



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



# GUÍA DE HERRAMIENTAS DE ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

**“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social. Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en la Ciudad de México, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente”**

**“Proyecto financiado por el Programa Coinversión para el Desarrollo Social de la Ciudad de México 2016, con recursos públicos de la Secretaría de Desarrollo Social de la Ciudad de México a través de la Dirección General de Igualdad y Diversidad Social”.**

**CapitalSocial** Por Ti



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



“PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS EN LA ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN EL ÁMBITO FAMILIAR”

**2016**

*Directora General*

Mtra. Ma. Rocío Corral Espinosa Monsiváis.

*Elaboración*

*Área de Atención psicológica del Centro de Apoyo a la Mujer*

*Margarita Magón A.C.*

Mtra. En Psic. Gisela Díaz Abad.

Licda. En Psic. con estudios de Maestría en Terapia Integrativa Mónica Delgadillo González.

Licda. En Psic. con estudios de Maestría en Terapia Integrativa Nora Angélica Guerrero Horta.



# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

### MODULO I ANTECEDENTES

LAS MUJERES A TRAVÉS DE LA HISTORIA  
LA APORTACIÓN DEL MOVIMIENTO FEMINISTA  
TEORÍA Y PERSPECTIVA DE GÉNERO  
LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE SOCIALIZACIÓN  
LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

### MÓDULO II. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y SUS CONSECUENCIAS PSICO-SOCIALES

DIFERENCIA ENTRE VIOLENCIA Y AGRESIÓN  
DEFINICIÓN DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES  
TIPOS DE VIOLENCIA  
MODALIDADES DE VIOLENCIA  
ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA VIOLENCIA FAMILIAR  
RUTA CRÍTICA DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA  
PERFIL DEL AGRESOR  
PERFIL DE LAS VÍCTIMAS  
POSIBLES CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA  
FAMILIAR



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



## MÓDULO III: HERRAMIENTAS DE ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

COMUNICACIÓN ASERTIVA APLICADA A LA ATENCIÓN DE MUJERES  
VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

TRABAJO MULTIDISCIPLINARIO Y COOPERATIVO COMO HERRAMIENTA PARA LA  
ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

MANEJO DE ESTRÉS Y AUTOCONTROL EMOCIONAL.

GLOSARIO



## INTRODUCCIÓN

La humanidad al desarrollar la capacidad de raciocinio y de análisis se ha enfrentado a preguntas como ¿Qué soy?, ¿Quién soy?, ¿Qué hago aquí?, ¿Hacia dónde voy? Debido a la toma de conciencia sobre nuestra propia existencia. La postura a estas interrogantes, se mantuvo inicialmente con base sólo en criterios biológicos basando las respuestas en el cuerpo. De tal manera que la conducta humana como sus complejidades eran interpretadas y explicadas por las ciencias con argumentos que remetían explicaciones a la naturaleza, anatomía e instintos. Por lo que a partir de estos argumentos biológicos inicia una serie de creencias respecto a las características de conducta, pensamiento y emoción de la humanidad. Creando una clasificación de éstas características utilizando las diferencias genitales entre mujeres y hombres.

El cuerpo de la mujer lo caracterizan desde la capacidad biológica de reproducción, a partir de ésta característica natural basan su ser, pensar y sentir. Lo que convierte todo lo femenino en sinónimo de instinto y por lo tanto irracional. Dada la “naturalidad” del ser mujer, se creía “debía” mantenerse sin cambios, por lo que las particularidades en el ser mujer no eran temas observables o discutibles. Sobre esas bases se construye la creencia del ser mujer de la mano con la naturaleza, argumentando que así es y ha sido en todas las sociedades y siempre será así. Consecuentemente, como todo lo natural era indiscutible, el trabajo de las mujeres, aspiraciones, deseos y muchas necesidades fueron invisibilizados en la historia de las sociedades. El ser mujer fue relegado a condiciones de dependencia, subordinación, exclusión y discriminación tanto en las costumbres cotidianas y en la creencia de una naturaleza inferior, como en las leyes y en la estructura de la organización social. Tal opresión genérica, se justificó con discursos en los que se adjudica a las personas oprimidas características inferiores. De tal forma que las



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



subjetividades de las mujeres se omitían históricamente en el desarrollo y crecimiento de las sociedades.

## MODULO I. ANTECEDENTES

### LAS MUJERES A TRAVÉS DE LA HISTORIA

A lo largo de la historia podemos testificar tal subordinación, control y sometimiento del ser mujer. En escritos de Platón y Aristóteles ya se hablaba acerca de la “inferioridad” femenina en contraposición con la “superioridad” masculina. Durante la Edad Media, en los feudos el lugar social de las mujeres era la casa feudal y solo salían de la casa feudal para contraer matrimonio o para profesar en los conventos; las “otras alternativas” eran la servidumbre o la prostitución. En el tiempo de la Inquisición y su persecución de brujas, las mujeres fueron las principales perseguidas ya que se suponía que las brujas eran personas que ejercían la magia y tenían poderes ocultos (“prácticas paganas”, según el cristianismo). Entonces las mujeres que vivían solas, ancianas, pobres, las que hacían uso de su sexualidad distinta a lo establecido; las que se reunían y formaban grupo con otras mujeres; las que lograban vivir con autonomía dedicándose a actividades no domésticas; las que cuestionaban la autoridad masculina demostrando el ejercicio y la transmisión de un saber a otras mujeres, eran acusadas de brujas y por lo tanto sentenciadas primero a la tortura y después a la hoguera. En la época victoriana las representaciones sociales de las mujeres eran exhibidas como madres, esposas, vírgenes, frágiles o proclives a la enfermedad. En el siglo XIX las mujeres eran las víctimas propicias para adquirir la enfermedad femenina por excelencia, la histeria. En el supuesto de que una mujer no se casara o enviudara pronto, la amenaza de la locura histérica, demás manías y melancolías se cernía sobre ella, convirtiéndola en una criatura incompleta y digna de compasión por “no haberse realizado como mujer”.



Mientras que las explicaciones a las mujeres de las interrogantes sobre su existencia y ser, se mantenían encaminadas a la reproducción así como a los supuestos instintos que desencadena esta característica natural (instinto maternal, instintos de cuidados y protección, etcétera). Al mismo tiempo restringía respuestas a las interrogantes de necesidades y deseos; negaba el reconocimiento de su participación activa como ser social y económica.

## LA APORTACIÓN DEL MOVIMIENTO FEMINISTA

A pesar de estos criterios aparecieron propuestas dispuestas a debatir estos argumentos y a manifestar una visión más amplia a los cuestionamientos del ser mujer, sus deseos, necesidades, aspiraciones. A principios del siglo XX inicia la lucha por la igualdad de derechos de las mujeres, con el movimiento femenino sufragista (que reclamaba el derecho al voto), estableciendo el origen histórico de la lucha del feminismo contra el patriarcado; el cual se le imputaba como principal determinante de la subordinación de las mujeres. Tales movimientos dieron como resultado que las ciencias sociales comenzaran a analizar y debatir sobre la “naturaleza” del ser mujer y la subordinación de la que era víctima. Para ello el movimiento feminista participa con investigaciones y teorías que debatieran sobre el origen “natural” de la subordinación de las mujeres.

La antropóloga estadounidense Margaret Mead en su libro “Sex and Temperament in Three Primitive Societies”, de 1935 inicia la idea revolucionaria entonces, de que los conceptos sobre el género eran culturales y no biológicos. En las investigaciones realizadas por Margaret Mead en los años 30's en tres sociedades de Nueva Guinea constató que no todas las sociedades estaban organizadas de forma patriarcal, y en ese sentido la distribución de los roles entre mujeres y hombres era diferente a las de las sociedades occidentales, con lo cual hace un primer cuestionamiento al carácter "natural" de las diferencias entre ellos,



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



incluyendo las físicas. Este planteamiento sin duda significa una primera aproximación a un análisis de esta realidad asignándole responsabilidad a elementos de la cultura específica de cada sociedad en el desarrollo de las diferencias entre mujeres y hombres, y sobre todo acerca de la asignación de funciones diferentes a cada uno.

Por otro lado, Simone de Beauvoir publica el que se considera como el primer discurso filosófico sobre las mujeres desde la óptica de las mujeres es su obra “El Segundo Sexo” Parte imprescindible de la concepción de esta filósofa es el análisis de lo que es determinado por la biología (naturaleza) y de lo que es construido en la cultura, incluido el psiquismo femenino. Construyó un soporte teórico, original y sólido, para interpretar la historia de las mujeres y su presencia protagónica, a partir de una concepción bio-socio-psico-cultural resultante de una visión histórica incluyente y globalizadora sobre la condición femenina.

Ya para la década de los 70's al surgir la segunda ola del feminismo en Estados Unidos y Europa, que fue difundido en Latinoamérica y África; se comenzó con un nuevo análisis respecto a la subordinación de las mujeres, donde el capitalismo y la dominación patriarcal se convirtieron en factores frente a la supuesta “naturalidad” de la subordinación de las mujeres. Las principales críticas de las feministas en aquellas épocas fueron sobre la opresión patriarcal a la sexualidad femenina que se confinaba en la reproducción; la otra crítica fue sobre la aseveración de las mujeres como factores de estabilidad o inestabilidad social a través de su inserción o no en la familia. Algunas de estas feministas fueron Kate Millet en su libro “Política sexual”, donde establecía que el patriarcado es un sistema político que tiene como fin la subordinación de las mujeres y la familia la encargada de esa tarea. Mientras que Luce Irigaray, Annie Leclere, L. Cixous, Julia Cristeva (feminismo de la diferencia) sostenían que ser diferente enaltecía a las mujeres.

La socióloga francesa Evelyne Sullerot, se propuso estudiar lo femenino desde una perspectiva biológica, psicológica y social. Donde reconocía que si bien existían diferencias sexuales de comportamiento genéticas,



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



estas diferencias eran mínimas y no implicaban superioridad de un sexo sobre otro. Manifestaba que no hay comportamientos o características de personalidad exclusivas de un sexo a otro y que ambos comparten rasgos y conductas humanas. Afirmó que las diferencias biológicas, en especial la reproductividad pudo ser la causa de la división del trabajo, debido a la capacidad natural de la mujer para gestar y amamantar, se le fue relegando el cuidado de las niñas y niños, estableciendo como imprescindible su presencia, aún, cuando ya cualquier persona podía realizar esa función y por proximidad espacial se le asignó también el resto de las funciones vinculadas al espacio de la casa. Dado esta capacidad de la mujer, le confería el poder de la garantía de su continuidad como especie, lo que le estaba vedado al hombre, la inseguridad de los hombres acerca de la paternidad de las hijas e hijos y su necesidad de tener esa certeza cuando habían acumulado riquezas y querían transmitirla a su descendencia, fueron condiciones que indujeron la idea del control de la sexualidad de las mujeres mediante el matrimonio y el confinamiento al espacio de la casa como garantía de seguridad para la paternidad de la descendencia y de la conservación de los bienes acumulados. Lo que permitió la dominación de un sexo sobre el otro, a establecer ciertas tareas y funciones sociales.

En los años 70's, de nuevo el feminismo impulsa y exalta que las desigualdades entre mujeres y hombres son socialmente construidas y no biológicas. Tales posturas permitían una mejor comprensión de la realidad social y demostraba que las características humanas consideradas "femeninas" son adquiridas por las mujeres mediante un complejo proceso individual y social, en lugar de derivarse naturalmente de su sexo biológico. También que las desigualdades entre mujeres y hombres son formas de relaciones de poder, por lo que las desigualdades generan un campo dentro del cual y/o por medio del cual se articula el poder y por lo cual no es simplemente un proceso de diferenciación que produce dos mundos, por el contrario, al propiciar una distribución desigual de conocimientos, propiedad e ingresos, responsabilidades y derechos entre



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



mujeres y hombres, se generan relaciones asimétricas de poder entre ambos.

A la aportación del movimiento feminista se suman el trabajo de John Money, investigador y psicólogo propone el término “gender rol” (rol o papel de género) para referirse al conjunto de conductas culturales de mujeres y hombres. Componente cultural, fundamentalmente por la influencia educativa, en la formación de identidad sexual. Y en 1968, el psicólogo Robert Stoller en sus estudios sobre los trastornos de la identidad sexual, definió la “identidad de género” (gender identity) y concluyó que ésta no es determinada por el sexo biológico, sino por el hecho de haber vivido desde el nacimiento las experiencias, ritos y costumbres atribuidos a cierto género. Para la psicología, el concepto “género” aludía al proceso mediante el cual individuos biológicamente diferentes se convierten en mujeres y hombres, mediante la adquisición de aquellos atributos que cada sociedad define como propios de la femineidad y la masculinidad. Por lo que según Dio Bleichmar el género es la construcción psico-social de lo femenino y lo masculino.

## TEORÍA Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

Primero en la psicología y luego en el conjunto de las ciencias sociales, se aceptó que el **sexo** es una referencia biológica sobre la que se construye la desigualdad social entre hombres y mujeres. El término **género** apareció para designar todo aquello que es construido por las sociedades en sus culturas para estructurar las relaciones entre mujeres y hombres. Para entonces el género comenzó a ser utilizado por diversas disciplinas como categoría de análisis de las ciencias sociales porque demostraba ser una categoría útil para delimitar con mayor precisión cómo la diferencia biológica se convierte en desigualdad -económica, social y política- de las mujeres con respecto a los hombres, colocando en el terreno simbólico, cultural e histórico los determinantes de la desigualdad entre los sexos.



