



Foto: Municipio de Monterrey

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA PREVENIR, DETECTAR Y CANALIZAR CASOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y CONFORMAR REDES DE APOYO BASADAS EN LA SORORIDAD

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA PREVENIR, DETECTAR Y CANALIZAR CASOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y CONFORMAR REDES DE APOYO BASADAS EN LA SORORIDAD

El contenido y la información de esta publicación pueden ser utilizados siempre que se cite la fuente.

Elaboración de contenidos:

Marcia Pacheco Alberto, Consultora Técnica de Proyectos Estratégicos, ONU Mujeres, México.

Corrección de estilo:

Andrés Téllez

Diseño:

Alejandro Agredano

Coordinación de la publicación:

Andrea Cházaro Castro, Coordinadora del Programa Ciudades y Espacios Públicos Seguros para Mujeres y Niñas en México, ONU Mujeres México.

Edición junio 2024

AGRADECIMIENTOS

Especial gratitud a las cuidadoras del municipio de Monterrey por compartir su experiencia brindando cuidados y su interés en formar parte de esta iniciativa.

A Alejandra D´Hyver, Coordinadora de Proyectos de Empoderamiento Económico; Luz Rodea, Asociada de Programas de Empoderamiento Económico; y Paulina Rosales, Asistente de apoyo técnico a Proyectos de Empoderamiento Económico, por su coordinación en la creación de las bases del Sistema Municipal de Cuidados de Monterrey.

A Natalia Calero Sánchez, Consultora de ONU Mujeres México, por su precisión y aportaciones.

A la Secretaría de Desarrollo Humano e Igualdad Sustantiva, especialmente a las direcciones de Igualdad Sustantiva y Salud, por su compromiso y aportes.

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA PREVENIR, DETECTAR Y CANALIZAR CASOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y CONFORMAR REDES DE APOYO BASADAS EN LA SORORIDAD

ONU MUJERES | Junio 2024



Gobierno
de
—
Monterrey



Monterrey
Me Cuida
—
Sistema Municipal de Cuidados



CONTENIDO

Presentación: personaje e instrucciones de uso	5
Presentación de las integrantes de la red.	10
Conceptos básicos sobre género.	17
¿Qué es la violencia familiar basada en el género? y ¿Cuál es su relación con los cuidados y el trabajo no remunerado?	25
Autocuidado y técnicas de relajación para las cuidadoras.	36
¿Cómo se manifiesta la violencia contra las mujeres el entorno familiar?	46
Niveles de riesgo de la violencia familiar: violencia leve, moderada y grave.	56
Herramientas para responder ante situaciones de estrés relacionadas con brindar cuidados.	66
La violencia familiar y de género como delitos. ¿Qué hacer?	73
Identificación y gestión de emociones de las personas que requieren cuidados.	80
Fortalezas en mí ante la presencia de violencia familiar.	87
Referencias	94

PRESENTACIÓN: PERSONAJE E INSTRUCCIONES DE USO



PRESENTACIÓN: PERSONAJE E INSTRUCCIONES DE USO

La pandemia de la COVID-19 cambió la vida de las personas. Las medidas decretadas para impedir la propagación de virus, como el confinamiento, trastocaron las dinámicas familiares y generaron tensiones al interior de los hogares: de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), la población ocupada de hombres fue de 32.7 millones, cifra menor en 604 mil con respecto al mismo trimestre del año anterior, y la población ocupada de mujeres fue de 20.3 millones, 1.5 millones menos en el mismo lapso (INEGI, 2021). Además, se redujo el salario del 76.3 % de las mujeres frente al 70.2 % de los varones. Por otra parte, las escuelas se mantuvieron cerradas más de un año, lo que mantuvo a niñas, niños y adolescentes al interior de los hogares, con esquemas de educación a distancia, situación que implicó que recibieran acompañamiento para el desarrollo de los contenidos educativos. Así, de acuerdo con la encuesta telefónica ENCOVID-19, el 78.6 % de las personas reportaron haber tenido dificultades para continuar con la educación de niñas, niños y adolescentes en casa.

Estos cambios implicaron modificaciones al interior de las familias. El más notable fue el incremento de los cuidados tanto para los integrantes que contrajeron el virus, como para niñas, niños y adolescentes en edad escolar que requirieron acompañamiento. Asimismo, se incrementó el trabajo doméstico no remunerado, y ambas labores recayeron principalmente en las mujeres. Al respecto, el INEGI, a través de su publicación “La COVID-19 y su impacto en las mujeres en México”, señala que antes de la pandemia, el 64.9 % de las mujeres brindaba cuidado a algún familiar que lo necesitara contra un 53.8 % de los varones; mientras que durante la pandemia, el tiempo destinado al cuidado aumentó un 20 % para las mujeres y 50 % para los varones.

Estas tensiones también se vieron reflejadas en problemas de convivencia: el 47.9 % de las mujeres y el 56.9 % de los hombres aseguraron que hubo problemas familiares (INEGI, 2022). Lo anterior, conlleva a dificultades para convivir en un estado de confinamiento, aunado a las carencias económicas y el incremento en las demandas de cuidados, fueron el contexto para el incremento de la violencia vivida al interior de los hogares. Aunque la violencia contra las mujeres, niñas y adolescentes es un tema que lleva varios años en la agenda pública, es innegable su aumento a partir de la propagación de la COVID-19. De acuerdo con datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP), de enero a mayo del 2020, las denuncias por violencia familiar aumentaron en un 4.5 % (SESNSP,2020).

Así, la pandemia evidenció dos graves problemas que afectan la vida de las mujeres, niñas y adolescentes en México. Por un lado, se reconoce la crisis en materia de cuidados, cuya carga recae principalmente en las mujeres y, por el otro, el incremento de violencia basada en el género en contra de las mujeres en el ámbito familiar. Por tanto, es importante abordar estas problemáticas de manera conjunta y preguntarnos cómo viven la violencia familiar las mujeres que brindan cuidados.

En este contexto, en el año 2023 el gobierno del municipio de Monterrey y ONU Mujeres México firmaron un convenio de colaboración con la finalidad de establecer las bases del Sistema Municipal de Cuidados denominado “Monterrey me Cuida”, cuyos objetivos son: reconocer los cuidados como un derecho, reducir la carga desproporcionada de estos y del trabajo no remunerado de las mujeres, redistribuir estas labores entre las y los integrantes de la familia, y promover el derecho de las mujeres, las niñas y las adolescentes a una vida libre de violencia.

La carga de trabajo no remunerado y de cuidados que realizan mayoritariamente las mujeres las coloca en riesgo de vivir situaciones de vulnerabilidad al no poder acceder al trabajo remunerado y no contar con un ingreso económico. Lo mismo ocurre con las oportunidades educativas: muchas mujeres reconocen que destinan la mayor parte de su tiempo al cuidado de otras personas, lo que les impide estudiar y, por lo tanto, cambiar su condición de vida. La situación de dependencia económica que viven las mujeres que cuidan incrementa los riesgos de padecer y/o ejercer violencia dentro del hogar. Esto, debido a que las personas a las que cuidan requieren atención especializada en materia de salud física y/o mental, lo que a su vez incrementa la demanda de cuidados y el estrés en las cuidadoras. La presencia de un familiar que necesita muchos cuidados tensa las relaciones al interior de las familias, y de ahí la necesidad de incluir en el proyecto de “Monterrey me Cuida” una variante destinada para prevenir, reconocer y atender la violencia contra las mujeres cuidadoras en el ámbito familiar.

Así, la Caja de Herramientas para prevenir, detectar y canalizar casos de violencia contra las mujeres y conformar Redes de Apoyo basadas en la Sororidad (en adelante, Caja de Herramientas) surge con el objetivo de brindar información a las mujeres cuidadoras, a fin de que puedan detectar si viven alguna situación de violencia familiar, o bien si la persona a la que le brindan cuidados está en situación de violencia, y de esta manera garantizar el derecho de las mujeres del municipio de Monterrey del estado de Nuevo León a una vida libre de violencia.

¿Quién puede utilizar la Caja de Herramientas?

Esta Caja está dirigida a las mujeres cuidadoras no remuneradas que acuden a los servicios de los “Centros Monterrey me Cuida”; es decir, mujeres, madres de familia y personas adultas mayores que realizan labores de

trabajo no remunerado y de cuidados y que quieran saber sobre la violencia contra las mujeres, así como conocer a otras mujeres que, como ellas, son cuidadoras que utilizan los servicios de los “Centros Monterrey me Cuida”.

¿Qué encontrarás en esta Caja de Herramientas?

En este material encontrarás información sencilla para comprender la violencia contra las mujeres de la mano de Malva, que será tu cuidadora. Ella será la responsable de acompañarte y orientarte en tu proceso de formación sobre este tema.

Malva te explicará los conceptos básicos para entender la violencia de género, como qué es el género y la diferencia con el sexo, la desigualdad de género y qué son los derechos de las mujeres, niñas y adolescentes. También te explicará qué es la agresividad, qué es la violencia y posteriormente, se abordará el fenómeno de la violencia contra las mujeres que cuidan.

Esta Caja de Herramientas tiene ejercicios que te permitirán identificar si estás viviendo violencia o si alguno de tus familiares, amigas o las personas a las que cuidas viven alguna situación de violencia familiar.

Con la guía de Malva comprenderás que la violencia se vive en distintos niveles y profundidades, y que muchas de sus manifestaciones son delitos que pueden ser denunciados.

En caso de detectar que tú has vivido o estás viviendo una situación de violencia familiar, Malva te orientará para que sepas qué hacer a través de una ruta de actuación para este tipo de casos.

Al final de la Caja de Herramientas, Malva te hablará de la importancia de destinar tiempo para ti, para cuidarte y apapacharte con el mismo interés que tú dedicas a las personas que cuidas. Desde ONU Mujeres México, deseamos que este viaje para conocer y detectar la violencia contra las mujeres te sirva y te dé la oportunidad de conocer y acompañarte de otras mujeres que, como tú, también cuidan.

¡Hola, cuidadoras!

Antes de iniciar este viaje, para mí, es importante presentarme porque espero que nos volvamos bastante cercanas. Mi nombre es Malva y seré tu cuidadora. ¿Alguna vez has pensado cómo sería recibir cuidados como los que tú brindas? ¿Qué se sentirá que alguien te dedique tiempo y te comparta información para aprender sobre la violencia contra las mujeres, o que le importen tus preocupaciones y tus inquietudes? Pues yo seré eso para ti: a partir de ahora, seré tu cuidadora y en estas páginas te acompañaré y te brindaré información en temas de violencia contra las mujeres.

La información que te compartiré en esta Caja de Herramientas está dirigida para ayudarte a identificar si tú o la gente a la que brindas cuidados están viviendo una situación de violencia en el marco de los cuidados que brindan o que reciben.

Una vez que nos hemos presentado, vamos a comenzar este viaje para detectar y atender la violencia contra las mujeres que cuidan en el municipio de Monterrey.

Es importante mencionar que no haré este trabajo sola, sino que tú me ayudarás a compartir esta información. Por eso, en cada sesión tú serás yo, es decir, serás Malva y, por lo tanto, te tocará estudiar previamente la sesión que te sea asignada por el Enlace de Autocuidado, y tú guiarás la sesión que te toque. No tengas miedo, en las hojas de esta Caja de Herramientas están los contenidos y las actividades que tendrás que desarrollar.



Algo sobre mí: mi función es acompañarte en cada una de las sesiones de la Red de Apoyo basada en la Sororidad, donde vamos a entender la violencia contra las mujeres. Yo seré la cuidadora que cuida a las cuidadoras del municipio de Monterrey. Es importante que sepas que te acompañaré en cada sesión que te toque impartir: te diré qué hacer y qué decir con la confianza de que ¡lo harás muy bien!

¿Cómo usar las herramientas de esta Caja?

Antes de comenzar, es importante explicarte cómo se va a usar el contenido de esta Caja de Herramientas. Al inicio de cada sección, encontrarás una leyenda que señala el número de la sesión: **SESIÓN 1**, **SESIÓN 2**, y así sucesivamente, después encontrarás el título del tema que se abordará, por ejemplo: **“Conceptos básicos para entender la violencia contra las mujeres basada en el género”**. Posteriormente, encontrarás el cuadro de control de tiempo. Es importante que lo ubiques al inicio de cada sesión para que tengas claridad del tiempo que deberás destinar a la explicación de los contenidos, así como a la realización de las actividades. Luego de ello, te explicaré el contenido de cada tema y dejaré las indicaciones para desarrollar cada sesión en la Red de Apoyo basada en la Sororidad, que será impartida por una de las cuidadoras. Esto quiere decir que las sesiones se repartirán entre las participantes y que la cuidadora asignada deberá estudiar el contenido de la sesión y tomar el papel de Malva para compartir los contenidos con las demás.

En todas las sesiones estará presente una monitora que te apoyará en caso de que existan dudas que se te dificulten entender.

Sobre la Red de Apoyo basada en la Sororidad

La Caja de Herramientas busca fortalecer los lazos entre mujeres que cuidan en el municipio de Monterrey. Con este fin se han formado las Redes de Apoyo basadas en la Sororidad, que son grupos conformados por 10 mujeres cuidadoras que se reunirán una vez a la semana en las instalaciones de los “Centros Monterrey me Cuida”. Cada reunión tendrá una duración de dos horas en las cuales se compartirán las reflexiones sobre cada tema de la Caja de Herramientas. Esto quiere decir que se reunirán durante 10 semanas consecutivas, en cada semana analizarán cada uno de los 10 temas desarrollados en la presente Caja.

Así, los grupos de reflexión de las Redes de Apoyo basadas en la Sororidad serán espacios seguros, construidos a partir de la confianza y sororidad, con la finalidad de compartir nuestras experiencias y reflexiones en torno a la violencia y los cuidados.



De acuerdo con la antropóloga feminista Marcela Lagarde, sororidad significa la amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear y convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido profundamente libertario.

SESIÓN 1

PRESENTACIÓN DE LAS INTEGRANTES DE LA RED

Para asegurar el control del tiempo en cada sesión, te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad. Para la sesión 1, considera los siguientes tiempos y actividades:

SESIÓN 1

Control del tiempo por actividad

1	Promoviendo el autocuidado: relajación inicial	5 min
2	Establecimiento de acuerdos de convivencia	25 min
3	Ronda de presentación	20 min
4	Explicación de la forma de trabajo y contenidos	25 min
5	Desarrollo del tema: diferencia sexo/género	20 min
6	Actividad: ¿cómo se ven las asignaciones de sexo/género?	15 min
7	Conclusiones	5 min
8	¿Cómo me sentí?	5 min

¡Hola, cuidadoras!

Es un placer iniciar este viaje por fin. Antes de empezar, es importante mencionar que en esta primera sesión conocerás a las demás cuidadoras con las que compartirás el espacio. Por ello, y

para construir un espacio seguro de intercambio de experiencias personales, les propongo que iniciemos cada jornada con una técnica de respiración.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

 Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una enfrente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: **“cuidaré la intimidad que aquí compartes”**. La fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

Cada sesión iniciará con un ejercicio de relajación porque de esta manera incorporaremos el autocuidado en nuestro día a día. La afirmación final nos servirá para promover la construcción de un espacio sororo en la Red de Apoyo.

Una vez realizada la relajación, es importante que revisemos y aprobemos los acuerdos de convivencia.

Establecimiento de acuerdos de convivencia

 Duración de la actividad 25 minutos

¡Importante!

En esta primera sesión leeré en voz alta los acuerdos. Una vez terminada la lectura, todas debemos manifestar si estamos de acuerdo en respetarlos en cada sesión.

Acuerdos de convivencia en la Red de Apoyo basada en la Sororidad:

- 1. Trataré la información que compartan las cuidadoras de la misma manera que me gustaría que trataran la información que yo comparto: seré prudente, discreta y no juzgaré lo compartido.*
- 2. Los espacios seguros entre mujeres se construyen a partir de la confianza y el respeto, por lo que seré respetuosa con la información que las demás comparten.*
- 3. Todas debemos tener tiempo para expresar nuestro sentir y nuestras dudas, por lo que seré cuidadosa con la duración de mis participaciones para que todas puedan hablar (se sugiere que cada cuidadora tenga una participación de máximo tres minutos)*
- 4. Estaré abierta al material que analizaremos, pero si me doy cuenta de que estoy en una situación de violencia, buscaré al Enlace Especializado en Detección de casos de Violencia, Monitor (a) en temas de Género, Personal de Autocuidado o bien Enlaces Operativos, para pedir apoyo especializado.*

5. *En caso de que detecte que alguna de mis compañeras esté viviendo una situación de violencia, la invitaré a buscar ayuda con el Enlace Especializado en Detección de casos de Violencia, Monitor (a) en temas de Género, Personal de Autocuidado o bien Enlaces Operativos.*
6. *Cuando exista un caso de violencia por parte de alguna de las cuidadoras o conmigo misma, seremos discretas, pues difundir la situación puede poner en riesgo a quien la vive.*
7. *Sostendré y arroparé el sentir de mis compañeras. Tendré pequeños gestos, como ofrecer un pañuelo si alguna llora, y dejaré que exprese sus emociones sin interrumpir.*
8. *No existen historias “peores” que la mía; cada historia y cada dolor es único, y debemos respetar lo que le hace sentir a cada cuidadora.*

Ronda de presentación

 **Se dan 20 minutos para la ronda de presentaciones por parte de las participantes**

Ahora que conocemos los acuerdos de convivencia, es importante que hagamos una ronda de presentación, por lo que les pido que se presenten en voz alta y digan:

- Su nombre,
- Cómo les gusta que les digan,
- ¿A quién cuidan?
- Si ¿están de acuerdo en aprobar y cumplir estos acuerdos? ¿Les gustaría agregar un acuerdo más? ¿Quedaron claros? ¿Piensan que pueden incorporarlos en sus demás relaciones con otras mujeres?

Antes de continuar con el desarrollo de las sesiones es importante compartir algunos consejos para facilitarlas, por lo que les pido apoyo para leer en voz alta cada uno de estos consejos:

10 CONSEJOS PARA QUE LA FACILITACIÓN DE LAS SESIONES SEAN UN ÉXITO

1. Estudia previamente el contenido de la sesión. No lo memorices. Concéntrate en comprender el tema que vas a compartir a tus compañeras.
2. Intenta no leer el contenido de la sesión. El lenguaje del contenido está escrito de forma muy sencilla para que lo comprendas y lo digas en tus propias palabras.
3. Confía en ti, en tu conocimiento, en tus saberes y en la forma en que te comunicas; tú tienes todo lo necesario para impartir esta sesión.
4. Es importante que comprendas que no vas a “enseñar” nada; más bien vas a compartir tu conocimiento, por eso debes estar abierta a la participación de las demás compañeras.
5. Utiliza muchos ejemplos. Los temas de género y de violencia contra las mujeres son cosas que se viven en la vida diaria, nada es más ilustrativo que partir de la experiencia propia.
6. También pídeles a tus compañeras ejemplos. Seguramente tienen experiencias que pueden enriquecer la sesión que te toca impartir.
7. Sé muy cuidadosa con el uso del tiempo, respétalo a rajatabla. Si es necesario hacer uso del cronómetro, ¡hazlo! Pon límites en las intervenciones de las compañeras.
8. Respeta los tiempos, empieza la sesión puntualmente y trata de terminar los contenidos y las actividades en la duración asignada. En cada sesión hay un cuadro de actividades y tiempo. Tenlo presente, respétalo y aplícalo.

9. Motiva la participación de las compañeras. Hazlas sentir incluidas, respetadas y escuchadas.
10. No dudes en intervenir cuando la participación se salga de control, ya sea porque dura mucho o toca temas polémicos. Recuerda que tú eres quien lleva el mando de la sesión. En caso de que haya temas polémicos, busca la salida más conciliadora.

Cuidadora, estoy segura de que siguiendo estos consejos la impartición de tu sesión será todo un éxito.

A continuación, comienza el desarrollo de las sesiones. desarrollo de las sesiones.

Explicación del trabajo en la Red de Apoyo y contenido

Duración 20 minutos

En esta sesión voy a explicar cómo es que vamos a trabajar y qué es la Red de Apoyo basada en la Sororidad.

