas de estas consecuencias:

- **Obstaculiza los esfuerzos de los países por reducir la pobreza:** La violencia de género socava sus derechos fundamentales, su estabilidad social y la seguridad, la salud pública, las oportunidades de formación y de empleo de las mujeres, elementos todos ellos fundamentales para alcanzar los ODM (Objetivos de Desarrollo del Milenio).
- **Reduce la productividad y agota los presupuestos públicos:** La violencia de género supone enormes costos directos e indirectos. En Estados Unidos se estima un costo anual de 5.800 millones de dólares, mientras que en México en 2015 el costo de la violencia en relación con PIB fue de 1.4% o 1.8 billones de pesos (Programa Universitario de Estudios de Género UNAM & Conavim, 2016).
- **Los costos y las consecuencias duran generaciones:** Los niños y niñas que han presenciado o sufrido violencia basada en el género, tienen más probabilidades de llegar a ser víctimas o maltratadores al crecer. Los niños que son testigos de violencia doméstica corren mayor riesgo de sufrir ansiedad, depresión, baja autoestima y un deficiente rendimiento escolar, entre otros que dañan su bienestar y desarrollo personal.
- **Daña la salud reproductiva, la salud materna y la del niño:** Limita considerablemente la capacidad de las mujeres a ejercer sus derechos reproductivos, con graves consecuencias para la salud sexual y reproductiva. Entre un 23 y 53% de las mujeres que sufren abusos físicos a manos de sus parejas durante el embarazo reciben patadas o puñetazos en el abdomen. Limita el acceso de las mujeres a la planificación familiar.

No fue sino hasta mediados del siglo pasado en que la mujer comenzó a ser tomada en cuenta para las decisiones sociales y políticas del país. El claro ejemplo de esto fueron las elecciones de 1955, donde por primera vez en la historia de México las mujeres sufragaron en una elección federal, sin embargo, a pesar de esto, la violencia de género seguía siendo de carácter privado en la vida de las mujeres que lo padecían. Fue hasta el año 2007 en que se modificó el concepto de “*violencia de género*”, donde se incluía el daño a la mujer tanto en el ámbito público como privado. “La ocultación (sic) del fenómeno, había producido que no fuera sino hasta hace poco tiempo que la sociedad fuera consiente de la gravedad de la situación, que por permanecer encubierto dentro del seno familiar, no traspasaba las fronteras del domicilio particular” (López,2006).

### **Políticas públicas y Marco Jurídico**

Tras una breve revisión histórica en tanto a la violencia de género en México, encontramos información sobre las políticas públicas que fueron implementadas hace relativamente poco tiempo. Incluso ante la realidad de que muchas mujeres han sido violentadas desde tiempos inmemorables en todos los contextos históricos.

El interés y la atención que se comenzó a brindar respecto a esta problemática en México se derivó tras el hecho de que diversas organizaciones mundiales visualizaron estos fenómenos de agresión hacia la mujer como un problema de salud pública. Entre estas instituciones nos encontramos con Organización Mundial de la Salud y sin duda, como uno de los hitos más relevantes con respecto a su aparente consolidación como una situación de gravedad, una de las más importantes conferencias pertinentes, la de Pekin en 1995. Fue a partir de ese momento, con la participación de diversos países, que se comenzaron a implementar medidas que pudieran contrarrestar y erradicar la violencia de género.

Una de las primeras propuestas creada a nivel internacional fue por parte de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, con un comité de mujeres que brinda recomendaciones en materia de violencia contra las mujeres llamado COCEDAW. En México emitieron su primera recomendación en el año 1989 titulada “*Violencia contra la Mujer*”. En este artículo se habla sobre temas de legislación, servicios de

apoyo y datos estadísticos (Camacho, 2012).

En el año de 1990 se tiene el registro del primer estudio acerca de la violencia doméstica. Este se realizó en la ciudad de Netzahualcóyotl, con la participación de 342 mujeres de las cuales el 33.5% reconoció haber tenido al menos una relación violenta en su vida. Gracias a este estudio y a los trabajos que se realizaban a nivel internacional, en la Ciudad de México se tomaron las primeras medidas para prevenir y atender la violencia de género. En octubre de ese mismo año se creó el Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI), dependiente de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal. Siendo este el primer sitio institucional destinado a proporcionar un espacio especializado a las personas violentadas en el interior de una familia. Hoy en día, el 85.6% de los usuarios de este centro han sido mujeres y el 14.4% restante han sido menores y ancianos, lo que demuestra que la Violencia Familiar, en su mayor parte, se trata de un asunto de género (Instituto de Investigaciones Jurídicas UNAM s.f.).

En la convención Belém do Pará en Brasil en el año de 1994, 31 países, entre ellos México, aceptaron la obligación de cumplir con las disposiciones para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres a través de un mecanismo de seguimiento de la implementación de la Convención Interamericana. Este acuerdo señala la necesidad de unificar el concepto de violencia y posteriormente, adoptar medios apropiados y políticas que se orienten a los propósitos de prevención, sanción y erradicación (Camacho 2012).

En 2002, el Estado Mexicano se enfocó por primera vez en la postulación de acciones legislativas para sancionar adecuadamente todas las formas de violencia contra las mujeres al igual que el desarrollo y la implementación de procedimientos adecuados para la investigación y el procesamiento. Adicionalmente, se optó por tomar medidas de protección inmediata como teléfonos de atención, creación de refugios y campañas de tolerancia cero a la violencia.

Entre algunos de los documentos que en México se han formulado para la erradicación de la violencia de género podemos encontrar la "*Reunión Internacional sobre Modelos de Atención a la Violencia de Género*", desarrollado por el Instituto

Nacional de las Mujeres en 2003 y en 2004 con el documento “*Violencia contra la mujer en México*”, editado por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

En el año 2007 se estableció la “*Ley General de Acceso de las Mujeres*” en una vida libre de violencia compuesta por cuatro títulos y 60 artículos, en el que se define a la violencia contra las mujeres como la conocemos actualmente. En este mismo documento se logra la conceptualización de los diferentes tipos de violencia como la violencia psicológica, física, patrimonial, económica y sexual.

Actualmente, contamos en México con algunos instrumentos y leyes que defienden los derechos de las mujeres, trabajo realizado por López y Guerra (2020). Entre los principales recursos con los que se cuentan encontramos:

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos: En el año 2011 se elabora la reforma del artículo 1ro. de la constitución, en donde se establece que todas las personas gozan tanto de los derechos humanos contenidos en la Constitución, como de los reconocidos en las convenciones y tratados internacionales de los cuales México es parte. Esta reforma obliga a los distintos poderes del Estado a hacer reformas y leyes considerando en todo momento la protección y garantía de los derechos humanos. Convenciones como la CEDAW y la Convención de Belém Do Pará adquieren, con esta reforma, un carácter fundamental para la protección de los derechos de las mujeres y las niñas. La protección de los Derechos Humanos de las mujeres debe reflejarse no solo en las reformas legales sino en la obligación y respuesta de sus tres poderes y órdenes de gobierno para eliminar toda forma de discriminación contra las mujeres.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV): Se trata de una ley de coordinación entre los órdenes de gobierno, y de observancia general, para garantizar el acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, de acuerdo con los principios de igualdad y de no discriminación.

Los principales principios rectores de esta ley son:

- i. El respeto a la dignidad humana de las mujeres
  - ii. La libertad y autonomía de las mujeres
  - iii. La no discriminación
  - iv. La equidad de género
  - v. Transversalidad de la perspectiva de género, y la coordinación institucional.
  - vi. Seguridad pública
  - vii. Protección y seguridad
  - viii. Apoyo y desarrollo integral de la víctima
- Código Penal Federal (CPF): Este código es un instrumento normativo federal que desde el 2012 tipifica el feminicidio como un delito autónomo. Se encarga de elaborar y aplicar protocolos especializados con perspectiva de género en la búsqueda inmediata de mujeres y niñas desaparecidas, así como la obligación de especializar a las y los agentes de procuración de justicia y peritos para investigar los delitos de discriminación, feminicidio, trata de personas y otros que atenten contra la libertad y el normal desarrollo psicosexual de las mujeres. Cabe señalar que, al tratarse de un delito del fuero común, que se persigue a nivel local. Cada entidad federativa ha llevado a cabo su propio proceso de tipificación, por lo que se ha definido de distintas maneras y se han establecido objetivos y sanciones diferentes. En el siguiente apartado, se encuentran los elementos constitutivos del feminicidio en el Código Penal Federal y en los códigos penales de las entidades federativas.

	<b>Criterio</b>	<b>Entidad federativa</b>
<b>Código Penal Federal</b>	I. La víctima presente signos de violencia sexual de cualquier tipo;	Todas las entidades federativas lo contemplan
	II. A la víctima se le hayan infligido lesiones o mutilaciones infamantes o degradantes, previas o posteriores a la privación de la vida o actos de necrofilia;	Todas las entidades federativas lo contemplan
	III. Existan antecedentes o datos de cualquier tipo de violencia en el ámbito familiar, laboral o escolar, del sujeto activo en contra de la víctima;	No lo contemplan: la Ciudad de México, Guanajuato, Hidalgo y Veracruz
	IV. Haya existido entre el activo y la víctima una relación sentimental, afectiva o de confianza;	No lo contemplan: Campeche y Michoacán
	V. Existan datos que establezcan que hubo amenazas relacionadas con el hecho delictuoso, acoso o lesiones del sujeto activo en contra de la víctima;	No lo contempla Michoacán
	VI. La víctima haya sido incomunicada, cualquiera que sea el tiempo previo a la privación de la vida;	No lo contemplan Coahuila y Michoacán
	VII. El cuerpo de la víctima sea expuesto o exhibido en un lugar público. <sup>[1]</sup>	Todas las entidades federativas lo contemplan
<b>Otros criterios adicionales de algunas entidades federativas</b>	Ocultamiento o destrucción del cuerpo	Baja California Sur y Chihuahua lo contemplan
	Abuso de cargo público	Aguascalientes, Baja California Sur, Campeche, Coahuila, Colima, Chiapas, Chihuahua, Hidalgo, México, Michoacán, Morelos, Oaxaca y Tabasco lo contemplan

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, Código Penal Federal, última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 14 de junio de 2012.

Fuente: INMUJERES Y ONU Mujeres, elaboración propia con corte a julio 2020.

Estos han sido algunos de los esfuerzos y políticas públicas que se han implementado a través de los años para la erradicación de la violencia en contra de la mujer y algunas herramientas que en la actualidad se encuentran a la disposición de las mujeres para la defensoría de sus derechos. A pesar de que el panorama se ha modificado y se ha generado más conciencia, aún podemos observar cómo queda un largo trabajo por realizar, pues, contrario a lo que se esperaría, las cifras y encuestas no muestran un decremento significativo en la lucha en contra de la violencia de género.

Como parte de este capítulo, en el que se pretende abordar la problemática vista desde un panorama social, es necesario dedicar un breve espacio a la lucha de diversos grupos que se han movilizado para la defensoría de sus derechos y la erradicación de la violencia de género.

### **Movilizaciones sociales**

Las primeras movilizaciones sociales en México para la defensoría de los derechos de las mujeres se remontan al siglo XIX, en donde diversos grupos buscaban la igualdad entre hombres y mujeres. Uno de los primeros logros en México fue el acceso a la educación en 1869, en donde se inauguró la primera Escuela Secundaria para señoritas (Galeana, 2017).

Algunos conceptos importantes por definir son los “*Movimientos de mujeres*”, esto se refieren a movimientos contruidos y constituidos por mujeres que pretenden desafiar las desigualdades e injusticias entre hombres y mujeres. Estos movimientos pueden tener variedad de enfoques para transformar las relaciones de poder entre los géneros, desde enfoques más conservadores hasta objetivos mucho más radicales. Mientras que los movimientos feministas, se entienden como movimientos que se alinean con el feminismo como una ideología política y que pretenden desafiar las desigualdades e injusticias entre mujeres y hombres, enmarcándolas como un cuestionamiento al patriarcado y relaciones de poder patriarcales (Horn, 2013).

En México, Gonzáles y Duarte (1996, citado en Martínez y Sánchez, 2015), refieren en la década de los 70’s el surgimiento del primer grupo en contra de la violencia hacia las mujeres en México. Para el año 1996, el Estado comienza a proteger los derechos de las mujeres agredidas, en lugar de dar prioridad a la unidad familiar. Las mujeres pasaron de ser consideradas sólo en su función de madres y esposas a ser contempladas como individuos, profesionales, electoras y proveedoras económicas, proponiendo una repartición más equitativa de las responsabilidades domésticas entre hombres y mujeres. Con paso acelerado, en el año 1997, el Código Penal concede a las mujeres por primera vez el derecho a la autodeterminación sexual, dando prioridad a los derechos como persona por encima de la integridad

del matrimonio (Lang, 2014).

La mayor parte del activismo histórico y contemporáneo en torno a la justicia de género ha sido liderada por mujeres. Estos movimientos de mujeres progresistas están unidos en torno a la causa común de cuestionar las desigualdades de género y las injusticias en la sociedad (Horn, 2013).

En la actualidad, estos grupos han continuado trabajando para la defensoría de los derechos de las mujeres, registrando en el año 2020 la movilización de mujeres más grande en la historia, ante la discriminación, la violencia y la desigualdad. Esta tuvo lugar el 8 de marzo en diferentes estados de la república y países de América y Europa. En México, la asistencia calculada por varios analistas fue cercana al medio millón de personas, entre grupos feministas, grupos variados de la sociedad civil y población en general. Se marchaba por los derechos de las mujeres, derechos sexuales y reproductivos, y la justicia por mujeres que han sido violentadas o asesinadas (Álvarez, 2020).

Gracias a la movilización por parte de organizaciones de mujeres, como lo menciona Pérez (s/f), *“se ha venido legitimando la violencia basada en el género como un problema grave, creciente y de altos costos para los países y para las mujeres”*.

En el transcurso de este capítulo se ha hablado en repetidas ocasiones sobre los derechos de las mujeres y sobre la importancia que han tenido para la erradicación de la violencia de género, además de que son el resultado de la lucha y los logros por parte de los diferentes movimientos y grupos sociales que se han involucrado en esta problemática. A continuación, se expondrán los derechos de las mujeres y el papel que juegan como base para la erradicación de este constante panorama de desigualdad en contra de la mujer.

### **Derechos Humanos de la Mujeres.**

La UNICEF (2015) define a los Derechos Humanos como normas que reconocen y protegen la dignidad de todos los seres humanos. Estos derechos rigen la manera en que los individuos viven en sociedad y se relacionan entre sí, al igual que sus relaciones con el Estado y las obligaciones del Estado hacia ellos.

Los derechos humanos se construyeron a partir del supuesto de que los derechos civiles y políticos individuales encuentran su espacio en la vida pública, lo que lleva a ignorar las violaciones que ocurren en el seno familiar o en el ámbito privado. Debido a esto, fue necesario comenzar a definir la violencia de género y los derechos humanos de las mujeres, contemplando las inflexiones cometidas que no son del todo contempladas bajo el panorama que contemplan las leyes de protección.

La violencia de género, según Rico (1996), es una acción que atenta directamente contra los Derechos humanos derechos limitados en muchas partes alrededor del mundo. La mayor parte de las desviaciones de los derechos de las mujeres y de las múltiples variantes de discriminación, junto con los abusos que sufren como parte de su interacción social, se deben general y específicamente a su condición de mujer y a la vulnerabilidad que tienen en comparación con el hombre.

Algunas de las violaciones de derechos que se cometen con mayor frecuencia en tanto a la violencia de género son:

- Derecho a la identidad, puesto que fuerza y reproduce la subordinación de la mujer al varón.
- Derecho al afecto.
- Derecho a la paz y a relaciones personales enriquecedoras, ya que es una forma negativa de resolución de conflictos.
- Derecho a la protección, debido a que crea una situación de desamparo, que no proviene solo de la pareja, sino también de parte del Estado negando la protección a las mujeres y de la sociedad que invisibiliza el problema.
- Derecho al desarrollo personal, las víctimas sufren de parálisis psicológica que les impide realizar su potencial creativo.
- Derecho a la participación social y política, coarta la realización de actividades extradomésticas.
- Derecho a la libertad de expresión.
- Derecho a la salud física y mental óptima.

Los afectados ante esta realidad no son solamente las mujeres víctimas de los abusos, somos todos como país, hombres, mujeres y niños. Dando lugar a la

existencia de una constante evasión de los derechos humanos, por ejemplo, violación del derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona (art. 3); derecho a no ser sometida a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes (art. 5); de la igualdad ante la ley y el derecho a igual protección de la ley, (art. 7) derecho a recurrir a un tribunal imparcial, (arts. 8 y 10) derecho a circular libremente (art. 13) y de la libertad de reunión y asociación (art. 20).

Hablar sobre los derechos de la mujer, contribuye de forma muy relevante hacia la prevención o erradicación de la violencia. Siendo de suma importancia el hecho de que toda mujer los conozca, identifique y defienda en sus escenarios cotidianos, teniendo siempre como respaldo las leyes y normas correspondientes. En México, por parte del Gobierno de la Ciudad de México, se reconocen los siguientes derechos:

- Derecho a la educación
- Derecho a la salud
- Derecho de desarrollo, obtención de bienes y propiedades.
- Derecho al reconocimiento del trabajo doméstico
- Derecho al trabajo, recibir un salario justo e igual al de los hombres, por el mismo trabajo.
- Derecho a la participación política
- Derecho a una vida libre de violencia
- Derechos sexuales y reproductivos

Por otra parte, la ONU (2013) reconoce los siguientes derechos a nivel global.