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



Pero en cuanto comenzó a circular la palabra género pareció volverse sinónimo de mujer, de lo referente a las mujeres, de lo necesario para las mujeres. Y es durante esta época que aparecen los primeros seminarios y departamentos de Estudios de la Mujer. También se desarrolla en las disciplinas sociales la **Teoría de Género** en la que es necesario enmarcar perspectivas y enfoques donde no sólo se busca mejorar situaciones satisfaciendo algunas necesidades básicas, sino transformar la condición que hace de las mujeres seres oprimidas, creando las posibilidades de resolver necesidades estratégicas para transformar los fundamentos de las relaciones intergenéricas e intragenéricas (es decir, entre los hombres, entre las mujeres y entre mujeres y hombres). Quienes han analizado con profundidad la estructura y la dinámica de las relaciones de género, saben que en ellas no están involucradas únicamente las mujeres, y que quienes han escrito sobre la condición y las situaciones de vida de las mujeres se han ocupado en igual medida de la condición masculina y de las situaciones de vida de los hombres. Porque el género abarca todo lo referente a las relaciones sociales basadas en la diferencia sexual: relaciones de poder cuya característica esencial es el dominio masculino. La Teoría de Género abarca los planteamientos teóricos metodológicos, filosóficos, éticos y políticos fundamentales necesarios para comprender la complejidad en las relaciones de poder que determina la desigualdad entre mujeres y hombres, el dominio que los hombres ejercen sobre las mujeres y la condición de subordinación, dependencia y discriminación en que viven las mujeres. Por lo que la Teoría de Género permite visualizar a las sociedades y a las culturas en su conjunto, y por lo tanto a todas las personas que intervienen en sus procesos, mujeres y hombres. Es, pues, una teoría que busca no sólo entender el mundo de las relaciones de género, sino también proceder a transformarlo. Es también el punto de partida para ubicarse en la Perspectiva de Género al emprender investigaciones y acciones de cambio.

**La Perspectiva de Género** permite enfocar, analizar y comprender las características que definen a mujeres y hombres de manera específica, así como sus semejanzas y sus diferencias. Quien se ubica en esa



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



perspectiva hace referencia a la concepción que sintetiza las teorías y las filosofías liberadoras desarrolladas a partir de las contribuciones feministas a las relaciones entre mujeres y hombres. Pero no sólo alude al potencial analítico sino también a su potencial político, transformador de la realidad. Desde este ángulo, el género no es sólo una herramienta para el análisis de cómo están las mujeres en el mundo; también es una propuesta política en tanto que exige un compromiso a favor de la construcción de relaciones de género equitativas.

Como hemos visto la lucha feminista ha posibilitado que la atención de la violencia contra las mujeres se visibilice como un problema de salud pública que debe ser atendido de acuerdo a los mandatos internacionales que ordenan una atención eficaz, cálida y expedita; por lo que es indispensable tener una vasta información y claridad en diversos conceptos, así como también es necesario realizar un análisis de la influencia de los medios de socialización para la perpetuación de la violencia a nivel estructural.

## LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE SOCIALIZACIÓN

Los medios de socialización (familias, religión, escuela, trabajo, etc.) son todas aquellas instancias a través de las cuales nos desarrollamos como seres sociales y aprendemos a desenvolvemos de acuerdo a los parámetros que éstas establecen. Estas instancias fungen un papel importante en la permanencia y reproducción de los estereotipos de género; y por tanto de la violencia por ejemplo:

### LAS FAMILIAS

Reconociendo la existencia de diferentes tipos de familias. Estas son el primer medio de contacto social y es también el primer contacto con la desigualdad establecida por el sexo.



En las familias se interiorizan las creencias y mitos sobre la dependencia de la mujer hacia el hombre, es en esta donde se piensa que la ejecución de las tareas del hogar son “cosas de mujeres”; y donde se asume que las mujeres necesitan ser cuidadas. En este primer acercamiento social, las mujeres crecen con una serie de dogmas y estereotipos que van obstaculizando la posibilidad de desarrollarse libremente en otros ámbitos.

## LAS IGLESIAS

Después de la familia, la iglesia es quizá, la institución que más influencia tiene en lo referente a los estereotipos de género, debido a que la educación religiosa se da desde el núcleo familiar. Ésta estipula los dogmas conductuales para mujeres y hombres e impone los “castigos divinos” si dichos credos no son llevados a cabo por ambos.

Sin embargo hay que esclarecer que para las mujeres, las iglesias fundamentalistas siguen perpetuando la “superioridad masculina” y denigrando nuestra libertad. Por ejemplo: En la Iglesia católica siguen existiendo restricciones sobre la libertad sexual de las mujeres donde se considera “poco decente” tener varias parejas sexuales antes del matrimonio o bien coarta el derecho a la salud de las mujeres desarrollando campañas a favor del “No uso del condón” por el simple hecho de estar casadas, asumiendo que las mujeres casadas no pueden contagiarse de Infecciones de Transmisión Sexual.

## LA ESCUELA

En la escuela pueden analizarse dos formas distintas de instituir los estereotipos de género, por un lado es un espacio que reproduce una estructura jerárquica en su sistema (docente-alumnado en una relación de desigualdad) y otro lado algunas siguen creando y difundiendo teorías pseudocientíficas que abren la brecha entre mujeres y hombres,



proporcionando u omitiendo información que posiciona a las mujeres en una situación de desventaja.

## LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVA

La influencia de los medios de comunicación en el arraigo de estereotipos es impresionante, quién no recuerda los comerciales que bombardean las pantallas cada año el “**Día de las madres**”; donde la imagen de la madre abnegada que trabaja duro por la familia aparece cada quince segundos o aquellos comerciales donde cosifican a la mujer y convierten su cuerpo en un objeto sexual.

Son los medios de comunicación masiva quienes favorecen y perpetúan las creencias de subordinación de las mujeres y es a través de historias rosas (telenovelas) donde las asumimos que vendrá un “príncipe azul” “hombre millonario” o “intrépido héroe” a salvarnos.

## LENGUAJE, COMUNICACIÓN Y GÉNERO

Por otro lado conforme vamos creciendo, las mujeres nos enfrentamos a una sociedad patriarcal que involucra un lenguaje sexista. Es habitual la forma en que se invisibiliza la participación de las mujeres a través del lenguaje haciendo uso de la generalización (ej. Decir **Todos** en un grupo donde hay mujeres y hombres) o de un lenguaje masculino (ej. Decir nosotros en lugar de nosotras).

Así pues “El lenguaje, por ser herramienta de socialización, es también, por tanto, instrumento de control social, de legitimación de la jerarquía y del poder establecidos<sup>1</sup>”

---

<sup>1</sup> García Mouton, Pilar (2005): *Así hablan las mujeres*. Madrid: Libros de la Esfera.



De acuerdo a los procesos de socialización mencionados anteriormente las mujeres y hombres reciben diferentes instrucciones sobre cómo usar el lenguaje; de acuerdo con esos modelos se asume que las mujeres deben:

- Hablar poco y discreto en sociedad (si esto no sucede se cataloga de “chismosa” a la mujer)
- Hablar “fino” – es decir no pronunciar “groserías”— mientras que para los hombres es socialmente permitido ya que refuerza el rol masculino del “ser fuerte o agresivo”
- No gritar, es decir hablar con voz suave o “femenina”; restringiendo la manifestación abierta de emociones
- y pueden usar expresiones “femeninas”, como los diminutivos (galletita, pececito) o calificativos que denoten ternura (chiquito, hermoso, etc.) entre otras. Mientras que para los hombres este tipo de lenguaje no es permitido.

Por tanto, la violencia contra las mujeres sustentada por los estereotipos de género es manifiesta desde el lenguaje y multiplicada a través de refranes populares tales como:

- “Detrás de un gran hombre, hay una gran mujer”
- “Mujer al volante, peligro constante”
- “Mujer tenías que ser”
- “En las mujeres todo es corazón, incluso la cabeza”
- “Amarren a sus gallinas que mi gallo anda suelto”
- “Donde una manzana hubo es que Eva estuvo”

Es importante evidenciar que el significado de las palabras cambia en el ámbito social de acuerdo al uso del lenguaje (femenino o masculino) y favorece a que las mujeres seamos víctimas discriminación y/o actos violentos.

### **Significado Social de las Palabras.**



Palabra	Significado / Diccionario	Significado social
Perro	Mamífero domestico carnicero	Mejor amigo del hombre
Perra	Muy malo "que vida más perra llevamos"	Fácil
Gallo	Ave gallinácea con pico corto y Creta roja Hombre que quiere ser el más importante y admirado de un lugar.	Valiente
Gallina	Hembra del gallo	Cobarde
Zorro	Macho de la zorra Hombre astuto	Sagaz astuto
Zorra	Hembra de esta especie Prostituta	"Mujer loca" Fácil
Señor	Noble distinguido	Hombre importante
Señora	Esposa mujer dé...	Casada

Así mismo el lenguaje sexista está presente en diferentes textos que siguen perpetuando la rivalidad entre nosotras y la dependencia emocional, económica y/o física de las mujeres hacia otras personas, dichos textos los encontramos a lo largo del ciclo vital, donde desde pequeñas nos envían mensajes de minusvalía, subordinación, obediencia y sumisión.

Tal es el caso de los cuentos de Hadas donde cada cuento contribuye a que las niñas crezcan creyendo que existirá un "príncipe azul" que las salvará de todos sus problemas. Cada cuento envía transmite un mensaje diferente respecto al papel de las mujeres en la sociedad. Por ejemplo:

Cuento infantil	Mensaje implícito
La Bella durmiente	Promueve el estereotipo de "mujer perfecta" con cualidades determinadas por otras personas (hadas) y ser rescatada por un hombre.
Blanca Nieves	Fomenta la rivalidad entre mujeres, además de reforzar que el trabajo doméstico es esencialmente realizado por las mujeres



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



Así podríamos enumerar un sin fin de literatura que promueve los estereotipos de género y donde las mujeres son las que más pérdidas y costos (físicos, emocionales, económicos) tienen por el hecho de asumir que “así debe ser”.

Por lo anterior, debe existir un compromiso para **NO** transmitir y reproducir estos, refranes, mensajes, práctica y todos los estereotipos que desvalorizan y minimizan a las mujeres. Por ello proponemos crear una nueva visión que vaya acorde del fomento de la independencia y empoderamiento de las mujeres, donde las niñas desde pequeñas aprendan a desarrollar sus habilidades y potencialidades para aumentar su seguridad y su autoestima.

## LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

Otro de los ámbitos que debemos analizar para comprender el impacto de los estereotipos es la división sexual del trabajo. Desde que el sistema patriarcal se instauró en las diferentes sociedades el papel de las mujeres y los hombres respecto al ámbito laboral también fue mermado, dando como resultado una creencia errónea: “la división del trabajo es una condición natural”, donde la posición de las mujeres se circunscribe al ámbito privado y el de los hombres al ámbito público. Esta creencia logró que a las mujeres se les designara una gran cantidad de responsabilidades e intensivas jornadas de trabajo no remuneradas dentro del hogar.

Con el paso del tiempo algunos trabajos remunerados fueron feminizándose siendo estos los de menor jerarquía laboral y con menos paga a pesar de realizar las mismas actividades con respecto a otros empleos realizados por hombres; los empleos de secretariado, enfermería, trabajo social, son sólo algunos de los trabajos remunerados fuera del



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



hogar que se han ido adjudicando a las mujeres y visualizados como inferiores por el sistema patriarcal.

Lo anterior visualiza que a pesar de que las mujeres han logrado un papel importante en el desarrollo de la economía del país seguimos siendo víctimas de discriminación y se sigue fomentando la doble jornada laboral.

La “**doble jornada**” se refiere al tiempo que las mujeres le otorgamos a los deberes del hogar después de haber cumplido con una jornada de trabajo remunerado, es decir que algunas mujeres después de llegar a casa continúan trabajando: cuidando a las hijas e hijos, lavando, planchando, haciendo de comer para el día siguiente disminuyendo así el tiempo de descanso y recreación.

Esto ha impactado de tal forma en la construcción de las relaciones de pareja y familiares que se han ido perpetuando prácticas violentas que siguen sin visibilizarse.

## MÓDULO II. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y SUS CONSECUENCIAS PSICO-SOCIALES

### DIFERENCIA ENTRE VIOLENCIA Y AGRESIÓN

Violencia y agresión han sido términos identificados como sinónimos a lo largo de la historia; sin embargo gracias a los estudios de género se ha logrado una diferenciación acerca de la conceptualización de cada término. Al igual que las respuestas a las interrogantes del ser mujer, la problemática de violencia en la humanidad, fue inicialmente explicada desde una visión biológica, donde el factor relevante sería el sexo de las personas. Tales argumentos referían que la agresión y violencia – utilizadas como sinónimos- tenían su origen en el sistema endócrino.



Según estos fundamentos, debido a la mayor presencia de testosterona, los hombres estarían predispuestos a la agresión, y siendo una característica biológica serían inmodificables e incontrolables.

Desde el ámbito psicológico -en específico psicoanalítico- surgieron teorías que fundamentaban la agresión como un instinto del Yo (Freud “Teoría de los Instintos o Teoría de la Frustración”) refiriendo que ésta aparecía cada vez que a una persona no se le gratificaba un deseo; por lo que la agresión sería la respuesta de la persona a la frustración de sus primeros deseos emocionales. Sin embargo el mismo Freud modificaría más adelante esta teoría otorgando a las manifestaciones agresivas dos vertientes, una dirigida a la preservación de la vida o al placer; y la otra dirigida a la destrucción o la muerte (Teoría de las Pulsiones Instintivas); diferenciando que la agresión podría surgir en la persona para cualquiera de las dos vertientes en respuesta al ambiente pero no producida por este. Un aspecto relevante refiere que la pulsión de muerte se dirige contra la misma persona, es decir como autodestrucción, o bien se dirige hacia fuera con tendencia de destruir a otras u otros.

La teoría de que existen dos fuerzas instintivas opuestas, ha sido fundamentada por otras y otros psicoanalistas que debaten y evalúan a la fecha la teoría para aportar nuevos elementos. Estas aportaciones echaban abajo el fundamento que la agresión y violencia eran padecimientos de desequilibrio psicológico. Entre estas aportaciones se sumó Ana Freud<sup>2</sup> sostenía que las fuerzas instintivas opuestas no bastan para producir un conflicto mental, ya que existen en cada persona cuatro mecanismos de defensa: represión de la agresión, formación reactiva e inhibiciones; proyección y desplazamiento de la agresión; introyección de la agresión; sublimación de la agresión.