Sobre la Red de Apoyo basada en la Sororidad

Las Redes de Apoyo basadas en la Sororidad son grupos conformados por 10 mujeres cuidadoras que se reunirán una vez a la semana en las instalaciones de los “Centros Monterrey me Cuida”. Cada reunión tendrá una duración de dos horas en las cuales se compartirán las reflexiones sobre cada tema de la Caja de Herramientas.

Así, los grupos de reflexión de las Redes de Apoyo basadas en la Sororidad serán espacios seguros, construidos a partir de la confianza y sororidad, con la finalidad de compartir nuestras experiencias y reflexiones en torno a la violencia y los cuidados.

¿Cómo vamos a trabajar los contenidos de la Caja de Herramientas?

Nos reuniremos una vez a la semana durante dos horas para analizar los contenidos de la Caja de Herramientas, así como las reflexiones que ustedes tengan, durante 10 semanas.

Es importante entender que nos sentaremos en círculo porque de esa manera podemos vernos las unas a las otras. Aquí no hay diferencias, nadie está arriba ni abajo, todas valemos lo mismo; nuestras historias y nuestros procesos de conocimiento y reflexión son igualmente importantes.

¿Por qué hablar de conceptos para entender la violencia contra las mujeres basada en el género?

Digamos que estos conceptos nos darán el piso común para que todas sepamos lo mismo y, por lo tanto, comprendamos este fenómeno como lo que es: una violación a los derechos de las mujeres, niñas y adolescentes, y la manifestación más extendida de la discriminación hacia este grupo de personas.

Sin más, vamos a cerrar esta sesión explicando dos conceptos clave.

Desarrollo del tema: diferencia sexo/género

Duración 20 minutos

¿Alguna vez te has preguntado dónde inician las ideas que sostienen la subordinación de las mujeres respecto de los hombres? O ¿por qué las mujeres criamos, cuidamos, mantenemos la casa andando, compramos el mandado, limpiamos, lavamos y encima tenemos que salir a trabajar? ¿Quién determinó que esto fuera así?

Bueno, igual que tú, en el pasado otras mujeres han tenido las mismas preguntas, por lo que se pusieron a investigar y definir conceptos que hoy en día nos permiten comprender los fenómenos de desigualdad entre mujeres y hombres. Hay dos conceptos fundamentales para hacerlo: sexo y género, y aunque a veces se usan como sinónimos, es importante comprender que se trata de dos cuestiones diferentes relacionadas con las diferencias entre hombres y mujeres asentadas en las características biológicas y en construcciones culturales y sociales:

Sexo: Características físicas y biológicas que distinguen a hombres y mujeres (ONU Mujeres, 2021).

Género: Se refiere a los roles, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad determinada en una época precisa considera apropiados para hombres y mujeres (ONU Mujeres, 2021).

Sexo	Género
<ul style="list-style-type: none"> • Características físicas: pene-vagina. • Hormonas estrógenos-testosterona. • Órganos internos: útero, matriz, ovarios/ testículos, próstata. • Carga cromosómica XX para las mujeres y XY para los varones. • Macho y hembra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres como cuidadoras de sus hijas e hijos, ya que ellas los parieron. • Las mujeres como sumisas y destinadas al hogar. • Los varones como personas fuertes y negadas a la ternura.
<p style="text-align: center;">¡OJO!</p> <p>Estas diferencias sexuales y físicas han servido para discriminar a las mujeres y a las personas que se identifican con lo femenino. Han sido el pretexto para asignar responsabilidades a hombres y mujeres por sus características biológicas.</p>	<p style="text-align: center;">¡OJO!</p> <p>Al ser una construcción social, el género puede modificarse y adaptarse al paso del tiempo y la geografía. Cuestionar las características impuestas a las mujeres es una forma de empezar a modificarlo.</p> <p>Por ejemplo, antes las mujeres no votaban, pero gracias al movimiento de mujeres, hoy el voto es parte de tus derechos políticos.</p>

Reflexionemos:

Saber la diferencia entre sexo y género nos sirve para entender cómo se ha acomodado la sociedad a partir de asignaciones de género basadas en el físico. Pensemos en los siguientes ejemplos:

1. Se considera que las mujeres tienen que estar confinadas en la casa, pues son ellas quienes pueden concebir bebés y parirlos. Este fue el “pretexto” para que distintas sociedades a lo largo de la historia les asignaran la obligación casi exclusiva de cuidar a los otros y mantener los hogares funcionando.

Esto se refleja en la epístola de Melchor Ocampo, la cual se solía leer durante el acto del matrimonio y que dice: *“La mujer, cuyas principales dotes son la abnegación, la belleza, la compasión, la perspicacia y la ternura, debe dar y dará al marido **obediencia**, agrado,*

asistencia, consuelo y consejo, tratándolo siempre con la veneración que se debe a la persona que nos apoya y defiende, y con la delicadeza de quien no quiere exasperar la parte brusca, irritable y dura de sí mismo”.

2. En contraste, como los hombres no tienen esa capacidad biológica y las mujeres se encargaban de criar a sus hijas e hijos, durante mucho tiempo se asignó a los hombres la obligación casi exclusiva de salir de casa para buscar el sustento del hogar.

Con respecto al papel de los varones en el matrimonio, la misma epístola dice lo siguiente: *“El hombre, cuyas dotes sexuales son principalmente el valor y la fuerza, debe dar y dará a la mujer, protección, alimento y dirección, tratándola siempre como a la parte más delicada, sensible y fina de sí mismo”.*



¿Sabías que la epístola de Melchor Ocampo fue leída durante los matrimonios por el civil por 150 años? Aunque se trata de un escrito que se publicó a mediados del siglo XIX y que era un fiel reflejo de la sociedad de ese tiempo, no fue sino hasta 2017 que se dejó de incluir su lectura durante los matrimonios por el civil.

Ahora que ya hemos analizado las características físicas de mujeres y hombres a partir de las cuales socialmente se han construido roles y responsabilidades para unas y para otros, pasemos a hacer una actividad.

Actividad: ¿cómo se ven las asignaciones de sexo/género?

 Duración 15 minutos

Lee en voz alta las siguientes acciones y determinen cuáles son las diferencias entre hombres y mujeres que tienen que ver con el sexo y cuáles con el género (las respuestas correctas se encuentran delante de la frase entre paréntesis). La participación debe ser libre, esto quiere decir que puede responder la cuidadora que así lo desee.

1. Las buenas mujeres amamantan a sus hijos. (Sexo)
2. Los hombres que valen la pena son los trabajadores que proveen el hogar. (Género)
3. Los hombres violan porque no pueden aguantarse las ganas de controlar sus impulsos sexuales. (Sexo)
4. Las mujeres menstrúan cada mes, por lo que se ponen sentimentales cada tanto. (Sexo)
5. Las mujeres deben permanecer en el hogar cuidando de sus hijas e hijos. (Género)

CIERRE DE LA SESIÓN

Conclusiones

 Duración 5 minutos

Como pueden ver, comprender la diferencia entre sexo y género es una de las bases para construir nuevas formas de identificarnos

como personas. Nos da la oportunidad de empezar de nuevo y no ligar las características físicas con las responsabilidades sociales. Podemos decir, por ejemplo, que NO existe el “instinto materno” porque no todas las mujeres están destinadas a ser madres, simplemente porque no desean hacerlo y esto no es ANTINATURAL.

Las que son mamás, recuerden: **¿sabían cuidar a su recién nacido? o ¿tuvieron que aprender conforme el bebé iba creciendo?** Seguramente tuvieron que recibir el apoyo de sus madres, de sus suegras o de alguien más para aprender a cuidar a un bebé recién nacido, y esto es perfectamente normal. No tiene nada de malo admitir que las mujeres no estamos programadas para brindar cuidados especializados y que la mayoría de las veces aprendemos en el camino.

¿Cómo me sentí?

 Duración 5 minutos

Para cerrar esta sesión, les voy a pedir que todas digan en una palabra cómo se sintieron en esta sesión.

Recuerden traer una revista, tijeras y pegamento. También necesito que dos voluntarias traigan una cartulina cada una. (Será necesario contar con dos cartulinas en total).

¡Hasta la próxima!

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE GÉNERO



SESIÓN 2

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE GÉNERO

***Material para esta sesión: dos cartulinas (proporcionadas por dos voluntarias), pegamento, tijeras y revistas para ser recortadas.**

Control del tiempo:

Para asegurar el éxito de cada sesión, te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad. Para la sesión 2, considera los siguientes tiempos y actividades:

SESIÓN 2	
Control del tiempo por actividad	
1 Promoviendo el autocuidado: relajación inicial	🕒 5 min
2 Recapitulación de la sesión anterior	🕒 10 min
3 Desarrollo del tema: roles y estereotipos de género	🕒 20 min
4 Actividad: collage roles y estereotipos de género	🕒 30 min
5 Desarrollo del tema: desigualdad y discriminación basadas en el género	🕒 15 min
6 Actividad: La historia de la abuela Ana	🕒 15 min
7 Desarrollo del tema: igualdad de género	🕒 10 min
8 Cierre de la sesión	🕒 15 min

¡Hola, cuidadoras!

Me alegra iniciar nuestra segunda sesión en la que seguiremos hablando sobre los conceptos básicos del género. Antes de iniciar el desarrollo

de los contenidos, vamos a desarrollar la actividad de relajación inicial.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una en frente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: **“habla de ti con afecto, tú eres amorosa, capaz y digna de respeto”**, la fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

Recordemos que es importante conocer los conceptos que giran en torno al fenómeno de la violencia contra las mujeres, porque serán la base sobre la que entenderemos el problema de la violencia que viven las mujeres, niñas y adolescentes al interior de sus hogares.

Ahora vamos a recapitular lo que vimos en la sesión pasada, pero no me refiero a la presentación de las compañeras, sino a los conceptos que analizamos.

Recapitulación de la sesión anterior

Duración de la actividad 10 minutos

Vamos a hacer un resumen de la sesión pasada. Para ello, les voy a pedir que respondan a las preguntas que les haré. Es importante que todas participen porque así podré verificar si hay dudas o no del tema anterior.

- **¿Cuáles fueron los conceptos que conocimos la sesión pasada?**

Respuesta: Sexo/Género

- **¿Qué es el sexo?**

Respuesta: Son las características físicas y biológicas que diferencian a hombres de mujeres: pene/vagina, hormonas testosterona/estrógenos, órganos internos útero-matriz-ovarios / testículos, próstata, nivel cromosomas XX para las mujeres y XY para los varones.

- **¿Qué es el género?**

Respuesta: Se trata de la construcción cultural, histórica, de lo que significa ser hombre y ser mujer, esta se determina en un espacio y tiempo determinado, por lo que suele cambiar y adaptarse al paso del tiempo.

- **¿Por qué es importante comprender la diferencia sexo/género?**

Respuesta: Porque estas diferencias han determinado actividades concebidas como “propias” de las mujeres y de los hombres, como asignar a las mujeres la responsabilidad de cuidar a los demás miembros del hogar, y a los varones, el participar de la toma de decisiones y desarrollarse en el espacio público. Estas diferencias generan desigualdad en las sociedades y han servido para discriminar a las mujeres.

Desarrollo del tema: roles y estereotipos de género

 Duración 20 minutos

En esta sesión vamos a analizar cómo los conceptos sexo/género han sido la base de un sistema que se ha interiorizado en nuestra sociedad a partir de los **roles de género** y **estereotipos de género**.

Vamos a iniciar analizando las siguientes definiciones, por lo que voy a pedir que alguien me ayude a leer la definición de roles de género: (Lectura en voz alta)

Roles de género: Son normas sociales y de conducta que, dentro de una cultura específica, son ampliamente aceptadas como socialmente apropiadas para las personas de un sexo específico. Suelen determinar las responsabilidades y tareas tradicionalmente asignadas a hombres, mujeres, niños y niñas, e influyen directamente en la división sexual de trabajo. (ONU Mujeres, 2021)

Ahora, vamos a analizar la definición: los roles de género son **normas de conducta** que han sido **aceptadas socialmente**, por lo tanto, se consideran **apropiadas**.

Estas normas **asignan actividades** que están definidas **de acuerdo con el sexo** de quien las realiza. Para aclarar estas definiciones, vamos a poner ejemplos:

- Roles asignados a las mujeres: como las mujeres tienen capacidad reproductiva, se cree que es su obligación exclusiva cuidar a sus hijas e hijos dentro del hogar, y además de que este trabajo no es pagado, deben hacerlo de manera sumisa.

- Roles asignados a los varones: se considera que los hombres son los principales encargados de participar del espacio público, trabajar por un salario y mantener a sus familias; por lo tanto, tienen poder sobre las mujeres y ejercen la autoridad al interior de sus familias.

Los roles de género son responsabilidades impuestas a los hombres y las mujeres por su sexo. Estos roles, llevados al extremo, se convierten en estereotipos de género.

Necesito que una de ustedes me ayude a leer la siguiente definición:

(Lectura en voz alta)

Estereotipos de género: Son generalizaciones simplistas de los atributos de género, las diferencias y los roles de las mujeres y los hombres. (ONU Mujeres, 2021)

Vamos a analizar la definición anterior: las generalizaciones son percepciones simplistas de la realidad, como decir que todos los payasos son graciosos. En el caso de los estereotipos de género, es igual que decir que todas las mujeres son dulces y amorosas, o que todos los hombres son infieles.

Los estereotipos de género son los roles de género llevados al extremo. Esto lo podemos ver claramente en la época de oro del cine mexicano, donde los hombres eran varoniles, fuertes, violentos y defendían el honor, en tanto que las mujeres eran sumisas, frágiles y se dejaban llevar por sus sentimientos. Recordemos los papeles que desempeñaba Libertad Lamarque: la mayoría eran de madre abnegada que sufría por la indiferencia de sus hijos o de su esposo.

Esta simplificación de la maternidad marcó a las sociedades de América Latina. O todas las adaptaciones que se han realizado sobre Teresa, la telenovela que retrata a una joven ambiciosa que es capaz de traicionar y usar a otras mujeres con tal de lograr su cometido: conquistar a un hombre joven que *la saque* de la posición social en la que vive.

Por su parte, Emilio “el Indio” Fernández, en todos sus papeles representaba a un hombre violento que no dudaba en desenvainar su pistola a la menor provocación. Por fortuna, cada vez los medios de comunicación son más

críticos con la aparición de personajes masculinos violentos, pero no pasa lo mismo con aquellos que no tienen responsabilidad afectiva, como los de la televisión mexicana que ensalza a hombres como Albertano, que vive con su mamá, no trabaja y tiene relaciones con mujeres con las que no define los vínculos; ni hablar de los exabruptos de Ricardo Adame a quien no le importa agredir a mujeres y hombres, y que cuenta con los reflectores de la televisión mexicana y de las redes sociales.

¿Ustedes ubican otros personajes que nos sirvan de ejemplos, cuáles?



¿Sabías que Emilio “el Indio” Fernández pasó cinco años en la cárcel por asesinar a un campesino?

Corría el año de 1975 y el actor se encontraba buscando locaciones para grabar una película, cuando se encontró con un hombre borracho que lanzaba disparos al aire. El célebre director lo increpó, y aunque el campesino se acercó desarmado, este le disparó y le quitó la vida. El actor escapó de la justicia viajando a Guatemala, hasta que voluntariamente se entregó para ser juzgado y condenado a pasar cinco años en prisión. Esta anécdota confirma la difícil personalidad del actor y director de cine, que era lo que se considera “un macho bragado de la época de oro del cine mexicano”.

Actividad: collage roles y estereotipos de género

 **Duración 30 minutos**

Para la siguiente actividad, es necesario que las cuidadoras se dividan en dos equipos. **¿Recuerdan que la sesión pasada les**

pedí una revista y tijeras? Bueno, las usaremos para hacer un collage sobre estereotipos y roles de género. El equipo 1 se enfocará en los roles y estereotipos femeninos, mientras que el equipo 2 abordará los masculinos. Tienen **15 minutos** para revisar las revistas, identificar las actividades, recortarlas y pegarlas en una cartulina para elaborar un collage.

Una vez que terminen, cada equipo debe exponer su collage, empezando por el equipo 1. Cada cuidadora debe señalar qué imágenes colocó en el collage y explicar por qué considera que corresponden a un rol o estereotipo de género.

 **Duración de la explicación del collage**
15 minutos

Desarrollo del tema: desigualdad y discriminación basadas en el género

 **Duración de los contenidos 10 minutos**

Cuidadoras:

Como ven, los roles y estereotipos de género son tan fuertes en nuestra sociedad que son la base sobre la que se organiza el mundo. Estas ideas de lo que se concibe apropiado para mujeres y hombres impregnan el mundo económico, político y social. Es por ello que vemos a más hombres en puestos de poder que mujeres. Por ejemplo, en el año 2021, solo 22 mujeres estaban al frente de los gobiernos de 193 países (Noticias ONU, 2021), y la mayoría de los 773 millones de personas adultas analfabetas eran mujeres (UNESCO, 2021); además, en México sólo tres de cada 10 personas ejidatarias son mujeres (UNESCO, 2021).

Estos no son solo números, son reflejo de los problemas que enfrentan las mujeres en el mundo, y también nos permiten reconocer que existe una marcada desigualdad de las mujeres con respecto a los hombres. A esta situación de subordinación se le conoce como desigualdad de género y tiene su base en las atribuciones asignadas a las mujeres y los hombres, respectivamente, y se perpetúa a través de los estereotipos y roles de género. Siempre que aparece la desigualdad de género, la vamos a ver acompañada de manifestaciones muy claras, como la discriminación contra las mujeres, niñas y adolescentes.

Para saber a qué nos referimos con esta forma de discriminación, necesito que alguien me ayude a leer la definición.

(Lectura en voz alta)

Discriminación contra las niñas y las mujeres:

*La discriminación contra las niñas y las mujeres significa **tratar** directa o indirectamente **a las niñas y las mujeres de forma diferente que, a los niños y los hombres**, de modo que se les impide disfrutar de sus derechos. La discriminación puede ser directa o indirecta. La discriminación directa contra niñas y mujeres generalmente es más fácil de reconocer ya que es bastante obvia. Por ejemplo, en algunos países, las mujeres no pueden poseer tierra legalmente y se les prohíbe tener ciertos trabajos. La discriminación indirecta contra niñas y mujeres puede ser difícil de reconocer. Se refiere a situaciones que pueden parecer justas, pero en las que, en realidad, el tratamiento de niñas y mujeres es desigual. Por ejemplo, un trabajo de oficial de policía puede tener requisitos de altura y peso mínimos difíciles de cumplir para las mujeres. Como resultado, algunas mujeres no pueden ser oficiales de policía.*

Actividad: La historia de la abuela Ana

 **Duración 15 minutos**

Voy a leer la siguiente historia y les haré unas preguntas:

Mi abuela Ana me contó que era la única mujer entre cuatro hermanos hombres. Vivían en la sierra, y al terminar los estudios de primaria, su papá, o sea mi bisabuelo, decidió que Ana no iría a la escuela, que era mejor que ella ayudara en las labores del hogar, que atendiera a sus hermanos, les hiciera de comer y lavara su ropa, pues por su edad ni siquiera podría trabajar por un salario. Ella obedeció lo dicho por su padre.

Mientras tanto, sus hermanos sí siguieron estudiando la secundaria. Al final, Ana se casó, y como no tenía estudios, solo conseguía trabajos muy mal pagados, por lo que decidió dedicarse al hogar y al cuidado de sus hijas e hijos, y ahora incluso al de sus nietos, pero ella piensa que, si hubiera podido estudiar, tal vez habría decidido vivir otras experiencias.

1. ¿Qué fue lo que vivió la abuela Ana?

Respuesta: Vivió desigualdad de género y discriminación contra las niñas.

2. ¿Qué derechos le fueron negados?

Respuesta: El derecho a la educación, y de adulta, a un trabajo digno.

3. ¿Crees que los roles de género influyeron para que fuera destinada a realizar labores de cuidado?