- Derecho a que se respete su vida
- Derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral
- Derecho a la libertad y a la seguridad personal
- Derecho a no ser sometida a torturas
- Derecho a que se respete la dignidad inherente a su persona y que se proteja a su familia
- Derecho a la igualdad de protección ante la ley y de la ley
- Derecho a un recurso sencillo y rápido ante los tribunales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos

- Derecho a la libertad de asociación
- Derecho a profesar la religión y las creencias propias dentro de la ley
- Derecho a tener igualdad de acceso a las funciones públicas de su país y a participar en los asuntos públicos, incluyendo la toma de decisiones.

La violencia ha generado muchas repercusiones de salud, públicas, políticas y sociales, en el ámbito económico también se ven reflejadas las consecuencias, a nivel global se estima que la violencia en contra de la mujer costó el 0,12% del PIB y en América Latina y el Caribe el 0,31% del producto interno bruto (Fearon y Hoeffler, 2014). En México algunas de las repercusiones son las siguientes.

### **Repercusiones económicas**

A nivel económico, la violencia también ha dejado estragos importantes alrededor del mundo. Cuando hablamos de costos, podemos encontrarlo tanto en tangibles como en intangibles. Los primeros, se refieren a todas las actividades relacionadas con la prevención, atención y el castigo a la violencia, inversiones, gastos y pérdidas materiales o pérdidas de ingreso por ausencia laboral, así como deserción escolar y actividades para identificar y castigar a quienes incurren en delitos relacionados con violencia. Por otro lado, los costos intangibles incluyen estimados de la pérdida de la calidad de vida de la víctima, cambios en la conducta y en los traumas personales, pérdida de confianza interpersonal y de capital social a causa del miedo, así como pérdida de libertad (Robles & Calderón 2013).

De acuerdo con un estudio realizado en 2015 y publicado en 2016 por parte de la Universidad Nacional Autónoma de México y la Secretaría de Gobernación, para calcular el costo de la violencia contra las mujeres en México se obtuvo el 1.4% del PIB en México que en términos absolutos son \$245,118,226,538 pesos. Esto corresponde a los gastos que realizaron las mujeres que vivieron violencia por parte de su pareja en los últimos 12 meses, donde se incluyen gastos por lesiones inmediatas como fracturas y hemorragias, así como enfermedades físicas de larga duración, enfermedades mentales, problemas sexuales y reproductivos como enfermedades de transmisión sexual y otras enfermedades crónicas, abuso de sustancias, habilidades deficientes para el funcionamiento social, aislamiento social

y marginación, muertes de mujeres o familiares, trabajos no remunerados que dejaron de realizar y baja productividad, reducción o pérdida total de oportunidades educativas, laborales, sociales o de participación política, gastos de servicios carcelarios y programas públicos dirigidos a prevenir, atender y sancionar la violencia contra las mujeres. Finalmente, el costo por desembolso ya sea a nivel individual, familiar y del presupuesto público para sufragar servicios médicos, judiciales, sociales y de protección.

Gracias a este estudio y a múltiples aproximaciones es posible calcular el costo directo, aunque a la vez nos enfrentamos con otra problemática que no nos permite visualizar por completo las cifras reales. Esta problemática corresponde al bajo nivel de denuncia de la violencia, como habíamos revisado anteriormente, lo provoca a su vez, una deficiencia de la atención legal en el ámbito institucional (Secretaría de Gobernación, 2016).

A pesar del estimado epidemiológico y económico sobre la problemática, aún quedan muchas incógnitas sobre las cifras reales a nivel nacional. En parte, se debe al bajo nivel de denuncia, pero también al desconocimiento de ciertas actitudes o acciones violentas que no son debidamente identificadas, es decir, numerosas mujeres que son agredidas no tienen referentes para saber cómo reaccionar y para identificar hechos violentos. El INEGI (2011) consideró que el bajo nivel de denuncias se debe a que, para muchas mujeres, no es posible detectar la violencia debido a la tendencia cultural inherente a su género y a que son vistos como eventos triviales, sucesos que deben vivir e incluso, padecer dentro de las relaciones de pareja. Por ejemplo, insultos, amenazas, celotipia, intimidaciones, humillaciones, burlas, aislamiento, infidelidad, entre otros.

En respuesta a esta problemática, esta investigación se encuentra orientada hacia la detección de dichas acciones de parte de los hombres hacia sus parejas que se presentan a nivel de “*microviolencia*” y que incluso, muchas de ellas son aceptadas culturalmente. En el siguiente capítulo, identificaremos lo que son las microviolencias, la forma en que son expresadas y algunos de los factores que las mantienen y naturalizan incluso por parte de las propias mujeres.

# **CAPITULO II**

## MICROVIOLENCIAS

El origen del concepto antecede al término “*micromachismos*” del autor Luis Bonino Méndez (1999), cuando lo introdujo por primera vez a finales del siglo pasado para referirse a “prácticas de dominación y violencia masculina en la vida cotidiana”. Posteriormente, se originó el concepto de “*microviolencias*” por parte del mismo autor refiriéndolo como “*pequeños, casi imperceptibles controles y abusos de poder cuasinormalizados que los varones ejecutan permanentemente. Son hábiles artes de dominio, maniobras que, sin ser muy notables, restringen y violentan insidiosa y reiteradamente el poder personal, la autonomía y el equilibrio psíquico de las mujeres*”.

La posibilidad de conceptualizar estos sutiles y cotidianos abusos nos abre la oportunidad a visualizarlos y enfrentarlos. Como se mencionó con anterioridad, la principal característica de estos microabusos es su base en el contexto cotidiano y el estado de normalización en el que se ejercen volviéndolos casi imperceptibles. Tener la capacidad de verbalizarlos, nos puede ayudar a hacerlos tangibles y contrarrestarlos.

Para poder tener un panorama más completo sobre la microviolencia, es necesario hacer una revisión sobre el concepto de género. Este concepto en sí, hace referencia a patrones socialmente establecidos que definen nuestros comportamientos y nuestros aspectos de crianza. Como veremos a continuación, esto va generando diferencias entre hombres y mujeres que posteriormente se ven reflejadas en las relaciones de pareja.

### **Microviolencia y perspectiva de género**

La definición de género que nos brinda la Organización Mundial de la Salud (2009) sugiere la idea de “conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y mujeres”. Haciendo un análisis de esta definición, podemos observar que el género está determinado por una construcción social. En 2002, Lamas señaló que el rol de género se configura a través del conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino y masculino

respectivamente. Podemos entonces entender al género como la educación que se nos asigna conforme a los comportamientos esperados por nuestro sexo biológico, por ejemplo, como señala Delgado (1998), de acuerdo con el sexo biológico de un recién nacido, la sociedad suele asignar atributos creados por expectativas prefiguradas. “Si es niña esperan que sea bonita, tierna, delicada, entre otras características; si es niño que sea fuerte valiente, intrépido, seguro y hasta conquistador”.

Incluso las enseñanzas que se les transmiten y el tipo de actividades que se les asignan desde pequeños nos dejan ver las diferencias culturales preexistentes. “A las niñas se les enseña a jugar a la comidita o a las muñecas, desde pequeñas se les involucra en actividades domésticas que más adelante reproducirán en el hogar. En cambio, a los niños se les educa para que sean fuertes y no expresen sus sentimientos” (INMUJERES 2004). Podemos encontrar que estas diferencias existen incluso desde antes del nacimiento de cada uno de los individuos, por ejemplo, en los colores asignados según su sexo; azul para niño y rosa para niña.

Este proceder evoluciona hasta la vida adulta, introyectamos estos comportamientos que posteriormente juegan un papel indispensable con respecto a factores de identidad en nuestras interacciones sociales hasta convertirse en comportamientos semiautomáticos. Por ejemplo, “estereotipos masculinos que caracterizan a los hombres como proveedores del hogar, jefes de familia y en cierta medida, los que toman las decisiones” (INMUJERES 2004).

La autora Cecilia Loría (1998) menciona que la responsabilidad del trabajo productivo que asumen los varones genera una posición de control y manejo de recursos económicos y tecnológicos a los que está estrictamente ligado el ejercicio del poder, tanto público como privado. Mientras que el trabajo que efectúa la mujer en el hogar es de consumo inmediato y por ello, invisible y no valorado ni económica ni socialmente. Este tipo de comportamientos en el hogar genera una superioridad sobre los demás integrantes de la familia y específicamente sobre la mujer.

Gracias a este tipo de conceptualizaciones que generan la cultura y la sociedad, el género se ha convertido en uno de los principales factores asociados a la violencia en contra de la mujer. La OMS (2013), en un estudio sobre la violencia masculina establece que los hombres usan la violencia como una forma de disciplinar a las mujeres por las transgresiones de los roles femeninos tradicionales o cuando perciben desafíos a su masculinidad. En este mismo estudio, se identifica que la violencia masculina dentro de la pareja tiene una correlación significativa con los roles de género rígidos asociados a los hombres, tales como la dominación, la rudeza y la autoridad de los hombres en el hogar.

Entre los elementos que se identifican para el mantenimiento de la dominación masculina y la subordinación femenina encontramos muchos factores que se asocian al género, por ejemplo, la explotación del trabajo productivo y reproductivo de las mujeres, el control sobre la sexualidad y la capacidad de reproducción de las mujeres, normas culturales y prácticas que abroquelan la condición desigual de las mujeres, estructuras estatales y procesos que legitiman e institucionalizan las desigualdades de género y violencia contra la mujer (Jewkes, 2002).

En una revisión histórica, encontramos que el “*patriarcado*” es relacionado a la violencia contra la mujer por primera vez en el año de 1999 por la Corte Constitucional de Sudáfrica.

El concepto de “*patriarcado*” se entiende como un sistema político que institucionaliza la superioridad sexista de los varones sobre las mujeres. Constituyendo así, la estructura que opera como mecanismo de dominación ejercido sobre ellas, basándose en una fundamentación biologicista (Vacca & Coppolecchia, 2012).

El “*sistema patriarcal*”, como también es conocido, posee una ideología basada en una fundamentación biologicista y cultural que establece en la mujer determinadas funciones sociales, domésticas y conductuales. Mientras que el hombre debe ocupar predominantemente puestos de mayor poder en empresas, política y en el mismo hogar (Cagigas, s.f.).

Las relaciones de pareja que se llevan a cabo según las ideologías patriarcales generan las que llamaremos “relaciones de poder” que implican la dependencia de quienes participan, por la idea de obligación de relación entre sí, es decir, algunos poseen lo que otros no tienen. En una familia tradicional, las relaciones de poder pueden visualizarse con la mujer intercambiando servicios domésticos, atención y cuidado de la familia, entre otras labores, a cambio de soporte económico y protección del esposo (Villareal, 2001).

Estas estructuras sociales, otorgan una posición ventajosa en tanto al control del hogar, la familia y la pareja. Por lo tanto, nos referimos a estas como “*prácticas de dominación masculina en la vida cotidiana*”. Como menciona Ferrer (2008), se trata de maniobras interpersonales, que pueden verse expresadas de manera consciente e inconsciente y que tienen como objetivo:

- Mantener el dominio y su supuesta superioridad sobre la mujer objeto de la maniobra.
- Reafirmar o recuperar dicho dominio ante la mujer que se “rebela”.
- Resistirse al aumento de poder personal o interpersonal de una mujer con la que se vincula, o aprovecharse de dichos poderes.
- Explotar los cuidados y trabajos recibidos por la mujer.
- Anular a la mujer como sujeto
- Forzar disponibilidad
- Perpetuar la distribución injusta para las mujeres de los derechos y oportunidades.

Una de las principales problemáticas generadas a consecuencia de las microviolencias, es la falta de estrategias de resistencia a través del desconocimiento de su existencia. Las microviolencias han pasado desapercibidas durante tantos años, incluso por las mujeres que lo padecen, nuevamente como causa de la normalización que se ha concretado respecto a ciertos comportamientos y acciones que forman parte de la vida cotidiana.

Todo tipo de violencia genera consecuencias, algunas más visibles que otras, sin embargo, no menos importantes. Algunos de los efectos y consecuencias más comunes según Bonino (1993) son:

- Inhibición de la lucidez mental, disminución de la valentía, la crítica y el pensamiento.
- Fatiga por forzamiento de disponibilidad, sobre esfuerzo psicofísico, desvitalización, y agotamiento por sus reservas emocionales, este forzamiento ocurre, por ejemplo, cuando adicional a sus obligaciones, es encargada del cuidado del hogar, de los hijos o de ciertas actividades asignadas a causa de su género.
- Deterioro de su autoestima, aumento de la desmoralización y la inseguridad, disminución de la autocrédibilidad y actitud defensiva.
- Disminución de su poder personal, retroceso o parálisis de su desarrollo personal.
- Malestar difuso, irritabilidad crónica y hartazgo “sin motivo” de la relación, que suelen atribuirse a exageración o “características femeninas” como dramatismo e inconformismo.
- Estado de ánimo depresivo - irritable, autoculpabilización, resignación, empobrecimiento y claudicación.

El autor menciona que, en el contexto de pareja, también se generan consecuencias y efectos negativos tales como:

- Perpetuación de los desbalances en el ejercicio de poderes favoreciendo una relación asimétrica, no igualitaria, antidemocrática y disfuncional, en la que la autonomía y el desarrollo del varón se realza a costa de la mujer.
- Encarrilamiento en la relación en dirección a los intereses del hombre.
- Etiquetamiento de la mujer como “culpable” del deterioro del vínculo.
- Guerra fría, empobrecimiento de la relación.

No debemos olvidar que las conductas “*microviolentas*” propician la aparición de violencia de todo tipo. Como dice Bonino (1999), son el “*caldo de cultivo de las demás formas de violencia de género*”.

Con la intención de entenderlos y describirlos, Bonino realizó una clasificación de las microviolencias en diferentes categorías que conoceremos a continuación.

## **TIPOS DE MICROVIOLENCIA**

Desde 1995, el autor Bonino realizó una clasificación de las microviolencias detectadas. Definió 3: coercitivos, encubiertos y de crisis. Sin embargo, en 2005 reorganizó su clasificación e incluyó a la microviolencia utilitaria.

### **MICROVIOLENCIA COERCITIVA**

Este tipo de microviolencia se hace valer por completo del uso de la fuerza, ya sea física, moral, económica, psíquica o de la propia personalidad. El varón puede actuar a través del desconocimiento de estas acciones al ejercerlas o bien, aprovecharse de las ventajas que le aporta su género con el propósito de doblegar a su pareja, limitar su libertad y restringir su capacidad de decisión.

- Intimidación: Atemorizar a la mujer mediante el tono de voz, la mirada o los gestos. A largo plazo se crea generalmente una situación en la que el varón logra no ser molestado en lo que a él no le gusta.
- Control del dinero: El hombre monopoliza el uso o las decisiones sobre el dinero, limitando a la mujer de él. Por ejemplo, la excesiva información del hombre sobre las finanzas o la no información sobre el uso del dinero común, control de gastos, incluso retención de dinero lo que obliga a la mujer a pedir.
- Uso expansivo del espacio físico y el tiempo: Se apoya en la idea de que el espacio y el tiempo son posesión masculina, y por ello la mujer tiene poco derecho a ellos, por ejemplo, utilizar el sillón para una siesta

impidiendo el uso común, monopolio de la televisión sobre otros integrantes, o referidos al tiempo, disponer del tiempo de la mujer a costa de la sobrecarga laboral.

- Insistencia abusiva: Consiste en obtener lo que se quiere por insistencia inagotable, con agotamiento de la mujer que se cansa por defender su propia opinión, y que por lo regular termina cediendo, por ejemplo, la seducción forzada cuando él quiere sexo.
- Imposición de intimididad: Acción unidireccional de acercamiento cuando el varón desea, con sus reglas y límites y de forma opuesta para la mujer.
- Apelación a la “superioridad” de la lógica varonil: Se hace uso de la razón varonil para imponer ideas, conductas o elecciones desfavorables a la mujer, se dejan de lado sus sentimientos y alternativas. Ejemplo frecuente donde se manifiesta es cuando se decide la elección de lugar de vacaciones, si a la mujer no le gusta el lugar elegido por el varón. Es la monopolización de la definición de “seriedad” o no de los temas de discusión por parte de los hombres.
- Toma o abandono repentino del mando: Maniobras sorpresivas de decidir sin consultar, anular o no tener en cuenta las decisiones de la mujer. Consiste en tomar decisiones sin contar con la mujer en situaciones que la involucran y en las que es difícil negarse. Por ejemplo, invitaciones de último momento de personas importantes: jefes, parientes, etc.

## **MICROVIOLENCIA ENCUBIERTA**

A diferencia de las microviolencias coercitivas que se caracterizan por poder ser fácilmente identificables debido al uso de la fuerza como indicador primario, este tipo se caracteriza por causar un daño mucho más sutil y difícilmente perceptible. Pueden confundirse en ocasiones con abusos inocentes o inconscientes, sin embargo, en su mayoría, tienen un efecto mucho más efectivo en tanto al control, pues tienden a lograr que la mujer haga lo que no quiere a través de la aparición de sentimientos de culpa, confusión e impotencia y dudas acerca de sí mismas. Cuando una mujer es capaz de percibir este tipo de control, se topa por lo general

con otra desventaja a la hora de enfrentarlos o hacer valer su razón. Son comportamientos masculinos “*normales*”, mientras que la mujer que los confronta es considerada como “*histérica*”, “*loca*” o “*exagerada*” con el respaldo masculino de la cotidianeidad histórica, lo que genera poca credibilidad en la mujer y reafirma sus sentimientos de culpa.