---

<sup>2</sup> FREUD, Ana. Psicoanálisis del Desarrollo del Niño y del Adolescente”, Editorial Paidós, 1992



Erich Fromm, en su obra “Anatomía de la Destructividad Humana”<sup>3</sup>, expresa que los impulsos humanos hacia la agresión y al instinto de muerte es una fuerza en todos los organismos vivos, por lo que no es exclusivo de la humanidad, sino que los animales también la poseen. Por lo cual debería resultar que se encontraran casos de enfermedades o muerte en animales menos agresivos con los demás, pero no hay datos que sustenten esta idea. Comparte el fundamento que en la humanidad existen fuerzas de las cuales no tiene conciencia y que tales fuerzas inconscientes estaban integradas en un sistema al que le dio el nombre de carácter. Los rasgos de carácter están radicados y se alimentan en las formas particulares de relación de la persona con el resto del mundo, consigo misma y con su grupo social. Con estos elementos, Fromm formula su propia teoría, la cual inicia con la definición de agresión la cuál define como *“todos aquellos actos que causan y tienen la intención de causar daño a otra persona, otro animal u objeto inanimado.”* Además clasifica la agresión en dos: a) la agresión defensiva o adaptativa que favorece a la vida –benigna-; b) la agresión destructiva o no adaptativa –maligna-. La agresividad defensiva tiene por misión la protección de la persona frente a las amenazas a sus intereses vitales. Mientras que para referirse a la agresión destructiva o no adaptativa, expresa que no puede explicarse en términos de herencia animal ni de instinto destructor, sino que ha de entenderse por factores que hacen a la humanidad diferente a los animales. Por lo que el pensamiento y el comportamiento destructivo de la humanidad están moldeados exclusivamente por factores sociales y culturales.

El movimiento feminista como anteriormente se ha mencionado, aportó nuevas perspectivas en los análisis y estudios de género; donde se establece como categoría de análisis fundamentalmente, las relaciones sociales entre mujeres y hombres. Lo que permite visualizar y reconocer la

---

<sup>3</sup> FROMM, Erich. Anatomía de la Destructividad Humana. Editorial Siglo XXI, México, 1ª edición en español 1975, pág. 90.



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



existencia de relaciones de jerarquía y desigualdad expresadas en opresión, injusticia, subordinación y discriminación; mayoritariamente hacía las mujeres. La práctica política del movimiento feminista donde lo personal es político, entendido que los aspectos importantes de la vida de las mujeres, que hasta entonces se venían considerando asuntos privados, se ejercía opresión y desigualdad. El feminismo que se levanta a finales de los sesenta manifestó un interés de saber, de conocer las causas y consecuencias de la subordinación femenina, además del deseo de modificarlas por medio de éste accionar político. Primero, por legitimar a la mujer como tema de conocimiento y campo de estudios de género; y segundo en hacer visibles las problemáticas e inequidades en el ser mujer.

El feminismo se planteaba y analizaba que la desigualdad de poder que existe entre mujeres y hombres va construyendo un “deber ser masculino” con las características más valoradas socialmente y con poder sobre el género femenino. De la misma manera se va construyendo “un deber ser femenino”, con las características menos valoradas socialmente. El “deber ser” acerca del ejercicio de poder, se sustenta de que el uso de fuerza mediante la agresión puede ser tolerada y justificada socialmente como procedimiento viable para resolver conflictos. Por supuesto que tales fundamentos determinaban las manifestaciones del sometimiento patriarcal hacia las mujeres; donde la intención, en el uso de la agresión es dañar, dominar, someter, doblegar, paralizar a través del abuso del poder y dando origen a la violencia contra las mujeres.

La violencia de género fue una de las problemáticas por las que el feminismo luchó en hacer visible, atender la problemática y dar origen a los primeros estudios sobre la violencia contra la mujer.

Por lo que podemos concluir que la agresión es la acción que tiene como objetivo la supervivencia, la protección contra riesgos reales. Y la violencia sería aquello que atenta contra la integridad de una persona y que tiene como objetivo la destrucción de la misma.



## DEFINICIÓN DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Distrito Federal establece que violencia contra las mujeres es: *“Toda acción u omisión que, basada en su género y derivada del uso y/o abuso del poder, tenga por objeto o resultado un daño o sufrimiento físico, psicológico, patrimonial, económico, sexual o la muerte a las mujeres, tanto en el ámbito público como privado, que limite su acceso a una vida libre de violencia”.*

## TIPOS DE VIOLENCIA

Esta misma ley hace una diferenciación en las formas en las que la violencia puede presentarse y establece que los tipos de violencia son los distintos daños que puede ocasionar en las mujeres y pueden ser:

**Violencia Psicoemocional:** Toda acción u omisión dirigida a desvalorar, intimidar o controlar sus acciones, comportamientos y decisiones, consistente en prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, insultos, amenazas, celotipia, desdén, indiferencia, descuido reiterado, chantaje, humillaciones, comparaciones destructivas, abandono o actitudes devaluatorias, o cualquier otra, que provoque en quien la recibe alteración auto cognitiva y auto valorativa que integran su autoestima o alteraciones en alguna esfera o área de su estructura psíquica.

Ejemplos: Menosprecio a su persona o sus ideas, recalcar sus fallas o defectos, poner sobrenombres, destruir objetos personales, prohibición de visitar amigas, amigos o familiares, desvalorizar logros, ignorar, condicionar, gritar, insultar, manipular, chantajear.



**Violencia Física:** Toda acción u omisión intencional que causa un daño en su integridad física.

Ejemplos: Empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, jalar el cabello, sujetar con fuerza el brazo, “chupetones”.

**Violencia Patrimonial:** Toda acción u omisión que ocasiona daño o menoscabo en los bienes muebles o inmuebles de la mujer y su patrimonio; también puede consistir en la sustracción, destrucción, desaparición, ocultamiento o retención de objetos, documentos personales, bienes o valores o recursos económicos.

Ejemplos: Ocultar, romper o sustraer: actas de nacimiento, documentos escolares, documentos médicos, muebles, aparatos eléctricos o electrónicos. Forzar o engañar para colocar propiedades a nombre de la pareja.

**Violencia Económica:** Toda acción u omisión que afecta la economía de la mujer, a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos, percepción de un salario menor por igual trabajo, explotación laboral, exigencia de exámenes de no gravedad, así como la discriminación para la promoción laboral.

Ejemplos: No proporcionar suficiente dinero para los gastos de casa, impedir que la mujer decida sobre los gastos, exigir aportar dinero de manera inequitativa, obligarla a dejar sus recursos monetarios a su administración.

**Violencia Sexual:** Toda acción u omisión que amenaza, pone en riesgo o lesiona la libertad, seguridad, integridad y desarrollo psicosexual de la mujer, como miradas o palabras lascivas, hostigamiento, prácticas sexuales no voluntarias, acoso, violación, explotación sexual comercial,



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



trata de personas para la explotación sexual o el uso denigrante de la imagen de la mujer.

Ejemplos: Miradas o palabras lascivas; prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor; exhibición de genitales; tocamientos íntimos o roces sin consentimiento; obligar a tener relaciones sexuales con penetración por la boca, vagina o ano; acoso u hostigamiento; críticas a su comportamiento sexual; forzar a relaciones sexuales sin protección.

**Violencia contra los Derechos Reproductivos:** Toda acción u omisión que limite o vulnere el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva, en relación con el número y espaciamiento de los hijos, acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad elegida y segura, así como el acceso a servicios de aborto seguro en el marco previsto por la ley para la interrupción legal del embarazo, a servicios de atención prenatal, así como a servicios obstétricos de emergencia.

Ejemplos: Obligarla a continuar con embarazos no deseados o decidir por ella, el número de hijos y espaciamiento entre ellos; impedir la elección de métodos de anticoncepción y de prevención de Infecciones de Transmisión Sexual; negarle el acceso a una maternidad elegida y segura; así como a servicios de interrupción de embarazo seguros.

**Violencia Femicida:** Toda acción u omisión que constituye la forma extrema de violencia contra las mujeres producto de la violación de sus derechos humanos y que puede culminar en homicidio u otras formas de muerte violenta de mujeres.



## MODALIDADES DE VIOLENCIA

Por otro lado es imperante conocer las modalidades de violencia que son: *“Los ámbitos donde ocurre, públicos o privados, y se ejerce la violencia contra las mujeres”.*

**Violencia Familiar:** Es aquella que puede ocurrir dentro o fuera del domicilio de la víctima, cometido por parte de la persona agresora con la que tenga o haya tenido parentesco por consanguinidad o por afinidad, derivada de concubinato, matrimonio, o sociedad de convivencia.

**Violencia Laboral:** Es aquella que ocurre en cuando se presenta la negativa a contratar a la víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación y todo tipo de discriminación por condición de género.

**Violencia Docente:** Es aquella que puede ocurrir cuando se daña la autoestima de las alumnas o maestras con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, académica, limitaciones y/o características físicas, que les inflingen maestras o maestros.

**Violencia en la Comunidad:** Es aquella cometida de forma individual o colectiva, que atenta contra su seguridad e integridad personal y que puede ocurrir en el barrio, en los espacios públicos o de uso común, de libre tránsito o en inmuebles públicos propiciando su discriminación, marginación o exclusión social.

**Violencia Institucional:** Son los actos u omisiones de las personas con calidad de servidor público que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a



prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.

## ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

### Modelos explicativos de la violencia familiar

Uno de los principales cuestionamientos que se realizan las personas que se encuentran alrededor de una mujer víctima de violencia en la pareja en el ámbito familiar es; ¿Por qué a pesar de la violencia se mantienen en una relación que las daña?, con frecuencia esta pregunta se responde a través de la culpabilización de las mujeres con mensajes como, “es masoquista”, “a ella le gusta estar así” se puede salir y no lo hace” etc. Sin comprender que en el fondo, las mujeres víctimas de violencia tienen que realizar un proceso, primero de concientización (verse a sí mismas como víctimas, reconocer las consecuencias de la violencia, etc.) y luego una serie de acciones para dejar la relación.

Por lo anterior, es evidente que el dejar una relación violenta no resulta fácil para las víctimas, ya que el abandonarla le traerá una serie de consecuencias que posiblemente les sean impactantes o difíciles de confrontar. Es por eso que a lo largo del tiempo, estos cuestionamientos han sido parte de una serie de estudios encargados de establecer hipótesis explicativas sobre el mantenimiento de las mujeres víctimas en las relaciones de pareja violenta.

Estos estudios realizados por personas estudiosas en el tema, han investigado las variables que confluyen en la permanencia de las mujeres en relaciones violentas (fig. 1), llegando a distintas conclusiones; entre ellas se encuentra; **el modelo de costes beneficios** que sugiere que la elección de dejar la relación violenta está en función del beneficio total de esa decisión sea mayor que el coste de permanecer en la situación (Pfouts,1978); por otro lado una segunda hipótesis, **dependencia**



**psicológica** señala que la mujer permanece en una relación de violencia por un esfuerzo de justificación producido por su compromiso en el matrimonio. Donde la mujer realizará distintos esfuerzos por mejorar la convivencia, y si estos fracasan entonces ella justificará dichos esfuerzos con la creencia de que tendrá éxito si lo hace con mayor fuerza.

También, se encuentra **la teoría de la acción razonada** (donde no ha sido aplicada a la violencia familiar sin embargo Strube (1988), sugiere que la mujer puede percibir que salir de la relación le traerá consecuencias positivas tales como el fin de la relación, libertad personal, socialización, y consecuencias negativas tales como falta de seguridad económica si el agresor es la única fuente de ingresos, etc. Entonces la decisión de permanecer o no en la relación dependerá de la percepción positiva o negativa de los resultados totales en combinación con las probabilidades de éxito percibida y la influencia de las redes de apoyo.

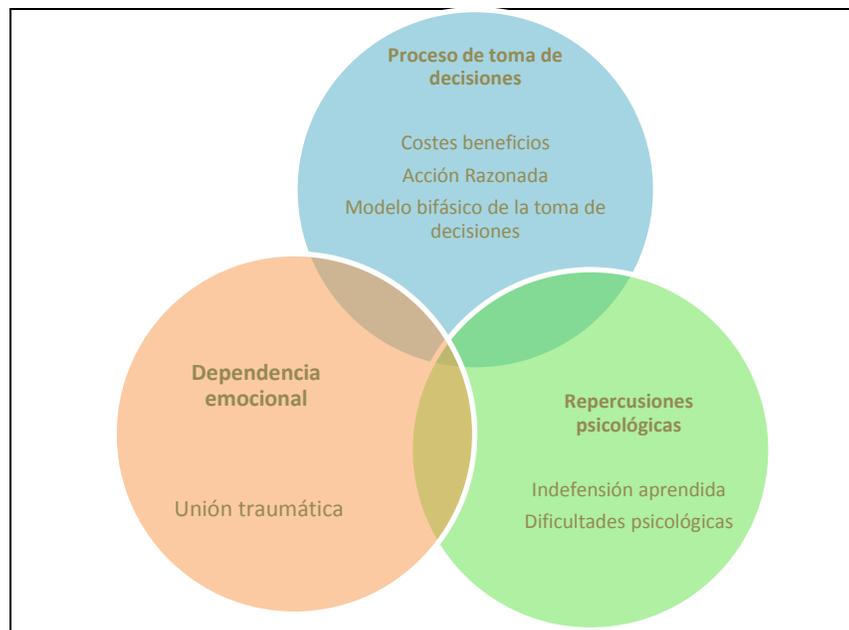


Fig. 1: Principales modelos explicativos sobre la permanencia de las mujeres en relaciones de pareja violenta.



Sean cual sean las causas que llevan a las mujeres a quedarse en las relaciones violentas, se debe enfatizar que nuestro papel como prestadoras y prestadores de servicios profesionales en diferentes disciplinas es ofrecer una atención con la debida diligencia.

## RUTA CRÍTICA DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

“Una ruta crítica, es un proceso que se construye a partir de la secuencia de decisiones tomadas y acciones ejecutadas por las mujeres afectadas por la violencia familiar y las respuestas encontradas en su búsqueda de soluciones”<sup>4</sup>

Es decir, este recorrido que hacen las mujeres para vivir una vida libre de violencia inicia a partir de que las mujeres rompen el silencio; esta manifestación pública puede ser a nivel social (familiar amiga, compañera de trabajo, etc.) o institucional (instituciones de mujeres, Ministerios Públicos, etc.) y está relacionada con una serie de factores que promueven o inhabilitan todas las acciones de denuncia o acción en las víctimas.