Respuesta: Claro, como hemos visto en el desarrollo de los contenidos, históricamente en distintas sociedades se ha creído que el sexo de las mujeres las convierte “naturalmente” en personas aptas para cuidar, atender y mantener los hogares funcionando.

Cuando en realidad no hay una justificación real que sostenga estas creencias, se puede concluir que el hecho de que las labores de cuidado se asignen a las mujeres es una creencia que impulsa el sistema sexo/género.

Desarrollo del tema: igualdad de género

Duración 10 minutos

Cuidadoras, ya estamos en la recta final de esta sesión. Como hemos visto, la desigualdad que vivimos las mujeres es un problema de injusticia en todo el mundo, y es por ello que tenemos que erradicarla, y solo podremos ver que la hemos erradicado cuando logremos la igualdad de género, que no es otra cosa que la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres

y de las niñas y los niños. *La igualdad no significa que las mujeres y los hombres serán idénticos, sino que los derechos, las responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres no dependerán de si nacieron con determinado sexo* (ONU Mujeres, 2021).

Como ven, una de las aspiraciones de los movimientos de las mujeres en el mundo no es ser mejores que los hombres, o tener más reconocimiento que ellos, sino que unas y otros tengan las mismas oportunidades para ejercer sus derechos.

Sé que esta sesión estuvo pesada y voy a hacer un recuento de los conceptos que hemos analizado hasta hoy:

- Diferencia entre sexo/género.
- Definición de los roles y los estereotipos de género.
- Desigualdad de género.
- Discriminación contra las mujeres, niñas y adolescentes.
- Igualdad de género.

Cierre de la sesión

Duración de la actividad de cierre 15 minutos

Hemos analizado mucha información que nos será útil para abordar el tema de la violencia contra las mujeres. Antes de terminar, me gustaría enfatizar el tema del cuidado y el trabajo no remunerado. En todos los ejemplos que hemos analizado, brindar cuidados a otras personas, así como limpiar y mantener nuestros hogares funcionando, es una labor que se ha asignado por el sexo y el género. Esto quiere decir que por mucho tiempo se ha asumido que las mujeres “naturalmente” tienen un instinto protector que les permite cuidar y mantener los hogares en orden, y como hemos visto en estas sesiones, esto no es cierto.

Para cerrar la sesión, voy a pedir que cada una de ustedes responda si cree que la asignación para brindar cuidados es justa.

-Se dan 10 minutos para que cada una de las mujeres comparta su punto de vista-

Mensaje de despedida:

Cuidadoras, hemos llegado al final de nuestra segunda sesión, sé que ha sido mucha la información compartida, pero estoy segura de que les será útil para la vida. Imagínense que nos estamos colocando unas gafas que nos permiten analizar la realidad con otro filtro, el del papel de las mujeres, niñas y adolescentes desde un lugar más justo.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA FAMILIAR BASADA EN EL GÉNERO? Y ¿CUÁL ES SU RELACIÓN CON LOS CUIDADOS Y EL TRABAJO NO REMUNERADO?



SESIÓN 3

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA FAMILIAR BASADA EN EL GÉNERO? Y ¿CUÁL ES SU RELACIÓN CON LOS CUIDADOS Y EL TRABAJO NO REMUNERADO?

Control del tiempo:

Para asegurar el control del tiempo en cada sesión, te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad. Para la sesión 3 considera los siguientes tiempos y actividades

SESIÓN 3

Control del tiempo por actividad

1	Promoviendo el autocuidado: relajación inicial	🕒 5 min
2	Recapitulación de la sesión anterior	🕒 10 min
3	Desarrollo del tema: definición de violencia contra las mujeres basada en el género	🕒 25 min
4	Actividad: Identificando actos de violencia, agresividad, violencia contra las mujeres y violencia de género	🕒 20 min
5	Desarrollo del tema: cuidado y trabajo no remunerado	🕒 20 min
6	Actividad: El cuidado y trabajo no remunerado que hago son valiosos	🕒 30 min
7	Mensaje de cierre	🕒 10 min

¡Hola, cuidadoras!

Estamos iniciando nuestra tercera sesión, hoy vamos a hablar sobre la violencia familiar basada en el género y su relación con el cuidado

y el trabajo no remunerado, pero antes de dar inicio al desarrollo de los contenidos vamos a realizar el ejercicio de relajación inicial.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

 Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una en frente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: “**cuidar de ti misma es tu mayor acto de amor propio**”. La fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

Analizar la violencia contra las mujeres, niñas y adolescentes por el simple hecho de ser mujeres es el punto central de estas sesiones entre cuidadoras. Es importante recordar que el objetivo de estas reuniones es que ustedes conozcan sobre este tema y puedan identificar si se encuentran viviendo una situación así. Pero antes de empezar, es importante recapitular sobre el contenido de la sesión pasada.

Recapitulación de la sesión anterior

 Duración 10 minutos

Les voy a pedir que hagamos un resumen de la sesión anterior y que respondan las preguntas que les haré. Es importante que todas participen porque así podré verificar si hay dudas o no del tema anterior.

- **¿Cuáles son los conceptos que aprendimos la semana pasada?**

Respuesta: Hablamos de **roles de género**, que son las actividades concebidas como “adecuadas” para hombres y para mujeres.

También hablamos de **estereotipos de género**, que son visiones exageradas de lo que se espera de un hombre o de una mujer. Se trata de visiones simplistas que reducen la realidad, como decir que todos los hombres son infieles o que todas las mujeres son abnegadas.

También descubrimos que estos conceptos conforman el sistema sexo/género que produce la desigualdad entre mujeres y hombres, y también abordamos la **discriminación basada en el género**, que tiene lugar cuando a las mujeres, las niñas y las adolescentes se les niegan sus derechos por el simple hecho de ser mujeres.

Al final reflexionamos sobre la necesidad de lograr la **igualdad de género**, que entre otras cosas implica asegurarse de que las mujeres tengan la misma posibilidad de ejercer los derechos que los hombres.

Desarrollo del tema: definición de violencia contra las mujeres basada en el género

 Duración 25 minutos

Como vimos en las sesiones anteriores, las diferencias entre hombres y mujeres establecidas socialmente a partir de las diferencias sexuales determinan el orden de la sociedad en lo que llamamos sistema sexo/género, el cual crea desigualdades entre mujeres y hombres, pues dicho sistema hace que sea más difícil para las mujeres acceder a cargos de poder o recibir el mismo salario que los hombres por el mismo trabajo. En nuestro país, en 2023 las mujeres ganaron un 28.6 % menos que los varones por el mismo trabajo. (INMUJERES, 2023) Es decir, que por cada 100 pesos que gana un hombre, una mujer recibe 71.40 pesos. Esto no tiene ninguna justificación, el origen de esta desigualdad se ubica en las diferencias de género.

Sin embargo, la mayor injusticia que viven las mujeres en todo el mundo es la violencia que se ejerce en su contra por el simple hecho de ser mujeres. Este problema también es una violación a sus derechos humanos, y constituye el acto de discriminación contra ellas más extendido en el planeta.

Recordemos que en la sesión anterior revisamos que la discriminación es negar o impedir a las personas el disfrute de sus derechos, y la violencia contra las mujeres es la negación de su derecho a vivir una vida libre de violencia y de otros derechos, como la salud o el libre desarrollo de la personalidad.

Antes de entrar de lleno en el tema, es importante remarcar que:

- No existe justificación alguna para permitir la violencia contra las mujeres.
- Para frenarla, debes conocer cómo se manifiesta.
- Es importante que permanezcas con la mente abierta para eliminar mitos alrededor de este problema, y que tengas la disposición para admitir que tal vez la vives o la viviste, o quizás alguien cercano a ti está viviéndola.
- Si conoces a alguien, o en el transcurso de los contenidos tú misma reconoces que has vivido o vives violencia, no sientas vergüenza, tú NO eres la culpable de la situación, NI la persona que la vive.
- Es importante que sepas que la violencia contra las mujeres ocurre en todas las partes del mundo y afecta a mujeres de todas las edades y clases sociales.

Es importante aclarar que la violencia se caracteriza por la premeditación y la ventaja. Esto quiere decir que se trata de actos planeados con la finalidad de dañar y someter a la otra persona al ejercicio de la voluntad de quien violenta. Es, pues, un acto de poder donde se elige a la víctima a partir de la subordinación, o sea, por su situación de desventaja, ya sea física, mental, emocional o económica. Y para hacerlo, se hará uso de la fuerza física o psicológica. La violencia es el ejercicio del poder y quien la ejerce tiene ventaja sobre su víctima, ya sea porque es más grande, más fuerte, más poderosa o porque cuenta con reconocimiento social, entre otras razones.

En suma, la violencia es humana, evitable, resultado de la evolución cultural, es un ejercicio de poder y, en siempre se trata de una elección racional, lo que quiere decir que en esos casos se elige ejercerla y, en ese sentido, quien lo hace es responsable de sus actos.

Después de haber abordado el concepto de violencia en general, ahora podemos analizar la violencia contra las mujeres basada en el género. Voy a pedir que una de ustedes me ayude leyendo la siguiente definición:

(Lectura en voz alta)

“La violencia contra las mujeres y las niñas se define como todo acto de violencia basado en el género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o mental para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada. La violencia contra las mujeres y niñas abarca, con carácter no limitativo, la violencia física, sexual y psicológica que se produce en el seno de la familia o de la comunidad, así como la perpetrada o tolerada por el Estado.” (ONU Mujeres, 2023)

Analicemos esta definición. La **violencia contra las mujeres** basada en el género es la que reciben las mujeres por el **simple hecho de ser mujeres**, o sea, es un ejercicio de poder en su contra, cuya finalidad es someterlas, así como causarles daño.

En general, el ejercicio de la violencia contra las mujeres es una **elección**, es decir, quien la ejerce no está “loco”, ni ignora lo que hace, sino que lo lleva a cabo de forma **consciente**; se

trata de una **elección racional**, lo que quiere decir que quien la ejerce sabe que va a hacer daño a quien la recibe. Por eso vale la pena diferenciar entre las reacciones agresivas y la violencia. La intención de las primeras es preservar la vida, son actos instintivos. En cambio, un hombre que ejerce violencia contra una mujer **NO** lo hace para sobrevivir; lo hace como un ejercicio de poder, de manera premeditada, sabiendo que tiene ventaja sobre ella y que sus actos le causaran daño.

Cuando decimos que los hombres que ejercen violencia lo hacen porque están “locos” o porque son “agresivos” estamos justificando sus acciones, pues les quitamos la responsabilidad de actos que, en muchas ocasiones, son premeditados, planeados y elegidos. De ahí la importancia de conocer la diferencia entre violencia y agresividad.

Por otra parte, es importante resaltar la responsabilidad que tiene el Estado en la persistencia de este fenómeno en, por lo menos, en dos sentidos: *al perpetrarla*, por medio de sus agentes o representantes (como cuando policías, militares o cualquier persona encargada de resguardar la seguridad de la población comete actos de violencia sexual en contra de mujeres abusando de su posición de poder), y *en tolerarla*, es decir, cuando el Estado no lleva a cabo acciones para prevenirla, atenderla y erradicarla mediante programas o políticas públicas dirigidas a este fin.

¿Sabías que la violencia contra las mujeres es la forma de discriminación más extendida a nivel mundial?

De hecho, se estima que, en todo el mundo, 736 millones de mujeres –casi una de cada tres– han sido víctimas de violencia física o sexual por parte de su pareja, de violencia sexual fuera de la pareja, o de ambas, al menos una vez en su vida. Y que la mayoría de los actos de violencia contra las mujeres son perpetrados por sus esposos o parejas actuales o anteriores. Más de 640 millones de mujeres de 15 años o más (el 26% del total) han sido objeto de violencia por parte de su pareja. (ONU Mujeres, 2023) De ahí la importancia de que trabajemos sobre la violencia que viven las mujeres en el entorno familiar, tal como sucede en esta Red de Apoyo basada en la Sororidad.



(Lectura en voz alta)

“La **violencia de género** se refiere a los **actos dañinos** dirigidos contra una persona o un grupo de personas **en razón de su género**. Tiene su origen en la desigualdad de género, el **abuso de poder** y la existencia de normas dañinas. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género **colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia**. Si bien las mujeres y niñas sufren violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden ser blanco de ella. En ocasiones se emplea este término para describir la violencia dirigida contra las poblaciones LGBTQI+, al referirse a la violencia relacionada con las normas de masculinidad/feminidad o a las normas de género.” (ONU Mujeres, 2023)

A partir de esta definición, podemos decir que esta forma de violencia es:

- Aquella que viven las mujeres, niñas y adolescentes por el simple hecho de ser mujeres.
- Se sostiene en el sistema sexo/género y se socializa mediante los roles de género (o sea, las actividades asignadas a mujeres y hombres, respectivamente) y los estereotipos de género (es decir, las visiones simplistas de la femineidad y masculinidad).
- Se trata de un ejercicio de poder sobre las mujeres, las niñas y las adolescentes.
- Aunque se refiere a las mujeres, esta definición es más amplia y abarca diferentes grupos de personas que también han sido discriminados por su diferencia con respecto a las normas establecidas en el sistema sexo/género predominante. Es el caso, por ejemplo, de las personas homosexuales, lesbianas, transexuales, travestis, entre otras.
- Los hombres y los niños también pueden sufrirla, como cuando, atendiendo a las normas de género imperantes en la sociedad, se les tacha de “cobardes” o “poco hombres” ante ciertas situaciones.

Actividad: Identificando actos de violencia, agresividad, violencia contra las mujeres y violencia de género

 **Duración 20 minutos**

Para esta actividad, voy a leer cuatro casos de violencia. Ustedes tienen que determinar si se trata de un acto de agresividad, violencia contra las mujeres o violencia de género. Para ello les invito a poner atención en quién es la víctima, quién es el agresor y qué tipo de derechos se violan cuando se ejercen estas acciones.

Caso 1

Juan trabaja como albañil en la construcción de un edificio muy alto. No cuenta con seguro médico, la altura del edificio pone en riesgo su vida y su jefe le obliga a trabajar jornadas de más de 10 horas. Además, no tiene un contrato que respalde su relación laboral y recibe su paga en efectivo, sin ningún tipo de recibo. Su jefe también suele usar groserías cuando le da instrucciones laborales, pero Juan acepta este trato debido a que es inmigrante, no tiene papeles en orden y necesita mandar dinero a su familia.

Analicen: ¿Quién tiene el poder entre Juan y su patrón?

Respuesta: Debido a que el patrón está en una situación de superioridad, y que Juan no tiene papeles por su condición migratoria, estamos ante un acto de VIOLENCIA, ya que el patrón sabe de la situación de vulnerabilidad de Juan y decide ejercer actos que se aprovechan y lo mantienen en esa situación.

Caso 2:

Diana es una estudiante que toma clases en el turno vespertino. Su última clase termina a las 10 de la noche y hace una hora de camino hasta su casa, por lo que camina sola por las calles que no están bien iluminadas.

Un día, mientras volvía de clase, se encontró con un sujeto en la misma acera. Cuando se acercó a él, este tocó sus pechos mientras le decía obscenidades. Diana respondió dándole un puñetazo en el rostro y pidiendo ayuda a gritos.

Reflexiona: ¿Quién es la víctima? ¿Quién es el agresor? ¿Quién tiene el poder?

Respuesta: Diana está en desventaja al ser una estudiante que camina de noche por calles que no están iluminadas. En este caso, el agresor está en ventaja porque aprovecha la situación para agredir sexualmente a Diana, quien responde instintivamente al golpear a su agresor, ya que siente que su vida e integridad están en riesgo. Así, Diana reacciona con agresividad, en tanto que los tocamientos y palabras obscenas son actos de violencia contra las mujeres, pues el agresor planeó los tocamientos, eligió violentar a Diana ya que ella andaba sola por las calles sin iluminación ni personas cerca.

Esto quiere decir que el ataque fue planeado, o que simplemente vio la oportunidad de hacerlo, al considerar que las mujeres son objetos o que no tienen los mismos derechos que él, quien asume una posición de superioridad debido en buena medida a su fuerza física.

Caso 3:

Carlos es un joven que se asume homosexual. Una noche de sábado salió a bailar con sus amigos y de regreso tomó un taxi. Aprovechando que estaba un poco tomado, el conductor le hizo insinuaciones sexuales, que Carlos rechazó. Ante esta negativa, el conductor detuvo el auto, bajó a golpes a aquel y huyó llevándose el bolso de Carlos. Este se dirigió al Ministerio Público (MP) más cercano para levantar la denuncia, pero al contar lo sucedido, el MP se burló de su relato, lo culpó diciendo que “esas cosas solo les pasan a los maricones”, y no levantó la denuncia por robo, agresión y acoso sexual.

Reflexiona: ¿El que Carlos se identifique como homosexual significa una desventaja? ¿Por qué?

Respuesta: Las agresiones que vivió Carlos dentro del taxi y en el Ministerio Público responden a actos de violencia de género: su

identidad homosexual lo coloca en una situación de vulnerabilidad al no formar parte de la heterosexualidad que es la “norma” en las identidades sexuales. Esto se reafirma con las burlas del Ministerio Público, quien lo revictimizó al negar su derecho a la justicia.



¿Sabías que México ocupa el segundo lugar en crímenes de odio en el mundo?

Un deshonroso segundo lugar que solo es superado por Brasil, que en el año 2021 registró 46 asesinatos de personas transexuales. Los crímenes de odio son aquellos actos de violencia que se ejercen contra las personas que se consideran parte de la diversidad sexual, como los homo.

Aunque estos crímenes de odio no se pueden justificar, sí se pueden explicar mediante el concepto de violencia de género. (Cámara de Diputados, 2022)

Desarrollo del tema: cuidado y trabajo no remunerado

 **Duración 20 minutos**

Cuidadoras:

El abordaje de este tema es muy importante porque aquí vamos a reconocer el valor de lo que ustedes hacen: proporcionar cuidados. Por eso les pido que me regalen toda su atención para poder abordar estos conceptos.

Estoy segura de que todas lo hacemos todos los días, brindamos cuidado a los otros y trabajamos para mantener nuestros hogares funcionando sin recibir ningún pago. Como lo vimos en la sesión pasada, estas labores fueron asignadas a las mujeres debido al sistema sexo/género, que determina qué actividades son propias de hombres y cuáles de mujeres. Pero más allá de reflexionar sobre lo justo o injusto de ello, en este espacio vamos a definir qué es el cuidado y cuál es su importancia en la sociedad.

¿Qué son los cuidados?

Los cuidados son las actividades que regeneran diaria y generacionalmente el bienestar físico y emocional de las personas. Es un trabajo esencial para el sostenimiento de la vida, la reproducción de la fuerza de trabajo y de las sociedades, y que genera una contribución fundamental para la producción económica, el desarrollo y el bienestar, como el mantenimiento de los espacios y bienes domésticos, el cuidado de los cuerpos, la educación y formación de las personas, el mantenimiento de las relaciones sociales o el apoyo psicológico a los miembros de la familia (ONU Mujeres, 2020).

¿Cómo se expresan estos cuidados?

Se expresan en la comida que preparas todos los días para tu familia, en el lonche que envías a tus hijas e hijos para que lo coman en el recreo, en la escucha que le brindas a tu pareja después de un día complicado en el trabajo. También se expresa cuando bañas, alimentas, llevas a la escuela a tus hijas e hijos, o cuando organizas una comida familiar para festejar un cumpleaños, y en el baño que le das a ese adulto mayor, o cuando das la medicina al que está enfermo y te ocupas de darles seguimiento a sus citas médicas.

Las labores de cuidado son las que sostienen la vida de las personas. Aunque el trabajo no remunerado, incluyendo los cuidados, genera valor, por el no se paga un salario a las personas que lo realizan.

De hecho, algunas feministas lo consideran como una especie de “subsidio”. ¿Te has puesto a pensar qué harían las personas si no hubiera alguien que llevara a cabo estas labores, o sea, que no hubiera alguien —generalmente mujeres— que hiciera las compras, el aseo, preparara la comida, cuidara a niñas, niños, adolescentes y a las adultas mayores? Quienes forman parte del mercado laboral (la mayoría hombres) no podrían hacer su trabajo si no contaran con alguien que resolviera las necesidades más elementales —y por ello su-

mamente importantes— para la reproducción humana; el funcionamiento de las sociedades como las conocemos simplemente colapsaría. Pues todas esas labores domésticas y de cuidado, que históricamente no solo no se han reconocido, sino que se les ha restado valor y se han invisibilizado, toman tiempo y producen un valor afectivo o personal, pero también económico. Y este valor se ha medido.