- Creación de falta de intimidad: Maniobras activas de alejamiento, que impiden la conexión, es decir, evitan la intimidad con su pareja como recurso de dominación y evitan el riesgo de perder poder y quedar a la merced de la mujer, más experta habitualmente en el manejo de las relaciones de cercanía. Intentan controlar las reglas del diálogo a través de la distancia y están sostenidas en la creencia varonil de su derecho a apartarse sin negociar y a disponer de sí sin limitaciones. Con esto el hombre logra que la mujer se acomode a sus deseos: cuánta intimidad tener, cuánta tarea doméstica realizar, cuándo estar disponible y qué merece compartirse.
- Silencio: Puede expresarse de diferentes maneras, encerrarse en sí mismo, no contestar, contestar con monosílabos, no preguntar, no escuchar y hablar sin comprometerse. Estas son maniobras de dominación cuando se implica la imposición del silencio en la relación, implica el no diálogo y el enmascaramiento.
- Aislamiento y malhumor manipulativo: Maniobras de puesta de distancia e imposición de no acercamiento que pueden utilizarse cuando la mujer quiere intimidad, respuestas o conexión. El aislamiento puede ser físico, encerrándose en algún espacio de la casa, o mental en alguna actividad o pensamiento.
- Puesta de límites: Si aislarse no funciona, se hace uso de límites con enojo ante cualquier pedido de información o de conexión, por ejemplo, uso de frases defensivas acompañadas de ira explosiva, las frases generalmente se encuentran centradas en el comentario de sentirse invadido y acusado. Algunas de estas frases son: ¡déjame en paz!, ¡estoy ocupado!, ¡no me presiones!, ¡nunca estas conforme!, ¡lo hago a mi modo!, ¡me tienes hartos!, etc.

- Avaricia de reconocimiento y disponibilidad: Acciones que escatiman el reconocimiento hacía la mujer como persona, sus necesidades, valores, aportes y derechos. Provoca sobrevaloración de lo que brinda el varón y conduce al hambre de afecto por parte de las mujeres aumentando su dependencia. Una frase que puede ejemplificar esto es: “si sabes que te quiero o que aprecio lo que haces, ¿para qué quieres que te lo diga?”
- Inclusión invasiva de terceros: Se limita al mínimo los espacios de intimidad de la pareja con la imposición de amigos, familia o actividades. A veces acompañada de la acusación de ser “poco sociable”.
- Seudointimidad y seudocomunicación: El varón comunica, pero a través de cierta manipulación, de modo que favorece el control y el ocultamiento.
- Comunicación defensiva – ofensiva: Se produce comunicación con el objetivo de imponer o convencer dejando de lado la apertura y los diferentes puntos de vista. Se niega a la negociación y apertura.
- Engaños y mentiras: Se oculta u omite información con el propósito de desfigurar la realidad y aprovechar ventajas que se perderían con la sinceridad, oculta lo que no le conviene que la mujer sepa, para no ser perjudicado en lo que no quiere perder. Entre los engaños más frecuentes se encuentran: Incumplir promesas, adular, negar lo evidente, y referente a las mentiras se encuentran aquellas centradas en el uso del dinero, el tiempo realmente ocupado, el no reconocer errores sabiendo que se cometieron, ofrecer aquello que no está dispuesto a dar.
- Desautorización: Conduce a inferiorizar a la mujer a través de desvalorizaciones y que repercuten en su autoestima. Es una maniobra basada en la creencia que el hombre tiene el monopolio de la razón, lo correcto y el derecho a juzgar las actitudes ajenas desde un lugar superior.
- Descalificación – desvalorización: Supone el derecho a valorar negativamente las actitudes de la mujer, denigrándola y no dándole el derecho a ser valorada y apreciada a menos que obedezca las “razones” del hombre y haga lo que según él sea “correcto”. Se materializan en acciones como ridiculizar, restar importancia y quitar seriedad a las opiniones

femeninas, redefinir como negativos cambios positivos o cualidades de la mujer y desvalorizar cualquier transgresión al rol femenino tradicional.

- Negación de lo positivo: No reconocimiento de las cualidades o aportes positivos que la mujer hace relacionado al vínculo de pareja y la vida cotidiana, especialmente el valor del trabajo doméstico.
- Colisión con terceros: Establecimiento de alianzas con las personas con los que la mujer tiene vínculos afectivos, a través del relato de historias sesgadas, secreteos, etc., que tienen como objetivo desautorizarla y anular redes de apoyo.
- Microterrorismo misógino: Comentarios descalificadores repentinos y sorprendidos, que provocan en la mujer confusión, desorientación y parálisis. Los comentarios son de ridiculización, sospecha, agresión y culpabilidad. Por ejemplo, comentarios sorprendidos descalificadores sobre el éxito femenino y recordatorios de las “tareas femeninas” no realizadas.
- Paternalismo: Se basa en la posesividad y autoritarismo del hombre, intentando anidar a la mujer y así poder controlarla. Se detecta sobre todo cuando ella se opone, y él no puede tolerar no controlarla.
- Manipulación emocional: Consiste en emitir mensajes que se aprovechan de la confianza y afectividad de la mujer para promover en ella dudas sobre si misma y sentimientos negativos que generar inseguridad y dependencia. Algunos ejemplos son:

- Dobles mensajes afectivo / agresivo: Mensajes de afecto con fin manipulativo, por ejemplo, la seducción manipulativa (acercamiento interesado para lograr fines diferentes al afecto) y la elección forzosa (“si no haces esto por mí es que no me quieres”). Si los acepta es manipulada, si no es culpabilizada por no ser afectuosa.
- Enfurruñamiento: Acusación culposa no verbal más bien dirigida a expresiones corporales frente a acciones que le desagradan al varón, pero a las que difícilmente puede oponerse con argumentos “racionales”.

Por ejemplo, con frases como “a mí no me importa que salgas sola” con cara de enfadado, lo que genera en la mujer culpa.

- Culpabilización – Inocentización: Adjudicación social e histórica de la mujer como culpable, generalmente apelando a las creencias que lo que la mujer “debe hacer” está definido por el varón, más comúnmente relacionado a que la mujer no desempeña “correctamente” su rol de esposa o madre. Otra forma de expresión de esta microviolencia es que el varón nunca se siente responsable de nada, es decir, es inocente en cuanto a la producción de disfunciones en lo cotidiano. Culpar a la mujer de cualquier disfunción familiar, culparla del placer que la mujer siente con otras personas o situaciones donde él no esté presente.
- Autoindulgencia y autojustificación: En estas maniobras el hombre se autojustifica o es muy indulgente consigo mismo frente a la no realización de tareas o actividades que hacen al cultivo de un vínculo igualitario. Bloquean la respuesta de la mujer ante acciones o inacciones del varón que la desfavorecen, puesto que al no hacerlas él, la obligan a ella a hacerlas.
- Inconsciencia: El hombre elude responsabilizarse por sus actitudes injustas, su desinterés en el cambio o el no tener en cuenta a la mujer apelando a diversas razones, como la inconsciencia, las obligaciones laborales, las dificultades de los varones (“quiero cambiar, pero me cuesta, los hombres somos así”), la parálisis de la voluntad, defectos personales o el propio bienestar (“¿para qué quieres que cambie si así me siento bien?”)
- Impericia y olvidos selectivos: Evitar responsabilidades a partir de declararse inexperto para determinadas tareas o manejo de situaciones.
- Comparación ventajosa: Comparación con otros varones apelando a que hay hombres peores que él.
- Minusvaloración de los propios errores: Errores, descuidos y equivocaciones son poco tenidos en cuenta y fácilmente disculpados, en contraparte con los de las mujeres.

## MICROVIOLENCIA UTILITARIA

Con respecto a las microviolencias utilitarias *“su efectividad está dada no por lo que se hace, sino por lo que se deja de hacer y lo que se delega en la mujer, que así pierde fuerza para sí”* (Benalcázar & Venegas, 2015). Es decir, estos abusos son los que se encuentran más enfocados hacia factores de la educación cultural y de género. Estas ideas evolucionan posteriormente dentro de las relaciones de pareja, convirtiéndose en constantes formas de abuso sobre el género femenino y en la asimétrica asignación de las tareas en el hogar. Como su nombre lo dice, se refieren a la utilidad de la mujer y entre este tipo de formas de violencia podemos encontrar:

- No responsabilizarse sobre lo doméstico: Se le impone a la mujer el cuidado en el hogar y personas que en ella habitan, por lo regular el varón argumenta su participación como proveedor, sin embargo, en la actualidad es muy común que las mujeres también aporten ingresos económicos al hogar con lo que provoca una sobre carga de responsabilidades y agotamiento para la mujer.
- No implicación o Pseudoimplicación: “Ayudante” de la mujer, sobrecargándola y asumiendo las tareas menos engorrosas.
- Aprovechamiento y abuso de las capacidades “femeninas de servicio”: Fuerzan la disponibilidad incondicional de la mujer a través de la imposición de diferentes roles de servicio (madre, esposa, asistente, secretaria, gestora y educadora). Se fuerza a un sobre esfuerzo físico y mental que les resta autonomía vital.
- Naturalización y aprovechamiento del rol de cuidadora.
- Delegación del cuidado de vínculos y personas: Se impone la idea de que la mujer es la encargada de cuidar la vitalidad de la pareja, el desarrollo de los hijos y de los vínculos familiares. Abuso en el cuidado de padres, hijos, pareja o suegros.
- Requerimientos abusivos solapados: Son peticiones por parte del varón sin comunicación verbal explícita, es decir, apelan a los aspectos “cuidadores” del rol materno, como la delegación en la responsabilidad de la conducta de

los hijos, el cuidado de mascotas, la exigencia no verbal de ocuparse de la familia o la pareja.

- Maternalización de la mujer: Inducción a la mujer como madre tradicional, cuidadosa, comprensiva y conductas de cuidado incondicional.

## **MICROVIOLENCIA DE CRISIS**

Este tipo de microviolencia se refiere a “crisis” en la homeostasis de la pareja. *“Surge con el desbalance del poder en la relación, cuando en la mujer se produce un aumento del poder personal por cambios en su vida o pérdida de poder del varón por razones de pérdida laboral o de limitación física”* (Bonino, 2005). Los abusos que se producen en esta categoría tienen el propósito de restablecer la asimetría en el poder:

- Hipercontrol: Se produce un aumento en el control que el hombre ejerce sobre la mujer respecto a sus actividades, tiempos o espacios.
- Seudoapoyo: Se verbaliza apoyo, sin embargo, no se acompañan de acciones cooperativas.
- Resistencia pasiva y distanciamiento: Formas pasivas de oposición y abandono. Falta de apoyo o colaboración, desconexión, conductas de acecho, distanciamiento, amenazas de abandono.
- Rehuir la crítica y la negociación: Se acompañan de culpabilización hacia el cambio femenino. Se intenta acallar a los reclamos respecto a las actitudes dominantes del varón y evitar el cambio.
- Prometer y hacer méritos: Implica ceder posiciones provisoriamente por conveniencia.
- Victimismo: Actitudes “inocentes” ante los cambios. Actitudes de sacrificio por parte del varón de las que se espera un gran reconocimiento.
- Darse tiempo: Postergar y alargar el tiempo de tomar decisiones ante los cambios y demandas de la mujer.

- Lástima: Tiene el objetivo de lograr que la mujer ceda. Alianzas con amigos, comportamientos autolesivos

En este capítulo, hemos revisado las diferentes escalas de lo que se ha denominado “*microviolencia*”. Es posible apreciar que la microviolencia puede expresarse de múltiples maneras formas y en diferentes contextos. Muchos de estos escenarios no permiten una completa e inmediata visualización la agresión o el abuso ya que, como mencionábamos anteriormente, estas se encuentran bajo normas de aparente protección y continuidad por la misma sociedad y cultura justificadas a través del funcionamiento y la permanencia de las estructuras generales, lo que genera que se reproduzcan de generación en generación sin ser percibidas ni mucho menos contrarrestadas. “*Nuestra cultura patriarcal ha legitimado la creencia de que el masculino es el único género con derecho al poder autoafirmativo, así los varones quedan ubicados como superiores, y por creerse superiores, es que sienten que tienen el derecho a tomar decisiones o a expresar exigencias a las que las mujeres deben sentirse obligadas*” (Bonino, 2005).

Muchas son las mujeres que se enfrentan a esta problemática y es en respuesta a esta necesidad social que propongo la realización del diseño e implementación futura de un taller psicoeducativo que contribuya a brindar una alternativa terapéutica frente a este fenómeno evolutivo.

En el siguiente capítulo, abordaremos desde una perspectiva teórica el trabajo con un grupo y las dinámicas de las intervenciones grupales, ya que, de acuerdo con los objetivos, se pretende evaluar la eficacia que podría llegar a provocar una intervención psicoeducativa/ grupal dirigida a mujeres en condiciones de violencia de género.

# **CAPITULO III**

## TRABAJO GRUPAL

Los seres humanos, somos seres sociales. Desde el momento en que nacemos, nuestras interacciones sociales nos definen y son parte fundamental de nuestro desarrollo. A través de los años y a lo largo de cada etapa, somos partícipes de diferentes grupos sociales, comenzando por la familia y siguiendo con grupos de amigos, instituciones educativas/ religiosas, trabajo, etc.

Cada grupo social al que pertenecemos nos dota de diferentes conocimientos y funcionalidades. Podemos encontrar diferentes tipos de grupos y clasificarlos según su contexto o funcionalidad. Existen grupos escolares, sociales, laborales y psicoterapéuticos.

Georges Gurvith en 1969, definió al “*grupo*” como una unidad colectiva real, pero parcial, directamente observable y fundada sobre actitudes colectivas continuas y activas. Teniendo una meta en común para realizar una unidad de actitudes y de conductas que constituyen un marco social estructurable, teniendo una cohesión relativa de las manifestaciones de la sociabilidad.

Para el trabajo terapéutico con grupos, se ha optado por la implementación de diversos métodos que se encuentran en función del número de pacientes o psicoterapeutas participantes.

Un grupo terapéutico, como lo menciona González (1999), implica el tratamiento de varios pacientes a cargo de uno o dos terapeutas. Consiste en el tratamiento simultáneo de distintos “*enfermos*”, racionalizando el problema y permitiendo a cada individuo llegar a un estado de “*mejora*” y comprensión de sus problemáticas con ayuda de la interacción grupal, además de las implicaciones terapéuticas teóricas aplicadas por parte de los terapeutas. El grupo revela al terapeuta aspectos inéditos del paciente.

El grupo terapéutico es definido por González (1999) como “*reunión de tres o más personas denominadas pacientes, reunión más o menos permanente y voluntaria, donde los individuos reunidos interactúan y se interrelacionan con fines psicoterapéuticos*”.

Otro tipo de grupo terapéutico que podemos encontrar es la “*psicoterapia de grupo*”, que es un método utilizado por un conjunto de terapeutas para sanar al enfermo. La asociación de colegas que constituye junto con el paciente un “grupo”, el cual les permite observar y vigilar eficazmente la evolución del mal.

### **MODELOS DE INTERVENCIÓN GRUPAL**

Al igual que las múltiples formas de intervención grupal, podemos encontrar un gran número de modelos para terapia individual, al igual que una gran variedad de intervenciones grupales que surgieron a raíz de diferentes necesidades, recursos y propuestas. Entre los más comunes podemos encontrar:

- Grupos de orientación psicodinámica: Su meta es proporcionar un clima que ayude a los pacientes a explicar las relaciones familiares de la infancia para facilitar el insight sobre los orígenes del trastorno psicológico evolutivo y estimular una experiencia emocional correctiva. El terapeuta tiene como papel fundamental interpretar lo que otros significan para los miembros del grupo y la forma en que el grupo responde ante los conflictos que se plantea. Es este tipo de grupos se busca generar procesos como la interpretación de la naturaleza de los procesos inconscientes.
- Terapia grupal humanista - existencial: El objetivo es la de negar la polarización que a menudo existe entre terapeuta y cliente. Este enfoque valora la comprensión y que las técnicas no prescriben algún método. El terapeuta de grupo existencial acepta que las personas necesitan ayuda para superar los efectos emocionales de acontecimientos traumáticos, pero que cada uno dispone de una vía propia y exclusiva para recuperarse de un shock emocional. La relación terapéutica es la colaboración dirigida al acompañamiento, pero no consejo.
- Terapia grupo Gestalt: La meta es capacitar a los miembros a prestar atención a las experiencias que viven en cada momento para que puedan reconocer e integrar los aspectos de sí mismos a los que han renunciado. Sugiere técnicas de ayuda a los pacientes para intensificar su experiencia y estar alerta de sus mensajes corporales, en la identificación y trabajo de sus asuntos pendientes del pasado que interfieren en su funcionamiento habitual.

Las técnicas grupales persiguen que el cliente logre una autoexploración de sí mismo, que explore las relaciones que sostiene con el resto del grupo y los patrones o asuntos recurrentes en la dinámica del grupo.

- Talleres psicoeducativos: Son intervenciones grupales en las que se propicia una situación de enseñanza – aprendizaje con la finalidad de que el grupo obtenga información relevante sobre los temas específicos en los que versa la intervención. En la intervención se subraya la importancia de la dinámica grupal como medio para promover un cambio conductual.
- Terapia grupal cognitivo – conductual: Se basa en modificar las conductas desadaptativas de dos o más individuos no relacionados, mediante la aplicación sistémica de procesos y procedimientos validados en términos empíricos. Otra característica es la oportunidad de refuerzo a través de los compañeros. Las principales técnicas se basan en los principios del aprendizaje y conducta, tratan de lograr cambios de conducta y reestructuración cognitiva.
- Psicodrama: Es un modelo en la que los pacientes representan temas relacionados con sus problemas en forma de drama improvisado, generalmente con la ayuda de otros que representan el papel de otras personas significativas. El objetivo es facilitar el alivio de los sentimientos acumulados, para proporcionar insight y que desarrollen conductas nuevas y más efectivas. Sus tareas son la facilitación, observación, dirección, producción y síntesis.
- Grupos de encuentro: Modelo desarrollado por Rogers (1973) que tiene como objetivo proveer a los participantes de un ambiente seguro en el cual puedan examinar sus sentimientos, ser más abiertos a nuevas experiencias y desarrollar confianza en sí mismos y sus juicios.
- Grupos de autoayuda: Modelos grupales compuestos por personas que comparten algún tipo de problema, que lo padecen o están relacionados con él. Pueden formarse por un profesional que convoca a personas que comparten ciertas características o de forma espontánea por personas que invitan a otras a encontrarse de forma periódica y frecuente para discutir un problema común.