## FACTORES INVOLUCRADOS EN LA RUTA CRÍTICA

Existen una serie de factores que influyen en la permanencia de las mujeres en las relaciones violentas, estos pueden ser impulsores e inhibidores, y tendrán un papel fundamental en el desarrollo de la ruta crítica que las mujeres emprendan.

---

<sup>4</sup> Adaptación de “La Ruta Crítica que Siguen las Mujeres Afectadas por la Violencia Intrafamiliar.” Organización Panamericana de la Salud: Washington, D.C., 1998.



## FACTORES IMPULSORES

Los factores impulsores son aquellos que fortalecen a las mujeres e influyen en la decisión de pedir ayuda, estos pueden ser internos o externos y su función es promover las acciones que detengan la violencia y que en su conjunto llevan a las mujeres a un proceso de reflexión y toma de decisiones

### Factores impulsores Internos

- Convencimiento de que el agresor no cambiará.
- Término de todas las estrategias de supervivencia (ej. El estar callada ya no detiene al agresor)
- Presencia continua de malestares físicos dolores de cabeza, hematomas, etc.)
- Cambios en el estado de ánimo (depresión, euforia, etc.)
- Elaboración de proyectos personales y establecimiento de metas
- Deseos de que las hijas e hijos vivan en un ambiente más sano

### Factores impulsores externos

- Exacerbación de la violencia o nuevas formas de violentar.
- La expansión de la violencia hacía sus hijas o hijos u otro familiar
- Redes de apoyo efectivas en lo emocional, económico y/o material.
- Tener una fuente de empleo o ingresos económicos fijos independientes del agresor.
- Tener un lugar donde habitar.

## FACTORES INHIBIDORES

Los factores inhibidores son los que detienen todas las acciones para salir del círculo de la violencia, pueden ser internos: creencias, estereotipos, juicios de valor, conocimiento, etc. o externos: redes de apoyo, recursos económicos y materiales, existencia de servicios que apoyen a la mujer, efectos de la violencia en las personas (hijas, hijos, familiares y/o amigas).



### Factores inhibidores Internos

- Miedo que lleva a la víctima a potencializar el poder del agresor.
- Culpa por sentirse responsable de los actos violentos del agresor.
- Creencias y estereotipos de género
- Cuestionamiento e idealización sobre su papel como pareja, madre y familia
- Culpa por creer que es responsable de desintegrar a la familia.
- Desconocimiento de sus derechos
- Idealización del amor romántico

### Factores Inhibidores Externos

- Miedo de las posibles redes de apoyo al agresor.
- Manipulación del agresor (luna de miel)
- Crítica o rechazo de la familia ante la separación
- Canales de socialización que perpetúan la violencia a través de la obediencia, abnegación y sacrificio (religión, familia, etc.)
- Pocas redes de apoyo
- Dependencia económica e inseguridad material.
- Presión de las hijas hijos y/o familiares

Es entonces que resulta imprescindible que las personas que atienden a mujeres víctimas de violencia en la pareja en el ámbito familiar tengan una comprensión de dichos factores, ya que al conocerlos permite fortalecer aquellos que pueden propiciar un cambio en las condiciones de vida de las mujeres.

Así mismo resulta imperante mencionar que la violencia suele agravarse cuando la mujer determina poner fin a la relación, hacer una denuncia o iniciar los trámites de divorcio, ya que al enfrentar la pérdida de control y sometimiento de la mujer, el agresor adopta actitudes extremas. Por lo tanto es necesario adoptar un plan de acción que lleve a las mujeres a reducir cualquier tipo de riesgo.

Por otro lado en el estudio de la violencia de género se han sumado distintas disciplinas como una forma urgente de estudiar las expresiones de las conductas individuales. Entre las disciplinas que se sumaron, la psicología ha buscado aportar áreas de análisis en la atención y prevención de la violencia familiar. Se ha intentado analizar a las personas que se encuentran involucradas en la problemática de violencia familiar



resultando importante el análisis de la conducta individual, si bien la violencia de género constituye una condición general de riesgo para cualquier mujer o que un hombre sea agresor se requieren determinados vínculos e interacciones para que mujeres u hombres se encuentren involucradas en la problemática de violencia familiar.

Echeburúa refiere que existen tres elementos considerables en la violencia familiar contra las mujeres; a) la peligrosidad de los agresores, b) la vulnerabilidad de las víctimas y c) las situaciones en las que se producen las conductas violentas. De aquí se desprende la necesidad de visualizar el perfil del agresor y de la víctima.

## PERFIL DEL AGRESOR

En la construcción sociocultural de la masculinidad en los hombres; el conjunto de creencias, valores y actitudes tienen como rasgos característicos la restricción emocional, rechazo a todo lo que se considere femenino, modelos de control, poder, competencia, obsesión por los logros y el éxito. Por lo que el modelo de masculinidad encierra disposiciones tales como: ser fuerte, dominante, triunfador, proveedor económico, no mostrar sentimientos, no llorar. De hecho como se ha mencionado, la agresividad y el enojo eran aspectos considerados propios del género masculino y la medición de la masculinidad en el combate y no perder. Lo aprendido e interiorizado en estos roles estereotipados es a conocer la autosuficiencia y el poder, querer ejercer el control de todo lo que lo rodea. Por lo que pedir ayuda es una actitud que le es ajena, a los hombres les parece innecesario -social y culturalmente- conocerse profundamente a sí mismos o buscar ayuda ante conflictos psicológicos. La masculinidad es endeble, porque no existe como una realidad biológica que lleven los hombres dentro de sí; existe como ideología en el deber ser y en el marco de las relaciones de género. Los hombres agresores se sienten inseguros de su propia hombría o masculinidad y la violencia se convierte en una forma de combatir esas dudas. La violencia es la



expresión de perpetuar la masculinidad y la dominación, formándose así una forma de poder masculino, que se ejerce hacia los más débiles, en especial las mujeres. Para un hombre violento, las mujeres no significan una amenaza psíquica, tienen menor poder, menos fuerza física, y están socializadas para la pasividad. Por tales razones un hombre que violenta sabe a quién puede violentar y a quién no.

## PERSONALIDAD DEL AGRESOR

Existen diferentes características que hasta el momento diversos estudios han encontrado en diversos agresores que son necesarias considerarse en el momento de atenderlos.

- Su ambiente familiar en la infancia se caracterizó por sobreprotección y permisividad, donde la mujer adoptaba un papel de sumisión frente al padre y al hijo (s)
- Incapacidad para hacer frente a las situaciones conflictivas de forma adecuada
- Baja tolerancia a la frustración
- Dificultad para expresar emociones
- Aislamiento social
- Actitudes del control, vigilancia estrecha y celos irracionales
- Poco asertivo
- Imagen pobre de sí mismo
- En sus relaciones sociales y laborales son pasivos e inseguro.
- No asume responsabilidad (justifica, minimiza, niega los eventos de violencia)
- No considera el problema como propio
- Fuera de casa, suelen ser amistosos, simpáticos, tolerantes, etc.
- Muestran una imagen de desamparo
- Dependiente afectivo
- Seductor
- Reacción negativa ante lo que siente como frustración de sus deseos, provocación o simplemente molestia.



- Cambios repentinos en el ánimo
- Suele considerarse superior a la mujer
- Culpa a otras u otros de sus problemas
- Se irrita fácilmente y rompe cosas cuando esto sucede

## TIPOS DE AGRESORES

Algo que debe aclararse que las personas expertas en atención agresores afirman que no se puede hablar de clasificaciones pues cualquier persona puede convertirse en agresor.

Sin embargo se han realizado diferentes estudios encontrando características importantes que deben ser consideradas a la hora de atender la violencia

- A. **Agresores con personalidades narcisistas:** Las personalidades narcisistas se caracterizan por utilizar la debilidad del otro para engrandecerse. Son personas intolerantes ante las críticas, dominantes, seductoras, no empáticas, critican a las demás personas, no admiten reproches, no son responsables de lo negativo y necesitan al otro para controlarlo. Estas personalidades narcisistas se subdividen en impulsivos, personalidades antisociales o psicópatas y los borderline.

Ψ Los psicópatas: suelen ser manipuladores, mentirosos, adaptados socialmente, inmaduros, tranquilos, fríos, egocéntricos, con deseo de poder, y con capacidad de control emocional. Los psicópatas se caracterizan por no adaptarse a las normas, son insensibles al dolor, engañan, son impulsivos, viven el momento, carecen de remordimientos y desconfían de las emociones.



- Ψ Los Borderline caracterizados por su irritabilidad, rabia, reacciones emocionales intensas, cambios de humor y relaciones conflictivas.
- Ψ Los instrumentales, como son los perversos narcisistas que son

**B. Agresores con personalidades rígidas:** los obsesivos fundamentalmente y, sobre todo, los paranoicos

- Las personalidades paranoicas contempladas como meticulosas, perfeccionistas, dominantes y con escaso contacto emocional
- las personalidades obsesivas definidas como perfeccionistas sobre todo en la dimensión profesional, en el plano social son conformistas y respetuosos con las leyes; y en la vertiente personal, les resulta difícil convivir y temen los excesos emocionales.

Aparte de estas clasificaciones de los agresores de mujeres, se han realizado muchas más, una de ellas es la que proponen los psicólogos norteamericanos, Neil Jacobson y John Gottman; identificando en su investigación dos tipos de hombres agresores: pitbull y cobra.

1) Pitbull son los agresores más frecuentes (80% en su investigación) porque sus pulsaciones aumentan a medida que se van poniendo más agresivos verbalmente. No son agresivos con los extraños sino sólo con las personas que tiene una relación afectiva, como su pareja e incluso, son personas perfectamente integradas y valoradas por y en la sociedad. Lo que conlleva a que la víctima tenga más dificultades para denunciar la situación por miedo a no ser creída. Actúan impulsados por los celos, por un miedo irracional al abandono, por tanto son dependientes y controladores cerrando todos los vínculos sociales de su pareja, pero



también una vez que la víctima ha decidido abandonarlo, seguirán acosándola e incluso ya mostrar su violencia en público.

2) Cobra son los agresores menos frecuentes (20% en su investigación) y se caracterizarían básicamente por una disminución en el número de pulsaciones a medida que aumenta la agresión verbal, es decir, estos maltratadores tienen un aspecto agresivo aunque interiormente estén calmados, pero no sólo con su pareja sino con cualquiera que le discute sobre su autoridad, es decir, son personas antisociales. Como su propio nombre indica, relacionado con una peligrosa serpiente, la violencia que despliegan es fría e impredecible y a la vez, muy intensa desde el principio de la relación. Pero a diferencia de los pitbull, los cobra no son celosos y por tanto, ninguna dependencia emocional con respecto a la mujer, sino lo que les mueve a violentar es que se tenga presente su poder y autoridad a base de un fuerte abuso emocional, utilizando, incluso, armas para intimidar. Por eso, a las víctimas de estos agresores les cuesta mucho más abandonarles, tanto por el miedo a las agresiones físicas como las técnicas de manipulación utilizadas. Una vez que se separan de esta relación tan violenta, cobra no insistirán en volver junto a la víctima ni la acosará.

Por otro lado, para Dutton existen los siguientes tipos de agresores:

1. Hipercontrolados.- Estos hombres presentan una personalidad con rasgos obsesivos, en los tests psicológicos muestran un perfil compatible con evitación y agresión pasiva y presentan rasgos de personalidad: Dependiente. Podemos distinguir dos sub-tipos:
  - a) Pasivo: Aquel que se distancia de su esposa y cuyas discusiones suelen centrarse en cómo acercarse más emocionalmente.
  - b) Activo: Es el “fan del control”, son minuciosos, perfeccionistas y dominantes
2. Agresores psicopáticos: Se trata de aquellos que satisfacen los criterios para “conducta antisocial”, personalidades con falta de reacción emocional y de conciencia moral.



3. Agresores Cíclicos: Considerados los más peligrosos. La violencia puede ser desencadenada por cualquier acontecimiento: un paso real o imaginario hacia el abandono, un cambio de trabajo, incluso un embarazo. La causa más frecuente es un “abandono imaginario”.

## PERFIL DE LA VÍCTIMA

La definición de víctimas refiere que son aquellas personas que, individual o colectivamente, hayan sufrido daños. La mujer víctima de violencia familiar, consecuentemente de manera abierta o encubierta, conlleva el rol social y cultural estereotipado del “deber ser”. Desde pensar que una mujer “debe ser” tolerante, compasiva, bondadosa; como ideas acerca de las relaciones de pareja como: “el amor todo lo perdona”, “el amor es sacrificio”, “el amor duele”, “amar es aceptar al otro tal como es”, o constructos respecto a la familia; solo por nombrar algunas que construyen las bases inequitativas en las relaciones de pareja. Otro factor tiene que ver con la autoestima de las mujeres, en sentirse valiosas o no para visualizarse en contextos recíprocos, respetuosos y equitativos. Las necesidades afectivas producto de carencias afectivas en la infancia suele ser otro factor relevante. Por supuesto, la marginación para integrarse a la vida laboral y educacional que impide el acceso al poder económico y patrimonial. Por lo que el concepto de mujer víctima de violencia familiar es una construcción teórica que permite un mejor enfoque estudiándolo como problema social y de salud para las mujeres.

## PERSONALIDAD DE LA MUJER VÍCTIMA

- Construcción sociocultural y roles de género estereotipados
- Vinculación afectiva y de pareja con el agresor a edad muy temprana
- Dependencia económica
- Han sido víctimas de violencia o abuso en la infancia
- Muestran carencias afectivas



- Tienen baja autoestima
- Redes de apoyo limitadas o poco afectivas
- Ambivalencia ante el agresor
- Ideas de amor romántico
- Perciben la violencia como natural, común
- Deficiencia en la asertividad
- Estilos de afrontamiento poco efectivos
- Escasa capacidad de iniciativa
- Sentimiento de culpabilidad
- Síntomas relacionados con la indefensión aprendida
- Distorsiones cognitivas respecto al futuro

## EVITACIÓN DE LA VICTIMIZACIÓN SECUNDARIA.

La Victimización secundaria hace referencia a la mala o inadecuada atención que recibe una víctima por parte del sistema penal, e instituciones de salud, policía, entre otros (García-Pablos, 1993; Campbell, 2005).