Para que dimensiones el aporte que principalmente hacen las mujeres, al realizar trabajo no remunerado y brindar cuidados, y por el que no solo no reciben un salario, sino tampoco reconocimiento, estas labores tienen implicaciones y consecuencias muchas veces negativas en su propio desarrollo personal, en México desde hace algunos años se han empezado a hacer cálculos al respecto.

Aquí algunos datos relativos a 2021:

- En ese año, el valor económico de las labores domésticas y de cuidados fue de **6.8 billones de pesos** (26.3 %) del producto interno bruto del país (más que lo que generó ese mismo año el petróleo en nuestro país).
- Las mujeres aportaron **2.6 veces más valor económico que los hombres** por estas labores, y fue el equivalente a 71,524 pesos (INEGI, 2022).

Como puedes ver, el trabajo doméstico y cuidados no remunerados tienen una importancia mayúscula para el buen funcionamiento de las sociedades y de las familias, y por esa razón NO DEBE recaer exclusivamente en las mujeres. Estas labores deben redistribuirse no solo entre los propios miembros del hogar; el Estado y las empresas también tienen que hacer su parte para cuidar el bienestar de las personas y de la sociedad en general.

En suma, se trata de un trabajo valioso que sostiene a familias, comunidades y sociedades, y redistribuirlo es una cuestión de derechos, pues muchas veces afecta el ejercicio de otros derechos -sobre todo para las mujeres-, como a la educación, al descanso y al trabajo mismo; en pocas palabras, puede implicar una merma en el desarrollo de las personas, particularmente de las mujeres, sobre quienes recae principalmente.

Por lo anterior, esta forma de trabajo se relaciona con la violencia de género con las mujeres. Dado que el sistema sexo/género produce roles y estereotipos de género, según los cuales las mujeres deben estar confinadas al espacio doméstico/privado —lo que implica ser las responsables, casi exclusivas, de realizar las labores domésticas y de cuidado no remuneradas—, sus posibilidades de desarrollo se ven afectadas, como dijimos antes. Por ejemplo, al no tener tiempo para estudiar, prepararse o trabajar, pierden la posibilidad de tener recursos propios, habilidades profesionales, participar en las decisiones del hogar, entre otras cosas. Esto las pone en una situación de vulnerabilidad e indefensión ante el ejercicio y abuso de poder por parte de su pareja, que puede convertirse en actos de violencia. La falta de empoderamiento económico les quita la posibilidad de tomar decisiones sobre su propia vida y la de sus hijos e hijas: es menos probable que una mujer sin recursos (económicos, profesionales, etc.) deje una relación violenta.

Ahora, pasemos a las actividades para que estas ideas queden más claras.

Actividad: el cuidado y trabajo no remunerado que hago son valiosos

 Duración 30 minutos

Material Hojas blancas y papel.

Instrucciones: Les voy a pedir que hagan una lista de las actividades que realizan todos los días desde que se despiertan hasta que se acuestan, pero escojan un día que no sea el fin de semana, si no que se parezca a su rutina diaria. Les voy a poner un ejemplo:

- Yo me despierto a las 6 de la mañana.
- Me preparo un café.
- Hago el lonche de mis hijas e hijos.
- Hago el desayuno para toda la familia.
- Preparo la ropa de mi esposo.
- Sirvo el desayuno a los integrantes de la familia.
- Saco al perro a hacer sus necesidades.
- Llevo a niñas y niños a la escuela.

Así sucesivamente, hasta que termina la jornada y se acuestan a dormir. Para hacer esta lista tienen **15 minutos**.

Después, les voy a pedir que cuenten cuántas actividades de su día a día son de cuidado y cuántas de trabajo doméstico no remunerado. Para hacerlo tienen **5 minutos**.

Ejemplo:

- Yo me despierto a las 6 de la mañana.
- Me preparo un café.
- Hago el lonche de mis hijas e hijos. ***Trabajo no remunerado**
- Hago el desayuno para toda la familia. ***Trabajo no remunerado**
- Preparo la ropa de mi esposo. ***Trabajo no remunerado**
- Sirvo el desayuno a los integrantes de la familia. ***Cuidado**
- Saco al perro a hacer sus necesidades. ***Trabajo no remunerado**
- Llevo a niñas y niños a la escuela. ***Cuidado**

Ahora, vamos a compartir el número total de actividades de cuidado y el número de actividades de trabajo no remunerado. **¿Qué piensan del resultado?, ¿creen que es justo que todas estas actividades recaigan en ustedes? 15 minutos.**

Cierre de la sesión

 **Duración 10 minutos**

Como ven, el trabajo que ustedes realizan es fundamental para sostener a sus familias, pero también a toda la sociedad, y es importante

que entiendan que el reconocimiento externo empieza cuando nosotras mismas reconocemos lo valioso de nuestros cuidados y de nuestro trabajo doméstico no remunerado.

Por eso les voy a pedir que repitan después de mí, solo si están convencidas:

“Mi labor como cuidadora es valiosa y junto al trabajo doméstico no remunerado que hago logramos que el mundo viva y gire”.

Eso es todo, nos vemos en la próxima sesión.

AUTOCUIDADO Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LAS CUIDADORAS*



SESIÓN 4

AUTOCUIDADO Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LAS CUIDADORAS*

*Esta sesión será impartida por el personal de la Dirección del Salud del municipio de Monterrey

Control del tiempo:

Para asegurar el control del tiempo en cada sesión, te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad. Para la sesión 4 considera los siguientes tiempos y actividades:

SESIÓN 4

Control del tiempo por actividad

1	Ronda de presentación	🕒 5 min
2	Promoviendo el autocuidado: relajación inicial	🕒 5 min
3	Desarrollo de la sesión: Autocuidado y sus dimensiones	🕒 15 min
4	Actividad: De mí para mí	🕒 10 min
5	Rutina de autocuidado	🕒 10 min
6	Actividad: Autocuidado, compromisos y responsabilidad conmigo misma	🕒 20 min
7	Técnicas de relajación	🕒 15 min
8	Actividad: 7 minutos en todas partes	🕒 15 min
9	Técnica de la respiración cuadrada	🕒 15 min
10	Mi cuerpo, refugio contra el estrés	🕒 10 min

Presentación del personal que impartirá la sesión:

¡Buen día, cuidadoras!

Yo soy [nombre y cargo] y trabajo para la Dirección de Salud del municipio de Monterrey, ahí desempeño las actividades de [describir las labores que realiza al interior de la Dirección de Salud y por qué está impartiendo la sesión]. desproporcionada de estos y del trabajo no remunerado de las mujeres, redistribuir estas labores entre las y los integrantes de la familia, y promover el derecho de las mujeres, las niñas y las adolescentes a una vida libre de violencia.

Ronda de presentación

Duración de la actividad 5 minutos

Antes de empezar la sesión, me gustaría pedirles que se presenten diciendo su nombre y qué creen que es el autocuidado.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una en frente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: **“tú puedes mejorar tu presente, toda acción suma”**, la fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

Desarrollo de la sesión: Autocuidado y sus dimensiones

Duración de la actividad 15 minutos

En esta sesión, vamos a hablar del autocuidado y quisiera que cada una de ustedes definiera cuál es la manera de practicarlo desde su contexto y necesidades. Yo, les compartiré algunas técnicas que ustedes pueden incorporar en sus prácticas de autocuidado.

Antes de abordarlas, es importante tener claridad sobre las definiciones. El autocuidado son todas aquellas prácticas de cuidado que nos proporcionamos a nosotras mismas y que tienen como finalidad lograr nuestro restablecimiento, así como evitar problemas de salud física y mental. El autocuidado abarca cuatro dimensiones: física, emocional, espiritual y mental.

Teniendo en cuenta esto, podemos decir que autocuidado implica:

- Visitar al médico cuando siento malestar, pero también hacerme revisiones médicas para prevenir problemas de salud, como el papanicolaou o las mastografías.
- Ir a terapia o acudir a las sesiones de la Red de Apoyo basada en la Sororidad, para cuidar la parte mental y emocional.
- Para la parte espiritual, a nivel personal, meditar o rezar.
- Cuidar de tu propio cuerpo al comer alimentos de calidad, sin saltarse comidas, mantener una higiene adecuada, cuidar tu piel y tu propia salud en general.

¿Por qué hablar y promover el autocuidado?

¿Alguna vez han escuchado las indicaciones para actuar en caso de un desastre? Ya saben, cuando hay un sismo o un huracán, o bien cuando te subes a un avión o un autobús y te dicen cómo actuar en caso de un accidente. En TODAS esas indicaciones nos dicen siempre que primero debemos ponernos a salvo nosotras y, una vez que estamos a salvo, ya podemos ayudar a la gente que está a nuestro alrededor.

Podemos decir que esto es el autocuidado: proporcionarnos cuidado a nosotras mismas y, una vez que estamos a salvo, a nivel físico y mental, podemos ayudar a las demás personas. Es decir, podemos brindar cuidados siempre que primero cuidemos de nosotras mismas. En realidad, lo que busca el autocuidado es el equilibrio y la plenitud, y todo eso es posible cuando nosotras mismas identificamos aquellas situaciones que nos proporcionan placer, dolor o molestia.

Ahora, vamos a hacer nuestro primer ejercicio.

Actividad: De mí, para mí

 **Desarrollo de la actividad: 10 minutos**

Para el desarrollo de este ejercicio, necesito que en su libreta escriban una lista de actividades que les dan placer o confort durante o después de su realización. Escriban cada cuánto las llevan a cabo, cuánto tiempo les lleva hacerlo, y si creen que hay alguna que podrían practicar diariamente.

Voy a poner algunos ejemplos para facilitar el ejercicio:

Ejemplo 1:

1. Mi actividad favorita, o la que hago cada vez que estoy pasando un momento difícil, es buscar un espacio para hacer una caminata que dura entre 20 o 30 minutos. Lo hago dos o tres veces por semana. Creo que, si me despertara más temprano, podría realizarla todos los días.
2. Todas las noches, antes de dormir, oro, después noto que me siento más tranquila, puedo dormir mejor, y hacerlo me toma 10 minutos.

Para escribir estas prácticas personales tienen **10 minutos**. Una vez que hayan terminado, todas van a compartirlas.

Rutina de autocuidado:

 **Duración del tema: 10 minutos**

Como ustedes han visto, se combinan algunas actividades que tienen que ver con dos dimensiones de nuestra vida: la física y la espiritual. Por ello, es importante que realicen actividades de ambos tipos. De acuerdo con la Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio, las actividades que componen una rutina autocuidado se dividen en cuatro dimensiones:



FÍSICO

- Aliméntate bien
- Duerme lo suficiente
- Haz ejercicio regularmente
- Procura disminuir tu estrés



EMOCIONAL

- Contacta con tus emociones
- Evita a las personas tóxicas
- Mantén relaciones afectivas saludables
- Ve a terapia/grupo de autoapoyo



MENTAL

- Organiza tu rutina
- Disminuye tu diálogo interno
- Crea una lista de prioridades de tus actividades
- Lee un libro



ESPIRITUAL

- Agradece
- Medita
- Realiza rituales, ceremonias, rezos y/o demás acciones que consideres importantes para ti
- Construye una relación con tu poder superior

Fuente: Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas en el marco de la iniciativa Spotlight, (2021).

Estas actividades son una guía sobre lo que tú puedes incorporar en tu vida diaria. Es importante que hagas una rutina de autocuidado y

que las actividades que describiste antes se complementen con las físicas, emocionales, mentales y espirituales.

Actividad: Autocuidado: compromiso y responsabilidad conmigo misma

 **Duración de la actividad: 20 minutos**

Como ven, el autocuidado es, ante todo, un compromiso individual; es hacerse cargo de una misma. Esto quiere decir que nadie va a salvarnos, que para que nosotras podamos hacer labores de cuidado, debemos procurar el cuidado a nosotras mismas. En la medida en la que nosotras estemos bien, los familiares o personas a quienes brindamos cuidado también lo estarán.

Es por eso que, en este ejercicio, les voy a pedir que respondan por escrito unas preguntas, en seguimiento al ejercicio anterior.

- ¿Cómo puedo mejorar mis actividades de autocuidado?
- ¿A qué me comprometo conmigo misma para hacer una rutina de autocuidado? Cuando la lean, deben decir: “me comprometo conmigo misma a hacer la siguiente rutina de autocuidado.”

Para responder estas preguntas tienen **10 minutos**, después habrá una ronda de respuestas que durará **10 minutos**.

Desarrollo de tema: técnicas de relajación

 **Duración de la actividad: 15 minutos**

Ya hablamos del bienestar físico, emocional, mental y espiritual, y mencionamos que una forma de bienestar es el equilibrio. Una de las maneras de lograr el equilibrio es a través de la relajación.

De primera suena fácil, pero sabemos que la vida diaria se encarga de romper nuestra

burbuja de tranquilidad: basta salir a la calle, tomar un autobús y refunfuñar por el primer frenón brusco que dé el conductor de la unidad, y ni qué decir del reto a la paciencia que implica la crianza de niñas y niños pequeños, o bien las implicaciones que conllevan los actos de brindar cuidados.

Esta aceleración, pérdida de la paciencia, exigencias propias y ajenas por ser la mejor madre, la mejor cuidadora, la mejor pareja, la mejor hermana, tienen consecuencias en nuestra mente y se manifiestan en estrés y ansiedad.

El estrés y la ansiedad son una constante en nuestras vidas. En sí mismos no representan un problema, sino que se vuelven un problema cuando nos enfrentamos a situaciones de estrés de manera reiterada y nos mantenemos en ese estado. Es entonces cuando el estrés se transforma y puede llegar a convertirse en ansiedad. Por ejemplo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), en 2019, casi mil millones de personas –entre ellas un 14 % de los adolescentes de todo el mundo– estaban afectadas por un trastorno mental. Los suicidios representaban más de una de cada 100 muertes, y el 58 % de quienes lo cometían tenían menos de 50 años. Además, solamente durante el primer año de la pandemia, la depresión y la ansiedad aumentaron más de un 25 %.

La existencia del estrés es natural y hasta es necesario en nuestro día a día, pues nos permite reaccionar ante las necesidades de la vida y aparece cuando nos encontramos ante demandas que ponen en evidencia que no tenemos los recursos necesarios para hacerle frente. Imagina que vas en el camión por tus hijos o hijas y, aunque has salido con el tiempo adecuado, hay mucho tráfico y esto hará que llegues tarde a recogerlos de la escuela. La demanda es recoger a tus hijos o hijas y el estrés aparece cuando te das cuenta de que vas tarde y que ese retraso no estaba en tus manos. Entonces tu cuerpo se pone rígido, se entumecen tu cuello y hombros, comienzas a imaginar escenarios catastróficos que incluyen a tus hijos o hijas afuera de la escuela, solos y expuestos a riesgos.

Cuando reconoces que ya se te hizo tarde, mandas un mensaje a la mamá de alguno de los compañeros o compañeras de tus hijos, y ella te responde que esperará con ellos o ellas hasta que llegues, pero inevitablemente la voz de alerta de tu cabeza se ha disparado. Ahora comienzas a sentir sentimientos de culpa por ser irresponsable, sientes vergüenza con la mamá que esperará con tus hijos o hijas, y a medida que estos pensamientos crecen, el malestar físico del cuello y hombros ahora se siente en el estómago: sientes ardor, te has inflamado y, si la cosa se pone peor, te dan ganas de ir al baño. Entonces ya no estás viviendo un cuadro de estrés, esto se ha transformado en ansiedad.

Revisemos este malestar: en primer lugar, fue físico, inició en tu cabeza, lo alimentaron tus pensamientos perniciosos, obsesivos, rumiantes, esto quiere decir que masticaste pensamiento negativo tras pensamiento negativo. ¿Te has preguntado si es posible detener esta avalancha de pensamientos perjudiciales? La respuesta es sí, a esto se le conoce como técnicas de relajación. En este apartado veremos tres:

1. El poder de la respiración consciente.
2. Técnica de la respiración cuadrada.
3. Mi cuerpo, refugio contra el estrés.

El poder de la respiración consciente

Animales, plantas y personas practicamos la misma actividad de manera inconsciente pero indispensable para mantenernos con vida: la respiración. Como forma parte del sistema nervioso autónomo, sucede en nuestro cuerpo de manera automática para mantenernos con vida; sin embargo, cuando se practica

de manera consciente, otorga múltiples beneficios en nuestra vida: regula el cortisol y el estrés, mejora la digestión, disminuye la presión sanguínea y eleva los niveles de conciencia, lo que te permitirá tomar mejores decisiones.

La respiración consciente consiste en conocer los beneficios de la respiración y en hacer una serie de respiraciones al día con atención plena, esto es, observando tu cuerpo y permitiendo que la energía que entra en cada respiración se distribuya en todo tu cuerpo.

Cuando te enfocas en tu respiración y en las reacciones de tu cuerpo, vuelves al tiempo presente, entonces entras en un proceso de relajación donde el pasado ya expiró y el futuro no existe. En palabras de Eckhart Tolle: “Nada pasó en el pasado; pasó en el ahora. Nada pasará en el futuro; pasará en el ahora” (Tolle, 2000). Eso quiere decir que la respiración consciente es el medio mediante el cual puedes acceder al aquí y el ahora.

Volviendo al ejemplo anterior, cuando te encuentras atorada en el tráfico y tus hijos o hijas te esperan, Tolle te diría: “¿estás preocupada o preocupado? ¿Acostumbra a pensar en qué pasaría si...? Entonces estás identificado con tu mente, que se proyecta en una imaginaria situación futura y genera miedos. No hay manera de poder afrontar esta situación, porque no existe. Es un fantasma mental. Puedes pararlo volviendo a tomar conciencia del momento presente [...]. El único [sic] con lo que tienes que liderar en la vida real es este momento. Pregúntate qué problema tienes ahora mismo, no el año que viene, mañana o ¡de aquí cinco minutos! ¿Qué es lo que está mal en este momento?” (Tolle, 2000).

Imagino que a estas alturas ya quieren saber cómo volver al tiempo presente. Veamos.

Actividad: Siete minutos en todas partes

Duración de la actividad: 15 minutos

Esta actividad la puedes hacer en todas partes: en el metro, el camión, el sillón de tu casa o sobre tu cama. Lo único que necesitas es un cronómetro, ya sea que lo tengas en un reloj de mano, de cocina o en tu celular. Vas a programar una alarma con una duración de siete minutos. Una vez que empiece esta actividad, es recomendable que cierres los ojos, entonces vas a escuchar el sonido que se produce durante tu respiración, pon atención en el ruido que se produce al momento de inhalar y exhalar; escucha si tu estómago hace ruido, si puedes escuchar los latidos de tu corazón. Luego vas a salir de tu cuerpo y vas a poner atención en tu entorno, en el sonido de las voces de la gente, en los pájaros, el sonido de los motores, si pasa algún avión. Para este ejercicio toda tú te convertirás en un oído, ¡ojo! no te quedes en ninguna conversación, o con algún sonido, la intención es que tú seas parte de todo tu entorno a partir del sonido. Cuando suene la alarma, inhalas y exhalas de manera profunda y abres los ojos.

Tip: Para facilitar el proceso de escucha te sugiero armonizarlo con el ritmo de tu respiración. En tres minutos habrá una ronda final donde las cuidadoras responderán si pudieron escuchar su entorno sin distracciones. Solo pueden responder SÍ o NO.

Reflexión final: La respiración consciente mejora a medida que se practica. La escucha es un ejercicio que facilitará esta práctica, así que no desesperes y realízala de manera frecuente.