## CARACTERISTICAS DE LOS GRUPOS

González (1992) describe ciertas características que definen a un grupo:

- Interacción: Implica una dimensión espacio temporal donde se relacionan los miembros del grupo.
- Percepciones y conocimientos de los miembros del grupo: Cada uno es parte del todo, los miembros se dan cuenta de que existe el grupo al cual pertenecen y que toda su conducta ejerce una influencia o una acción en el medio ambiente.
- Motivación y necesidad de satisfacción: Satisfacer necesidades de afiliación, pertenencia, éxito, estatus, poder, etc.
- Metas de grupo.
- Organización del grupo: Propiedades estructurales que regulan el funcionamiento grupal, como roles, normas y estatutos.
- Interdependencia de los miembros del grupo.

Para que un grupo pueda mantenerse unido y tener funcionalidad, es necesario propiciar ciertos comportamientos y cualidades que mantendrán el equilibrio y el interés de los integrantes. Rapaport (1960) nos menciona algunos:

- ✓ Cohesividad y permanencia
- ✓ Establecimiento de un código del grupo
- ✓ Liderazgo
- ✓ Un pasado común
- ✓ Estructura: Relaciones jerárquicas y canales de comunicación
- ✓ Metas comunes y participación de los informes pertinentes
- ✓ Balance entre derecho y obligaciones
- ✓ Establecimiento de relaciones
- ✓ Moral grupal

De acuerdo con las necesidades de cada grupo, o bien, el enfoque del terapeuta o la institución, se han determinado 3 tipos de terapias grupales que se diferencian de acuerdo con el nivel de insight que se busca por parte de los participantes. En 1977, Wolpe describe estos distintos tipos de la siguiente manera:

- Terapia de apoyo: Reforzamiento de defensas existentes, elaboración de nuevos y mejores mecanismos de control y restauración de un equilibrio adaptativo. Bajo nivel de insight.
- Terapia reeducativa: Lograr el insight de conflictos conscientes y realizar deliberados esfuerzos de reajuste.
- Terapia reconstructiva: Lograr el insight de conflictos inconscientes, habilita la resolución de síntomas y disturbios en las relaciones interpersonales.

De acuerdo con las metas y los objetivos terapéuticos de la presente investigación, el enfoque estará dirigido hacia la “*terapia reeducativa*”, que se define de manera más específica como “*Terapia cuyos objetivos consisten en promover el conocimiento de los conflictos conscientes del individuo, mediante un esfuerzo deliberado que lo conduzca a lograr un reajuste, o modificación de sus metas y un estilo de vida que satisfaga sus necesidades, permitiéndole descubrir y desarrollar sus potencialidades*” (González, 1999).

En el caso específico de esta propuesta de intervención, se pretende lograr la asimilación del conocimiento y reconocimiento de los microabusos por parte de las mujeres que la sufren en sus relaciones de pareja, hacia la creación de habilidades que posteriormente puedan producir un cambio en la dinámica de pareja, llevando inminentemente hacia un decremento de las conductas violentas.

## CONFORMACIÓN DE UN GRUPO

La interacción humana se distingue de cualquier otra debido a un avanzado sistema que nos distingue y que es esencial en las dinámicas grupales: la comunicación. Ya sea verbal o no verbal, este fenómeno nos ayuda a transmitir ideas, sentimientos o creencias. A través de la comunicación es posible que los seres humanos nos comprendamos los unos a los otros.

En una dinámica grupal, la comunicación que se establece entre los miembros es conocida como “*intragrupo*” y se compone de 5 elementos básicos:

- ✓ Emisor
- ✓ Receptor
- ✓ Mensaje
- ✓ Código
- ✓ Puesta en relieve y camuflaje: Decisiones que debe tomar el emisor antes de transmitir un mensaje.

Estos elementos de la comunicación nos sirven al mismo tiempo para establecer la dinámica grupal y su estructura, así como los papeles a ocupar por cada uno de los integrantes.

Uno de los conceptos más relevantes en un grupo terapéutico y en la dinámica grupal es el concepto de “*rol*”, el cual, podemos entender como “*el nombre que se le da a un conjunto de conductas y a una determinada posición dentro de un sistema social*” (González, Monroy & Kupferman, 1994).

Desde 1947, con el primer laboratorio de “*Adiestramiento en Desarrollo de Grupo*”, se definieron 3 amplias categorías de roles:

- ❖ Roles para la tarea de grupo: “Su propósito es facilitar y coordinar los esfuerzos del grupo relacionados con la selección y definición de un problema común y la solución de éste” (González, Monroy & Kupferman, 1994)

- ❖ Roles de construcción y mantenimiento del grupo: Los individuos que desempeñan este rol se encargan de alterar y/o mantener la forma de trabajo del grupo a través de estrategias como fortalecer, regular y perpetuar.
- ❖ Roles individuales: Como lo dice el nombre de la categoría, los intereses que persigue este rol están enfocados hacia el beneficio individual y no al grupal.

## TÉCNICAS GRUPALES

Existen estrategias de apoyo para la intervención con grupos que tienen como objetivo principal el alcanzar las metas grupales que se establecen desde un inicio. Estas estrategias reciben el nombre “*técnicas*” y pueden entenderse como “*un diseño, modelo congruente y unitario que se forma en base a diferentes modos, a partir de los cuales se pretende que un grupo funcione y sea productivo*” (González, Monroy & Kupferman, 1994).

En la actualidad, se han desarrollado múltiples técnicas, sin embargo, hablaremos de las que para nuestro propósito son más relevantes y las cuales se llevarán a cabo para el desarrollo del taller psicoeducativo.

### 1. Actividades recreativas

Esta técnica no se encuentra orientada hacia ninguna meta específica. Son actividades en donde se hace uso de música, juegos y atracciones.

A pesar de no perseguir ninguna meta en específico, son de gran utilidad para aumentar la “*creatividad grupal*”, promoviendo la integración del grupo y proporcionando oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias de cada uno de los integrantes. Crean, además, una atmosfera agradable, aumentando la participación, facilitando la interacción y desarrollando la “*capacidad de conducción*” de la dinámica.

Forma de realización:

- El grupo elige la actividad o juego de acuerdo con el número de participantes, tiempo establecido y lugar de reunión.
- La actividad debe ser explicada de manera breve y clara
- Se realiza un “juego de prueba” si la actividad no ha sido comprendida en su totalidad
- La actividad finalizará conforme a las reglas o tiempo establecido.

## **2. Discusión en grupos pequeños**

Esta técnica consiste en el intercambio mutuo de ideas y opiniones entre los integrantes del grupo. Tiene el objetivo de identificar y explorar las preocupaciones de los participantes. A nivel grupal, es útil para difundir información y conocimiento al mismo tiempo que logra motivar. A nivel individual, ayuda a fomentar la reflexión y comprensión.

Forma de realización:

- Subdividir el grupo mayor en grupos pequeños.
- La subdivisión puede establecerse bajo los intereses personales de cada integrante o arbitrariamente.
- Establecer un tiempo determinado para realizar la actividad y las reglas que deberán ser tomadas en cuenta. Iniciar la discusión,
- Concluir la actividad una vez que transcurra el tiempo establecido o cuando se determine terminar.

### **3. Grupos de sensibilización**

Se centra en problemas de tipo afectivo minimizando factores intelectuales y didácticos.

Tiene como objetivo el entendimiento por parte de los integrantes de sí mismos, desarrollo de sensibilidad hacia los demás, desarrollo de la capacidad de escucha y la capacidad de entender y de contribuir efectiva y apropiadamente al trabajo en equipo.

Esta técnica brinda como una de sus principales ventajas, la posibilidad de confrontar a los participantes con la imagen de sí mismos y generar así un cambio de conducta. Además, permite que los integrantes conozcan sus problemas emocionales, sus formas de comunicación y sus tensiones interpersonales.

### **4. Método de reunión en corrillos.**

Consiste en dividir el grupo en grupos más pequeños con el propósito de discutir o analizar un tema. El objetivo principal radica en la estimulación de la participación y la producción de ideas.

Este método se utiliza principalmente al inicio de un programa, dando al grupo la oportunidad de informar acerca de sus intereses, necesidades, problemas, deseos y sugerencias.

Forma de realización:

- Subdividir el grupo mayor en grupos más pequeños.
- División de acuerdo con los intereses personales de los integrantes o de forma arbitraria.
- Nombrar a un coordinador del grupo, que mantenga activa la discusión sobre el tema, dando oportunidad de que todos participen y un registrador de conclusiones.

- Comenzar la discusión y la exposición de ideas.
- Una vez concluida la discusión, el grupo vuelve a integrarse y se procede a la elaboración total del material obtenido por los grupos.

## 5. Técnica expositiva

Se refiere a la exposición oral de un tema, hecha por un experto ante un grupo. Es usada para transmitir conocimientos teóricos o información de diversos tipos.

La principal ventaja de esta técnica es abarcar contenidos amplios en un tiempo relativamente corto.

Forma de realización

- Se selecciona al experto sobre el tema a tratar. Se inicia la plática con la introducción del tema.
- Posterior a la introducción, el expositor procede a informar acerca del tema de la exposición.
- Síntesis breve de lo expuesto.
- Lapso de preguntas y respuestas presentadas de forma ordenada.

## TÁCTICAS GRUPALES

Al igual que las técnicas grupales, las “*tácticas*” ayudan a alcanzar metas y objetivos de las dinámicas grupales, sin embargo, a diferencia de las técnicas que siguen una estructura determinada, las tácticas pueden variar según el contexto interno y externo del grupo.

Las “*tácticas*” hacen referencia a movimientos específicos, a los modos que constituyen una técnica cuando un conjunto de estas se organiza con consistencia interna. Es necesario que el facilitador conozca todas las tácticas, ya que estas se encuentran en disposición de las reacciones de los participantes y ayudan a mantener el control del grupo.

## 1) Tácticas de iniciación y comunicación

Se encuentra determinada por el encuentro entre los miembros del grupo y el facilitador.

- El primer encuentro de los miembros los constituye un saludo el cual debe ser cordial y hospitalario.
- La presentación se encuentra relacionada con el primer acercamiento y la relación interpersonal, proporciona una primera idea de los valores personales y la motivación de cada uno de los participantes para integrarse al grupo.
- Rapport: Establecimiento de un sentimiento de mutua confianza y comprensión.
- Arreglos físicos: Establecimiento físico de un lugar de trabajo que debe adaptarse a las necesidades del conductor y de sus participantes, es necesario considerar la colocación de los miembros, comodidad, luz, ruido, ventilación y todos aquellos factores que contribuyan a la comodidad de los integrantes.

## 2) Tácticas de encuadre

La estructura favorece y protege a los miembros del grupo de cualquier desviación de la técnica y de cualquier lastimadura emocional inútil y al mismo tiempo protege al conductor de eventualidades. A continuación, se mencionarán los tipos de estructura más relevantes.

- Lugar
- Horario
- Proceso grupal: Duración del proceso
- Honorarios
- Acciones: Establecimiento de reglas
- Roles
- Actitudes fundamentales durante el proceso: Actitud responsable y personal de cada uno de los miembros del grupo

### 3) Tácticas reflexivas

Tienen el propósito de generar un mayor sentimiento de comprensión. Pueden ayudar a mejorar e incrementar las relaciones entre todos los participantes. Entre estas tácticas podemos encontrar las siguientes:

- Reflejo de sentimiento: Consiste en sacar a luz la intención, actitud o sentimientos inherentes a las palabras del sujeto, proponiéndolos a cada miembro del grupo sin imponérselos. El objetivo es conducir a cada uno de los integrantes a pensar sobre los sentimientos e ideas que expresa como parte de su propia personalidad y no externos.
- Reflejo de actitud: Situación en la cual se ponen de manifiesto sentimientos y actitudes que no derivan directamente de las palabras del sujeto, sino que pueden deducirse razonablemente de la comunicación de su contexto. Es decir, esta táctica consiste en hacer consciente al sujeto de sus acciones y actitudes al respecto.
- Reflejo de pensamiento: Mediante el uso de esta táctica los miembros son capaces de analizar sus propios pensamientos y expresarlos como parte de sí mismos con la ayuda del conductor que propicia que los integrantes hablen de forma libre y sincera.
- Reflejo de experiencia: Tiene como objetivo que el individuo descubra y utilice la energía de sus proyecciones de la expresión no verbal, es decir, la postura, movimiento y voz. El conductor ayuda a los integrantes a hacerse consciente de su propia expresión corporal y de ser posible verbalizarla.
- Compartir experiencias: Esta táctica como el nombre lo dice consiste en incentivar al grupo a compartir experiencias de vida que vayan encaminadas a las metas grupales.
- Identificación de sentimientos: La identificación de los sentimientos en un grupo es de gran importancia, ya que hacer responsables a cada uno de los integrantes ayuda a disminuir la tensión y ansiedad del grupo. Los sentimientos que más predominan entre un grupo son positivos, negativos y ambivalentes.

#### **4) Tácticas de aceptación**

Su objetivo principal es expresar actitudes de aceptación del conductor hacia los miembros del grupo, particularmente cuando los integrantes aporten material narrativo que pueda ser doloroso o complicado.

La aceptación puede hacerse desde expresiones verbales hasta expresiones corporales, como la expresión facial, tono de voz, postura, etc.

#### **5) Tácticas de alentamiento**

Esta táctica se enfoca en producir en los miembros del grupo un tipo de recompensa que produce un efecto de refuerzo en el comportamiento. Es conveniente alentar a un grupo o a sus integrantes ante premisas como:

- Nuevas ideas de los participantes y animar a que se produzcan diferentes modos de conducta.
- Reducir la angustia y la inseguridad
- Reforzar nuevas formas de conducta

#### **6) Tácticas de catarsis**

Liberación de emociones reprimidas cuando se consigue que el sujeto hable de su problema y enfrente abiertamente su causa. Esto beneficia al individuo al provocar alivio de una excitación anormal. Sin embargo, es necesario tomar precauciones para permitir la abreviación del impulso.

- Catarsis inmediata: Provocación espontánea de la catarsis
- Catarsis mediata: Es provocada por el facilitador.

#### **7) Tácticas de silencio**

El silencio en una intervención de tipo grupal es útil y necesaria para la misma comunicación. La táctica del silencio sirve para facilitar la expresión de los miembros y para transmitir diversos mensajes como la aceptación, un proceso de insight, orden, control de la sesión y uso del tiempo.

### **8) Táctica de contextualización**

Se refiere al acto de colocar los problemas de los participantes en contextos diferentes a aquellos en que ellos mismos los han podido colocar. Gran parte del trabajo terapéutico en grupo consiste en colocar los problemas de los miembros en más y variados contextos.

### **9) Táctica de interpretación, confrontación y clarificación**

La interpretación se trata básicamente de un proceso verbal en el cual el conductor del grupo ofrece a los integrantes la oportunidad de comprender mejor las resistencias y defensas aparecidas en el proceso grupal.

La confrontación es un proceso que consiste en llamar la atención del sujeto hacia a un fenómeno particular, llevándolo a reconocer algo que se ha estado evitando.

Por otra parte, la clarificación representa el proceso de mostrar en foco el fenómeno psicológico con el cual el sujeto es confrontado.

### **10) Táctica de terminación**

Todo trabajo con grupos, sin importar las metas que se persigan, requieren de un espacio para la terminación, ya sea de una unidad, un tema o del trabajo en grupo. Sin embargo, esta táctica debe estar previamente sustentada por otros métodos como: el establecimiento de los límites de tiempo, la elaboración de un breve resumen, actitudes y ademanes del facilitador y finalmente la disminución gradual del encuentro grupal.

## INTERVENCIONES PREVIAS

Debido al propósito de esta investigación, que consiste en el diseño de un taller psicoeducativo, dentro de la revisión documental que se realizó, se buscaron propuestas de intervención que se han llevado a cabo con anterioridad.

No se encontró evidencia sobre alguna propuesta que esté orientada específicamente hacia microviolencia, sin embargo, fue posible encontrar talleres psicoeducativos e intervenciones grupales dirigidos a mujeres víctimas de violencia de género.

A continuación, se expondrán algunas de estas propuestas con temáticas similares a las estudiadas aquí. Sus características principales, técnicas y estrategias empleadas.

### Propuesta 1

La primera de las propuestas presentadas es un estudio presentado por Vaca, Ferro y Valero (2020) “**Efficacy of a group intervention program with women of gender violence in the framework of contextual therapies**”.

El estudio se basa en terapia grupal de tipo contextual, dentro de esta perspectiva los problemas son vistos como realidades interactivas que dependen esencialmente de contextos culturales e interpretaciones sociales (Vaca, Ferro & Valero, 2020).

**Objetivo:** Promover la validación, aceptación y activación de las participantes. Se pretende que las mujeres recuperen el control de sus vidas, protegiéndose, y al mismo tiempo actuando en una dirección particular de acuerdo con los valores propios e involucrarse en relaciones íntimas basadas en la igualdad y el respeto.

Evaluar el grado de efectividad de dicha intervención.

**Características:** Intervención terapéutica grupal.

11 sesiones grupales con duración de 2 horas, en total 22 horas.

El estudio se realizó con 21 mujeres en un rango de edad entre 30 y 74 años, con antecedentes de maltrato psicológico en diferentes grados de intensidad, 10 de ellas refirieron maltrato físico y/o sexual.

Para medir la efectividad de la intervención se utilizó el cuestionario de medida

CORE-OM, que fue adaptado y validado para el presente estudio, arrojando los siguientes resultados: Consistencia interna alfa de Cronbach entre 0,7 y 0,9, estabilidad test–retest de  $p = 0,87$ . Se consideró como cambio fiable si las participantes demostraban una reducción de al menos 5 puntos en la escala.