Otras personas coinciden en definir la victimización secundaria como las consecuencias psicológicas, sociales, jurídicas y económicas negativas que dejan las relaciones de la víctima con el sistema jurídico penal, supone, un choque frustrante entre las legítimas expectativas de la víctima y la realidad institucional, involucrando una pérdida de comprensión a cerca del sufrimiento psicológico y físico que ha causado el hecho delictivo, dejándolas desoladas e inseguras y generando una pérdida de fe en la habilidad de la comunidad, los profesionales y las instituciones para dar respuesta a las necesidades de las mismas (Kreuter, 2006; Soria 1998; Landrive, 1998).

Por ello, resulta importante tener presente una serie de consideraciones que deben evitarse al momento de atender a mujeres víctimas de violencia familiar para evitar la victimización secundaria; entre ellas se encuentran:



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



- Escuchar despojándose de los prejuicios, mitos, estereotipos que perpetúan la violencia contra las mujeres y refrendan la jerarquización de los géneros.
- Respetar los tiempos en el relato de las víctimas (carga emotiva trauma). En ocasiones las víctimas sólo requieren un espacio catártico que les permita expresar todas las emociones contenidas por la violencia.
- En medida de lo posible es necesario ofrecer privacidad, evitando interferencias que bloqueen la expresión de los sucesos violentos y las emociones que estos traen consigo.
- Fomentar y fortalecer el trabajo grupal interdisciplinario. Considerando que la violencia es un problema multifactorial donde distintas disciplinas tienen un papel fundamental para que las víctimas abandonen la relación violenta.
- Tener conocimiento de las instituciones donde pueden derivarse las víctimas en caso de no ser la instancia adecuada para su atención (programas de atención e intervención diferenciados según el tipo de víctimas (adultas, niñas, niños, adolescentes, personas de la tercera edad, personas con capacidades diferentes, etc.
- Realizar una valoración de la violencia de acuerdo a los indicadores de riesgo y letalidad. Con el fin de reducir y evitar cualquier daño en las mujeres que rompen el silencio.
- En caso de detectar riesgo inminente, brindar protección a la persona afectada.



## PRIMEROS AUXILIOS A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

1. Si desea dejar el lugar, procurar hacerlo cuando el agresor no se encuentre en casa.
2. Evitar dar incidios de los planes para evitar tener más control sobre ella
3. Algunas mujeres son víctima de depresiones y otros trastornos del estado de ánimo lo que las lleva a tomas tranquilizantes o medicamentos; es recomendable que evite tomar aquellos que causan algún efecto inhibitor (sueño, cansancio, etc.)
4. Conocer previamente los lugares donde puede recibir ayuda
5. Preparar una lista de teléfonos de amigas, familiares, médicas, escuelas
6. Solicitar a una persona de confianza que guarde documentos importantes: Contrato de arrendamiento, escrituras de propiedades, actas de matrimonio, actas de nacimiento en caso de que existan hijas o hijos, documentos de seguros, historiales académicos propios y de las hijas e hijos, agenda de direcciones, certificados médicos de los actos violento para acreditar la violencia,
7. Guardar todo el dinero que pueda ahorrar
8. En una pequeña maleta empaacar solo lo indispensable: llaves, una muda de ropa propia y de las hijas e hijos, medicamentos, joyas, fotos importantes para ella y dárselas a una persona de confianza para que la guarde
9. Sacar fotocopias de documentos importantes, escrituras, recibos de banco o de salario, inversiones, etc.
10. Anotar y resguardar en una libreta todos los datos que podrían ser de utilidad en un procedimiento jurídico: números de cuentas bancarias, matrículas de coche, direcciones, etc.
11. Realizar un inventario de todos los bienes, propiedades y objetos que haya en casa.



## POSIBLES CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

Echeburúa<sup>5</sup> define **el daño psicológico** como las lesiones psíquicas agudas a causa de un delito violento que pueden remitir con el paso del tiempo, el apoyo social o un tratamiento psicológico adecuado. Por lo que el daño psíquico es la consecuencia de un suceso negativo que desborda la capacidad de afrontamiento y de adaptación de la víctima a la nueva situación. Lo que genera habitualmente el daño psicológico es la amenaza de la propia vida o la integridad psicológica. **Las lesiones psíquicas** se refieren a alteraciones clínicas que sufre una persona como consecuencia de un delito violento y que la incapacita significativamente para la vida ordinaria. Las lesiones psíquicas más frecuentes son trastornos del estado de ánimo o de ansiedad; y el trastorno de estrés postraumático. Mientras que las **secuelas psíquicas** se refieren a una discapacidad permanente que no remite con el paso del tiempo ni con un tratamiento adecuado, se trata de una alteración irreversible en el funcionamiento psicológico habitual. La secuela psíquica más frecuente en víctimas de delitos violentos es la modificación permanente de la personalidad.

Las lesiones psíquicas más comunes en las mujeres Víctimas de Violencia Familiar son:

- a. Trastornos de ansiedad
- b. Trastornos del estado de ánimo
- c. Trastorno de estrés postraumático

También se presentan alteraciones de cognición y conducta como:

- Baja autoestima
- Dificultades de concentración
- Disminución en la capacidad de toma de decisiones

---

<sup>5</sup> ECHEBURÚA, Enrique. ., Corral P., Amor J. "Evaluación del Daño Psicológico en las Víctimas de Delitos Violentos" 2002



- Aplanamiento emocional
- Aislamiento social
- Sentimientos de culpa
- Presentan actitudes autodestructivas
- Ideas e intentos de suicidio

Así como alteraciones psicosomáticas

- Cansancio
- Dolores musculares
- Enfermedades
- Trastornos alimenticios

## DEFINICIÓN DE TRAUMA

Trauma proviene de un concepto griego que significa “herida”; se trata de una serie de lesiones que pueden ser físicas o emocionales producida por un agente externo; el cual genera un daño duradero en el inconsciente. En salud mental es la reacción psicológica derivada de un acontecimiento negativo intenso que surge de manera violenta, inesperada e incontrolable. Donde la persona se siente en peligro ya sea por su integridad física o psicológica. El suceso traumático incluiría aspectos subjetivos y objetivos; dependerá la intensidad y la duración; así como la interpretación que las personas afectadas den al acontecimiento traumático. Cualquier situación traumática puede fracturar el sentimiento de seguridad de la persona que lo experimenta, tanto de sí misma como en las demás personas.

## TIPOS DE TRAUMAS

Los acontecimientos traumáticos sobresalientes pueden clasificarse en:



INTENCIONADOS	NO INTENCIONADOS
<b>Agresiones sexuales</b>	Accidentes
<b>Violencia en las relaciones de pareja</b>	Catástrofes Naturales
<b>Terrorismo, secuestro y tortura</b>	
<b>Maltrato Infantil</b>	

## CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL TRAUMA

El alcance del daño psicológico esta mediado por el gravedad del suceso, el daño físico o grado de riesgo sufrido, la vulnerabilidad de la víctima, problemas actuales y pasados, redes de apoyo y los recursos psicológicos de afrontamiento que posea.

- a. En las cuatro semanas posteriores al suceso puede presentarse una reacción emocional intensa, que se caracteriza fundamentalmente por la presencia de síntomas emocionales como: embotamiento o aplanamiento afectivo, confusión.
- b. Evitación que se manifiesta con la incapacidad para recordar aspectos significativos del acontecimiento traumático.
- c. Re-experimentación del acontecimiento traumático, que se presenta de forma involuntaria mediante imágenes, pensamientos o sueños.
- d. Ansiedad como dificultades para dormir o problemas para concentrarse.

## DEFINICIÓN DE TRASTORNO

La definición de trastorno esta conceptualizado como un patrón comportamental o psicológico de significación clínica, que aparece asociado a un malestar (ej. Dolor), a una discapacidad (ej. deterioro de



una o más áreas de funcionamiento) o a un riesgo significativamente alto de morir, sufrir dolor discapacidad o pérdida de la libertad.

SIGNOS Y SINTOMAS	SÍNDROME	TRASTORNO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signo (<b>signum, señal</b>) <b>manifestación objetiva de un proceso o estado patológico. Cuantificable, observable y medible. Ej. 39° de temperatura</b></li> <li>• Síntoma (<b>syntoma, suceder</b>) <b>manifestación subjetiva que es percibido por la paciente. sentimientos personales de daño. Ej. Sensación de tener fiebre</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinación típica de signos y síntomas que aparece e en forma de cuadro o estructura.</li> <li>• Ej. Síndrome depresivo: apatía, falta de apetito, disminución de interés sexual, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El trastorno se refiere a la enfermedad mental.</li> <li>• Implica la delimitación clínica del síndrome</li> <li>• Establece criterios de exclusión</li> <li>• Consecuencias determinadas con significación clínica.</li> <li>• Ej., trastorno depresivo mayor.</li> </ul>

## CARACTERÍSTICAS DE LOS TRASTORNOS

- Malestar o sufrimiento subjetivo: La percepción del malestar puede ir de bajo a intenso y orilla a las personas a buscar ayuda profesional.
- Pérdida de libertad y de autonomía: Se relaciona con la gravedad en que interviene el malestar en la realización de las actividades cotidianas.
- Falta total o parcial de la adaptación al entorno: Se refiere al desajuste de la persona con su medio (familiar, social, laboral, etc.)



- Violación de normas sociales y/o morales: Manifestación de conductas que interfieren en la relación social aceptada y consensuada en un grupo humano.

## SÍNDROME SOCIAL DE ESTOCOLMO

Vínculo interpersonal de protección desarrollado entre víctima y agresor, en un entorno traumático y de aislamiento estimular, a partir de la inducción en la víctima de un modelo mental, de naturaleza cognitiva y anclaje contextual, que tendría por funcionalidad prioritaria recuperar la homeostasis fisiológica y conductual del sujeto agredido y proteger su integridad psicológica. La condición peculiar del síndrome, vendría definida por un patrón de modificaciones cognitivas, su funcionalidad adaptativa, y su curso terminal como resultado de los cambios psicológicos producidos en la víctima en diversas fases desde que se inicia la situación traumática. Según nuestra modelización teórica, estas fases presindrómicas serían cuatro: desencadenante, reorientación, afrontamiento y adaptación.

La teoría de Graham, de propósitos evaluativos, perfil topográfico y metodología correlacional, fue diseñada para detectar la aparición de síntomas del síndrome de Estocolmo en mujeres jóvenes sometidas a abuso por parte de sus compañeros sentimentales, y está basada en la idea de que el síndrome es el producto de un tipo de estado disociativo que lleva a la víctima a negar la parte violenta del comportamiento del agresor mientras desarrolla un vínculo con el lado que percibe más positivo, ignorando así sus propias necesidades y volviéndose hipervigilante ante las de su agresor (Graham y Rawlings, 1991).

## SÍNDROME DE TRAUMA POR VIOLACIÓN

La expresión síndrome del trauma de la violación se ha utilizado para aludir a los cambios emocionales y físicos que sufre una mujer después de una violación o de una tentativa de violación. Se describen tres etapas psicológicas que experimenta una víctima de violación:



1. La etapa aguda.- ocurre inmediatamente después de la agresión, puede durar entre algunos días a varias semanas. Durante esta etapa, la víctima puede tener ataques de ansiedad y de llanto; tener dificultad en tomar decisiones, concentrarse o completar actividades cotidianas; no recordar bien la violación sexual u otros eventos; mostrar poca emoción, como adormecida.
2. La etapa externa del ajuste aparente.- La víctima da la impresión de que ha regresado a su vida normal, sin embargo, por dentro puede haber bastante agitación aún, lo que se manifiesta en los siguientes comportamientos: alteraciones en el apetito, ansiedad persistente, intentos por negar que la violación sexual haya ocurrido o dar poca importancia a su impacto, renuencia a empezar relaciones nuevas, miedo o depresión persistente, enfermedades físicas, preocupación por su seguridad personal, renuencia a salir de la casa o ir a lugares que le recuerden la violación sexual, sensación de estar indefensa.
3. La etapa de la re-normalización.- La víctima integra el acontecimiento en su vida de modo que la violación no sea más el foco central de su vida. Las sensaciones negativas tales como culpabilidad y vergüenza se resuelven y la víctima no se culpa más por el ataque sin embargo puede re- experimentar algunos de los síntomas de la etapa dos pero con menos frecuencia e intensidad.



## SÍNDROME DE LA MUJER MALTRATADA

La Dra. Lenore E. Walker<sup>6</sup>, psicóloga reuniendo los posibles efectos a largo plazo que podían aparecer en las relaciones de pareja donde el hombre violentaba a la mujer. Walker explica el Síndrome de la Mujer Maltratada en base a dos teorías: La Teoría de la Indefensión Aprendida y la Teoría del Ciclo de Violencia.

1. **Teoría de la Impotencia aprendida.**- la teoría de la indefensión aprendida explica como la mujer que ha experimentado la violencia queda incapacitada para controlar su voluntad, a través del tiempo, las tempranas influencias sociales en una mujer facilitan la condición psicológica de impotencia, lo que hace que las mujeres se sientan incapaces de poder controlar positivamente sus vidas.

La Dra. Walker expone el que la “indefensión aprendida” es la responsable de la deficiencia cognoscitiva emocional y conductual que se observa en la mujer víctima de violencia, es lo que le afecta negativamente y le retiene en la relación abusiva. Las características son las siguientes: a) el maltrato repetitivo disminuye en la mujer su capacidad para responder, se convierte en una persona “obediente”, para garantizar su supervivencia pasa a ser pasiva; b) La habilidad cognoscitiva para percibir el éxito cambia, la mujer no cree que su respuesta o confrontación al agresor, le traerá resultados favorables; c) la mujer no creerá que nada de lo que ella haga alterará el futuro o su destino.