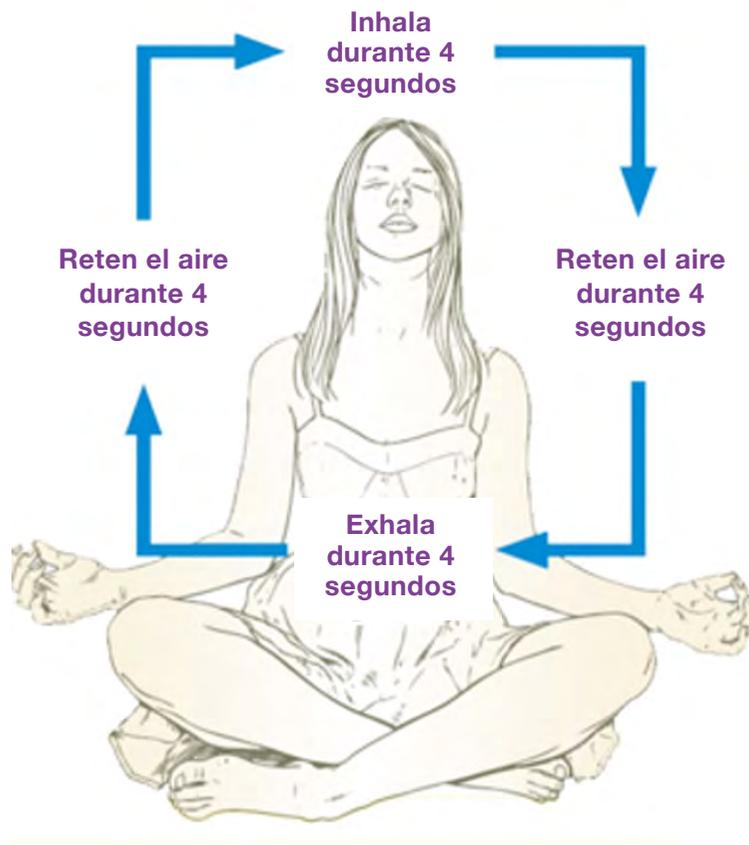
Técnica de la respiración cuadrada

Duración de la actividad: 15 minutos

Esta técnica de respiración puede practicarse en cualquier lado y se recomienda hacerlo cada vez que sientes apuro, ansiedad, miedo o cansancio. Es una técnica muy sencilla, pero poderosa. Se trata de inhalar, sostener el aire, exhalar y sostenerlo de nuevo.

1. Inhala durante cuatro segundos
2. Retén el aire cuatro segundos
3. Exhala durante cuatro segundos
4. Espera 4 segundos
5. Regresa al paso uno

Esta técnica se debe repetir hasta que la mente y el cuerpo se sienten totalmente relajados. Para entender por qué se forma un cuadrado es importante mirar la siguiente imagen:



Ronda de percepción: Preguntar a las cuidadoras cómo se sienten y si consideran que existe una diferencia antes y después de hacer las respiraciones.

Mi cuerpo, refugio contra el estrés

 **Duración de la actividad: 10 minutos**

Sabemos que las actividades de nuestro día a día dificultan que nos tomemos un tiempo para destinarlo a momentos de relajación; sin embargo, esta práctica es ideal para integrarla en cualquier momento de caminata. Se trata de un ejercicio de meditación presente, esto quiere decir que para realizarla puedes estar en movimiento. Para este ejercicio vamos a salir a la explanada a dar tres vueltas. Durante la caminata les voy a pedir que identifiquen su respiración. Vamos a empezar una caminata lenta y luego vamos a movernos más rápido. En este cambio identifiquen si su

respiración ha cambiado o se modifica a medida que cambia la velocidad.

Ahora les voy a pedir que pongan atención en la sensación que se genera en las plantas de sus pies: sientan cómo esa energía sube a sus pantorrillas, a sus rodillas, a sus muslos, nalgas, espalda, estómago. Esta energía sube hasta los brazos, manos, espalda y cuello. Esta observación de su cuerpo debe ir acompañada con el ritmo de su respiración.

La caminata debe durar **10 minutos**. Una vez terminada, deben ingresar al salón.

Ronda final: ¿creen que podrían integrar esta observación de su cuerpo y respiración en algún momento del día? Para responder esta pregunta tienen **10 minutos**.

Cierre de la sesión:

Como ustedes ven, estas prácticas son sencillas y pueden realizarse a cualquier hora del día. Es importante que tengan presente que, a medida

que la incorporen en su vida, podrán observar los beneficios de la respiración consciente, la importancia de vivir en el aquí y el ahora, y de mantener el equilibrio ante situaciones de estrés.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN EL ENTORNO FAMILIAR?



SESIÓN 5

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN EL ENTORNO FAMILIAR?

*Esta sesión contará con la presencia del Enlace Especializado en Detección de casos de Violencia o la Monitora en temas de Género.

Control del tiempo:

Para asegurar el control del tiempo en cada sesión, te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad, para la sesión 5 considera los siguientes tiempos y actividades:

SESIÓN 5

Control del tiempo por actividad

1	Promoviendo el autocuidado: relajación inicial	5 min
2	Recapitulación de la sesión anterior	10 min
3	Desarrollo del tema: tipos y modalidades de la violencia contra las mujeres basada en el género	25 min
4	Actividad: Identificando tipos y modalidades de la violencia	20 min
5	Desarrollo del tema: ¿Cómo se manifiesta la violencia contra las mujeres?	30 min
6	Mensaje de cierre	5 min
7	Minutos para consulta en privado	15 min

¡Hola, cuidadoras!

Es un gusto poder seguir con las actividades de la Red de Apoyo basada en la Sororidad, antes de desarrollar el tema vamos a realizar la relajación inicial.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

 Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una en frente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: **“cuidar de ti, de ti seguridad e integridad es tu responsabilidad”**, la fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

Como han visto, desde la sesión pasada empezamos a trabajar el tema de la violencia contra las mujeres basada en el género. Estas son sesiones clave para comprender el fenómeno. Hoy vamos a hablar de los tipos y modalidades de la violencia, y en un segundo momento presentaré información sobre cómo se vive esta violencia. Antes de comenzar la sesión, vamos a recordar lo que vimos la sesión pasada, por lo que les voy a pedir que me contesten estas preguntas:

Recapitulación de la sesión anterior

 Duración 10 minutos

Les voy a pedir que hagamos un resumen de la sesión anterior y que respondan las preguntas que les haré. Es importante que todas participen porque así podré verificar si hay dudas o no del tema anterior.

¿Cuál es la diferencia entre agresividad y violencia?

Respuesta: La agresividad es una respuesta natural de nuestro cuerpo cuando siente que está en riesgo su vida e integridad. Esto quiere decir que la agresividad es una **reacción**, mientras que la **violencia** es una **elección racional** dirigida a someter a otra persona mediante la coerción, ya sea física o psicológica. Es importante entender la diferencia, ya que los hombres que deciden ejercer violencia contra las mujeres, niñas y adolescentes lo hacen de manera premeditada, planeada y abusando del poder.

¿Qué es la violencia contra las mujeres?

Respuesta: Es aquella que viven las mujeres, las niñas y las adolescentes **por el simple hecho de ser mujeres**. La sostienen las desigualdades basadas en el género. No hay nada que la justifique y su ejercicio violenta los derechos de las mujeres.

¿Qué son los cuidados?

Respuesta: Son las acciones **reparadoras** en favor de los integrantes de la familia y otras personas, ya sea de manera física y emocional. Son actividades esenciales para el sostenimiento de la vida, la reproducción de la fuerza de trabajo y de las sociedades. Esto quiere decir que, aunque los cuidados se desarrollan al interior de las familias, **su impacto es social y, por lo tanto, externo**.

Desarrollo del tema: tipos y modalidades de la violencia contra las mujeres

 Duración 25 minutos

Para comprender la violencia contra las mujeres se han construido un conjunto de ideas que nos permiten tener claridad sobre el fenómeno, entre ellas los tipos y modalidades de la violencia, que es lo que veremos el día de hoy.

Cuando hablamos de tipos de la violencia, nos referimos a las formas en que se manifiesta la violencia contra las mujeres. En México, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia es la que describe y tipifica los tipos que existen:

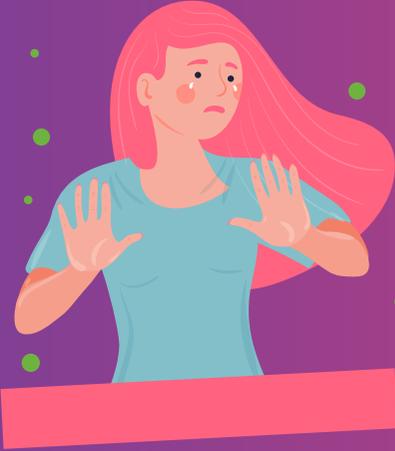
- **Violencia psicológica.** Es cualquier acto u omisión que dañe la **estabilidad psicológica**, y puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celos, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, no dejarte hacer cosas y amenazas. Esto ocasiona depresión, aislamiento, devaluación de su autoestima y en los casos más extremos, suicidio.
- **La violencia física.** Es cualquier acto que **daña de forma no accidental**, usando la fuerza física o algún tipo de arma, objeto, ácido o sustancia corrosiva, cáustica, irritante, tóxica o inflamable o cualquier otra sustancia que, en determinadas condiciones, pueda provocar o no lesiones, ya sean internas, externas o ambas.
- **La Violencia patrimonial.** Es cualquier acto u omisión que afecta la **supervivencia de la víctima**. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.
- **Violencia económica.** Es toda acción u omisión del agresor que **afecta la supervivencia económica de la víctima**. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como ganar menos por un trabajo igual.
- **La violencia sexual.** Es cualquier acto que **degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima** y que, por tanto, atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía de los hombres sobre las mujeres, al denigrarlas y concebirlas como objeto.

¿Sabías que la violencia contra las mujeres es un grave problema en el mundo?

La mayor parte de la violencia contra las mujeres es perpetrada por sus maridos o parejas íntimas o por parte de sus exmaridos o exparejas.

A nivel global, alrededor de 81,000 mujeres y niñas fueron asesinadas en 2020:

- 47,000 de ellas (58 %), a manos de sus parejas o familiares.
- Esto equivale a que cada 11 minutos una mujer o niña fue asesinada por personas que la conocían.
- En el 58 % de todos los homicidios cometidos por las parejas íntimas o en el contexto familiar, la víctima fue una mujer o niña. (ONU Mujeres, 2023)



La Ley también establece las modalidades, es decir, los espacios en donde se desarrolla la violencia contra las mujeres:

- **Violencia laboral y docente:** Se ejerce en contra de las alumnas y las profesoras, en un acto de abuso de poder, ya sea porque el profesor tiene el poder sobre sus alumnas, o bien un grado más alto que el de sus compañeras de trabajo, pero también puede presentarse entre pares, es decir en relaciones alumnado-alumnado y profesorado-profesorado.
- **Violencia comunitaria:** Es la que ejercen colectivos o individuos en contra de las mujeres en el espacio público, como el acoso en las calles o en el transporte público.
- **Violencia institucional:** Es la que ejercen personas servidoras públicas contra las mujeres que exigen el acceso a algún servicio —salud, justicia, etc.— en el ejercicio de sus derechos (por ejemplo, los médicos, policías y agentes del ministerio público).

- **Violencia política:** Es la que viven las mujeres que buscan un cargo público o político, y su objetivo es que abandonen estas aspiraciones.

- **Violencia digital y mediática:** Es la que se ejerce a través de medios digitales, como las redes sociales o mediante el celular. Su propósito es exponer la vida íntima de las mujeres, así como dañar su privacidad o dignidad, como cuando se comparten fotos o videos que ella misma pudo haber enviado. La violencia mediática hace uso de los medios convencionales de flujo de la información como la radio y televisión, que son usados para agredir a las mujeres a través de mensajes y amenazas o en la difusión de mensajes que promueven el odio y la violencia contra las mujeres, niñas y adolescentes.

Es importante mencionar que en estas sesiones nos vamos a enfocar en identificar casos de violencia contra las cuidadoras en el ámbito familiar. Por tal motivo, daremos una explicación más detallada de esta.

La Ley también establece las modalidades, es decir, los espacios en donde se desarrolla la violencia contra las mujeres:

- **Violencia familiar:** Es el **acto abusivo de poder** u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, **dentro o fuera del domicilio familiar**, cuya persona agresora **tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato** o mantenga o haya mantenido una relación de hecho.

Como ves, las palabras clave para entender la violencia familiar es que la ejerce alguien con quien se tenga o se haya tenido una relación de parentesco o afinidad, es decir, que en un momento la mujer eligió tener una relación de noviazgo, matrimonio, convivencia familiar con esa persona, y puede ser que esta relación siga o ya haya terminado.

Es importante aclarar que esta violencia puede darse dentro del hogar, pero también fuera, y como se podrán dar cuenta, casi todos los tipos de violencia pueden presentarse en el ámbito familiar, o sea que es común que una mujer que vive violencia familiar también sea víctima de violencia psicológica, patrimonial, económica, física y/o sexual.

Actividad: Identificando tipos y modalidades de la violencia

 **Duración 20 minutos**

Para este ejercicio les voy a leer un caso y ustedes tienen que identificar qué tipos y modalidades de violencia está viviendo la involucrada. Recuerden que el tipo de violencia se refiere a la forma de violencia, y la modalidad, al espacio en el que ocurre.

Caso: Karina

Karina tiene 30 años. Desde los 17 está con Juan, el papá de sus hijos, quien es mayor que ella por 10 años, esto quiere decir que tiene 40 años, y que cuando ella tenía 17, él tenía 27. Desde que eran novios ya era celoso y controlador; le molestaba que saliera a fiestas o con sus amigas, tanto, que ella les dejó de hablar para no tener problemas con él, pero no lo vio mal porque él era generoso y le hacía regalos costosos. Su familia siempre le vio con buenos ojos. Con el tiempo Karina se quedó sin amigas, y nació su primera hija, luego nació el segundo de sus hijos. Sin embargo, el pequeño tiene parálisis cerebral, por lo que requiere cuidados de tiempo completo.

Debido a la condición del niño, Juan y Karina acordaron que ella se dedicaría únicamente a su cuidado, así como al hogar. Aunque ella aceptó en un principio, con el paso de los años, el dinero cada vez alcanza menos, además de que Juan, con el pretexto de mantener él solo a la familia, controla las actividades de Karina: le dice qué hacer de comer, a dónde ir y a qué horas. El control es tal, que incluso instaló una aplicación en el celular de ella, que le da su ubicación en tiempo real.

Desde que instaló esta aplicación en su celular, Juan está más celoso que de costumbre: le pregunta qué hace diario, le recrimina por qué no le alcanza el tiempo para limpiar la casa, y en la última discusión, Juan le pellizcó un brazo para impedir que Karina saliera de la habitación, pero también le ha hecho estos desplantes en la calle y en la casa de sus suegros, es decir los papás de él.

Teniendo en cuenta este caso, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Existe desequilibrio de poder en la relación entre Karina y Juan? ¿Por qué?

Respuesta: En principio, la diferencia de edad (10 años) le da una ventaja en experiencias de vida a Juan, estableciendo una relación de poder en la relación. Además, él gana dinero con su trabajo y ella no.

2. ¿Ven violencia psicológica? ¿Cómo se manifiesta?

Respuesta: Sí, en los celos.

3. ¿Karina es cuidadora?

Respuesta: Sí, de un niño con parálisis cerebral, además de cuidar a toda la familia.

4. ¿Existe violencia digital?

Respuesta: Sí, se da mediante la aplicación que Juan instaló en el celular de Karina para conocer su ubicación en tiempo real.

5. ¿Existe violencia física?

Respuesta: Sí, cuando le pellizcó el brazo para evitar que saliera de la habitación.

6. ¿Es violencia familiar si la ha agredido fuera de su hogar?

Respuesta: la definición nos dice que la violencia familiar puede desarrollarse dentro y fuera del hogar, lo que importa aquí es que haya existido o exista una relación de hecho. En este caso, Juan es esposo y padre de los hijos de Karina, por lo que sí hay relación y por consecuencia, sí hay violencia familiar.

Desarrollo del tema: ¿Cómo se manifiesta la violencia contra las mujeres?

 Duración 30 minutos

Cada vez escuchamos más sobre la violencia contra las mujeres. Sabemos que es un delito, que es una violación a sus derechos humanos, y cada vez es más común ver a mujeres, niñas y

adolescentes en las calles exigiendo que termine la violencia en su contra. Sin embargo, poco sabemos de los efectos que ocasiona en las personas que la padecen, y esos efectos psicológicos, físicos y sociales, es justamente lo que abordaremos ahora.

Antes de juzgarte a ti misma o a alguna mujer por soportar situaciones de violencia, es importante entender por qué las mujeres no salen o les cuesta trabajo romper relaciones de violencia.

Cuando una mujer se encuentra expuesta a una de estas situaciones, es muy probable que la violencia haya empezado de forma sutil: primero con pequeñas acciones dirigidas a controlar a la pareja, encubiertas de atenciones, como llevarla y recogerla, esto con el fin de tener información de donde está, a qué hora y con quién. En principio, parecen formas de “caballerosidad”, pero en el fondo se trata de control, porque a través de ellas el agresor comienza a disponer del tiempo y los compromisos de su pareja, si él no puede llevarla ella no va. Conforme pasa el tiempo, la pareja que agrede comienza a dejar al descubierto la finalidad de sus acciones, pero cuando esto pasa, ya han surtido efectos, como, por ejemplo, lograr que se debiliten las redes de apoyo de la mujer, al alejarla de sus amistades y familiares, lo que les dificulta salir de la relación. Otra de las supuestas atenciones es que la persona agresora pide a la pareja que no trabaje porque él puede cuidarla, creando así una dependencia económica que afianza la relación con quien ejerce violencia.

Piensa en el caso de Karina: era menor de edad cuando se juntó con Juan, no tenía un ingreso propio y encima de todo tiene un hijo que requiere cuidados de tiempo completo. Este tipo de contextos crean dependencia hacia la pareja, ya sea de forma económica, emocional o patrimonial.

Para entender por qué se dificulta a las mujeres abandonar relaciones en las que sufren violencia, revisemos los siguientes conceptos. Necesito que una de ustedes me ayude a leer en voz alta.

(Lectura en voz alta)

Vínculo paradójico. Se refiere al tipo de vínculo que desarrollan las mujeres que viven violencia en su relación de pareja: por un lado, sienten **amor** por esta, pero al mismo tiempo tienen **miedo y resentimiento**, ya que en lugar de ser la persona con quien deberían sentirse seguras, en realidad es quien las agrede, o puede pasar que al recibir agresiones se sienten seguras porque es lo que conocen.

Como ves, el vínculo paradójico está basado en la contradicción: por un lado, los sentimientos de amor hacia su pareja son reales, pero también existe miedo, odio y manipulación, lo que dificulta que las mujeres que se encuentran en relaciones de violencia decidan ponerles fin.

Necesito que otra de ustedes me ayude a leer en voz alta el siguiente concepto:

(Lectura en voz alta)

Indefensión aprendida. Es un estado psicológico que se produce frecuentemente cuando los acontecimientos son incontrolables.

Es decir, cuando sientes que no puedes hacer nada para cambiar tu situación. Esto significa que las mujeres que están en una relación violenta asumen que hagan lo que hagan, **siempre habrá explosiones de violencia** por parte de su pareja, entonces se **“rinden”**, y para evitar que escale el uso de la fuerza, no ponen resistencia. O sea, se trata de un asunto de sobrevivencia, pues así evitan eventos mucho más violentos que las pongan en peligro.

Las mujeres que viven relaciones violentas temen terminar con ellas, pues, además de depender económica, emocional y psicológicamente de su pareja, no cuentan con las herramientas psicológicas ni sociales para salir de entornos de violencia, pues muchas veces son juzgadas por las personas a las que les comparten sus padecimientos.

¿Cuáles son algunos signos comunes de abuso?