El instrumento evaluó el estado y malestar psicológico a través de 4 escalas 1) Bienestar subjetivo, 2) Problemas y síntomas (depresión, ansiedad, síntomas físicos y trauma), 3) Funcionamiento general (relaciones íntimas, sociales y cotidianas), 4) Riesgos, indicador clínico de intentos de suicidio, autolesiones o actos de agresión. Al finalizar la intervención, se entregó de igual manera un cuestionario de 15 ítems para evaluar la evolución percibida por parte de las usuarias en diferentes áreas personales, el desarrollo de la intervención grupal, el profesional que lideró al grupo y el nivel de satisfacción general.

#### **Temáticas abordadas:**

Para la elaboración y el contenido temático de la intervención se basaron en identificar un conjunto de conductas clínicamente relevantes. Una serie de problemas que presentan en común las participantes, las cuales se presentan a continuación:

- Sentimientos de culpa
- Responsabilizarse del comportamiento del agresor
- Justificación de la violencia
- No percibir el riesgo ni la gravedad
- Creencia errónea “el amor lo puede todo”
- Reconocerse enamorada del maltratador, a pesar del abuso
- No querer dejar la relación o sentirse incapaz de hacerlo
- Mantener los roles tradicionales, para mantener a la familia “unida”

Con la intención de generar una mejora se trabajaron con los siguientes objetivos y temáticas:

- Validación de la mujer por parte del terapeuta
- Fortalecimiento de su sentido de identidad, autoconciencia, toma de decisiones, expresión de sentimientos y opiniones.

- Aceptación de la responsabilidad de los cambios que quiere lograr en su vida.
- Protección y valoración del riesgo
- Identificación y reconocimiento de los indicadores de riesgo (control, acoso, abuso y violencia)
- Redes de apoyo

**Taller:** El taller se elaboró en dos secciones, la primera de ellas “Reflexión grupal” y la segunda “Autonomía”.

La reflexión grupal consistió principalmente en generar confianza entre las participantes y el terapeuta, validar sentimientos y emociones y finalmente compartir sus experiencias. “Autonomía” consistió en brindar nuevas interpretaciones a sus experiencias y establecer nuevas reglas a su propia vida.

**Técnicas y tácticas:**

- Encuadre
- Presentaciones
- Reglas y normas grupales
- Tácticas de integración grupal
- Técnicas reflexivas
- Tácticas de contextualización
- Terminación

Los resultados de la investigación indicaron que del 62% de las mujeres que asistieron, más del 80% de la intervención mostró una mejoría clínicamente significativa en comparación del 30.7% de las mujeres que tuvo menos del 80% de asistencias.

Del 100% de las mujeres que asistieron, más del 80% puntuaron positivamente en la escala de riesgo y en la escala problemas / síntomas. Respecto a la escala de funcionamiento general, el 87% de ellas experimentaron una mejora significativa después de la intervención.

De manera general, se concluyó que los resultados obtenidos en la intervención grupal con terapias contextuales demostró ser efectiva. Las diferencias entre los

datos antes y después de la intervención fueron estadísticamente significativos. Se demostró una disminución significativa en conductas depresivas, se observó disminución en la ansiedad y los indicadores clínicos de riesgo de suicidio.

A pesar de que esta intervención no está basada en talleres psicoeducativos, nos demuestra como la intervención grupal si generó cambios en beneficio a la problemática propuesta.

## Propuesta 2

**“Propuesta de taller psicoeducativo y de reflexión para el empoderamiento de las mujeres que viven en situación de violencia”** Por el Licenciado Benito Fernando Rubio Martínez.

**Objetivo:** Se centró en que las mujeres fueran capaces de adquirir asertividad en la expresión de sus emociones a través de la reconstrucción de su identidad femenina. Buscar el empoderamiento de las mujeres que viven en situación de violencia, sensibilizar a las participantes a fin de que hagan una revisión de su vida mediante la transformación de sus necesidades, intereses, deseos y sus propias representaciones. Elevar su autoestima y reconstruir su autoconcepto. Lograr la reflexión de las participantes mediante estrategias, herramientas, técnicas y dinámicas vivenciales.

**Características:** 10 sesiones con duración de 120 minutos.

Mujeres de entre 16 y 55 años en situación de violencia en estado civil indistinto

**Temáticas abordadas:**

- Identidad de género (sistema sexo - género)
- Concepto de género como construcción social y cultural
- Prejuicios que se adoptan a través de la construcción de género
- Análisis de la influencia de la familia y la sociedad en la conformación de su identidad femenina
- Violencia familiar
- Ciclo de la violencia

- Tipos de violencia.
- Autonomía e independencia femenina
- Uso del poder en las relaciones interpersonales
- Identificar redes de apoyo

### **Técnicas y tácticas empleadas:**

- Encuadre: Acuerdos de convivencia
- Presentación: Dinámica de presentación “la fiesta”
- Integración grupal: “rompe hielo”, “a mi me gusta”
- Tácticas reflexivas: pegada de manos, “se prohíbe a hombres, se prohíbe a mujeres”, presentación de caso (película), “cuerpos dóciles”, “cambiando el guion”
- Tácticas de alentamiento: “experiencias adquiridas”, “el futuro realizado”
- Tácticas de contextualización: “Recuerdos y emociones”, “dibujos de poder”
- Psicoeducativas: “siluetas”, “cinta de prejuicios”
- Técnica narrativa: Lecturas, “el cuento de mi vida”
- Dinámica de distensión: “JA, JA, JA”, “Despertar en la jungla”
- Terminación: “lo que dejo y lo que me llevo”, “las palomitas”, “darle la voz a la emoción”

La propuesta antes mencionada, fue solamente elaborada a nivel cualitativo. Por lo que no existe evidencia alguna de su eficacia.

## Propuesta 3

### “Taller de prevención de violencia de género”

Elaborado en el año 2009 por el Ministerio de igualdad y el Instituto de la juventud (Injuve). España.

El taller presentado a continuación no propone técnicas ni tácticas grupales, brinda “lluvias de ideas” sobre los temas que deben ser abordados, permitiendo flexibilidad a la intervención.

**Objetivo:** Crear un espacio de reflexión que contribuya a que la gente joven pueda construir una identidad libre, en la que se incorporen como uno de los valores básicos la lucha contra el sexismo y la violencia de género.

**Características:** Taller de 8 sesiones basado en la interacción, el intercambio y la conversación grupal conjunta.

Propuesto principalmente para grupos de alumnado.

#### **Objetivos específicos por sesión:**

- Tomar conciencia del origen de la violencia de género, en la desigualdad social que existe entre hombres y mujeres.
- Desmontar estereotipos de género existentes.
- Reflexionar sobre la desigualdad de género desde la educación.
- Deconstruir los mitos en torno a las causas de la violencia de género y presentar una atribución causal adecuada.
- Corregir los mitos existentes a cerca de la figura de la víctima y el maltratador.
- Tomar conciencia del grado de riesgo de ejercer o padecer violencia
- Identificar los diferentes tipos de pareja que se establecen: igualdad, dominio y fusión.
- Conocer los mecanismos sobre los cuales se construye una relación de maltrato.
- Dotar habilidades personales para la construcción de relaciones igualitarias.
- Reflexionar sobre la construcción sexista de los mitos del amor romántico.

- Fomentar una gestión constructiva de emociones y resolución de problemas.
- Reflexionar sobre nuestra sexualidad desde la igualdad, el respeto y la creatividad.
- Reflexionar sobre los modelos de feminidad y masculinidad.
- El cine como herramienta educativa para reflexionar sobre las desigualdades.
- Análisis de los medios de comunicación

# **MÉTODO DEL**

# **TALLER**

## APLICACIÓN DE UN TALLER PSICOEDUCATIVO

Debido a los beneficios del trabajo con grupos a nivel terapéutico, se opta por la propuesta de un taller psicoeducativo para mujeres que en su relación de pareja identifiquen violencia. Con el objetivo de intervenir desde lo particular en las relaciones sentimentales para la detección y prevención ante conductas microviolentas.

De acuerdo con las necesidades de la población en la que se intervendrá, se plantea como principal estrategia la “*psicoeducación*” para proveer información relevante a este grupo vulnerable.

Se desconoce si la intervención a través de talleres psicoeducativos sobre microviolencia pueda generar un cambio positivo en las mujeres que reportan violencia en su relación de pareja. No obstante, en diversos programas terapéuticos aplicados a mujeres en situación de violencia ha generado excelentes resultados, siendo incluso uno de los modelos que se implementan con mayor frecuencia, funcionando como un excelente acompañamiento psicológico y abriendo la posibilidad de intercambio de experiencias, creación de una red de apoyo, búsqueda de recursos personales, identificación e incluso la facilidad económica que representa un grupo terapéutico.

## Planteamiento del problema

Atender la problemática de “*violencia de pareja*” es una prioridad en la actualidad a pesar de la enorme cantidad de fenómenos sociales y de salud que existen en México, adquiriendo una innegable relevancia en los últimos años debido a las consecuencias que ha generado. En México se ha producido un incremento exponencial del número de feminicidios, tan solo en 2018 el INEGI reportó la cifra más alta en 29 años. Se estima que aproximadamente 10 mujeres son asesinadas diariamente. Por otro lado, el FBI estima que, del total de homicidios, el 40% se encuentran relacionados con parejas sentimentales. Estos datos nos brindan información alarmante sobre las consecuencias que la violencia de género ha generado y la tendencia a la aparición de escenarios de violencia doméstica como parte de la “normalidad” de nuestro contexto social. Como anteriormente lo hemos revisado, Mateos (2014) sugiere que la violencia suele manifestarse de diversas maneras, no aparece como consecuencia temporal, sino que esta surge de forma escalonada y gradual. Resaltando así la importancia de trabajar desde la “*microviolencia* como es descrito por Bonino (1999) “*un tipo abuso sutil, casi imperceptible y cuasinormalizado que los hombres ocupan constantemente en la vida cotidiana como una forma de dominación y poder*”. Con base en esta deducción, se propone el diseño de un taller psicoeducativo sobre la “*microviolencia*” y su normalización dirigido a mujeres que identifiquen en su dinámica de pareja abusos de género o que se encuentren experimentando escenarios de violencia. El propósito del trabajo es atender la problemática de violencia en las relaciones de pareja desde una perspectiva teórica y con esto lograr que las mujeres participes sean capaces de identificar, conocer e incluso prevenir acciones microviolentas.

## MÉTODO

El presente trabajo refiere una investigación documental que tiene como propósito la realización de una propuesta de taller psicoeducativo. Los principales temas que se analizaron y sintetizaron son la microviolencia y la utilidad de las intervenciones grupales, con especial énfasis en talleres psicoeducativos. La propuesta que se sugiere está dirigida hacia mujeres interesadas en el tema o mujeres que identifiquen en su relación de pareja conductas violentas o agresiones.

### INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

El trabajo que aquí se desarrolló, tuvo como base la investigación cualitativa. En donde se hizo uso de la técnica de análisis de contenido basada en la obtención, análisis, síntesis de la información y finalmente la propuesta planteada.

Podemos definir a la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable (Quecedo & Castaño, 2002).

La investigación cualitativa, al igual que la investigación de tipo cuantitativa, propone una serie de pasos que difieren una de la otra. El proceso es definido por Goetz y LeCompte 1988 (citado en Quecedo & Castaño, 2002) y se divide de la siguiente manera:

- **Inducción:** Consiste en la recogida de datos, mediante la observación empírica o mediciones de alguna clase, y a continuación constituye a partir de las relaciones descubiertas sus categorías y proposiciones teóricas. Mediante el estudio de los fenómenos semejantes y diferentes analizados desarrolla una teoría explicativa.
- **Generación:** Se centra en el descubrimiento de constructos y preposiciones a partir de una base de datos o fuentes de evidencia. A partir de los datos obtenidos se ordenan, clasifican, se generan constructos y categorías.
- **Construcción:** Se orienta al descubrimiento de los constructos analíticos o categorías que puedan obtenerse a partir del continuo comportamental;

proceso de abstracción en el que las unidades de análisis se revelan en el transcurso de la observación y descripción.

- Subjetividad: Mediante estrategias adecuadas, se busca obtener y analizar datos de tipo subjetivo. Su propósito es reconstruir las categorías específicas que los participantes emplean en la conceptualización de sus experiencias y en sus concepciones.

La investigación cualitativa posee características que son descritas por Taylor y Bogdan (1992) (citado en Sandoval 1996):

- Es inductiva, su ruta metodológica se relaciona más con el descubrimiento y el hallazgo que con la comprobación o verificación.
- Holística, el investigador ve el escenario y a las personas en una perspectiva de totalidad. Las personas, escenarios y grupos no son reducidos a variables son considerados como un todo integral.
- Interactiva y reflexiva, los investigadores son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de estudio.
- Naturalista, se centra en la lógica interna de la realidad que analiza.
- No impone visiones previas, el investigador cualitativo se aparta temporalmente de sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones.
- Es abierta, no incluye la recolección y análisis de datos y puntos de vista distintos, todos los escenarios y personas pueden ser partícipes.
- Humanista, se busca acceder por distintos medios a lo privado o personal.
- Es rigurosa, se busca resolver problemas de validez y confiabilidad por las vías de la exhaustividad, un análisis detallado y profundo.

A continuación, se plasma la exposición de la obtención y análisis de datos que se tomaron en cuenta para elaborar nuestra propuesta:

## FUENTES

Para la elaboración de esta investigación cualitativa y el marco teórico en donde se abordan los tres temas indispensables para el desarrollo de este trabajo: la microviolencia, la violencia y las intervenciones terapéuticas grupales. Fue fundamental realizar una amplia revisión documental tanto en español como en inglés, basada en artículos científicos especializados en Psicología y en otras ramas sociales y de la salud, al igual que la consulta de información estadística y reportes científicos. Previo a la búsqueda de la información pertinente, se establecieron ciertos criterios para asegurar la veracidad y seriedad de los datos, entre ellos la aplicación de una metodología científica, el adecuado uso de referencias dentro de los documentos consultado. Con respecto a la información epidemiológica, se recolectaron datos de instituciones y organizaciones reconocidas y avaladas.

Los principales medios para la búsqueda de artículos científicos fueron revistas y bases de datos especializadas como ScienceDirect, Manual Moderno, Redalyc, Scielo, PsycINFO y PsycArticle. Dentro de los criterios de inclusión, se buscó establecer un periodo de tiempo desde la publicación de los artículos para contar con mayor certeza con respecto a la vigencia de las cifras y/o datos presentados, permitiendo la obtención de un panorama mucho más efectivo con respecto a la problemática planteada, en un contexto actualizado. Este periodo de tiempo abarca información publicada entre el año 2010 y hasta el 2021, priorizando los artículos posteriores al 2015. No obstante, la investigación también tomó referencias de ciertos autores y artículos que presentan definiciones, estudios y textos originales sobre el tema de interés, tales como “*La Norma Oficial Mexicana*”, Luis Bonino, Jorge Corsi y Victoria Ferrer. Estas referencias fueron encontradas en la base de datos de bibliotecas especializadas, como la Biblioteca de la Facultad de Psicología de la UNAM “*Dra. Graciela Rodríguez Ortega*”.

En relación con la información epidemiológica obtenida, como se mencionó anteriormente, esta fue recolectada a través de instituciones y organizaciones que se especializan en brindar información epidemiológica con datos fundamentados. Algunas de estas instituciones fueron la Organización Mundial de la Salud (OMS),

el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), el Instituto Nacional Panamericano, la secretaria de Seguridad y Protección Ciudadana y el Instituto de Mujeres (INMUJERES). El mismo enfoque de vigencia aplicado previamente fue implementado hacia la obtención e la información epidemiológica. Delimitando las mismas fechas antes mencionadas, que comprenden desde el año 2010 y hasta el año 2021, sin embargo, también se incluyeron algunos datos anteriores, para poder visualizar las formas de evolución que la problemática ha tenido a lo largo del tiempo en nuestro contexto social.

Una vez que se delimitaron los criterios para la búsqueda y recolección de la información, se comenzó por buscar información de forma general en tanto a la problemática, las ideas antes propuestas y las formas de intervención. Los tópicos revisados a lo largo de este texto fueron la microviolencia, la violencia en las relaciones de pareja y teoría de grupos. Junto con el desarrollo de la problemática, aparecieron conceptos, palabras y frases junto con la búsqueda de datos especializados tales como microviolencia, micromachismo OR, violencia, pareja OR mujeres OR, género OR, roles de género OR, tipos de violencia OR, etiología OR, causas OR, epidemiología OR, economía OR, feminismo OR, movilizaciones sociales OR, derechos humanos OR, dinámica de grupos OR, intervenciones grupales OR, taller psicoeducativo OR, violence OR, gender OR, epidemiology OR, women OR, human rights OR, causes OR, etiology OR, psychoeducational OR. Gracias a esta técnica de búsqueda, las palabras y frases utilizadas permitieron una búsqueda de información, temas y títulos provenientes de fuentes especializadas.

Para brindar una estructura adecuada al trabajo y a la recolección de la información, el contenido se organizó de la siguiente manera:

- Violencia: Definición y conceptos básicos, etiología, manifestación y mantenimiento de la violencia, clasificación y tipos de violencia en las relaciones de pareja, consecuencias, epidemiología (nacional e internacional), políticas públicas y marco jurídico, panorama social (economía y movilizaciones sociales).

- Microviolencia: Género y roles de género, conceptualización de las escalas de microviolencia propuestas por Luis Bonino.
- Intervenciones grupales: Modelos de intervención, dinámica grupal, características de los grupos, técnicas y tácticas grupales.