2. **Teoría del Ciclo de Violencia.**- La victimización prevalece debido al ciclo de la violencia. La teoría prueba que la violencia no es al azar o constante, que más bien ocurre en ciclos

---

<sup>6</sup> Walker, Lenore E. (1984). The Battered Woman Syndrome. New York, USA: Springer.



repetitivos, compuestos por tres fases, que podrían tener un lapso de tiempo de algunos meses de duración:

a) Fase de Acumulación de la Tensión.- El ciclo comienza cuando la víctima percibe claramente cómo el agresor va volviéndose más susceptible, respondiendo con más agresividad y encontrando motivos de conflicto en cada situación. La víctima intenta calmar al agresor, se muestra comprensiva, trata de ayudarlo haciéndole razonar o se mantiene silente para que se calme. Se va apartando sin darse cuenta de sus redes de apoyo, amistades y familiares. Trata de ser agradable, pasiva, retirada y se esfuerza por hacer las cosas como al agresor le agradan o le complacen. Aquí la mujer tiene un control mínimo de frecuencia y severidad de los incidentes violentos. La acumulación de tensión comienza a intensificarse con los conflictos cotidianos.

b) Fase de violencia.- la acumulación de la tensión finalmente explota, dando lugar a la violencia. La tensión acumulada genera un estado de rabia descontrolada, con episodios de abuso físico y sexual, por lo general. El agresor abusa de su pareja, la insulta, le grita, abusa sexualmente, le pega, la humilla, maltrata, rompe o destruye pertenencias, por lo general valiosas para la víctima, la amenaza, etc. La mujer se siente desamparada, se ve en la necesidad de protegerse de quien ella confiaba para protegerle, se siente aterrorizada, queda terriblemente herida, el dolor la paraliza, queda totalmente indefensa y no reacciona razonablemente.

c) Fase de arrepentimiento.- Denominada “Luna de Miel”, el agresor pide disculpas a la víctima, le hace regalos y trata de mostrar su arrepentimiento. Esta fase va reduciéndose con el tiempo, siendo cada vez más breve y llegando a desaparecer. Este ciclo, en el que al castigo (agresión) le sigue la expresión de arrepentimiento que mantiene la ilusión del cambio, puede



ayudar a explicar la continuidad de la relación por parte de la mujer en los primeros momentos de la misma. Se caracteriza por la ausencia de tensión o violencia, el cual adquiere un valor positivo. El agresor percibe la pérdida de confianza de la víctima, la ve vencida y sin esperanzas; por miedo a perder quien le nutre el ego, la responsabiliza por lo sucedido, le echa la culpa y se excusa a sí mismo, cambia su actitud hacia la víctima, buscando la manera de retenerle, insiste en su inocencia y la llena de esperanza haciéndole creer que todo puede continuar bien. Se da un periodo de aparente complacencia y consideración, de parte del agresor. La catarsis que había dado paso a la rabia descontrolada, que pudo haber envuelto la intervención policiaca o el arresto, se transforma en docilidad, remordimiento y trata de ser perdonado, a través de regalos y consideraciones hasta que las tensiones comienzan a acumularse de nuevo, comenzando nuevamente la primera fase.

El resultado en la recolección de esta investigación dio lugar a la descripción de una serie de síntomas entre los que destacaban los sentimientos de baja autoestima, depresión, reacciones de estrés intensas y sensación de desamparo e impotencia. A todos estos síntomas se le unían las manifestaciones de las víctimas refiriendo en sentir incapacidad para controlar el comportamiento violento de sus agresores. Por lo que el Síndrome de la Mujer Maltratada, hace referencia a las alteraciones psíquicas y físicas que resultaron como consecuencias de la violencia permanente, del cual estas mujeres habían sido víctimas. Es así que al Síndrome de la Mujer Maltratada, se define como una adaptación a la situación aversiva caracterizada por el incremento de la habilidad de la persona para afrontar los estímulos adversos y minimizar el dolor, además de presentar distorsiones cognitivas, como la minimización, negación o disociación; por el cambio en la forma de verse a sí mismas, a los demás y al mundo. También pueden desarrollar los síntomas del trastorno de estrés



postraumático, sentimientos depresivos, de rabia, baja autoestima, culpa y rencor; y suelen presentar problemas somáticos, disfunciones sexuales, conductas adictivas y dificultades en sus relaciones personales.

## MÓDULO III: HERRAMIENTAS DE ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

### COMUNICACIÓN ASERTIVA APLICADA A LA ATENCIÓN DE MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

La comunicación es el proceso mediante el cual se puede transmitir información de una entidad a otra. Tradicionalmente, la comunicación se ha definido como "el intercambio de sentimientos, opiniones, o cualquier otro tipo de información mediante habla, escritura u otro tipo de señales. La comunicación contiene los siguientes elementos:

- a) **CONTEXTO.**- Es la situación o entorno en tiempo y lugar en el que se desarrolla el acto comunicativo.
- b) **MENSAJE.**- Es lo que se quiere transmitir. Conjunto de ideas, sentimientos, acontecimientos expresados por la emisora y que desea transmitir a la receptora para que sean captados de la manera que desea la emisora.
- c) **LENGUAJE.**- Es la forma que toma el mensaje que se intercambia entre la emisora y la receptora. Implica la comprensión del mensaje que se transfiere.
- d) **CANAL.**- Es por donde se transmite la comunicación, estableciendo una conexión entre la emisora y la receptora.



Cuando la comunicación es entre personas y sin ningún medio electrónico de por medio, se le denomina Canal. Pero cuando la comunicación se realiza por medio de artefactos o instancias electrónicas o artificiales, se le denomina Medio.

e) **EMISORA O TRANSMISORA.**- Es quien emite el mensaje, puede ser o no una persona; elige y selecciona los signos adecuados para transmitir el mensaje; es decir, los codifica para poder enviarlo de manera entendible.

f) **RECEPTORA O DESTINATARIA.**- Es quien recibe la información al que se destina el mensaje, realiza un proceso inverso a la de la emisora ya que en ella está el recibir y comprender el mensaje que la emisora quiere dar a conocer. Existen dos tipos de receptora, la pasiva que es la que sólo recibe el mensaje, y la receptora activa o perceptora ya que es la persona que no sólo recibe el mensaje sino que lo percibe, lo almacena, e incluso da una respuesta, intercambiando los roles.

Los tipos de comunicación son los siguientes:

1. **Comunicación Pasiva:** Ocurre cuando la persona renuncia a sus derechos por complacer a las y los demás; sus derechos son violados, bien sea porque ignoran sus propias necesidades o porque permiten que otras personas abusen de sus derechos. Además justifican su comportamiento con el supuesto deseo de no crear problemas o involucrarse en situaciones desagradables. Aceptan toda crítica, sintiéndose culpables y se disculpan aun cuando la crítica sea injusta. Cuando surgen conflictos interpersonales inevitables, las personas pasivas no expresan sus opiniones o sentimientos tratando de ocultarlos. Las personas pasivas, pocas veces aceptan la responsabilidad por la calidad de sus vidas. Pueden reaccionar explosivamente o lo más común es que jueguen a la mártir silenciosa culpando a las y los demás. Las personas pasivas usualmente se sienten explotadas, no



tomadas en cuenta, indefensas, molestas o resentidas. No sólo pierden el respeto de las otras personas sino, aún más importante, el respeto propio. La pasividad continúa erosionando la autoconfianza y, en algunos casos, causa depresión severa y un sentido general de minusvalía.

**2. Comunicación Agresiva:** Ocurre cuando las personas pelean por sus derechos de tal manera que llegan a violar los derechos de las y los demás. Así mismo intentan destacar a costa de la autoestima de las y los demás; con frecuencia se comportan ofensivamente y utilizan el sarcasmo y la intimidación para dominar a otras personas. Tienden a emitir señales sutiles que crean climas de comunicación defensiva; provocan discusiones y hostilidades en lugar de promover la cooperación. Las personas agresivas discuten a menudo para defenderse de las críticas que ni siquiera han sido emitidas.

**3. Comunicación Asertiva:** Las personas asertivas defienden sus derechos sin que ello implique violar los derechos de las y los demás. Por lo tanto la asertividad implica expresiones directas, honestas y apropiadas de nuestras necesidades y sentimientos. La asertividad no implica que se pueda hacer o decir cualquier cosa bajo el pretexto de la franqueza. El comportamiento asertivo maduro lleva a ser responsables de nuestras acciones, aumenta la autoestima, conlleva al desarrollo del respeto mutuo y al logro de las metas propias sin sacrificar la de otras o las propias. Las personas asertivas pueden escuchar las críticas, evaluarlas si son pertinentes y luego negociar los cambios de comportamiento deseables. El comportamiento asertivo se enfoca en negociar cambios de comportamientos razonables y mutuamente beneficiosos.



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



Las personas que brinden servicio a las mujeres víctimas de violencia deben estar preparadas para atender y manejar los conflictos que las mujeres presenten. Estos surgen, debido a que las mujeres poseen creencias, sentimientos y creencias divergentes. De no manejarse con asertividad, estos conflictos pueden sentirse de inseguridad, exclusión, irritación o frustración; por lo tanto el servicio que se brinde será ineficaz. Es por ello que la asertividad funge como una herramienta importante en la atención a mujeres víctimas de violencia familiar, ya que la o el profesional que proporcione el acompañamiento o intervención tendrá que hacer uso de la misma para poder comunicar a las mujeres las posibilidades de solución a su problemática; sin que éstas se sientan juzgadas, criticadas o evaluadas. O que las profesionales que brinden la atención sientan un atentado contra su conocimiento o habilidades cuando las mujeres emitan opiniones sobre la ejecución de su trabajo. Debemos recordar que las mujeres víctimas de violencia manejan una comunicación polarizada, es decir, su comportamiento fluctúa entre la pasividad y la agresividad; que son los dos extremos del comportamiento asertivo, ya que muestran dificultad para identificar y ejercer sus derechos. Por eso la persona que atienda a mujeres víctimas de violencia es prescindible que identifique la comunicación con la que se relaciona la mujer en sus diferentes entornos, así como también favorecer la creación de empatía, ya que esto ayudara a brindar una atención más afectiva.

## LAS ETAPAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA SON:

- a) Describir la conducta.- Expresar lo que sucede. Ejemplo: “Es importante que exprese lo sucedido...”
- b) Expresar sentimientos.-El enfoque se encuentra en la parte de “yo siento”, “yo quiero”, esta técnica permite enfocarse en sí misma o en sí mismo y tener claridad con respecto a los sentimientos. Ejemplo: “al escucharla puedo imaginar lo que



paso, sin embargo me gustaría que hablara más de lo sucedido.”

- c) Crear empatía.- Ponerse en los zapatos de la otra persona. Ejemplo: “...Entiendo que no es sencillo hablar de lo sucedido”
- d) Negociar un cambio.- Mostrar posibilidades. Ejemplo: “Sin embargo trate de relajarse y continuar.”
- e) Informar consecuencias.- se informan sólo cuando no se ha llegado a un cambio. Ejemplo: “es importante que realice las reacciones que el mencionamos, recuerde que si no se llevan a cabo puede suceder ...”

## SER ASERTIVA (O) EN LA ATENCIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA IMPLICA:

- Tener una comunicación intrapersonal muy efectiva consigo misma (o):** Esto significa; ser consciente de nuestros pensamientos, sentimientos, motivaciones, necesidades y deseos, no emitiendo juicios de valor hacia las víctimas y reconociendo que no se juzgue a las mujeres por la violencia recibida en donde es importante saber que ellas tiene pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos diferentes a los nuestros. Además identificar a nivel personal cual es el tipo de comunicación con la cual se relaciona la persona, en caso de que no sea la asertividad, fomentarla.
- Valorarnos a sí mismas (os):** La conciencia de ser tan importantes como cualquier otra persona en este planeta. Así mismo mirar a la mujer que se está atendiendo bajo esa perspectiva, todas y todos son igual de importantes.
- Saberse y sentirse bien por los talentos y cualidades desarrolladas:** Es reconocer que nuestra inteligencia es suficiente para valorar nuestras situaciones, y tomar decisiones sin



necesidad de la aprobación de otras y otros. A partir de este punto la atención que se brinde no será a través de la pasividad; puesto que existe un reconocimiento de talentos y habilidades.

- ☑ **Aprender a reconocerse:** Es tener una imagen y sentimiento positivo de sí misma, los cuales se logran a través de un aprendizaje continuo, idealmente el ser asertivas debería de llevarnos a trabajar conscientemente hacia una solución de "Ganar – Ganar" esto significa asegurarse que el resultado sea satisfactorio para las personas y cubra sus necesidades tanto como sea posible.
- ☑ **Es un sentido de igualdad fundamental en todo:** Es la disposición a sintonizarnos con la experiencia de otros y otras sin saltar a conclusiones ni juicios acerca de ellos y ellas, desarrollar la habilidad de aplicar el raciocinio derivado de la experiencia para tomar decisiones responsables y benéficas
- ☑ Es la disposición de lograr lo que desea manteniéndose consciente que los resultados dependen de muchos factores, sin embargo es válido mantenerse flexibles al elegir y si es necesario permitirse cambiar de opinión.
- ☑ Es asumir riesgos calculados, pero sin evadir la realidad, aceptar que existen situaciones más allá de nuestro control, y mantenerse confiadas que al permanecer centrados en aquellas que si podemos influenciar, la mayoría de nuestras necesidades serán satisfechas.

También es necesario tomar en cuenta otro factor importante dentro de las relaciones humanas "la comunicación no verbal"; ya que ésta da congruencia a lo que se dice, de nada sirve tratar de ser asertivas y asertivos si el tono de voz es rudo, inseguro, o mi postura corporal demuestra disgusto, aburrimiento, enojo, puesto que la persona recibe un doble mensaje y por lo tanto no se logra la asertividad.



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



Como podemos darnos cuenta la asertividad no solo es una herramienta en la atención a mujeres víctimas de violencia familiar, sino también favorece a la creación de un clima laboral de cooperación y respeto a nuestros derechos, logrando que las relaciones entre compañeras y compañeros sean más favorables para la ejecución de su trabajo en sus diferentes áreas de atención y disciplinas.

## TRABAJO MULTIDISCIPLINARIO Y COOPERATIVO COMO HERRAMIENTA PARA LA ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

Es de suma de importancia que las personas que trabajan con mujeres víctimas de violencia conozcan y desarrollen sus actividades en colaboración y cooperación con otras áreas o con las compañeras y compañeros de su misma área independientemente de que cuenten con una profesión distinta. Es sabido que el grave problema de salud pública de violencia contra las mujeres en el ámbito familiar debe ser abordada de manera multidisciplinaria, integral e interinstitucional, motivo por el cual todas las personas que intervengan en la atención a las víctimas deben actuar con un objetivo común respetando las tareas asignadas y la especialidad de cada una así como reconociendo la importancia de todas las personas, áreas, disciplinas, instituciones y organizaciones que intervienen, formando un verdadero equipo de trabajo en aras de proporcionar una atención con calidad, calidez y debida diligencia.