- Las parejas violentas controlan a sus víctimas. Supervisan con quién están en todo momento.
- Les impiden ver a sus familiares y amigos.
- Insisten en que sus víctimas respondan inmediatamente sus mensajes de texto, correos electrónicos y llamadas, y exigen saber sus contraseñas de sitios de redes sociales, correo electrónico y otras cuentas.
- Acusan constantemente a su pareja de infidelidad.
- Controlan cómo gastan su dinero y el uso de medicamentos o anticonceptivos. Es posible que tomen decisiones cotidianas por sus parejas, como qué vestir o comer.
- Puede que sean degradantes. Es posible que las menosprecien insultando su apariencia, inteligencia o intereses, o que intenten humillarlas frente a los demás o destruir su propiedad o las cosas que les importan.
- Una pareja abusiva puede actuar enojada o tener un temperamento rápido o impredecible, por lo que nunca se sabe qué podría causar un problema.
- Es posible que culpen a su pareja por sus arrebatos violentos y le hagan daño físico o amenacen con hacerle daño, a ellos mismos y a los miembros de su hogar, incluidos los niños, las niñas o las mascotas. El típico: “¡si me dejas, me mato!”
- Pueden lastimar físicamente a sus parejas, como golpearlas, empujarlas, darles puñetazos, abofetearlas, patearlas o morderlas. Pueden usar o amenazar con un arma en su contra.
- Pueden ser sexualmente abusivos, incluida la violación u otra actividad sexual forzada. Es posible que asuman incorrectamente que el consentimiento para un acto sexual en el pasado significa que debes participar en los mismos actos en el futuro.
- También pueden asumir incorrectamente que el consentimiento para una actividad significa consentimiento para mayores niveles de intimidad. Por ejemplo, un abusador puede asumir que un beso debería llevar siempre al sexo.
- Una pareja abusiva puede amenazarte con entregarte a las autoridades por actividades ilegales si denuncias el abuso o si te resistes.

¿Cómo se manifiesta la violencia contra las mujeres?

Además de comprender las bases sobre las que se desarrolla la violencia contra las mujeres, es importante conocer sus manifestaciones, o sea, sus síntomas.

A nivel psicológico:

Las mujeres que viven violencia a menudo presentan problemas de salud mental como:

- Depresión: cuadros de tristeza generalizada o la sensación de no querer o no poder hacer nada.
- Ansiedad: tener el presentimiento constante de que algo malo está por ocurrir.
- Insomnio: suelen dormir mal, duermen poco o tienen dificultades para conciliar el sueño.
- Consumo problemático de sustancias psicoactivas: tomar alcohol o drogas para evadir su realidad o mitigar los efectos de esta.
- Baja autoestima: tienen impresiones devaluadas de su persona, son incapaces de reconocer sus logros, o de recibir halagos, cuidan poco su imagen o su persona.
- En los casos más extremos podemos encontrar situaciones de suicidio por causa de la violencia vivida.

A nivel físico:

- En caso de embarazo, presentan lesiones y estrés durante el embarazo.
- Enfermedades de transmisión sexual: aunque solo tengan una pareja sexual, pueden contraer el virus del papiloma humano, y en los casos más extremos, VIH.

- Podemos ver golpes, moretones, fracturas constantes.
- Como resultado de lo anterior, puede haber enfermedades neurológicas e infecciones en vías urinarias.
- Envejecimiento prematuro ocasionado por las preocupaciones y el estrés continuo al que se encuentran sometidas.
- En el caso de niñas, niños y adolescentes en situación de violencia familiar, encontramos daños en el cerebro que afectan su capacidad de regular sus emociones y los ponen en riesgo de vivir otros tipos de violencia.
- Niñas, niños y adolescentes suelen vivir en situación de abandono por negligencia; es decir, aunque no reciben golpes directamente, tampoco obtienen los cuidados adecuados para asegurar su desarrollo. Así, suelen tener una higiene deficiente, nadie les vigila, van mal en la escuela, o por el contrario se esfuerzan para no darle problemas a sus padres.
- En muchos casos, los embarazos adolescentes ocurren como una forma de escapar de sus entornos de violencia, o porque no contaron con la atención adecuada antes de iniciar su vida sexual.

Cierre de la sesión

 Duración 5 minutos

Recuerda que la Red de Apoyo basada en la Sororidad es un espacio seguro y libre de violencia, aquí no serás juzgada; al contrario, podrás encontrar apoyo y fuerza para enfrentar tu situación. Por esta ocasión, terminaremos unos minutos antes por si alguna de ustedes quiere quedarse a compartir sus reflexiones sobre lo que analizamos el día de hoy.

Minutos para brindar consulta en privado

 **Duración de la actividad 15 minutos**

Yo soy (nombre completo) el Enlace Especializado de Detección de casos de Violencia y vengo de (mencionar el nombre de la institución

IMMR y cargo). Mi labor es darles información en caso de que ustedes crean que están viviendo, o alguien cercano a ustedes está en situación de violencia familiar, por lo que estaré aquí para resolver sus dudas o escuchar si quieren comentarme su situación.

NIVELES DE RIESGO DE LA VIOLENCIA FAMILIAR: VIOLENCIA LEVE, MODERADA Y GRAVE



SESIÓN 6

NIVELES DE RIESGO DE LA VIOLENCIA FAMILIAR: VIOLENCIA LEVE, MODERADA Y GRAVE

Control del tiempo:

Para asegurar el control del tiempo en cada sesión, te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad. Para la sesión 6 considera los siguientes tiempos y actividades:

SESIÓN 6

Control del tiempo por actividad

1	Promoviendo el autocuidado: relajación inicial	🕒 5 min
2	Recapitulación de la sesión anterior	🕒 10 min
3	Desarrollo del tema: Niveles de la violencia contra las mujeres: leve, moderada y severa	🕒 30 min
4	Actividad: El semáforo de la violencia	🕒 30 min
5	Desarrollo del tema y actividad: mitos y realidades sobre la violencia contra las mujeres	🕒 40 min
6	Mensaje de cierre	🕒 5 min

¡Bienvenidas, cuidadoras!

Por fin llegamos a nuestra sesión número seis. Como ustedes se han dado cuenta, aún hay mucho que aprender sobre la violencia contra las mujeres basada en el género, para detectarla

y sobre todo eliminarla y sacarla de nuestras vidas, pero antes de entrar en la materia vamos a realizar nuestro ejercicio de relajación inicial.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

 Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una en frente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: **“antes de cuidar de los demás, debes cuidar de ti en primer lugar”**, la fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

En esta sesión vamos a analizar cómo se manifiesta la violencia contra las mujeres en el ámbito familiar, es importante decir que usualmente aparece de forma gradual en las relaciones de pareja, por eso es tan difícil identificarla cuando está empezando, pero no es imposible. Por eso, en esta sesión vamos a revisar los niveles en los que se manifiesta la violencia de género contra las mujeres, pero antes vamos a hacer una recapitulación de la sesión anterior.

Recapitulación de la sesión anterior

 Duración 10 minutos

- **¿Cuál es la diferencia entre los tipos y modalidades de la violencia contra las mujeres basada en el género?**

Respuesta: Los tipos son las formas en que se manifiesta la violencia contra las mujeres, mientras que las modalidades son los espacios donde se presenta.

- **¿Cuáles son los tipos de violencia contra las mujeres?**

Respuesta: Violencia psicológica, física, patrimonial, económica y sexual.

- **¿Cuáles son las modalidades?**

Respuesta: El ámbito laboral y docente, la comunitaria, institucional, política, digital y mediática. Nos detuvimos a analizar la que se desarrolla en el ámbito familiar.

- **¿Cómo se manifiesta la violencia contra las mujeres a nivel psicológico?**

Respuesta: Las que viven violencia tienen problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, insomnio, problema de alimentación, baja autoestima, incluso consumo problemático de sustancias psicoactivas.

- **¿Cómo se manifiesta la violencia contra las mujeres a nivel físico?**

Respuesta: Mediante golpes, pellizcos, moretones, fracturas, abortos, enfermedades de transmisión sexual, rasguños, entre otras formas.

Desarrollo del tema: Niveles de la violencia contra las mujeres: leve, moderada y severa

 Duración 30 minutos

Antes de empezar, vale la pena recordar que la violencia contra las mujeres basada en el género puede presentarse en el ámbito público y privado, que es común que sean las parejas o exparejas quienes la ejercen, y que el lugar más común donde puede vivirse es en el hogar.

La experiencia en la atención de casos nos ha enseñado que suele aparecer de manera paulatina en las relaciones de pareja, y que una vez que se presenta, solo empeora cuando no se atiende de manera adecuada. Así, para comprender la aparición de la violencia en las relaciones de pareja o familiares, utilizaremos tres niveles: la violencia leve, moderada y severa. Esto no quiere decir que no sea importante atender la violencia leve; al contrario, la información que analizaremos te mostrará que debes buscar ayuda sin importar el nivel de violencia que vivas.



¡ALERTA!

Es importante mencionar que cuando la violencia aparece en las relaciones de pareja, debe atenderse sin importar que se manifiesta en formas leves, pues una vez que ocurre, generalmente se incrementa, hasta llegar a situaciones extremas, como el feminicidio, que es el asesinato de una mujer por el simple hecho de ser mujer. Por eso, es importante que, en caso de detectar algún nivel de violencia, busques ayuda. Puedes hacerlo acudiendo con el Enlace Especializado de Detección de casos de Violencia, los Enlaces Operativos, con la Monitora en temas de Género o con el Personal de Autocuidado.

Violencia leve:

Usualmente se presenta al inicio de las relaciones de formas muy sutiles, pero que dejan ver que la pareja agresora quiere tener el control de la relación. Las manifestaciones de violencia leve incluyen miradas para controlar la imagen, bromas que hacen mella de la autoestima de las mujeres, celos, chantajes, manipulación, control, humillaciones en público y privado, entre otras.

Como puedes ver, en este punto de la relación la mayoría de las manifestaciones de la violencia

afectan psicológica y emocionalmente a quienes las viven. Por eso, es importante detectarla en esta fase porque aquí puede prevenirse y erradicarse con mayor facilidad, ya que la dependencia de la mujer hacia su agresor aún no está consolidada y es seguro que, en caso de que se deje pasar, la violencia leve pasará a ser moderada.

La violencia leve suele desarrollarse en el noviazgo, y para dejarlo más claro, necesito que una de ustedes me ayude a leer el siguiente testimonio en voz alta.

(Lectura en voz alta)

“Tengo 17 años y Pedro es mi primer novio. Aunque lo amo mucho, la verdad me siento muy controlada por él, vamos en la misma prepa y quiere que le avise dónde estoy y con quién cuando no estoy con él. No me lo dice directamente, pero siento que le caen mal mis amigas, pues cada vez que le cuento que las vi, se pone serio y me deja de hablar. Luego me dice que mis amigas están celosas de la relación que tenemos y que no les cuente nuestros problemas. Para evitar problemas con ellas y con él, yo he optado por no contarle nada a nadie. A pesar de que amo a Pedro, yo no quiero tener tantas relaciones sexuales con él, sobre todo porque nunca quiere ponerse condón y yo tengo miedo de quedar embarazada.”

Violencia moderada:

Las manifestaciones de violencia se agravan cuando se detectan y se dejan pasar; esa es una realidad. El crecimiento de violencia leve a moderada ocurre cuando los incidentes de violencia se presentan más seguido y son cada vez más fuertes. Aquí vemos acciones como la destrucción de objetos personales de la víctima, caricias en contra de su voluntad, golpes “de broma”, pellizcos, arañazos, cachetadas, encierro y prohibición de salir. En este punto, la pareja agresora ha logrado aislar a la víctima de amistades y familia, lo que vuelve difícil que ella busque ayuda y hace que viva esta violencia en soledad.

Para ejemplificar este nivel de la violencia necesito que alguien lea en voz alta este testimonio:

(Lectura en voz alta)

“Mi expareja no me llegó a golpear, sin embargo, era muy agresivo y manipulador. Tendía a golpearse muy duro contra lo que veía, y en una ocasión rompió su parabrisas con la excusa de no golpearme a mí. No obstante, algunas veces me tomó muy fuerte de los brazos y me pellizcó el tórax, mis piernas y espalda para que no me

moviera de su lado, dejándome moretones muy fuertes en todo el cuerpo. [Aun así, ella decía que él nunca la golpeó] Seguramente esto debió hacerme alejar, pero era muy bueno pidiéndome perdón y diciéndome que todo iba a cambiar. En otra ocasión, me tomó muy duro del cabello y me zangoloteó para que no me bajara del auto. [...] Creo que a veces las mujeres no le damos importancia a este tipo de actitudes, porque, aunque no me golpeó, al pasar el tiempo creo que estuve con una persona muy negativa”. (Meza, 2014)

Violencia severa:

Cuando la violencia en la pareja escala, vemos manifestaciones cada vez más extremas de esta: relaciones sexuales no deseadas que son violación, golpes serios, moretones, mutilaciones, robo, ataques con ácido y, en los casos más extremos, la muerte, ya sea porque la víctima recibió golpes que dañaron su salud hasta la muerte, o bien porque el agresor la atacó una vez, pero fue mortal.

Para ejemplificar este grado de violencia necesito que alguien me ayude a leer en voz alta el siguiente testimonio:

(Lectura en voz alta)

“Mi nombre es Fabiola Pozadas, tengo 42 años y soy una mujer sobreviviente de feminicidio. Hace tres años y medio mi vida cambió por completo. Podría decirse que la mujer que era entonces murió para siempre aquella noche del 15 de agosto de 2019, cuando M. Santander, el hombre que era mi pareja, quiso asfixiarme en mi propia casa. A partir de ahí, comenzó una lucha dolorosa por conseguir justicia, por ser escuchada y entendida. También empecé una búsqueda para entender quién era yo después de aquello. Después de casi ser asesinada, quedé rota por dentro. Nunca estás preparada para entender que la persona que una vez dijo que te amó, es la misma que quiere hacerte desaparecer...”

Aquel 15 de agosto todo pasó de una manera que ni yo misma puedo creer. Mi agresor me tiró en el sofá, me inmovilizó con todo el peso de su cuerpo, tapó mi boca y mi nariz con sus manos para que no me entrara el aire en los pulmones y apretó. Apretó tan fuerte que mis dientes se clavaron en mi boca y me dejaron heridas por dentro. Logré resbalar del sillón, él perdió el equilibrio y yo pude gritar muy fuerte. Gracias a eso me escapé. Salté desde la terraza de mi casa al tejado de las casas vecinas, en la oscuridad de la madrugada y hui. Aquella noche mi vida cambió para siempre, pero lo que vino después se convirtió en una pesadilla de la que todavía no he podido salir.” (Pozadas, 2023)

Es importante mencionar que todos los testimonios que leyeron son **casos reales**. Como pudieron ver, una vez que la violencia aparece en las relaciones suele incrementarse cuando no se busca ayuda. Por ello, es importante tener presente los grados de la violencia (leve, moderada y severa), ya que es más fácil salir de una relación donde la violencia apenas empieza, que hacerlo de una donde se ha manifestado desde hace varios años y que ya ha tenido consecuencias en las mujeres que la viven.

Cuando se identifica y atiende la forma de violencia más sencilla, se evita que la violencia se agrave. Es por ello que debes poner atención en tu relación, pero también en las relaciones de la gente que está a tu alrededor, sobre todo de adolescentes que apenas están empezando su vida amorosa y muchas veces sexual. La violencia en la pareja limita las posibilidades de vivir una vida plena, daña la salud física y también la mental.

Actividad: El termómetro de la violencia contra las mujeres

 **Duración 30 minutos**

De acuerdo con los niveles de violencia analizados, vamos a armar nuestro propio termómetro para medir la violencia contra las mujeres. Antes de empezar, es importante aclarar cuándo usamos un termómetro. Generalmente, se utiliza para medir nuestra temperatura cuando sentimos que algo no anda bien con nuestro cuerpo, o incluso con el de nuestras hijas, hijos, abuelos o abuelas. Sentimos que algo anormal sucede, algo que nos causa malestar, incomodidad y, en algunos casos, dolor. Entonces comenzamos a cuestionarnos sobre el origen de esa incomodidad y utilizamos los termómetros para saber si el aumento o disminución de la temperatura es señal de enfermedad.

Lo mismo ocurre con la violencia, más cuando se trata de sus manifestaciones iniciales o leves. Es común que, ante estas, sientas incomodidad, dudas o simplemente tu intuición te diga que algo no está bien.

En este ejercicio vamos a identificar los niveles de la violencia. Los identificaremos con los siguientes grados:

- Violencia leve: 36°
- Violencia moderada: 37°
- Violencia severa (rojo): 38°

NOTA: Aunque solo identifiques violencia leve, esto NO quiere decir que no debas pedir ayuda; al contrario, es el mejor momento para detenerla e impedir que escale.

***Material: 1 rotafolio, pulmones y mesa para escribir.**

Instrucciones: Malva, la facilitadora de esta sesión, debe leer en voz alta cada manifestación de la violencia, y las demás cuidadoras deben identificar si se trata de violencia leve, moderada o grave, asignándole un grado.

- ✓ Bromas hirientes
- ✓ Pellizcar
- ✓ Destruir artículos personales
- ✓ Controlar, prohibir
- ✓ Manosear
- ✓ Asesinar
- ✓ Pegar “jugando”
- ✓ Caricias agresivas
- ✓ Mentir
- ✓ Encerrar, aislar
- ✓ Violar
- ✓ Humillar en público
- ✓ Intimidar, amenazar
- ✓ Asesinar

- ✓ Arañar
- ✓ Empujar
- ✓ Forzar a tener relaciones sexuales
- ✓ Amenazar con objetos o armas
- ✓ Amenazar de muerte
- ✓ Abuso sexual
- ✓ Mutilar

*Este termómetro de la violencia está basado en el “violentómetro” del Instituto Politécnico Nacional y el Instituto Nacional de las Mujeres.

Una vez que las cuidadoras ubicaron el nivel de violencia al que pertenece cada manifestación, deben pasarlo al rotafolio a manera de semáforo. A continuación, se presenta el semáforo de manera correcta.

Manifestaciones	Grados
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bromas hirientes ✓ Mentir ✓ Humillar en público ✓ Intimidar, amenazar ✓ Controlar, prohibir ✓ Destruir artículos personales ✓ Manosear 	<p style="text-align: center;">36 Violencia leve</p> <p>¡Es importante identificarla y pedir ayuda para evitar que siga creciendo! Es el mejor momento para prevenir la violencia contra las mujeres.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caricias agresivas ✓ Pegar “jugando” ✓ Pellizcar ✓ Arañar ✓ Empujar ✓ Encerrar, aislar 	<p style="text-align: center;">37 Violencia moderada</p> <p>¡Es indicador de que llevas un tiempo viviendo violencia! Es importante reactivar las relaciones de apoyo y buscar ayuda para eliminar la violencia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Amenazar con objetos o armas ✓ Amenazar de muerte ✓ Forzar a tener relaciones sexuales ✓ Abuso sexual ✓ Violar ✓ Mutilar ✓ Asesinar 	<p style="text-align: center;">38 Violencia severa</p> <p>¡Estás en peligro inminente, debes buscar apoyo en instituciones como la Unidad de Atención de la Violencia Intrafamiliar y Género (UAVVI) y el Instituto Municipal de las Mujeres Regias (IMMR)! Tu vida e integridad, así como la de tus hijas e hijos, corren peligro.</p>

Desarrollo del tema y actividad sobre mitos y realidades sobre la violencia contra las mujeres

 **Duración 40 minutos**

A nivel social, la violencia contra las mujeres se sostiene mediante una serie de mitos que le quitan importancia a este terrible fenómeno, al minimizarla y naturalizarla.

Para abordar este tema, se desarrollará una actividad al tiempo que se analizan los mitos que sostienen la violencia contra las mujeres basada en el género. Entonces, voy a leer un mito, y ustedes me dirán si se trata sobre la violencia contra las mujeres, sobre quienes ejercen violencia o sobre quienes viven violencia. de la violencia, y las demás cuidadoras deben identificar si se trata de violencia leve, moderada o grave, asignándole un grado.



Instrucciones: debes estudiar la siguiente tabla, pues será tu principal herramienta de trabajo para la sesión.