## **PROPUESTA DEL TALLER**

### **OBJETIVO GENERAL**

Diseñar un taller psicoeducativo basado en técnicas grupales, dirigido a mujeres en una relación de pareja que deseen participar debido a su interés en el tópico o que identifiquen conductas de abuso o violencia en su dinámica de pareja. Las participantes serán seleccionadas con base en criterios específicos de inclusión. Serán mujeres de 16 años en adelante que en la actualidad se encuentren en una relación de pareja, con escolaridad mínima de primaria. Respecto a los criterios de exclusión, se considera el analfabetismo y la falta de seguimiento del taller. Para evaluar la efectividad del taller, se propone un análisis cuantitativo basado en mediciones pre-test y post-test de grupo único.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

1. Se les brindará a las mujeres información teórica sobre violencia y los principales conceptos. Se realizará una introducción al tema de microviolencia para que las participantes sean capaces de conocer este concepto y sus expresiones en la vida cotidiana.
2. Las mujeres conocerán la microviolencia de tipo utilitaria y la identificarán en los diferentes contextos que las rodean, según su experiencia.
3. Se explicará el tipo de microviolencia coercitiva para que las mujeres sean capaces de comprender y ejemplificar los conceptos desde su propio juicio.

4. Las mujeres conocerán el tipo de microviolencia encubierta y analizarán de qué forma ellas han actuado frente a estos abusos. Con el fin de reflexionar sobre la normalización de estas conductas agresivas dentro de su propia dinámica de pareja.

5. Se dará a conocer la escala de microviolencia de crisis y se evaluarán los conocimientos adquiridos a través de un debate entre las participantes. Se brindarán estrategias de control emocional y guías para poder llevarlas a cabo en diferentes contextos.

6. Se realizará el cierre del taller con un espacio designado a la aclaración de dudas de las participantes. También se brindará información destinada a la aparición de estrategias de autocuidado.

## **PROPUESTA DE VALIDACIÓN DE LA EFICACIA DE APLICACIÓN.**

### **PROCEDIMIENTO**

Se propone realizar el trabajo en un escenario presencial, por ejemplo, en el Centro de Servicios Psicológicos “*Dr. Guillermo Dávila*” de la Facultad de Psicología UNAM. Para la implementación del taller “*Mi príncipe azul no era tan azul*”. Se entregará un cronograma de actividades y las cartas descriptivas correspondientes de cada sesión. Con duración, objetivos y técnicas a emplear.

El taller tendrá una duración de 6 sesiones, cada una de 1 hora y 30 minutos.

En la primera sesión se implementará táctica de rapport con las integrantes del taller psicoeducativo. Se dará una breve introducción a la temática de violencia y a las “*microviolencias*” concluyendo con la aplicación del pre-test. De la sesión 2 a la 5 se hablará de cada una de las escalas de microviolencia, su identificación en los escenarios cotidianos y se hará una invitación a las participantes para compartir su experiencia. En la última sesión, se pretende abordar funciones de autocuidado y autoprotección, al igual que brindar información que pueda servir en caso de emergencia como contactos de centros e instituciones que se especialicen en violencia de pareja. Al concluir, se administrará el post-test a las participantes al taller.

## **SUJETOS**

La muestra se constituirá por un grupo de 6 a 12 mujeres que identifiquen violencia a cualquier nivel con su pareja sentimental.

Criterios de inclusión:

- 1) En una relación de pareja sentimental
- 2) Mujeres de 16 años en adelante

Criterios de exclusión:

- 1) Inasistencia a las sesiones del taller
- 2) Analfabetismo

## **VARIABLES**

### **Definición conceptual variables.**

#### **Variable (Independiente VI):**

##### **Taller Psicoeducativo**

Intervención grupal en la que se propicia una situación de enseñanza – aprendizaje con la finalidad de que el grupo obtenga información relevante sobre los temas específicos en los que versa la intervención. En la intervención se subraya la importancia de la dinámica grupal como medio para promover un cambio conductual.

#### **Variable (Dependiente VD):**

##### **Microviolencia**

Las microviolencias, como lo define Bonino (1999) son pequeños, casi imperceptibles controles y abusos de poder cuasinormalizados que los varones ejecutan permanentemente, son maniobras que sin ser muy notables restringen y violentan insidiosamente el poder personal, la autonomía y el equilibrio psíquico de las mujeres.

## Definición operacional variables.

**Variable (Independiente VI):** Taller psicoeducativo de 6 sesiones en las que se abordarán las 4 escalas de microviolencia.

### **Variable (Dependiente VD):**

Puntuación obtenida a partir de la comparación de Pretest – Posttest

Escala de micromachismos por Ferrer Pérez (2008).

## PROPUESTA DE ANALISIS

- Análisis estadístico cuantitativo: t de Student para grupos apareados

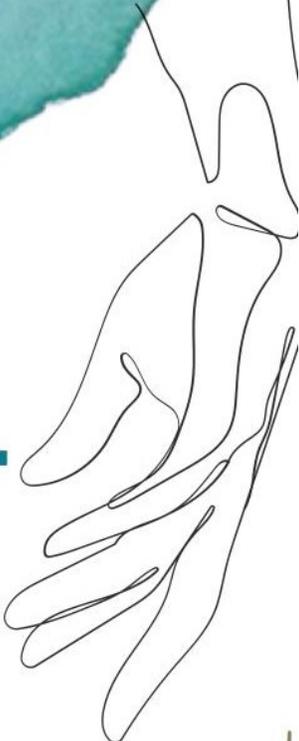
$$t = \frac{\bar{x} - \mu}{s/\sqrt{n}}$$

- Análisis cualitativo o por categorías: Tipos de microviolencia

# **PROPUESTA DE** **INTERVENCIÓN**



**-TALLER  
PSICOEDUCATIVO-**



Mi Príncipe Azul...  
No es tan Azul



Autora: Casandra Elizabeth Navarrete Muñoz  
Diseño: Jorge Enrique Herrera Sánchez



# Taller Psicoeducativo

01

INTRODUCCIÓN

02

OBJETIVOS

03

SESIÓN 1

04

SESIÓN 2

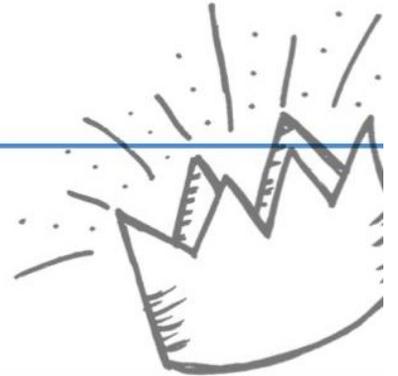


05

SESIÓN 3

06

SESIÓN 4

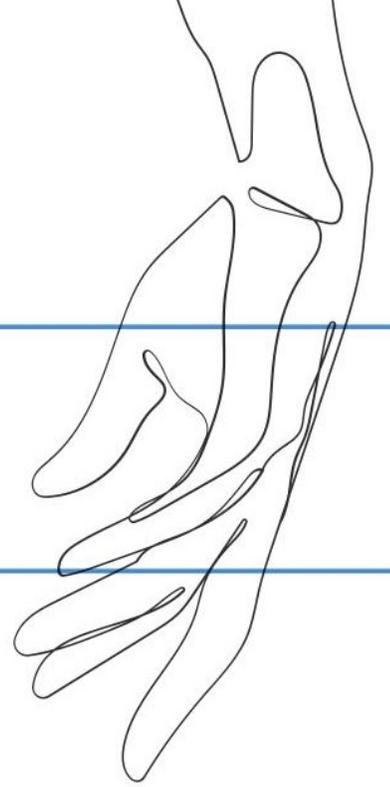


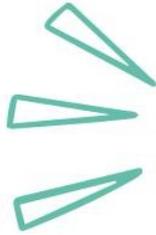
07

SESIÓN 5

08

SESIÓN 6





Un taller psicoeducativo tiene el principal objetivo de propiciar una situación de enseñanza - aprendizaje con la finalidad de que el grupo obtenga información relevante sobre los temas específicos en los que versa la intervención.

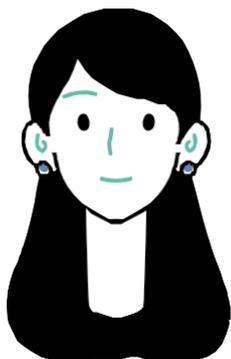
De acuerdo con las necesidades de la población en la que se intervendrá, se plantea como principal estrategia la psicoeducación para proveer información al grupo vulnerable intervenido.



Debido a los beneficios del trabajo con grupos a nivel terapéutico, se opta por la propuesta de un taller psicoeducativo para mujeres que en su relación de pareja identifiquen violencia. Esto con el objetivo de intervenir desde lo particular en las relaciones sentimentales para la detección y prevención ante conductas microviolentas.



## OBJETIVO GENERAL



- Las mujeres asistentes al taller serán capaces de identificar y prevenir la microviolencia en sus relaciones de pareja, conocerán, comprenderán y analizarán las diferentes manifestaciones de la microviolencia.
- Se brindarán estrategias para fomentar la comunicación, la mejora de autoestima/ autoconcepto y las redes de apoyo con la finalidad de prevenir la violencia.

## PERFIL DE PARTICIPANTES

- Mujeres de 16 años en adelante que en la actualidad se encuentren en una relación de pareja.
- Deberán asistir por voluntad propia, con interés por el tema o habiendo identificado conductas de abuso y violencia en su dinámica de pareja.



 **-6 SESIONES-** 

(En cada sesión el terapeuta deberá registrar horario, fecha, número de participantes y nombre de los instructores)





# -SESIÓN 1-



Se brindará a las mujeres información teórica sobre violencia y los principales conceptos y se realizará una introducción al tema de "microviolencia" para que las participantes sean capaces de comprender este concepto y sus manifestaciones diarias.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1

CONOCER A LOS PARTICIPANTES DEL TALLER

2

ATMÓSFERA = CONFIANZA, RESPETO Y COLABORACIÓN

3

ESTABLECER CON AYUDA DEL GRUPO LAS REGLAS DEL TALLER

4

APLICACIÓN DE CUESTIONARIO "PRE-TEST"

5

CONCEPTOS BÁSICOS DE VIOLENCIA EN PAREJA

6

INTRODUCCIÓN-"MICROVIOLENCIA"

## CONTENIDO TEMÁTICO

- Las participantes al taller se presentarán y conocerán a los demás miembros del grupo.
- Se abordarán de manera breve definiciones y conceptos básicos de violencia de género y sus manifestaciones.
- Se realizará una introducción al tema de "Microviolencia" y se dará a conocer el objetivo general del taller.

# ACTIVIDADES SESIÓN 1

1

PRESENTACIÓN DEL  
FACILITADOR PRINCIPAL Y  
DEL EQUIPO DE PSICÓLOGOS

TIEMPO DE APLICACIÓN: 5 MINUTOS

MATERIALES: ESPACIO AMPLIO, ILUMINADO Y CÓMODO

2

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "TARJETAS  
DE PRESENTACIÓN."

TIEMPO DE APLICACIÓN: 15 MINUTOS

MATERIALES: TARJETA Y PLUMA PARA CADA INTEGRANTE

- Se forma un círculo con las participantes
- Se entrega una tarjeta y una pluma a cada una
- Presentarse: Nombre, una cualidad, dos cosas que le agraden y dos cosas que les desagraden
- Escribir la presentación sin nombre y colocar la tarjeta en el contenedor
- Cada integrante tomará una tarjeta (que no sea la suya) y recordará a la persona a quién pertenece la descripción

3

DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: "GESTO  
PARANÓICO."

TIEMPO DE APLICACIÓN: 15 MINUTOS

- El grupo se coloca en un círculo
- Una persona comienza diciendo su nombre, junto con algún gesto como baile, salto, saludo, et c.
- Cada participante tendrá que repetir el nombre y gesto de las personas anteriores, añadiendo el suyo.

4

ESTABLECER LAS REGLAS DEL GRUPO CON LA COLABORACIÓN DE TODOS LOS PARTICIPANTES

TIEMPO DE APLICACIÓN: 10 MINUTOS



MATERIALES: CARTULINA Y PLUMONES

5

APLICACIÓN DE PRE-TEST

TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS



MATERIALES: HOJA DE APLICACIÓN

6

CONCEPTOS BÁSICOS DE VIOLENCIA DE PAREJA Y SU MANIFESTACIÓN COTIDIANA

TIEMPO DE APLICACIÓN: 25 MINUTOS



MATERIALES: MATERIAL EXPOSITIVO "VIOLENTÓMETRO"

7

REFLEXIÓN POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES: MICROVIOLENCIA

TIEMPO DE APLICACIÓN: 5 MINUTOS



8

PRESENTACIÓN Y OBJETIVO GENERAL DEL TALLER

TIEMPO DE APLICACIÓN: 10 MINUTOS



## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



- Promover la comunicación verbal y escrita
- Generar cohesión grupal
- Reducir el nivel de estrés en los participantes
- Fomentar el pensamiento reflexivo.





## -SESIÓN 2-



Las mujeres conocerán la microviolencia de tipo utilitaria y la identificarán en los diferentes contextos que las rodean, según su propia experiencia.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1

CONOCER EL  
CONCEPTO DE  
MICROVIOLENCIA.

2

CONOCER LA ESCALA  
DE MICROVIOLENCIA  
UTILITARIA

3

REFLEXIONAR ACERCA  
DE LAS  
MANIFESTACIONES DE  
MICROVIOLENCIA  
UTILITARIA EN LA VIDA  
COTIDIANA.

### CONTENIDO TEMÁTICO

- Adquisición de nuevos conceptos
- Conocer el concepto de Microviolencia y Microviolencia utilitaria
- Incentivar a la capacidad reflexiva

# ACTIVIDADES SESIÓN 2

TIEMPO DE APLICACIÓN: 15 MINUTOS



1

INDAGAR SOBRE  
EXPECTATIVAS Y OBJETIVOS

MATERIALES: ESPACIO AMPLIO, ILUMINADO Y CÓMODO

- Cuestionar a cada una de las participantes sobre las expectativas del taller sus metas u objetivos personales al finalizar el curso.

TIEMPO DE APLICACIÓN: 15 MINUTOS



2

EXPOSICIÓN DEL TEMA "MICROVIOLENCIA"

MATERIAL EXPOSITIVO

- El facilitador principal expondrá el tema de "microviolencia"
- Se hablará de manera breve sobre las escalas que se conocen de microviolencia
- Se sugiere hacer uso de recursos didácticos (Imágenes o presentaciones).

TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS



3

EXPOSICIÓN "MICROVIOLENCIA  
UTILITARIA"

- El facilitador principal expondrá el tema "microviolencia utilitaria"
- Se sugiere hacer uso de recursos didácticos (Imágenes o presentaciones)

TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS



4

## REFLEXIÓN

- El grupo se colocará en círculo
- El facilitador solicitará de manera voluntaria a las integrantes que brinden algún ejemplo o anécdota de violencia utilitaria que hayan vivido o hayan presenciado.
- Se aclararán dudas



5

## CIERRE DE SESIÓN



## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



- Aprendizaje de nuevos conceptos.
- Compartir opiniones y expectativas del taller
- Promover la reflexión grupal
- Promover la participación y compartir experiencias de vida.





## -SESIÓN 3-



Se explicará el tipo de microviolencia coercitiva para que las mujeres sean capaces de comprender y ejemplificar los conceptos desde su propio juicio.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1

SE CONOCERÁ Y  
COMPRENDERÁN  
LOS CONCEPTOS  
DE  
MICROVIOLENCIA  
COERCITIVA

2

ABORDAR EL TEMA DE  
ROLES DE GÉNERO E  
IMPLICACIONES  
SOCIALES Y  
CULTURALES.

3

RECONOCIMIENTO DE  
LAS CUALIDADES  
PERSONALES:  
AUTOESTIMA Y  
AUTOCONCEPTO

### CONTENIDO TEMÁTICO

- Se conocerá y comprenderá la escala de Microviolencia coercitiva
- Se darán a conocer conceptos generales de género y sus implicaciones sociales

# ACTIVIDADES SESIÓN 3



1

BIENVENIDA

MATERIALES: ESPACIO AMPLIO, ILUMINADO Y CÓMODO

2

DINÁMICA "ROLES DE GÉNERO"

TIEMPO DE APLICACIÓN: 25 MINUTOS 

MATERIALES: CARTULINAS, PLUMONES Y CINTA ADHESIVA

- Se le pedirá al grupo dividirse en dos equipos.
- Al equipo 1 se les pedirá dibujar y escribir cualidades del novio o esposo ideal.
- Al equipo 2 se les pedirá dibujar y escribir cualidades de la novia o esposa ideal.
- Se reflexionará con todo el grupo las cualidades que se les otorgaron a cada uno.
- En conjunto con los facilitadores e integrantes se evaluará si las cualidades esperadas son expectativas realistas o basadas en el rol de género.

3

FORO: "MICROVIOLENCIA COERCITIVA"

TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS 

MATERIAL EXPOSITIVO

- El facilitador principal expondrá el tema de Microviolencia Coercitiva a modo de foro en donde las participantes podrán interactuar constantemente en la exposición si así lo desean.
  - Se les pedirá a 4 participantes ayuda para identificar este tipo de microviolencia con los roles de género.
- 



4

## DINÁMICA "YO SOY"

TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS



MATERIALES: HOJAS BLANCAS, PLUMAS

- Se le proporcionará a cada participante, una pluma y una hoja, donde estará escrito 10 veces "Yo soy" y 5 veces "Yo merezco"
- A cada una se le solicitará a completar la frase con cualidades sobre sí mismas y 5 cosas que merezcan o quieran para ellas mismas.
- Al finalizar se les pedirá leer su hoja a todo el grupo  
(Se le invita al terapeuta a incentivar la participación de todas las integrantes, sin embargo, deberá respetarse en todo momento la voluntad de las participantes)

5

## CIERRE DE SESIÓN TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

TIEMPO DE APLICACIÓN: 5 MINUTOS



- Finalizar la sesión enseñándoles a las participantes la técnica "respiración diafragmática" y explicar brevemente su utilidad.



## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



- Adquisición de nuevos conceptos
- Indagar sobre pensamientos automáticos
- Autoconcepto y autoestima
- Técnica de respiración





## -SESIÓN 4-



Las mujeres conocerán el tipo de microviolencia encubierta, analizarán de qué manera ellas han actuado frente a estos abusos, con el fin de reflexionar sobre la normalización de conductas agresivas dentro de su propia dinámica de pareja.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1

SE ANALIZARÁ Y  
CONOCERÁ LA  
ESCALA DE  
MICROVIOLENCIA  
ENCUBIERTA.

2

SE CONOCERÁN Y  
ANALIZÁN LOS  
DERECHOS HUMANOS  
DE LAS MUJERES

### CONTENIDO TEMÁTICO

- Se conocerá y analizará la escala de Microviolencia Encubierta.
- Se analizarán y categorizarán los derechos humanos de las mujeres
- Repaso de conocimientos

# ACTIVIDADES SESIÓN 4



1

BIENVENIDA

MATERIALES: ESPACIO AMPLIO, ILUMINADO Y CÓMODO

2

DINÁMICA DE INTEGRACIÓN  
"LA LIGA DEL SABER"

TIEMPO DE APLICACIÓN: 25 MINUTOS

MATERIALES: TARJETA DE PREGUNTAS, PALETA CORRECTO E INCORRECTO,  
PLUMA Y PAPEL

- Se dividirá al grupo en dos equipos.
- El facilitador tendrá preparadas una serie de preguntas sobre los temas que se han abordado en las sesiones pasadas.
- Se establece un orden de participación por equipo.
- El facilitador realizará las preguntas y se le dará a cada equipo un límite de tiempo de 1 minuto para responder.
- Si no lo logra la pregunta pasará a un representante del otro equipo.
- El equipo que responda al mayor número de preguntas correctamente será el ganador.

3

EXPOSICIÓN: "MICROVIOLENCIA  
ENCUBIERTA"



TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS

MATERIAL EXPOSITIVO

- Se presentarán imágenes ilustrativas relacionadas con ejemplos de microviolencia encubierta, las participantes realizarán identificación y asociación de conceptos e imágenes.

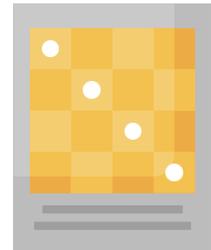
TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS

4

## DINÁMICA "LOTERÍA"

MATERIALES: LOTERÍA DE DERECHOS, TARJETAS, FRIJOLAS

- Previamente los instructores deberán realizar una lotería sobre los derechos de las mujeres
- A cada integrante se le entregará una lamina y frijoles
- Se explicarán las reglas del juego
- El facilitador irá nombrando los derechos
- Puede repetirse de 2 a 3 veces.
- Al concluir el juego se categorizarán los derechos con las participantes.
- Finalmente, se hablará sobre el conocimiento previo de estos derechos y si ellas los hacen respetar en su entorno.



5

## CIERRE DE SESIÓN



## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



- Adquisición de nuevos conceptos
- Indagar sobre pensamientos automáticos
- Autoconcepto y autoestima.
- Técnica de respiración





## -SESIÓN 5-



Se dará a conocer la escala de microviolencia de crisis y se evaluarán los conocimientos adquiridos a través de un debate entre las participantes. Se les brindarán estrategias de control emocional para que sepan llevarlas a cabo en sus diferentes contextos.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1

SE CONOCERÁN Y LA ESCALA DE MICROVIOLENCIA DE CRISIS.

2

SE DARÁ A CONOCER UNA TÉCNICA DE CONTROL EMOCIONAL

3

SE EVALUARÁN LOS CONCEPTOS HASTA AHORA APRENDIDOS.

### CONTENIDO TEMÁTICO

- Se conocerá el concepto de Microviolencia de Crisis
- Se brindarán estrategias de control emocional.
- Implementación de técnicas artísticas
- Evaluación de conocimientos a través del debate.

# ACTIVIDADES SESIÓN 5



1

BIENVENIDA

MATERIALES: ESPACIO AMPLIO, ILUMINADO Y CÓMODO

2

EXPOSICIÓN: "MICROVIOLENCIA  
DE CRISIS"

TIEMPO DE APLICACIÓN: 25 MINUTOS

MATERIAL EXPOSITIVO

- El facilitador principal expondrá el tema "microviolencia utilitaria"
- Se sugiere hacer uso de recursos didácticos (Imágenes o presentaciones).

3

TÉCNICA DE CONTROL EMOCIONAL  
DTPA

TIEMPO DE APLICACIÓN: 10 MINUTOS

MATERIAL EXPOSITIVO

- El facilitador expondrá y explicará la técnica de control emocional DTPA (detenerse, tranquilizarse, pensar y actuar)
- 

TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS

4

## DINÁMICA DE DRAMATIZACIÓN "CONTROL EMOCIONAL"



- Se les pedirá a los participantes ponerse en parejas.
- Se les solicitará pensar en una situación de la vida cotidiana que les desagrade o las haga enojar.
- Posteriormente se la comunicarán a su pareja.
- Se le solicitará a la pareja interpretar o actuar de manera breve la situación que a la otra persona le desagrada.
- La participante tendrá que reaccionar ante esta situación con la técnica DTPA (detenerse, tranquilizarse, pensar y actuar)
- Cada pareja realizará su interpretación.
- El facilitador lo realizará primero para ejemplificar el ejercicio.

TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS

5

## DEBATE



MATERIAL: PELOTA PARA ASIGNAR TURNOS

- El grupo se dividirá en dos equipos.
- El facilitador presentará el caso de dos mujeres que son víctimas de microviolencia.
- En el primer caso se asignará un equipo que identificará y verbalizará los diferentes tipos de microviolencia, mientras que el otro equipo justificará las acciones microviolentas con argumentos culturales y/o sociales.
- En el segundo caso se invertirán las posturas.
- Cada caso se debatirá en 15 minutos.
- Para promover el orden se asignarán turnos y límite de tiempo de 1 minuto para cada participación.

6

## CIERRE DE SESIÓN



## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



- Aprendizaje de nuevos conceptos.
- Técnicas de control emocional para ayudar a la resolución de problemas.
- Cohesión grupal
- Evaluar contenido previo.





## -SESIÓN 6-



Se realizará el cierre del taller, se dispondrá de un espacio para aclarar las dudas de las participantes, se brindará información para orientar en estrategias de autocuidado.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS



ACLARAR DUDAS  
RESPECTO AL  
CURSO



PROPORCIONAR INFORMACIÓN DE  
INSTITUCIONES EN LA PREVENCIÓN DE  
LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.



BRINDAR ESTRATEGIAS  
DE AUTOPROTECCIÓN



APLICACIÓN DE "POST – TEST"



CIERRE DEL TALLER

### CONTENIDO TEMÁTICO

Se brindarán técnicas básicas de protección.

- Se proporcionará información de instituciones en la prevención de la violencia contra la mujer.
- Aplicación de Post – test
- Espacio para dudas
- Cierre de taller.

# ACTIVIDADES SESIÓN 6



1

BIENVENIDA

MATERIALES: ESPACIO AMPLIO, ILUMINADO Y CÓMODO

2

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

TIEMPO DE APLICACIÓN: 10 MINUTOS



MATERIALES: PELOTA

- Se forma un círculo con las participantes
- Las participantes podrán externar sus dudas sobre el contenido del taller

3

INFORMACIÓN

TIEMPO DE APLICACIÓN: 10 MINUTOS



- Proporcionar información de instituciones y teléfonos de emergencia para la prevención de la violencia contra la mujer.

4

TÉCNICAS DE AUTOPROTECCIÓN

TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS



5

APLICACIÓN "POST - TEST"

TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS



MATERIAL DE APLICACIÓN

6

DINÁMICA "COSTURERO EMOCIONAL"

TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 MINUTOS



MATERIAL: CORAZÓN DE PAPEL, TIJERAS, HILO, AGUJA, PEGAMENTO



- A cada participante se le entregará un corazón de papel partido a la mitad, una aguja e hilo.
- Se le pedirá a cada participante contar porque su corazón está roto.
- Finalmente, los participantes coserán el corazón de papel y se hará una breve reflexión.

7

DINÁMICA "ÚLTIMO MENSAJE"

TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MINUTOS



MATERIAL: HOJAS, PLUMAS, CINTA ADHESIVA

- A cada integrante se le proporcionará una hoja en blanco y pluma
- Tendrán que anotar en la hoja su nombre.
- Posteriormente se les pedirá pegarla en la pared.
- Cada participante escribirá un mensaje positivo o de despedida a las demás compañeras.
- Al finalizar cada una leerá su hoja de manera personal.

8

CIERRE DE SESIÓN



EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



Compartir experiencias personales  
Propiciar la reflexión  
Brindar información de autoayuda y autoprotección.





## DISCUSIÓN

El ser humano, desde su nacimiento, atraviesa diferentes etapas. Sus necesidades e intereses se irán modificando de acuerdo con su desarrollo personal. En la vida adulta, uno de los principales intereses es la formación de la pareja, desde el modelo biologicista, Attenbourough (2005), refiere que todas las especies incluido el ser humano se reúne en grandes y pequeños grupos con el propósito de adquirir seguridad, protección y la posibilidad de establecer una relación de pareja para cumplir con el fin máximo de la naturaleza, la reproducción. Y en las teorías sistémicas, Andolfi (1984), establece que la formación de la pareja es parte fundamental del desarrollo de un individuo y del sistema familiar.

Podemos definir “pareja” según Espriella (2008), como una relación significativa, consensuada y con estabilidad en el tiempo. Para Gray (2000), la calidad de las relaciones de pareja es determinada por la aceptación y respeto de sus diferencias, con base en el amor, que desde su punto de vista se refiere a un sentimiento y compromiso que incluye independencia, libertad, trabajo, comunicación, igualdad y amistad. Y es a partir de este fenómeno desde el cual se procura el bienestar de la “*persona amada*”.

A pesar de que las relaciones de pareja pretenden encontrar bienestar equitativo para todas sus partes, en la presente investigación se abordaron temas como la violencia y “*microviolencia*”, descubriendo en contraste con la idea primaria descrita en el párrafo anterior, que las relaciones de pareja se han convertido en uno de los principales escenarios generadores de conductas violentas.

En una breve recapitulación sobre los aspectos más sobresalientes y que han sido estudiados como posibles generadores de la violencia encontramos las causas psicológicas. En donde se destacan teorías de personalidad, conductuales, cognoscitivas y sistémicas. Respecto a las causas sociales, encontramos factores demográficos como la desigualdad económica y discriminación, que repercuten directamente en la falta de independencia económica general de las mujeres, reduciendo su capacidad de acción y toma de decisiones, incrementando su vulnerabilidad a la violencia (Coney, Moracco & Casteel, 2003). Otras causas que

encontramos son las culturales, en donde nos enfrentamos a mitos alrededor de la pareja o a las ideologías sociales asociadas a los roles de género. Las Naciones Unidas 2006, mencionaron que la violencia masculina dentro de la pareja tiene una correlación significativa con los roles de género rígidos que asocian a la masculinidad con la dominación, la rudeza, y la autoridad de los hombres en el hogar.

En la actualidad, contamos con datos y estudios epidemiológicos que nos brindan una aproximación más completa de la problemática. A pesar de que estos datos son sin duda alarmantes, aún nos encontramos frente a un notable desconocimiento de las cifras reales que existen, ya que son pocas mujeres las que deciden denunciar o hacer pública la violencia en la pareja.

Durante años hemos sido testigos de las repercusiones que ha generado la violencia de género, como anteriormente mencionamos, las consecuencias van desde pérdidas materiales, daño físico y emocional que puede ser irreversible y sin duda la repercusión más grave, el feminicidio. Las mujeres no solamente son las que sufren las consecuencias, todos como sociedad nos vemos afectados. Las futuras generaciones, las instituciones de salud e incluso la economía mundial.

En los últimos años se han realizado enormes avances en pro de las mujeres y de la visualización de la violencia de género, sin embargo, persiste la naturalización de ciertas actitudes y abusos como parte de nuestra misma cultura y de ciertas creencias irracionales que se tienen sobre la pareja y el amor. Entre las clasificaciones que podemos encontrar sobre los tipos de violencia de pareja, la violencia psicológica o emocional es la que ha recibido menos atención, ya que la medición de esa forma de violencia es más compleja. Puesto que los comportamientos concretos varían significativamente según los diversos escenarios (Naciones Unidas, 2006).

La violencia psicológica es fuertemente percibida por la víctima, no obstante, no siempre es asociada con la violencia a pesar de repercutir directamente en su salud emocional. Siendo normalizada por el agresor y por su entorno, ya que no denota señales objetivas de daño. Las principales repercusiones que encontramos

en la violencia psicológica son enfermedades y desestructuración psíquica, enfermedades psicosomáticas y depresión. Por esto se encuentra camuflada, sus manifestaciones no se producen de forma inmediata (Galán & Figueroa, 2017).

El enfoque principal de este trabajo es la microviolencia, un concepto que hemos revisado con anterioridad. Refiriendo abusos casi imperceptibles y cuasinormalizados, maniobras de dominación y control que los varones ejercen contra la mujer para restringir y violentar insidiosamente y reiteradamente el poder personal, la autonomía y el equilibrio psíquico de las mujeres (Bonino 1999).

La importancia que tiene el abordar y trabajar sobre la problemática de las microviolencias es fundamental para el esfuerzo que se hace por frenar la violencia de género. En la definición que tenemos sobre este concepto, es evidente lo normalizado que estos abusos están en nuestra sociedad. Para las parejas e incluso para las mismas mujeres que han adoptado “costumbres” sin ser cuestionadas o razonadas, por ejemplo, una de las más comunes es el cuidado del hogar y los hijos casi como una responsabilidad implícita que recae por completo sobre las mujeres o bien, la imposición de intimidad cuando el hombre lo decide. También podemos encontrar acciones violentas que se realizan con cotidianeidad como el “silencio” cuando existen desacuerdos, esto como una forma de manipulación o como parte de una estrategia inclinada hacia la creación de un sentimiento de culpa en la pareja; incluso podemos encontrar microviolencias que resultan ser “románticas” y que en su ausencia denotarían falta de interés, por ejemplo, el paternalismo, en donde la pareja adquiere cierto control o autoridad y que muchas veces es visualizado como protección o cuidado. De la misma manera están los celos, que aparentemente reflejan el interés por la pareja.

Este tipo de abusos se han vuelto muy comunes en las relaciones de pareja, inclusive en relaciones que ni siquiera han comenzado. El autor Bonino (1999) menciona que las microviolencias son el inicio de muchas otras formas de violencia de género. Los efectos de la microviolencia resultan ser a largo y mediano plazo muy incisivos ya que generan un sentimiento constante de malestar y afectaciones en el estado de ánimo de la mujer que pueden provocar trastornos psicológicos como depresión o ansiedad, no obstante, pocas veces son asociados con la relación

de pareja, lo que puede dificultar su detección, incluso para las instituciones y expertos en la salud mental.

La microviolencia y otras formas de violencia son, en muchos escenarios, conductas aprendidas y posteriormente replicadas. Estas conductas pueden ser aprendidas en diversos contextos sociales, sin embargo, la familia representa el principal entorno donde pueden transmitirse. La familia funciona como el lugar fundamental de transmisión de valores que sustentan a una sociedad, así como el núcleo básico de educación y unidad de cultura, por lo tanto, si en la familia se aprenden e interpretan como “normales” las relaciones violentas, estas relaciones como un producto social se van a perpetuar en ella. A partir de la estructura jerárquica que se da en su interior, en la que se establece que alguno de sus miembros tiene “derecho” a controlar a los demás por cualquier otro medio, aún violento, o en su defecto a aceptar y permitir que se le violente (Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM, s/f).

Para abordar una problemática tan compleja y extensa como la violencia de género es importante visualizar de forma general la problemática, como lo hemos visto a través de esta investigación la cultura y la educación son importantes factores que fomentan y mantienen la violencia y que incluso justifican la microviolencia. Por lo que surge la necesidad de comenzar a identificarla socialmente como una forma de abuso. Si la microviolencia puede ser reconocida desde etapas muy tempranas en las relaciones de pareja, tal vez pueda funcionar como una estrategia de prevención en la violencia de género.

Este trabajo se planteó dos objetivos principales, el primero de ellos fue desarrollar una investigación documental para obtener amplia información sobre la problemática. A raíz de la información que se obtuvo en esta investigación, el segundo objetivo fue el diseño de un taller psicoeducativo dirigido a mujeres sobre la microviolencia en las relaciones de pareja.

La propuesta de un taller psicoeducativo surge motivado por los múltiples beneficios que su correcta aplicación supone.

Las intervenciones a nivel grupal, por lo general, suelen otorgar muchas ventajas. Primeramente, se convierten en un acompañamiento psicológico y social de personas que atraviesan por problemáticas similares o que persiguen objetivos en común. Según Andrade (2011), la intervención grupal brinda acogimiento, identificación, pertenencia, solidaridad, catarsis y apoyo intergrupal, la violencia y microviolencia generan muchas veces en la víctima sentimientos de frustración y soledad. Un grupo terapéutico brinda la posibilidad de ofrecer una red de apoyo que se convertirá en parte fundamental para la intervención y las experiencias de otras mujeres e integrantes del grupo pueden hacer sentir acompañada y comprendida a la víctima.

Otra de las ventajas que ofrece un grupo terapéutico, es que resulta ser accesible económicamente para los participantes y para los terapeutas, lo cual resulta ser muy conveniente para todas las clases sociales. El trabajo con grupos brinda la posibilidad de una mayor cobertura y costos reducidos, en un país donde son escasos los terapeutas calificados, permitiendo la atención a un gran número de pacientes, mientras que los costos reducidos permiten el acceso a sectores de la población para los cuales resulta prohibitivo el costo de la atención individual (Meza, 2010).