## COOPERACIÓN

Consiste en el trabajo en común llevado a cabo por parte de un grupo de personas o **hacia un objetivo compartido**, generalmente usando métodos también comunes, en lugar de trabajar de forma separada. La cooperación es lo contrario de la competición; sin embargo, la necesidad o deseo de



competir con otros y otras es un impulso muy común, que motiva en muchas ocasiones a las personas a organizarse en un grupo y cooperar entre ellas y ellos para poder formar un conjunto mucho más fuerte y competitivo.

## COLABORACIÓN

La **colaboración** se debe dar como una actitud de disposición hacia el trabajo, pero también se puede ayudar a cualquier persona que lo necesite, pensando en todo aquello que deseamos que hagan por una o uno mismo, esta es posible cuando hay facilidad de desprendimiento; esto significa dar un poco más de sí, por lo que este sentimiento produce un ambiente de enriquecimiento, respeto, apoyo y solidaridad, (recordemos que el apoyo o ayuda se realice siempre y cuando no sea en contra de sus propios derechos)

## TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo fomenta la colaboración y cooperación puesto que influye en las personas de forma positiva permitiendo que haya compañerismo y dando así buenos resultados; ya que normalmente estimula el entusiasmo y la comunicación asertiva para que salgan bien las tareas encomendadas.

Es importante identificar que el trabajo en equipo no es una actividad que se genere de forma espontánea, sino que es necesario construirlo; ya que se manifiestan sentimientos divergentes respecto de “mi lugar dentro del equipo de trabajo”. Si la mayoría de las personas considera al trabajo como un medio para satisfacer sus necesidades, y en cuya cima encontramos a la propia satisfacción, debemos reconocer que no se llega a eso de una manera individual, es decir, sin las y los demás.



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



Por esta razón es importante identificar que las organizaciones están compuestas por personas que a su vez conforman grupos, una estructura más pequeña dentro de la organización, en donde se relacionan y expresan conductas, a partir de lo mencionado es importante observar la diferencia entre grupos y equipos de trabajo

Un **grupo de trabajo** se fundamenta en la existencia de un conjunto o grupo de personas que se aplican en el desarrollo de una tarea o trabajo. Las y los integrantes de ese grupo poseen algún desarrollo y compromiso, puede existir desconfianza entre quienes lo integran, competencia, apatía, decisiones unilaterales, críticas destructivas, intereses personales, además son personas, dirigidas por una o un responsable que transmite información de las etapas del trabajo y distribuye tareas que, sumadas, completan el todo del trabajo encomendado

Mientras que un **equipo de trabajo** es fundamentado en un conjunto de personas que, asociadas, buscan una acción común, con determinado fin. Las y los integrantes de un equipo tienen conocimiento de todas las informaciones, etapas y filosofía del trabajo a ser realizado, existe cooperación, colaboración, empatía, comunicación abierta y honesta, participación en la toma de decisiones, retroalimentación. Son personas coordinadas por una o un responsable, que trata de integrar el equipo a las tareas que están siendo desarrolladas, buscando motivar, emprender y comprometer la responsabilidad emocional de cada integrante en el trabajo.

Un buen trabajo en equipo no genera trabajos o logros independientes, ni ambientes competitivos, protagonismos o rivalidades internas; más bien garantiza un logro general como



equipo, un crecimiento personal de todas y todos los integrantes y un ambiente laboral tal que todas y todos se sientan en un ambiente de bienestar.

## ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL TRABAJO EN EQUIPO

- La condición fundamental siempre será el trabajo bien hecho que garantice la confianza de que efectivamente el trabajo encomendado se realice como debe ser y evite lo más posible correcciones y retrasos.
  - Claridad y conocimiento por parte de todas las personas involucradas sobre los objetivos y metas planteadas para el equipo designado; a través de la comunicación asertiva.
  - Actitud y disponibilidad para la generación de un ambiente de trabajo; es decir actitud cordial además de respeto y compromiso.
  - Valoración y reconocimiento explícito del conocimiento y la experiencia aceptando además, las habilidades de quienes integran el equipo.
  - Pensar en función del equipo y no en función del logro personal. (Sinergia)
  - Es indispensable la valoración, receptividad y apoyo de las ideas, sugerencias y aportes de las y los demás.

Es importante mencionar que en los equipos de trabajo, se elaboran acuerdos, que se deben respetar por las y los integrantes del equipo ya que estos acuerdos proporcionan a cada persona una base para predecir el comportamiento de las y los demás y preparar una respuesta apropiada, así mismo incluyen los procedimientos empleados para interactuar con las y los demás.



La fuerza que integra al grupo y su cohesión se expresa en la solidaridad y el sentido de pertenencia al grupo que manifiestan sus componentes. Cuanta más cohesión existe, más probable es que el equipo comparta actitudes y normas de conducta comunes, así el trabajar en equipo resulta provechoso no solo para una persona si no para todo el equipo involucrado reflejándose en la atención que cada quien brinde a las mujeres víctimas de violencia.

## MANEJO DE ESTRÉS Y AUTOCONTROL EMOCIONAL.

Para tratar las técnicas de autocontrol y manejo de estrés como una herramienta para la atención e intervención a mujeres víctimas de violencia familiar, es preciso considerar la influencia del estrés y las consecuencias del mismo en las y los profesionistas que atienden a las víctimas.

Un teórico en la materia refiere que “Las personas víctimas de violencia doméstica generalmente adoptan, como parte de su cuadro, una conducta de adherencia, dependiente y demandante hacia quienes tienen a su cargo, la atención médica, psicológica, legal o social de las mismas.” Así pues, el trabajo que estas y estos profesionales realizan contiene un alto grado de presión por parte de las usuarias, junto con una serie de tensiones propias del trabajo, el hogar o la familia; las personas que tienen a su cargo dicha atención son más susceptibles a presentar un conjunto de síntomas que alteran su estado emocional y físico.

En los 70's esta sintomatología fue nominada *Síndrome de Burnout* donde según sus autoras “se caracteriza por un proceso marcado por el cansancio emocional, y el abandono de realización personal”

## SÍNDROME DE BURNOUT SÍNTOMAS Y CARACTERÍSTICAS:



Como se mencionó anteriormente dicho síndrome tiene efectos importantes en los diversos ámbitos de las y los profesionistas que trabajan con mujeres víctimas de violencia familiar. A continuación se hace mención de cómo esta sintomatología puede presentarse.

**El cansancio o agotamiento emocional:** Es una de los primeros síntomas que se presentan en las personas que lo padecen y constituye la primera fase del proceso, este se caracteriza por una progresiva pérdida de energías y una desproporción creciente entre el trabajo realizado

Conductas manifiestas en esta etapa	Emociones manifiestas en esta etapa
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quejas continuas sobre la cantidad de trabajo</li> <li>• Percepción de que las personas abusan de él o ella</li> <li>• Pérdida de la capacidad de disfrutar su trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Enojo</li> <li>• Frustración</li> <li>• Ira</li> <li>• Insatisfacción</li> </ul>

**La despersonalización:** la persona que padece del Síndrome de Burnout tienden a evitar manifestar sus emociones y sentimientos, en lugar de ello comienza a tener una conducta hiperactiva que incrementa a su vez la sensación de cansancio **agotamiento**.

Conductas manifiestas en esta etapa	emociones manifiestas en esta etapa
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiende a incrementar sus actividades laborales</li> <li>• Realiza varias actividades a la vez sin darles termino a ninguna</li> <li>• La relación con las personas a su alrededor sigue siendo hostil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristeza</li> <li>• Decepción</li> <li>• Impotencia</li> <li>• Enojo</li> </ul>



**El abandono de la realización personal:** esta etapa se caracteriza por un evidente abandono de las actividades que no están vinculadas al trabajo, aquí hay una pérdida de ideales personales y un creciente distanciamiento de las actividades familiares, sociales y recreativas.

Conductas manifiestas en esta etapa	emociones manifiestas en esta etapa
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antepone sus actividades laborales antes que sus necesidades personales.</li> <li>• Posponer las salidas o las actividades recreativas continuamente</li> <li>• Alejamiento de las personas cercanas a la ella o el (amigas (os), familiares, etc.)</li> <li>• Falta de actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desinterés</li> <li>• Hostilidad</li> <li>• Irascibilidad</li> </ul>

Hay que tener claro que existe una diferencia entre el estrés común y el Síndrome de Burnout, esta radica en que el estrés que todas las personas hemos padecido alguna vez, puede eliminarse después de un período adecuado de descanso y reposo, mientras que el síndrome de Burnout no desaparece tras un descanso, si no que requiere de una atención más profunda. Por ello es necesario considerar cuales son los factores que contribuyen a su aparición y desarrollo en las personas que lo padecen.

- Contexto laboral: Como se mencionó anteriormente en el trabajo en la atención directa existe un alto grado de demanda de las personas que están siendo atendidas por las condiciones personales de las mismas (ej. Mujeres víctimas de violencia buscan ser escuchadas por las personas que le brindan un servicio por la necesidad emocional que tienen). Mientras más intensas sean las demandas de esas personas y más alto su grado de dependencia del trabajo del o de la profesionista, mayor probabilidad de que aparezca el Síndrome.
- Condiciones personales: Además de las condiciones del contexto es necesario tomar en cuenta las condiciones personales de cada una y uno de las y los profesionistas, ya que existen una serie de



características que contribuyen a sostener que para que el síndrome aparezca deben sumarse ciertas condiciones personales

## PERFIL DE LAS PERSONAS QUE SON SUSCEPTIBLES AL SÍNDROME BURNOUT

Si bien es cierto que todas las personas que se encuentran en un trabajo asistencial son susceptibles a padecer este conjunto de síntomas negativos, también lo es que existen características personales que hacen que ciertos hombres y mujeres tengan mayor propensión a sufrir dicho síndrome entre ellas están:

- ✓ Nivel alto de auto-exigencia
- ✓ Baja tolerancia al fracaso
- ✓ Necesidad personal de llegar a un nivel de excelencia
- ✓ Búsqueda continua de la perfección en el trabajo iniciado
- ✓ Alta necesidad de mantener control
- ✓ Sentimientos de grandeza frente a la tarea.
- ✓ Ideas sobre ser indispensable
- ✓ Falta de relaciones interpersonales y tiempo de ocio
- ✓ Poca capacidad de disfrute de las cosas.

## EFFECTOS EN LA SALUD

Debemos recordar que la salud no solo abarca las condiciones físicas de las personas sino también las emocionales. Sabemos también que las personas que trabajan la asistencia de víctimas de violencia familiar presentan un alto nivel de compromiso al realizar sus actividades, sin embargo cuando estas personas dejan a un lado sus necesidades para satisfacer las de las personas a las que atienden se potencializan una serie de efectos físicos y emocionales que afectan directamente su salud.



Manifestaciones Físicas	Manifestaciones Emocionales	Manifestaciones Conductuales
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Trastornos de sueño</li> <li>❖ Déficit en memoria y la concentración</li> <li>❖ Dolores musculares</li> <li>❖ Cefaleas</li> <li>❖ Disfunciones sexuales y/o menstruales</li> <li>❖ Disfunciones gastrointestinales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Irritabilidad</li> <li>❖ Tristeza</li> <li>❖ Cambios continuos de humor</li> <li>❖ Hostilidad</li> <li>❖ Posible depresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Predominio de conductas evasivas</li> <li>❖ Aumento en el consumo de café, alcohol, fármacos y drogas</li> <li>❖ Mayor ausentismo laboral,</li> <li>❖ Bajo rendimiento personal</li> </ul>

## PREVENCIÓN

Las personas que trabajan en contacto permanente con víctimas de distintas formas de violencia debemos estar atentas al surgimiento de cualquiera de estos síntomas, para una intervención preventiva que impida que se llegue a consolidar el Síndrome de Burnout.

Es necesario establecer estrategias de prevención a diferentes niveles (personal, por equipo, por organización) para disminuir los más posible el impacto del desgaste emocional que provoca trabajar con personas víctimas de violencia.

### NIVEL PERSONAL.

En este nivel hay dos puntos importantes que deben tenerse en cuenta para poder prevenir cualquier tipo de síntomas adversos.

Sin duda, en la atención a víctimas de violencia las emociones (enojo, tristeza, angustia, etc) están presentes en las y los profesionales que las atienden, por ello es de fundamental que aprendamos a manejar de forma asertiva nuestras emociones para beneficio de las usuarias y de nosotras mismas.



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



Es trascendental crear un equilibrio en nuestras áreas vitales: familia, amigas (os), aficiones, descanso, trabajo, evitando que este último absorba las demás.

Lo que se recomienda en este nivel para prevenir dicha problemática es:

- Realizar actividades externas al trabajo (deportes, actividades recreativas, etc.)
- Incrementar y valorar las relaciones personales y familiares
- Planificar y desarrollar actividades sociales
- Darse un periodo de descanso (vacaciones, puentes, fines de semana, etc.)
- Realizar una psicoterapia de contención focalizada a en el problema para prevenir el Síndrome.

## NIVEL EQUIPO DE TRABAJO:

Las personas que integran nuestro equipo de trabajo tendrán papeles fundamentales en la prevención del síndrome de burnout, ya que son éstas quienes serán un primer filtro para identificar cambios en nuestras conductas dentro del ámbito laboral. También son una fuente de apoyo en la comprensión de la problemática ya que ellas y ellos viven una realidad similar dentro del área de trabajo.

Una buena atmósfera laboral previene la aparición del síndrome porque permite:

- Facilitar los espacios comunes no formales entre el equipo de trabajo dentro de la jornada laboral. (Tomar un café, tener una charla amena dentro del espacio laboral, compartir herramientas, etc.)
- Favorecer la cooperación y colaboración en el equipo disminuyendo la competitividad y dirigiendo el trabajo a objetivos



comunes y logros compartidos, logrando que las y los miembros del equipo tengan un sentimiento de pertenencia.