MITO	REALIDAD
<p>La violencia contra las mujeres sólo se refiere a agresiones físicas intencionales.</p>	<p>La violencia contra las mujeres se refiere a cualquier acción u omisión basada en su género que cause daño o sufrimiento psicológico, patrimonial, físico, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.</p>
<p>La violencia de género solo la viven las mujeres.</p>	<p>La violencia de género es aquella que se dirige a ciertas personas o grupos en razón de su género u orientación sexual.</p>
<p>Si no hay golpes, no hay violencia.</p>	<p>Los abusos emocionales, sexuales y económicos son dañinos. Muchas veces las secuelas de esta violencia tardan mucho en desaparecer.</p>
<p>Si en una violación sexual una víctima no grita, se defiende o resulta herida, no se trata de violación.</p>	<p>Muchas personas ceden a las pretensiones de la persona que comete la violación para salvar su vida. En muchos casos, resistirse y gritar pueden poner en peligro la vida de la víctima. Cuando sufre una agresión, la víctima puede quedarse paralizada del miedo.</p>
<p>Las mujeres provocan la violencia por la forma en que se visten y se comportan.</p>	<p>Nada justifica la violencia hacia las mujeres</p>
<p>Si a una mujer no le gusta una relación, siempre puede abandonarla.</p>	<p>Las mujeres que sufren violencia por parte de sus parejas siguen manteniendo la relación por muchos motivos. Pueden tener miedo a perder su casa, sus hijos, su familia. Con frecuencia las mujeres han perdido confianza en sí mismas, creen que sus parejas cambiarán. Cuando una mujer abandona a su pareja, a menudo la violencia se hace más agresiva.</p>

Fuente: CEAV (2015).

Debes dividir a las cuidadoras en parejas, y a cada pareja le vas a asignar un mito sobre la violencia contra las mujeres. Les darás 10 minutos para que discutan si es verdad la aseveración que le diste, y una vez transcurrido ese tiempo, todas las parejas deberán compartir con las demás cuidadoras su respuesta y los argumentos

que la respaldan. Cada pareja tendrá cinco minutos para compartir su reflexión.

Al término de cada participación por mito, tú deberás compartir con las cuidadoras la realidad correspondiente a cada mito explicado.

Cierre de la sesión

 **Duración 5 minutos**

Cuidadoras:

Hemos llegado al final de la sesión número 6. Como ustedes han visto, para desmontar la violencia contra las mujeres, es necesario analizar sus manifestaciones en las relaciones de pareja desde el noviazgo. La violencia se presenta de manera paulatina, pero una vez que aparece, es imposible que desaparezca si no se atiende.

También vimos que la violencia contra las mujeres en el ámbito familiar se sostiene a través de una serie de mitos que tienen que ver con la violencia misma, las mujeres que la reciben y las personas que la ejercen.

Las espero con gusto para la próxima sesión.

¡Hasta pronto!

HERRAMIENTAS PARA RESPONDER ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS RELACIONADAS CON BRINDAR CUIDADOS *



SESIÓN 7

HERRAMIENTAS PARA RESPONDER ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS RELACIONADAS CON BRINDAR CUIDADOS *

*Esta sesión será impartida por el personal de la Dirección del Salud del municipio de Monterrey

Control del tiempo:

Para asegurar el control del tiempo, en cada sesión te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad. Para la sesión 7, considera los siguientes tiempos y actividades:

SESIÓN 7

Control del tiempo por actividad

1	Promoviendo el autocuidado: relajación inicial	5 min
2	Ronda de presentación	15 min
3	Desarrollo del tema: Desgaste por brindar cuidados	15 min
4	Actividad: cuidar es un asunto familiar	30 min
5	Actividad: Ampliando mi red de apoyo	15 min
6	La Red de Apoyo basada en la Sororidad más allá del “Centro Monterrey me Cuida”	10 min
7	Identificando mis propias emociones	30 min

¡Buen día, cuidadoras!

Yo soy [nombre y cargo], y trabajo para la Dirección de Salud del municipio de Monterrey, ahí desempeño las actividades de [describir las labores que realiza al interior de la

Dirección de Salud y porque está impartiendo la sesión]. Antes de iniciar el desarrollo de los contenidos realizaremos la relajación inicial.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una en frente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: **“antes de cuidar de los demás, debes cuidar de ti en primer lugar”**, la fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

Recapitulación de la sesión anterior

Antes de comenzar esta sesión, vamos a recordar que en la primera sesión de autocuidado vimos que este tiene cuatro dimensiones: físico, emocional, espiritual y mental. Les compartimos algunas técnicas de relajación basadas en la respiración, y antes de comenzar, me gustaría pedirles que se presenten y me cuenten cómo les fue con estas técnicas. ¿Pudieron practicar alguna? ¿Notaron algún cambio?

Ronda de presentación

Duración de la actividad: 15 minutos

Antes de empezar la sesión, me gustaría pedirles que se presenten diciendo su nombre y qué creen que es el desgaste por brindar cuidados.

Desarrollo de la sesión: Desgaste por brindar cuidados

Duración de la actividad: 10 minutos

Sabemos que las actividades destinadas a brindar cuidados implican enfrentar situaciones de desgaste, cansancio, conflictos familiares que dificultan dichas labores y, sobre todo, la relación entre quien cuida y el familiar o amistad a quien se le brindan cuidados. A las consecuencias que produce esta situación, se les conoce como agotamiento o desgaste emocional.

El agotamiento o desgaste relacionado con brindar cuidados es la respuesta que tiene tu cuerpo y tu mente ante las dificultades que conlleva esta actividad. Se puede manifestar mediante estrés, insomnio, tristeza, ansiedad y, en los casos más severos, depresión. A nivel físico, mediante problemas de salud gástricos, como gastritis, colitis, úlceras, etc.

A todo este cuadro de agotamiento y desgaste emocional en personas que cuidan se le conoce como colapso de quien cuida. Es importante hablar de esta situación porque conocer los riesgos a los que se enfrentan las cuidadoras nos permite prevenir la aparición de este colapso.

Cómo se manifiesta el síndrome de colapso de quien cuida?

Las labores de cuidados son una tarea más de las que eres responsable en tu día a día. Es por ello que una de las primeras señales de desgaste o agotamiento es sentir que estás sobrepasada en tus responsabilidades. A todo ello se suma:

- **Cansancio físico** derivado del desgaste que implica atender a quien cuidas.
- **Trastornos del sueño:** insomnio, pesadillas, o bien, dormir de más.
- **Irritabilidad:** pierdes la paciencia con la gente que te rodea y sobre todo con la persona a quien cuidas.
- **Altos niveles de estrés y ansiedad:** este es un tema recurrente que ya abordamos en la sesión tres.
- **Aislamiento:** comienzas a abandonar las actividades que realizabas para tu bienestar, como salir con tus amigas, visitar a la familia, asistir a algún grupo de la iglesia, entre otras.
- **Problemas físicos:** como ya se mencionó, aparecen la colitis, gastritis, problemas musculares en cuello y hombros, entre otros.
- **Soledad:** comienzas a sentirte sola, notas que tus amistades te evitan y los demás integrantes de la familia no se involucran en los cuidados, lo que incrementa ese sentimiento.
- **Culpabilidad:** sientes culpabilidad por la forma en que brindas cuidados; así, por ejemplo, si tienes que ingresar a tu familiar a un hospital, sientes que ha sido tu culpa y no consideras la evolución de la enfermedad. (Quirón salud, 2023)

¿Cómo evitar el colapso de quien cuida?

En primer lugar, es importante que el cuidado se asuma como un asunto colectivo, por lo que unas de las cosas más importantes y que recomendamos es que **involuques a todos los integrantes de la familia.**

Es importante comunicar a la familia cercana el diagnóstico, las necesidades de la persona que requiere cuidados, pedir ayuda e involucrarles.

Actividad: Cuidar es un asunto familiar

 **Duración de la actividad: 30 minutos**

Antes de empezar este ejercicio, es importante recordar lo que vimos en la sesión 3, es decir, que el trabajo que se realiza al interior de los hogares mediante los cuidados o el trabajo no remunerado —como lavar, planchar, hacer las compras, atender el negocio familiar— es valioso y sostiene a las familias y la economía de los países, y por esa razón no debe recaer exclusivamente en las mujeres, sino que debe redistribuirse entre todos los miembros de la familia.

Para empezar a trabajar sobre esta redistribución, hagamos un ejercicio. En los próximos 15 minutos ustedes van a conformar un plan para involucrar a la familia en el cuidado de la persona a quien le brindan cuidados.

En una hoja de papel van a colocar de manera breve el diagnóstico de la persona a la que cuidan. Es importante comenzar por ahí, ya que se trata del origen de donde proceden las actividades fundamentales relacionadas con el cuidado.

¡OJO!

Para esta actividad debes dejar de lado el control. Muchas veces asumimos responsabilidades, convencidas de que nadie podrá hacerlo como nosotras lo hacemos y nos cerramos a involucrar o delegar actividades a otros integrantes de la familia. Por ello, te sugiero que te pongas en primer lugar, y que, al hacer la asignación de tareas, pienses en ti, en cómo te liberará de tiempo, si te dará oportunidad de descansar o bien de retomar actividades que te benefician.

Una vez escrito el diagnóstico, haz una lista de tareas concretas y coloca a la persona que podría ayudar en el cuidado de tu familiar.

EJEMPLO:

Tengo un hijo de siete años con autismo en grado cuatro, por lo que no desarrolló el lenguaje, evita la mirada, presenta ecolalia (o sea, repite involuntariamente palabras o frases pronunciadas por él o por otras personas presentes), no tiene interés en las personas que le rodean, ni tampoco en mostrar emociones.

Lo llevo a sesiones de atención para fomentar sus capacidades tres veces por semana.

EJEMPLO:

Lista de actividades:

1. Mi esposo puede llevarlo a una sesión a la semana, esto me dará oportunidad de venir a las sesiones de la Red de Apoyo basada en la Sororidad.
2. Puedo pedir a mi suegra que lo cuide un día del fin de semana para que mi esposo y yo podamos tener una cita de pareja.
3. Mi suegro tiene coche y ya está jubilado; puedo pedirle que nos lleve a la terapia al menos una vez a la semana. Eso me ahorraría tiempo y esfuerzo.

4. Mi esposo no entiende que los gastos relacionados con la atención de nuestro hijo son más altos y me limita el dinero. Le voy a pedir más y le voy a explicar por qué lo necesito.

Una vez terminada esta lista, en 15 minutos haremos una ronda donde cada una de ustedes va a leer el diagnóstico de su familiar, va a imaginar que cada una de nosotras es un integrante de la familia y le va a pedir que asuma una actividad de cuidado. Digamos que esta actividad es un ensayo de lo que ustedes tendrán que hacer con su familia.

Actividad: Ampliando mi red de apoyo

 **Duración de la actividad: 15 minutos**

La familia no es la única red de apoyo que puedes involucrar en las labores de cuidado; también es importante que identifiques a tus amistades y los servicios de salud a los que puedes acudir para reducir el impacto de los cuidados.

Así que, para esta actividad, vas a hacer un listado de aquellas amistades que podrías retomar. Es común que cuando se asumen labores de cuidado exista un alejamiento de las amigas y amigos que no entienden que ahora tu dinámica familiar ha cambiado; sin embargo, es importante fortalecer la red de apoyo amistosa, sobre todo para que tú puedas fortalecer tu rutina de autocuidado.

En un segundo momento, vas a identificar aquellas instituciones médicas, de apoyo o contención emocional a las que podrías recurrir para pedir apoyo en caso de ser necesario. En tu casa vas a ampliar esta información y vas a colocar la dirección y algún número de teléfono.

Para estas actividades, tienes 15 minutos. No se van a compartir con el grupo, pero es importante que coloques la información de las unidades médicas de apoyo ya que serán tu directorio ante situaciones de emergencia.

que coloques la información de las unidades médicas de apoyo ya que serán tu directorio ante situaciones de emergencia.

La Red de Apoyo basada en la Sororidad más allá de las instalaciones del “Centro Monterrey me Cuida”

 **Duración de la actividad: 10 minutos**

A lo largo de todas estas sesiones se han ampliado los lazos, se han logrado conocer a fondo y, sobre todo, se han sentido comprendidas, porque todas están pasando por lo mismo. Han tenido que ver cómo sus vidas se han modificado por el hecho de brindar cuidados, así que, para esta parte de la sesión, van a elegir a alguna de ustedes para que sea la encargada de armar un grupo de WhatsApp con los contactos de todas ustedes. Esta actividad es voluntaria, si alguna no quiere participar, no se preocupe.

El grupo se llamará Red de Apoyo basada en la Sororidad, y una vez conformado, todas tendrán que ser administradoras del chat. La idea es que ustedes se sigan apoyando más allá de este espacio de reflexión: en este grupo de WhatsApp pueden compartir material que les haya servido para brindar cuidados a sus familiares, a lo mejor un programa de radio, páginas de Facebook o Instagram, también pueden expresar sus sentimientos y deben seguir las mismas reglas

de convivencia que se siguen en las sesiones de la Red de Apoyo.

Hasta ahora hemos hablado de herramientas externas para prevenir el desgaste de quien cuida. Ahora vamos a hablar de ti de cuando enfrentas dificultades. Es importante iniciar diciendo que cuidar es un proceso complicado: requiere capacitación, apoyo externo, recursos económicos e instancias públicas que brinden servicios especializados. Como ya hemos visto, cuidar **NO ES SOLO TU RESPONSABILIDAD**. Para liberarte de la presión de sentir que la vida e integridad de tu familiar está en tus manos, debes asumir que **NO ERES LA ÚNICA RESPONSABLE**, que **NO DEBE SER ASÍ**. Sin embargo, cuando eres la principal cuidadora, muchas veces afrontas retos que tienen que ver con la convivencia diaria.

Generalmente, la persona a la que cuidamos se vuelve demandante, malhumorada e incluso agresiva, por lo que en este apartado te daremos herramientas para que puedas lograr un equilibrio ante una situación de estrés o de descontrol de la persona a la que brindas cuidados.

Recuerda que perder el control no te vuelve una persona horrible. Cuidar es una labor muy complicada y desgastante, sin embargo, es fundamental conocernos a nosotras mismas para detectar el punto en el que tus emociones pueden llevarte a estallar.

Actividad: Identificando mis propias emociones

 **Duración de la actividad: 30 minutos**

La hipótesis ANCODI —cuyo nombre viene de la traducción al inglés de tres emociones: ira, desprecio y asco— dice que la interacción de estas tres emociones puede llevarnos a manifestar actos de violencia, de ahí la importancia de identificar la aparición de cada una de ellas antes de que se incrementen y puedan convertirse en actos de violencia.

La ira es una emoción que se expresa a través del resentimiento y de la irritabilidad. El desprecio supone la negación y humillación del otro, cuya capacidad e integridad moral se pone en duda. El desprecio implica un sentimiento de superioridad, y el asco es una emoción moral que a menudo se usa para sancionar las creencias y conductas morales de las personas (Sánchez, 2018).

Las acciones relacionadas con el hecho de brindar cuidados muchas veces detonan alguna de estas emociones, por lo que en esta primera actividad les voy a pedir que hagan un ejercicio de autoconocimiento y escriban en una hoja de papel cuáles son las situaciones o comportamientos que las llevan a sentir ira, asco o desprecio.

Una vez terminado, lo van a compartir con el grupo.

¡Ojo! Antes de hacerlo, quiero pedir que no juzguen las experiencias de las demás cuidadoras; recordemos que este es un espacio seguro y la información compartida aquí tiene la función de mejorar nuestra labor de cuidadoras.

Conclusiones

Es importante fomentar el autoconocimiento pues este nos permite mejorar como personas. El ejercicio anterior sirve para conocer y reconocer las emociones que continuamente negamos; recuerda: no podemos cambiar lo que NO RECONOCEMOS.

Saber cuáles son los momentos, acciones o comportamientos de las personas a quienes les brindamos cuidados que nos alteran nos permite anticipar la pérdida de la paciencia.

Ante situaciones de estrés, es importante que guardes la compostura; que antes de responder, respires, mejores tu postura y sonrías. La persona a la que cuidas no hace las cosas que hace para dañarte; es parte de la pérdida de su salud, y antes de impacientarte, mejor aléjate un poco y respira. Después, retoma la actividad de cuidado.

La mejor manera de prevenir este tipo de situaciones es que incorpores en tu día a día las actividades de autocuidado que ya te sugerimos.

LA VIOLENCIA FAMILIAR Y DE GÉNERO COMO DELITOS. ¿QUÉ HACER?



SESIÓN 8

LA VIOLENCIA FAMILIAR Y DE GÉNERO COMO DELITOS.

¿QUÉ HACER?

*Al término de esta sesión la Monitora en temas de Género deberá ofrecer unos minutos para brindar asesoría especializada.

Control del tiempo:

Para asegurar el control del tiempo en cada sesión, te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad. Para la sesión 8, considera los siguientes tiempos y actividades:

SESIÓN 8

Control del tiempo por actividad

1	Promoviendo la cultura del autocuidado: relajación inicial	5 min
2	Recapitulación de la sesión anterior	15 min
3	Desarrollo del tema: La violencia contra las mujeres como delitos denunciables	45 min
4	Actividad: Juego de roles. ¿Qué hacer en caso de detectar violencia familiar contra las mujeres?	45 min
5	Mensaje de cierre	10 min

¡Hola, cuidadoras!

Como hemos visto, la violencia contra las mujeres basada en el género es un fenómeno difícil de erradicar por la forma en la que se

afianza en las relaciones de pareja, pero antes de desarrollar el tema vamos a realizar nuestra relajación inicial.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una en frente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: **“apoyo tus decisiones, lo estás haciendo bien”** la fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

Hemos visto que la violencia contra las mujeres empieza a presentarse de formas sutiles y que estas manifestaciones aparentemente “inofensivas” van creciendo conforme pasa el tiempo. El objetivo de que tú conozcas esta información es que puedas detectarla en tu relación de pareja, o bien en la de tus hijos e hijas en edad de noviazgo, pero también con relaciones más consolidadas.

En la sesión del día de hoy veremos que las acciones de violencia contra las mujeres ejercidas por la pareja y al interior de los hogares son delitos, es decir, son castigables de acuerdo

con las leyes del estado de Nuevo León y las normas del municipio de Monterrey. Pero antes de iniciar vamos a recapitular la sesión anterior.

Recapitulación de la sesión anterior

Duración 15 minutos

Ya conocen la dinámica, para recapitular los contenidos de la sesión anterior, necesito que todas participen y me ayuden contestando:

- **¿Cuántos niveles de violencia en la pareja conocimos en la sesión anterior?**

Respuesta: Analizamos tres niveles de violencia contra las mujeres que se desarrollan principalmente en la pareja: leve, moderada y severa.

- **¿En qué consiste la violencia leve?**

Respuesta: Usualmente se presenta al inicio de las relaciones, de formas muy sutiles, pero que dejan ver que la pareja agresora quiere tener el control de la relación. Las manifestaciones de violencia leve incluyen miradas para controlar la imagen, bromas para dañar la autoestima de las mujeres, celos, chantajes, manipulación, control, humillaciones en público y privado.

- **¿En qué consiste la violencia moderada?**

Respuesta: Las manifestaciones de violencia se agravan cuando se detectan y se dejan pasar. El paso de la leve a la moderada ocurre cuando los incidentes de violencia se presentan más seguido y son cada vez más fuertes: puede manifestarse en la destrucción de objetos personales de la víctima, caricias en contra de su voluntad, golpes de “broma”, pellizcos, arañazos, cachetadas, encierro y prohibición de salir.

- **¿En qué consiste la violencia severa?**

Respuesta: Cuando la violencia en la pareja escala vemos manifestaciones cada vez más extremas en la pareja, como relaciones sexuales no consentidas o violación, golpes serios, moretones, mutilaciones, robo, ataques con ácido y, en los casos más extremos, la muerte, ya sea porque la víctima recibió golpes que dañaron su salud o porque el ataque recibido fue mortal.

- **¿Qué son los mitos alrededor de la violencia contra las mujeres?**

Respuesta: A nivel social la violencia contra las mujeres se sostiene a través de una serie de mitos que le quitan importancia al terrible fenómeno que representa al minimizarla y naturalizarla.