Para los terapeutas también ofrecerá ventajas. Un taller psicoeducativo tiene la cualidad de ser flexible según los requerimientos del grupo, logrando que el terapeuta pueda, si así lo desea, ir mediando el nivel de aprendizaje que se desea alcanzar, dependiendo del tipo de características del grupo.

A pesar de la calidad de accesibilidad a la información y medios de comunicación con los que se cuenta actualmente, aún existe mucho desconocimiento teórico sobre el fenómeno cultural de la violencia. Muchas mujeres no son capaces de reconocer dentro de sus propias relaciones de pareja la presencia de este fenómeno y pocas cuentan con estrategias o herramientas para hacerle frente a la problemática. En el caso específico de la microviolencia, esto resulta aún más

complicado. La identificación se torna en un desafío agregado a causa de su continua normalización, remarcando la importancia de nuestra propuesta de intervención a un nivel psicoeducativo, es decir, brindando información relevante sobre el tema con el propósito de que las participantes puedan aprender y llevando a cabo las enseñanzas en sus propias dinámicas de pareja.

La información recopilada indica que abordar e intervenir esta problemática desde una intervención grupal, puede ser una de las mejores alternativas de acción. Por ello se diseñó un taller psicoeducativo llamado “*Mi príncipe azul no era tan azul*” dirigido a mujeres que se encuentren dentro de una relación de pareja.

El diseño de este taller propone dos objetivos principales:

- **Detección:** Este primer objetivo que es la detección. Encaminado a hacer visibles aquellos comportamientos microviolentos que se presentan de forma cotidiana. Desarrollar la capacidad de concientización, identificación y finalmente verbalización en sus propios escenarios.
- **Prevención:** Enfocado en que las mujeres sepan detectar las conductas negativas previo a la aparición de la microviolencia, identificar los diferentes tipos de abuso y la creación de estrategias intelectuales y conductuales para una adecuada visualización y prevención.

Para que estos objetivos puedan llevarse a cabo, el diseño del taller se realizó de forma tal que la información, el contenido, las actividades, las tácticas y técnicas puedan ser fácilmente entendidas y aplicadas por cualquier experto en salud mental.

Se utilizaron recursos visuales claros que pudieran ser de ayuda para la interpretación, implementando actividades en su mayoría “*sencillas*” y con materiales e instrumentos de fácil accesibilidad.

Con base en la información obtenida y en el diseño del instrumento que se ha propuesto para la intervención de la microviolencia, se puede concluir que el objetivo del trabajo se llevó a cabo satisfactoriamente, sin embargo, en la totalidad de la problemática aún queda mucho trabajo por realizar.

La microviolencia en general implica un reto importante para las instituciones de

salud, las instituciones gubernamentales, políticas y públicas. Se tratan de evidenciar costumbres y dinámicas que hemos vivido y aprendido casi de forma implícita de generación en generación. El maltrato y la violencia hacia la mujer se han naturalizado por siglos en nuestra sociedad. La microviolencia y los microabusos están presentes de muchas formas en las relaciones de pareja. Como se ha revisado anteriormente, se le conoce como microviolencia debido a que comprende acciones casi imperceptibles en comparación con las manifestaciones de la violencia física, no obstante, deberían reconocerse como fenómenos de mismas dimensiones, pues provocan daño de manera similar, e incluso con mayor gravedad e índices de repercusión.

Durante toda la investigación se han hablado acerca de las repercusiones de la microviolencia y de la violencia en general sobre la mujer, sin embargo, es importante recordar que los hombres también se ven afectados por estas pautas sociales, incluso en las relaciones de pareja es cada vez más común observar que la microviolencia no solamente es ejercida por parte de los hombres, sino que las mujeres también la ejercen y de igual manera se normaliza o justifica. A raíz de esto, podría plantearse una nueva investigación en donde se profundice más sobre la microviolencia que se ejerce por parte de la mujer en las relaciones de pareja y como es vivida por parte de los varones.

Este taller psicoeducativo es un instrumento que cuenta con bases teóricas fundamentadas y que se creó para funcionar como una herramienta orientada hacia la prevención de la violencia en las relaciones de pareja, sin embargo, no fue posible demostrar la efectividad de este. Por lo tanto, no se pueden presentar resultados que corroboren su eficacia, no obstante, brinda la oportunidad de llevarlo a cabo y ponerlo a prueba a través de un instrumento pre test – post test que se sugiere como parte del método y determinar si puede ser utilizado como una herramienta confiable y válida.

## CONCLUSIONES

- Una de las tareas principales para el desarrollo de la presente investigación consistió en la basta recopilación de información. A pesar de que el tema central es la microviolencia, fue necesario abarcar temas como la violencia, su definición, clasificación, repercusiones, etiología y epidemiología, para así lograr una mejor comprensión de la problemática.
- Se revisaron las escalas propuestas por el autor Luis Bonino sobre la microviolencia como la coercitiva, encubierta, utilitaria y de crisis.
- Para llevar a cabo el objetivo principal, que es el diseño de un taller psicoeducativo, también fue necesaria la profundización en intervenciones grupales, los elementos de los que se componen y las principales herramientas y estrategias que se utilizan.
- Se elaboró un taller psicoeducativo dirigido a mujeres que se encuentren en una relación de pareja. Los objetivos principales del taller fueron la detección y la prevención de la microviolencia.
- Se optó por un diseño “psicoeducativo” para abordar los objetivos desde las bondades de este modelo, hablando principalmente del aprendizaje y así, enfocar la enseñanza hacía la detección de la microviolencia.
- La elaboración del taller se basa en las estrategias terapéuticas de los modelos grupales propuestos por autores como González (1999), en donde se busca generar comunicación y establecer roles para el funcionamiento y efectividad de las metas terapéuticas, así como comportamientos y cualidades que mantendrán el equilibrio entre los integrantes.
- El diseño del taller se apoyó de material visual que fuera atractivo y de fácil aplicación para su implementación.
- Se propuso una metodología que puede llevarse a cabo para poner a prueba el tratamiento. Se sugiere un diseño experimental con administración de pre prueba y post prueba para corroborar su eficacia y de ser posible para el investigador, la comparación entre dos grupos.

- Se generó una propuesta de intervención que puede ser utilizada en diferentes escenarios y de fácil acceso para los usuarios y los facilitadores. A pesar de que la intervención fue pensada para mujeres en situación de violencia, esta propuesta puede usarse en diversos escenarios para la prevención de conductas microviolentas como comunidades, entornos educativos, dirigido a hombres o incluso parejas.

La microviolencia aparece como un indicador de muchas desviaciones que se han generado a lo largo del tiempo como consecuencia de un no cuestionamiento de las dinámicas sociales. Habiendo basado el desarrollo de nuestra sociedad desde sus albores sobre pilares de un sistema patriarcal, es consecuente que existan inclinaciones favorables hacia el género masculino.

Es necesario aclarar de igual forma, que el propósito inicial de la detección e intervención en tanto a estas dinámicas, muchas veces imperceptibles, con las que la mayor parte de las mujeres de nuestro país tienen que lidiar de forma recurrente, es una búsqueda de igualdad de condiciones y de un desarrollo equitativo entre ambos géneros, nunca una declaración de superioridad por parte del género femenino.

Cuando hablamos de planes de intervención con respecto a temas de desigualdad de género y violencia, en este caso con una notable inclinación hacia el género femenino, no solo estamos hablando de una mejora de oportunidades y de salud emocional, las repercusiones que este tipo de cambios pueden generar en el sistema son de proporciones radicales. No solo se trata de las mejoras directas adheridas a un mejor estado emocional, que podría repercutir en un mejor estado de salud integral por parte de las mujeres afectadas, sino en una nueva gama de posibilidades de crecimiento exponencial en ámbitos académicos y profesionales. Cuando entendamos que la violencia silenciosa rodea cada uno de nuestros medios de convivencia, podremos comenzar a detectar las áreas de oportunidad y con la lógica y orientación que llevó a la creación de este *taller psicoeducativo*, dar seguimiento a una esperada mejora de condiciones para las mujeres del mundo. La fuerza de cambio que caracteriza a las nuevas generaciones propone las condiciones perfectas para la creación de nuevas formas de entendimiento entre las

variaciones de género. A pesar de haber manejado durante la presente investigación el concepto de *microviolencia* en todo momento, esto únicamente fue con la finalidad de demostrar que la violencia está presente incluso en los espacios más pequeños y no con el propósito de mantener estas acciones dentro de una idealización de menor relevancia. Todo tipo de violencia debe ser considerado como tal, no existe violencia pequeña o violencia grande y las repercusiones contra este tipo de situaciones deben ser radicales, ya que este es el comienzo de la evitación de los escenarios catastróficos que tanto temor y rencor han sembrado en nuestra sociedad.

*“Feminismo es noción radical de que las mujeres son seres humanos.”*

*Cheris Chramarae*

## ALCANCES Y LIMITACIONES

Una de las principales y más claras limitaciones del presente trabajo es que se basa en un diseño y una propuesta de aplicación, por lo tanto, no pueden ofrecerse resultados cuantitativos que verifiquen su efectividad. Este trabajo cumple con la función de ofrecer una posible intervención a nuestra problemática, sin embargo, las técnicas y tácticas que se sugieren aún pueden ser ajustadas de acuerdo con el requerimiento y la efectividad que brinde cada una de las actividades planteadas.

Derivado de esto y de la flexibilidad que ofrece la intervención, es importante y necesario, en caso de su implementación, que se describan de manera específica los cambios que se realizarán y las condiciones en que se aplicaría para así, poder replicarlo a otras poblaciones y lograr la validez necesaria para corroborar su efectividad.

Finalmente, una limitación importante a mencionar es la antigüedad de muchos de los conceptos revisados en la investigación. A pesar de que puedan resultar novedosos para muchos, es importante mencionar que es posible que hayan sufrido modificaciones, no tanto en la conceptualización, sino en la forma en que se viven. Por ejemplo, es cada vez más común observar como hombres también son víctimas de microviolencia. Con base en esto, podría proponerse una investigación sobre la microviolencia vivida por parte los hombres en las relaciones de pareja o bien, generar una actualización de los conceptos de microviolencia y sus dinámicas cotidianas en la actualidad y los nuevos escenarios existentes como las redes sociales.

Respecto a los alcances, como se mencionó anteriormente, esta propuesta puede trasladarse a otros escenarios y contextos, no solamente a mujeres en situación de violencia. Al ser esta propuesta una intervención psicoeducativa, es posible su transmisión a comunidades, entornos educativos en cualquiera de sus niveles, adolescentes, jóvenes, grupos de hombres y/o parejas.

## REFERENCIAS

- Álvarez, L. (2020). Una mirada al movimiento feminista en México en 2020. Instituto de Investigaciones Sociales. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Andrade, J. (2011). Intervención grupal: Una lectura de conceptos de Enrique Pichón Riviere: Artículo de reflexión investigativa. 14 (3). Revista Electrónica de Psicología Iztacala.
- Aragonés de la Cruz, R., Farran, M., Guillen, J., & Rodríguez, L. (2018). Perfil psicológico de víctimas de violencia de género, credibilidad y sentencias. Barcelona.
- Benalcazar, M. & Venegas, G. (2015). Micromachismo: manifestación de violencia simbólica. Latacunga, Ecuador.
- Bogantes, J. (2008). Violencia Doméstica. Costa Rica. 25 (2). 55 – 60.
- Bonino, L. (). Micromachismos: La violencia invisible en la pareja.
- Bononi, L. (1999). LAS MICROVIOLENCIAS Y SUS EFECTOS: Claves para su detección. Revista Argentina de Clínica Psicológica. VIII. 221 – 233.
- Camacho, M. (2012) Violencia de Género en México. México.
- Castro, F. (2017). Reflexiones en torno a la violencia hacia la mujer. Bogotá: Sello editorial UNAD.
- Corsi, J., Dohmen, M., & Sotés, A. (1995). *VIOLENCIA MASCULINA EN LA PAREJA. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Buenos Aires, Argentina, Paidós.
- Cuervo, M. & Martínez, J. (2013) Descripción y caracterización del Ciclo de Violencia que surge en la relación de pareja. Bogotá, Colombia, 8 (1). 80 – 88. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139029198007>
- Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. 37 (1) Rev. Colomb. Psiquiat.

- Ferrer, V. (2013) Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. España. 17 (1). 105 – 122. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56726350008>.
- Ferrer, V., Bosch, E., Navarro, C., Ramis, C., & García, E. (2008). Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: Una aproximación empírica. *Anales de Psicología*. 2008 (4), 341 – 352
- Galán, J. & Figueroa, M. (2017). Gaslighting. La invisible violencia psicológica. *Revista de Psicología*. 14 (32). 53 – 60. Michoacán, México.
- García, C., Guedes, A. & Knerr W. (2013). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres Consecuencias para la salud. Organización Mundial de la Salud & Organización Panamericana de la Salud.
- García, C., Hidalgo, M., López, M., & Román, M. (2018). Los micromachismos en los adolescentes. Su asociación con las relaciones de pareja y el modelo de maternidad y paternidad. *Cultura de los cuidados*. 22 (51). 144 – 153.
- García, L. & Cerda, B. (2012). Violencia hacia la pareja. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- Gómez, C. (2014) Factores asociados a la violencia: revisión y posibilidades de abordaje. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*, 7(1), 115 – 124.
- González, C. Instituto Nacional de Desarrollo Social (Indesol). (2006). Diagnóstico sobre las causas, efectos y expresiones de violencia contra las mujeres en los hogares de la microrregión Huasteca centro del Estado de San Luis Potosí. México.
- González, J., Monroy, A., & Kupferman E. (1994). *Dinámica de grupos*.
- Horn, J. (2013) Género y movimientos sociales. Reino Unido.
- INMUJERES (2007). El impacto de los estereotipos y los roles de género en México. Estados Unidos Mexicanos, México.

- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), (2019). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre). Estados Unidos Mexicanos, México. 592 (19).
- Instituto Nacional de las Mujeres (2007). Derechos Humanos de las Mujeres. México.
- Jaramillo, C. & Canaval, G. (2020). Violencia de género: Un análisis evolutivo del concepto. Universidad y salud. Colombia. DOI: <http://doi.org/10.22267/rus.202202.189>
- Lamas, M., (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. Cuicuilco, 7(8) Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=351/35101807>
- Lang, M. (2014). ¿Todo el poder? Políticas públicas, violencia de género y feminismo en México. Iberoamericana. 3(12). 69 – 90. Recuperado de <https://doi.org/10.10441/ibam.3.2003.12.69-90>
- López, A. (2017). Historia de la violencia de género. *Revista de Derecho Actual*. III.
- López, M. & Guerra, T. (2020). La violencia feminicida en México. Aproximaciones y tendencias. INMUJERES, ONU Mujeres.
- Lozano, R., Del Rio, A., Azaola, E., Castro, R., Pamplona, F., Atrián, M. & Híjar, M. (2006) Informe Nacional Sobre Violencia y Salud. Estados Unidos Mexicanos. México.
- Mateos, A. (2014). *Violencia: Tolerancia cero. Guía práctica para la prevención de la violencia en secundaria*. Obra social “la Caixa”.
- Naciones Unidas. Asamblea general (2006). Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer.
- Norma Oficial Mexicana (NOM). (2009). Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención. Estados Unidos Mexicanos, México.
- Ocampo, L., & Amar, J. (2011) Violencia en la pareja, las caras del fenómeno. Barranquilla, Colombia, 27(1), 108 – 123. Recuperado de: [Violencia en la pareja, las caras del fenómeno \(redalyc.org\)](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=351/35101807)

- Pérez, T. (s.f.) Diagnóstico sobre la violencia de género y social en la ciudad de México. Instituto Nacional de Desarrollo Social (Indesol). Ciudad de México.
- Quecedo, R. & Castaño, C. (2002) Introducción a la metodología de la investigación cualitativa. Revista Psicodidáctica 14, 5 – 39. España
- Ramos, L., & López I.B. (2010). Guía clínica para la atención de personas con problemas potenciales psíquicos o psicosociales. (Violencia). *Serie: Guías clínicas para la atención de trastornos mentales*.
- Rico, N. (1996). Violencia de Género: Un problema de derechos humanos. Santiago, Chile.
- Sandoval, C. (1996) Investigación cualitativa. (ICFES) Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior. Colombia.
- Secretaria de seguridad y protección ciudadana. (2020). Información de violencia contra las mujeres. Estados Unidos Mexicanos, México.
- Simonović, D. (2020) Las dos pandemias. Violencia contra las mujeres en México en el contexto de COVID – 19. Ciudad de México, México. Naciones Unidas.
- Tronco, R. & Ocaña, M. (2011). El Instituto Politécnico Nacional innovando en políticas en prevención de violencia con perspectiva de género. 11 (57) 195 – 205. México.
- Universidad Nacional Autónoma de México & Secretaría de Gobernación. (2016). El costo de la violencia contra las mujeres en México. México.
- Vaca, R., Ferrer, R. & Valero, L. (2020) Efficacy of a group invention program with woman victims of gender violence in the framework of contextual therapies. 36 (2) 189 – 199. Murcia España. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.396901>
- Vacca, L. & Coppolecchia, F. (2012) Una crítica feminista al derecho a partir de la noción de biopoder de Foucault. 13 (16) pp. 60 – 75.
- Valdez, J., Gonzáles, N., López, A., Torres, M. & Rocha, N. (2011). Estrategias biológicas y psicosocioculturales que intervienen en la conservación de la pareja: un análisis por sexo. 16 (1) 57 – 72. Estado de México, México.

- Villareal, A. (2001) Relaciones de poder en la sociedad patriarcal. *Actualidades investigativas en Educación*. 1 (1). San Pedro Montes de Oca, Costa Rica.