## NIVEL ORGANIZACIÓN:

A nivel organización existen algunos elementos que permiten prevenir dicha problemática y favorecer la eficacia en la atención a las mujeres víctimas. Estos elementos son:

- Cumplimiento de una agenda máxima de trabajo: asumiendo sólo lo que podemos cumplir y realizar de acuerdo los recursos humanos y financieros con los que se cuentan
- Designando tareas específicas de acuerdo a las funciones de cada integrante del equipo y especificando las limitaciones de cada uno.
- Minimizar papeleos o estaciones de atención, debemos saber que el inicio de la búsqueda de ayuda puede incrementar la violencia en todos los sentidos, así que es prioritario tomar en cuenta las medidas necesarias para salvaguardar la seguridad de las mujeres, esto a su vez favorece la eficacia en las organizaciones que atienden víctimas
- Coordinación con otras organizaciones expertas en la materia; tener una vinculación interdisciplinaria entre organizaciones disminuye la probabilidad de generar estrés entre las y los profesionales, ya que abre las posibilidades para brindar atención a las mujeres víctimas de violencia.
- Capacitación constante; las personas que cuentan con las herramientas teóricas y científicas para atender a las mujeres víctimas de violencia disminuyen tensión al saberse capaces de intervenirlas de manera eficaz.

Es así que después de darnos cuenta que la presencia de este síndrome puede alterar partes importantes en nuestras vidas es necesario contar con las herramientas necesarias para combatir la presencia del mismo. Es



por ello que a continuación hablaremos de los ejercicios de autocontrol y manejo de estrés que pueden ser utilizados para disminuir las tensiones del trabajo.

## DEFINICIÓN DE AUTOCONTROL:

Es la habilidad de aprender a controlar la ocurrencia de una conducta cuyas consecuencias pueden ser adversas para la persona. Es la capacidad que nos permite controlar sus emociones y no que estas nos controlen a nosotras, teniendo la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.

Debemos decir que el objetivo principal de los ejercicios y programas de autocontrol es que la persona aprenda a ser su propia(o) terapeuta y que la aplicación de los mismos no termina en la desaparición de los conflictos presentes, sino enseñar a la persona cómo nuevos problemas. El autocontrol es un proceso de autoconocimiento y auto observación, es por ello que a continuación describo las fases del entrenamiento para así visualizar el procedimiento específico para su aplicación, conocer las fases ayudará a identificar las áreas en las cuales debe trabajarse para generar cambios significativos en sus vidas.

## FASES DEL ENTRENAMIENTO EN AUTOCONTROL.

1. **Auto-observación:** Enseñar a la persona a identificar sus problemas, para después obtener datos acerca de las características del mismo y las situaciones que llevan a seguir realizando las conducta negativa. Es necesario escribir todo lo que se está viviendo.
2. **Establecimiento de objetivos:** la persona tiene que decidir qué nivel de control quiere alcanzar sobre el conflicto.
3. **Entrenamiento en técnicas concretas y establecimiento de criterios para ejecutarlas:** Se deciden las técnicas concretas de autocontrol en las que se entrenará a la



persona. Se establecen las reglas a seguir que guiarán todo el entrenamiento (qué se compromete a hacer la persona y en qué momentos concretos).

4. **Aplicación de las técnicas en contexto real:** Una vez que se ha llevado a cabo el entrenamiento, se pone en práctica lo aprendido en la vida diaria.

Es necesario saber que el entrenamiento de autocontrol se lleva a cabo a partir de una serie de intervenciones terapéuticas, sin embargo los ejercicios presentados en este taller muestran la importancia del autoconocimiento como primer paso para tener éxito en el auto control.

Este documento busca dar herramientas inmediatas para el manejo del estrés para así favorecer el autocontrol emocional, a través de técnicas de relajación y respiración, siendo estas muy efectivas para tal objetivo.

## TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE ESTRÉS

Como se mencionó anteriormente los programas de autocontrol están basados en el autoconocimiento y auto-observación de las conductas poco benéficas en el desarrollo socio-emocional de las personas y es necesaria la intervención terapéutica para la ejecución de uno. Sin embargo existen técnicas que puede ser auto-aplicadas dentro del hogar y que benefician directamente a la disminución de síntomas de estrés.

## TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Se ha comprobado que la respiración tiene un papel fundamental en el manejo del estrés ya que es a través de esta que la personas comienzan a detectar cierta sintomatología. En estas técnicas se les enseña a las personas a “aprender a respirar y llevar su respiración a un reconocimiento de sus signos (ej. Frecuencia cardiaca, etc.). Estas técnicas pueden incluir ejercicios que impliquen controlar las sensaciones físicas, discriminar y



controlar la frecuencia cardiaca, hacer uso de la imaginación para favorecer la respiración y/o meditar

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Todos los sistemas de relajación son válidos, pero debemos recordar que toda las personas somos diferentes y por ello es preciso encontrar aquel que mejor se ajuste a nuestras necesidades y características individuales.

### EJERCICIO DE TENSION-DISTENCIÓN.

Los ejercicios de relajación muscular se consideran los más fáciles de realizar, ya que la tensión de los músculos se encuentra bajo el control voluntario de la persona que los realiza. Estos ejercicios tratan de llevar a cabo una relajación progresiva mostrando que los músculos pueden relajarse y tensarse en el momento en que la persona lo decida a través de una orden directa del cerebro. Además ayudan a discriminar aumentar y disfrutar sensaciones agradables en el cuerpo, en pocas palabras estos ejercicios son detectores de dolor y satisfacción al mismo tiempo. Por un lado están hechos para detectar las zonas de tensión en el cuerpo y por el otro se enseña a la persona a disfrutar cuando dichas zonas están en distención y en un estado de relajación.

### RELAJACIÓN DIFERENCIAL.

Este ejercicio es otro método de relajación, en él se aprende a relajar los músculos que no sean necesarios para realizar algún movimiento o mantener una postura; por ejemplo si el movimiento es caminar los únicos músculos que estarán involucrados son la zona inferior del cuerpo por lo tanto la zona de la espalda alta tendría que mantenerse en un estado de



absoluta relajación. Así la persona aprenderá a diferenciar con claridad las sensaciones de los diferentes grupos musculares.

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR ES ESTRÉS

1. **Aprende a manejar y afrontar el estrés.** Es importante reconocer la presencia del estrés, identificando las causas y las posibles soluciones
2. **Dar una mirada diferente a los conflictos.** Cuando hay estrés las cosas pueden perder toda proporción y maximizar la problemática. Es importante dar una mirada diferente a los conflictos y recordar que pueden ser solucionados.
3. **Lectura corporal.** La lectura corporal es la capacidad de “leer” (darse cuenta) lo que le pasa a nuestro cuerpo. Los síntomas del estrés suelen ser muy peculiares y hay que reconocerlos y diferenciarlos de otras enfermedades.
4. **Realizar los cambios que consideren necesarios.** Es importante tener en cuenta que hay cosas que podemos modificar y hay otras que no, por ello es necesario realizar los cambios que consideremos nos ayudaran a mejorar nuestro estado de salud física y emocional.
5. **Validar la cantidad y tipo de trabajo que realiza.** Tratar en lo posible de cambiar nuestra situación laboral, podemos enriquecer nuestro ambiente (ventile el lugar, llevar a la oficina algún objeto que ofrezca tranquilidad por ej. Difusor de olores etc). Es necesario no acostumbrarnos a hacer siempre las mismas cosas.



6. **Salir del área de trabajo durante el descanso.** Un cambio completo del entorno nos permitirá desconectarnos tanto física como mentalmente y contribuirá a reducir el grado de estrés. Hay que conceder un tiempo necesario para descansar y relajarnos.

7. **Recurre al humor para aligerar una situación tensa.** El uso adecuado del humor puede levantar su propio ánimo y el de la gente que nos rodea. Procura usar elementos que puedan aumentar sensaciones agradables (ej. después del trabajo ve una película que te guste, escucha música de tu agrado, etc.)

8. **Utiliza los sistemas de soporte disponibles.** Los familiares y las amistades pueden ayudar a tener una visión diferente de lo que vivimos, compartir las experiencias puede mejorar la perspectiva, ya que, si otras personas han vivido experiencias similares pueden proporcionarnos sugerencias valiosas para solucionar nuestras problemáticas o generar la sensación de sentirnos apoyadas.

9. **Buscar un espacio terapéutico.** Cuando nuestras emociones afectan de forma directa nuestro desempeño en el trabajo es hora de buscar un espacio terapéutico que cubra nuestras necesidades.

Las herramientas brindadas en el presente trabajo ofrecen una posibilidad para disminuir el estrés, pero sólo el entrenamiento constante y la modificación de conductas podrán ofrecer verdaderos resultados.

Es muy importante recordar que brindar atención a mujeres víctimas puede ser una actividad desgastante debido a todo el contenido emocional y experiencias negativas que ellas han sufrido; sin embargo es indispensable tener presente que nuestro bienestar físico y emocional



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



representa la posibilidad de dar una atención pronta y expedita y que sólo si nos encontramos en condiciones óptimas podremos ofrecer la intervención que ellas requieren para salir del ciclo de violencia.



# GLOSARIO

## SEXO

La humanidad posee dos tipos de especies mujer y hombre, estas se distinguen y diferencian por sus características naturales. Por lo tanto el sexo es todas las diferencias biológicas, fisiológicas, anatómicas corporales internas como hormonales o funcionales y externas como lo son los genitales -la vulva es el nombre otorgado al órgano genital de las mujeres y pene al órgano genital de los hombres- que las personas poseen al momento de nacer.

## GÉNERO

Es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características sociales y culturales; basadas en el sexo -más precisamente a la diferenciación genital-, condiciones que “asigna” la sociedad a mujeres y hombres desde su nacimiento. Por lo tanto es un concepto social-cultural que es utilizado para determinar lo que es ser mujer u hombre en cada una de las sociedades en el mundo.

## ASIGNACIÓN DE GÉNERO

Definición o valor que se da a las personas a partir de la apariencia de sus genitales, es decir si nace con pene o con vulva determina el género al que “debe” pertenecer; y por lo tanto asumir tanto las características como las cualidades del género asignado. La sociedad determina dos géneros el femenino y masculino; las personas que al nacer poseen como órgano



genital una vulva se asignan al género femenino y las personas que nacen con pene son asignadas al género masculino.

## IDENTIDAD DE GÉNERO

Construcción de un esquema individual interno edificado social y culturalmente a través de la historia que va definiendo el grado en que cada persona se identifica como mujer u hombre; así como con características femeninas o masculinas o alguna combinación de ambas. Esto va generando que las personas puedan ir creando una idea de auto percepción o auto concepto e ir respondiendo a la pregunta ¿Quién soy?

## ROLES DE GÉNERO

La expresión de la identidad de género va originando formas de comportarse que dictan lo que es esperado en función de ser mujer u hombre y del género al que se fue asignado. Esta expresión se representa con tareas y funciones determinadas para las personas a partir de su sexo.

## ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

La categorización, idealización, generalización e imposición respecto al ser mujer y hombre, así como a las características del género asignado produce estereotipos. El estereotipo de género es un juicio de valor acerca de ser mujer u hombre, se fija en la subjetividad de las personas y acaba por creerse como cierto.

## EQUIDAD DE GÉNERO

Es el trato imparcial de mujeres y hombres, según sus necesidades respectivas, ya sea con un trato equitativo o con uno diferenciado pero que



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



se considera equivalente por lo que se refiere a los derechos, los beneficios, las obligaciones y las posibilidades. En el ámbito del desarrollo, el objetivo de lograr la equidad de género, a menudo exige la incorporación de medidas específicas para compensar las desventajas históricas y sociales de las mujeres. La equidad de género significa que mujeres y hombres, independientemente de sus diferencias biológicas, tienen derecho a acceder con justicia e igualdad al uso, control y beneficio de los mismos bienes y servicios de la sociedad, así como a la toma de decisiones en los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar. El objetivo no es tanto que mujeres y hombres sean iguales, sino conseguir que unos y otros tengan las mismas oportunidades en la vida. Para que se dé la igualdad de género debe haber como punto de partida una equidad de género, teniendo ésta en cuenta las diferencias existentes en los distintos grupos de la sociedad y la creación de condiciones para que estas diferencias no impidan que se tenga acceso a las mismas oportunidades de desarrollo económico, personal, político, etc.

## TRANVERSALIDAD

Aplicar recursos, políticas y servicios en distintas esferas organizacionales, sectorizadas y profesionales; tanto en lo público, social y privado. Que estén orientados a contribuir a la disminución de las desigualdades entre mujeres y hombres.

## IGUALDAD SUSTANTIVA

Es el acceso al mismo trato y oportunidades, para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales. (Ley de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres del Distrito Federal).



---

## BIBLIOGRAFIA

Bosch Esperanza; Ferrer Victoria; Gili Margarita; Historia de la Misoginia, Ed., ANTHROPOS, 1999, 245 págs.

Echeburua Odriozola, Enrique; ¿Por qué víctima es femenino y agresor masculino?: la violencia contra la pareja y las agresiones sexuales. Ed. PIRAMIDE, 2010.

Echeburua Odriozola, Enrique, Superar un trauma: el tratamiento de las víctimas de sucesos violentos, Ed. PIRAMIDE, 2004, 216 págs.

Echeburua Odriozola, Enrique, Personalidades violentas, Ed. PIRAMIDE, 2006, 304 págs.

Echeburua Odriozola, Enrique, Paz de corral , Manual de violencia familiar

Freud, Ana. Psicoanálisis del Desarrollo del Niño y del Adolescente”, Editorial Paidós, 1992

Fromm, Erich. Anatomía de la Destructividad Humana. Editorial Siglo XXI, México, 1ª edición en español 1975, pág. 90.

“La Ruta Crítica que Siguen las Mujeres Afectadas por la Violencia Intrafamiliar.” Organización Panamericana de la Salud: Washington, D.C., 1998.

García Mounton, Pilar (2005): Así hablan las mujeres. Madrid: Libros de la Esfera.

---

## LEGISLACIÓN

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia  
Ley de Igualdad Sustantiva entre Mujeres Y Hombres en el Distrito Federal