Son falsas creencias sobre la violencia contra las mujeres, así como sobre las personas que la ejercen y las mujeres que la reciben.

- **Enuncien tres mitos sobre violencia contra las mujeres.**

Respuesta: Mira el cuadro de mitos sobre la violencia contra las mujeres.

Desarrollo del tema: La violencia contra las mujeres como delitos denunciables

🕒 Duración: 45 minutos

En esta sesión vamos a hablar de leyes. El conocimiento del marco legal es la herramienta que permite que las mujeres podamos exigir el respeto de nuestros derechos humanos cuando estos han sido violentados, y la violencia contra las mujeres basada en el género, además de ser una violación a los derechos humanos de las mujeres, es un delito que puede ser denunciado y, por lo tanto, castigable ante la justicia. Así que vamos a hacer un recorrido por el marco legal, es decir, las leyes que protegen el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia.

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Publicada el 1 de febrero de 2007, fue el primer instrumento legal en el país que reconoció este fenómeno como un problema público, que tiene lugar tanto en el ámbito público, como en el privado, y define cuáles son los tipos y las modalidades de la violencia. Pero lo más importante es que obliga a las instituciones a actuar para prevenirla, atenderla y erradicarla. A partir de la publicación de esta ley, se modificaron también los códigos penales y civiles de los estados para incluir como delitos manifestaciones específicas de la violencia contra las mujeres.



¿Sabías qué?

La feminista mexicana Marcela Lagarde trabajó como diputada federal durante el proceso de elaboración de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y desde ese espacio impulsó los acuerdos políticos que permitieron elaborarla y publicarla. Esto significa que gracias a la lucha del movimiento feminista y de mujeres existe un marco legal de defensa y protección de los derechos de las mujeres.

El Código Penal Federal. En palabras simples, se trata del marco legal que define los delitos de alcance federal, así como su castigo. Es una especie de “catálogo” que concentra los delitos de alto impacto que afectan a la nación mexicana, como el narcotráfico, el tráfico de armas, la explotación sexual y comercial de niñas, niños y adolescentes, así como de mujeres. En 2012 se modificó para incluir el feminicidio como un delito federal, y lo define de la siguiente manera:

“Artículo 325: Comete el delito de feminicidio quien prive de la vida a una mujer por razones de género. Se considera que existen razones de género cuando concurra alguna de las siguientes circunstancias:

- La víctima presente signos de violencia sexual de cualquier tipo;
- A la víctima se le hayan infligido lesiones o mutilaciones infamantes o degradantes, previas o posteriores a la privación de la vida o actos de necrofilia;
- Existan antecedentes o datos de cualquier tipo de violencia en el ámbito familiar, laboral o escolar, del sujeto activo en contra de la víctima;
- Haya existido entre el activo y la víctima una relación sentimental, afectiva o de confianza;
- Existan datos que establezcan que hubo amenazas relacionadas con el hecho delictuoso, acoso o lesiones del sujeto activo en contra de la víctima;
- La víctima haya sido incomunicada, cualquiera que sea el tiempo previo a la privación de la vida;
- El cuerpo de la víctima sea expuesto o exhibido en un lugar público.”

Por su parte, el Código Civil Federal también considera la violencia familiar en el artículo 323 (párrafo tercero) definiéndola de la siguiente manera:

“La violencia familiar es el acto abusivo de poder u omisión intencional dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psicoemocional,

patrimonial, económica o sexual a cualquier integrante de la familia dentro o fuera del domicilio familiar, independientemente de que pueda producir o no lesiones; así como, el incumplimiento de las obligaciones alimentarias por parte de la persona que de conformidad con lo dispuesto en este Código tiene obligación de cubrirlas”.

Es importante analizar estos tipos penales porque sus definiciones concentran toda la información de esta Caja de Herramientas. Como vimos, el feminicidio es la manifestación más extrema de la violencia contra las mujeres basada en el género, y es un problema que afecta a todo el país. Por esa razón, está definido en el Código Penal Federal, con base en lo establecido en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Por su parte, el estado de Nuevo León cuenta con su propia Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, publicada el 20 de septiembre del 2007, considera en el artículo 8 la violencia familiar como:

“El acto abusivo de poder u omisión intencional dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, sexual, patrimonial o económica a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuando el individuo que la ejerce, tiene o ha tenido relación de parentesco por consanguinidad, afinidad o civil, o en cualquier otra relación afectiva de hecho”.

Como puedes ver la definición de violencia familiar incluida en la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del estado de Nuevo León está armonizada con lo señalado en la Ley General, es importante resaltar que la violencia familiar traspasa los límites de lo privado, en el pasado al desarrollarse al interior de los hogares se consideraba un asunto “íntimo”, es por ello que uno de los grandes logros de la publicación de leyes que abordan la violencia contra las mujeres es que reconocen que si bien se desarrolla mayoritariamente en el espacio familiar, su impacto tiene alcances en lo público, pensemos por ejemplo, en el sistema de salud, muchas mujeres víctimas de violencia primero solicitan servicios médicos, lo que lleva el problema al

alcance de las instituciones, de ahí la importancia del reconocimiento de la violencia contra las mujeres en el ámbito familiar como un asunto público.

Y el **Código Penal del estado de Nuevo León** define la violencia familiar en el artículo 287 BIS de la siguiente manera:

“Comete el delito de violencia familiar quien habitando o no en el domicilio de la persona agredida, realice acción u omisión, y que ésta última sea grave y reiterada, o bien, aunque ésta sin ser reiterada se considere grave e intencional, que dañe la integridad psicoemocional, física, sexual, patrimonial o económica, de uno o varios miembros de su familia, de la concubina o concubino.”

Esto quiere decir que el estado de Nuevo León cuenta con un robusto marco legal que sanciona la violencia contra las mujeres basada en el género, en el ámbito familiar, lo que permite que en el municipio se brinden los servicios necesarios para buscar ayuda en caso de que tú o alguien cercano a ti viva alguna situación de violencia.

Por eso te voy a compartir la ruta de actuación sobre qué hacer en caso de que detectes que tú o alguien cercano a ti viva violencia familiar.

Sobre las penas por cometer el delito de violencia familiar

El 28 de mayo de 2020 el Congreso del Estado de Nuevo León aprobó un dictamen que endurece las penas por cometer delitos de violencia familiar: aumentó la sanción de tres a siete años de prisión.

De acuerdo con el diputado Horacio Tijerina: "La violencia familiar no es un acto aislado, sino una forma de vida en la que se hace uso de la fuerza para imponer y dominar a los demás integrantes de esta, por lo que, se ejerce tanto en el ámbito privado como público, a través de manifestaciones del abuso de poder que dañan la integridad

del ser humano, bajo la acción u omisión que el integrante de un grupo familiar ejerce contra otro y que produce un daño no accidental en el aspecto físico o psíquico, tornándose un fenómeno que nos preocupa y ocupa." (Congreso del estado de Nuevo León, 2020)

Ruta de actuación ante casos de violencia familiar contra las mujeres

“Monterrey me Cuida” es la iniciativa que opera en el municipio de Monterrey con la finalidad de reconocer el valor de los cuidados que otorgan las mujeres, se trata de una iniciativa que se desarrollará en varias sedes que serán publicadas por las autoridades correspondientes, por lo que puedes pedir apoyo en las sedes donde se desarrolla la Red de Apoyo basada en la Sororidad a la que perteneces.

También puedes buscar apoyo en las instalaciones de la Unidad de Atención de la Violencia Intrafamiliar y Género (UAVVI), en el Desarrollo Integral de la Familia del Municipio de Monterrey (DIF municipal), y en el Instituto Municipal de las Mujeres Regias (IMMR).

Por su parte, el Enlace Especializado de atención de Casos de Violencia, la Monitora en temas de Género, los Enlaces Operativos y/o el Personal de Autocuidado, pueden brindarte asesoría en caso de necesitar ayuda.

A continuación, describiré la ruta de actuación ante casos de violencia familiar:

Como sabes cada Red de Apoyo basada en la Sororidad cuenta con cuatro enlaces los cuales se describen a continuación:

- 1. Enlace especializado en detección de casos de violencia.** Esta figura es responsable de atender a aquellas mujeres cuidadoras que, como resultado del análisis del contenido de la Caja de Herramientas en las redes basadas en la sororidad, identifiquen que viven situaciones de violencia. Es el enlace especializado en brindarte atención y asesoría en caso de que vivas o alguien cercana a ti viva una situación de violencia familiar.
- 2. Enlace Operativo.** Esta figura es responsable de buscar espacios físicos para la realización de las sesiones de la Red de Apoyo basada en la Sororidad, así como de informarle a las cuidadoras la hora, día y lugar donde se desarrollarán las sesiones, puedes pedirle asesoría en caso de vivir violencia familiar.
- 3. Personal de autocuidado.** Es responsable de impartir los contenidos sobre autocuidado y prevención del desgaste de la cuidadora, también puedes contarle si tú vives o alguien cercana a ti vive una situación de violencia familiar.
- 4. Monitora en temas de género.** Esta figura te acompaña durante el desarrollo de las sesiones e interviene en caso de que existan dudas, también cuenta con la capacidad de escucharte en caso de que tengas dudas o sospechas que vives una situación de violencia familiar.

Actividad: Juego de roles. ¿Qué hacer en caso de detectar violencia familiar contra las mujeres?

 **Duración: 45 minutos**

Para esta actividad formaremos parejas para jugar un juego de roles. Cada una debe asumir

un papel: una será una mujer que se encuentra viviendo violencia familiar o por parte de su pareja y debe inventar una historia sobre la violencia que vive; la otra participante debe elegir un papel en la vida de la mujer que cuenta su historia de violencia (amiga, pariente, vecina, compañera de trabajo), quien le explicará que lo que está viviendo es una violación a sus derechos humanos y que puede buscar ayuda, y le dirá a dónde podría acudir para obtener atención especializada.

Para construir la historia de violencia y la respuesta ante esta historia, **tienen 15 minutos**.

Una vez construida la historia, tienen que pasar ante el grupo para actuar el diálogo sobre la violencia y la respuesta ante la violencia en **7 minutos**. Recuerden todo lo que vimos sobre las manifestaciones de la violencia para construir el relato de violencia, y no olviden lo que acabamos de revisar sobre el marco legal para aconsejar a la otra persona.

Mensaje de despedida

 **Duración: 10 minutos**

Para el cierre de la sesión, el Enlace Especializado en la detección de casos de violencia y la Monitora deben brindar asesoría especializada en caso de que alguna mujer la requiera.

Cuidadoras, es importante recordarles que la próxima semana tendremos la penúltima sesión. No falten.

¡Hasta pronto!

IDENTIFICACIÓN Y GESTIÓN DE EMOCIONES DE LAS PERSONAS QUE REQUIEREN CUIDADOS *



SESIÓN 9

IDENTIFICACIÓN Y GESTIÓN DE EMOCIONES DE LAS PERSONAS QUE REQUIEREN CUIDADOS *

*Esta sesión será impartida por el personal de la Dirección del Salud del municipio de Monterrey

Control del tiempo:

Para asegurar el control del tiempo en cada sesión, te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad. Para la sesión 9, considera los siguientes tiempos y actividades:

SESIÓN 9

Control del tiempo por actividad

1	Promoviendo el autocuidado: relajación inicial	5 min
2	Ronda de presentación	10 min
3	Desarrollo del tema: Emociones complicadas que presentan las personas que requieren cuidados	10 min
4	Actividad: Observación del medio para entender mi contexto	30 min
5	Desarrollo del tema: ¿Qué hacer para acompañar a la persona que requiere cuidados?	20 min
6	Actividad: Practicando lo aprendido	45 min

¡Buen día, cuidadoras!

Yo soy [nombre y cargo] y trabajo para la Dirección de Salud del municipio de Monterrey. Ahí desempeño las actividades de [describir las labores que realiza al interior de la Dirección de

Salud y por qué está impartiendo la sesión]. Antes de iniciar el contenido de la sesión vamos a realizar la relajación inicial.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

 Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una en frente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: “**puedes acompañar sin invadir**”, la fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

Recapitulación de la sesión anterior

En la sesión de autocuidado vimos qué es el desgaste o agotamiento por brindar cuidados, les compartimos herramientas para detectar cómo podrían disminuir esa sensación de agotamiento e incluso hicieron un ejercicio sobre cómo pedir ayuda y que los demás integrantes de la familia se involucraran. Así, antes de empezar, quiero que se presenten y me cuenten cómo lo tomaron sus familiares. ¿Esto cambió su situación?

Ronda de presentación

 Duración de la actividad: 10 minutos

Antes de empezar la sesión me gustaría pedirles que se presenten diciendo su nombre y qué creen que es el desgaste por brindar cuidados.

Desarrollo de la sesión: Emociones complicadas que puede presentar la persona que requiere cuidados.

 Duración de la actividad: 10 minutos

Es importante comprender que cuando una persona enfrenta problemas de salud, además del deterioro físico, también vive una situación de duelo; es decir, que padece el dolor de haber perdido su salud, su autonomía y su privacidad, por lo que es probable que enfrenten alguna(s) de las siguientes situaciones:

- En los casos relacionados con problemas mentales, la persona no logra comprender el alcance de su deterioro, así que puede sentirse confundida, expresar ira de manera repentina o, por el contrario, profunda tristeza por no poder realizar cosas que antes sí hacía.
- Esta tristeza suele acompañarse de apatía o resistencia para colaborar en los cuidados ya que se siente “inútil”.
- También puede presentar agitación, que se manifiesta en movimientos repetitivos: la persona puede rascarse o frotarse reiteradamente.
- Otra de las manifestaciones es la agresividad verbal y física: la persona puede insultar, forzar, apretar o directamente lanzar golpes hacia su cuidadora.

- También puede manifestar euforia: reír de manera exagerada y sin razón aparente, o insomnio: no conciliar el sueño por la noche y sufrir somnolencia durante el día.
- Entre las manifestaciones más comunes tenemos desordenes relacionados con la comida (no quieren comer o comen de más, o no respetan los horarios establecidos para hacerlo).

Es importante que tengas presente que todo comportamiento tiene una razón; muchas veces tu labor será encontrar los motivos que lo originan, observar el entorno y entender que no lo hacen para “molestarte”.

Actividad: Observación: el medio para entender mi contexto

 **Duración de la actividad: 30 minutos**

En esta primera actividad tienen 15 minutos para escribir cuáles son las emociones que manifiestan las personas a las que brindan cuidados, o sea, si se muestran enojadas, tristes, etc., y cada emoción debe ir acompañada del motivo que la detona.

Ejemplo:

“Cuido a mi abuelo de 106 años. Él está en cama, tiene signos de demencia senil, pero en general está presente y puede mantener charlas con sus familiares. Recibe con agrado los cuidados que le brindo; sin embargo, cada vez que toco sus genitales para bañarlo o cambiarlo, suele ser violento, me aleja y tira golpes. He notado que reacciona así cuando no le aviso que lo tocaré porque tengo que limpiarlo.

Otra de las cosas que me ha ayudado a evitar esas irrupciones de violencia es decirle que soy su mamá y que él es mi hijo, y que las mamás limpian a sus pequeños. Siempre que le digo eso, colabora en la limpieza.”

Una vez terminada esta lista de identificación de situaciones que producen irrupciones, tenemos **15 minutos** para compartir nuestras experiencias.

Tema: ¿Qué hacer para acompañar a la persona que requiere cuidados?

 **Duración 20 minutos**

Ayuda a la persona a entender su diagnóstico.

Entender que nuestro cuerpo no funciona de la manera adecuada es un proceso que está lleno de distintas emociones: enojo, tristeza, decepción, etc. Dale tiempo y espacio para comprender qué está pasando.

Que sepa que estás a su lado. La compañía es clave en los complicados procesos de deterioro de la salud. Saber que en estos momentos le acompañas, sin duda mejora el estado de ánimo de la persona que requiere cuidados.

Practica la empatía. Ten presente que ninguno de estos comportamientos es intencional, esto te permitirá reaccionar con empatía. Entiende que tu respuesta puede estresar más a la persona que requiere cuidados.

Conoce a la persona que cuidas. Identifica cuáles son las situaciones o acciones que provocan alguna de las manifestaciones ya descritas. Esto te permitirá modificar tu entorno, tu comportamiento y tus actividades.

Si la persona tiene explosiones de ira, no pelees con ella. Discutir solo agravará la situación, alimentarás su estado de ánimo y no llegarás a resolver nada mediante el caos. Una buena estrategia es retirarte, respirar, cuidar tu postura —endereza la espalda— y sonríele. Está demostrado que sonreír, aunque sea una sonrisa falsa o forzada, tiene la capacidad de desactivar situaciones de estrés tanto para ti como para la persona a la que le diriges la sonrisa.

Sé detallista. Observa el comportamiento, mira a tu alrededor. Muchas veces los cambios de humor de la persona que requiere cuidados están relacionados con modificaciones externas, y a veces la respuesta adecuada está en los detalles. Analiza la situación: ¿qué pasó antes de la irrupción?, ¿qué pasó durante?, ¿qué pasó después?, ¿qué fue lo cambió que pudo haber alterado a la persona que cuidas?

A nivel físico

Vigila que la persona duerma lo suficiente y en horarios adecuados. Lo recomendable es que no duerma menos de siete horas, pero tú conoces las necesidades de la persona a la que otorgas cuidados. Es importante cuidar su higiene del sueño porque si descansa lo suficiente puedes evitar cambios de humor negativos.

Establece horarios y cuida la calidad de los alimentos. Es importante establecer una rutina en la ingesta de alimentos. Cuida que la persona no coma de más o menos, o que quiera comer a todas horas, esto le ayudará a ubicarse durante el día brindándole una sensación de estabilidad y tranquilidad.

A nivel emocional

Busquen actividades recreativas que les permita disfrutar el tiempo compartido. Aunque brindar y recibir cuidados son actividades desgastantes física y mentalmente, también implica encontrar espacios donde pueden mejorarse y repararse relaciones que antes estaban fracturadas. Existen testimonios de hijas que pudieron perdonar y mejorar la relación con sus padres o madres durante el tiempo que les brindaron cuidados. Esto quiere decir que el tiempo en que se brinda cuidado también puede usarse para establecer lazos amorosos, basados en la ternura y la comprensión. A continuación, te comparto una lista de actividades que podrían hacer:

Escuchar música. ¡Son increíbles los efectos que genera la música sobre las personas! Está comprobado que genera cambios en el cerebro y modifica nuestro estado de ánimo. Conecta la música favorita de la persona a la que cuidas; eso mejorará el estado de ánimo de ambas partes.

Ayúdale a escribir sus emociones. Para empezar, puedes preguntarle qué es lo que le genera estrés. Escribir nuestros pensamientos y emociones produce un efecto liberador y nos ayuda a ordenar las ideas.

Prepara una rutina de las actividades que la persona que requiere cuidados disfruta. Trata de hacer estas actividades a la misma hora y los mismos días, ya que esto provoca una sensación de control y seguridad en la persona que requiere cuidados. De igual forma, facilita la formación de hábitos, esto no quiere decir que no pueda haber flexibilidad.

Finalmente, este es el consejo de oro para las cuidadoras: **PERMITE QUE LA PERSONA CONSERVE SU AUTONOMÍA EN MEDIDA DE LO POSIBLE.** Muchas veces asumimos que la persona no puede hacer cosas por sí misma y ese es un grave error, pues limitamos su nivel de autonomía y a la larga agravamos procesos de discapacidad. Así que, en la medida de lo posible, alientala a hacer cosas por sí misma, a que exprese su opinión, a que te diga qué quiere comer o qué quiere usar para vestirse. Son pequeñas acciones que le hacen sentir autónoma.

Estrategias para enfrentar irrupciones en la persona que requiere cuidados

 **Duración de la actividad: 45 minutos**

Actividad: Practicando lo aprendido

En este ejercicio utilizaremos todo lo que hemos mencionado a lo largo de la sesión. Necesito que se formen parejas: una de ustedes

será la persona que requiere cuidados y la otra la cuidadora. La primera presenta una emoción: tristeza, enojo o apatía y la otra debe calmarla.

Pueden usar la siguiente guía:

 <p>Paso 1 Control corporal</p>	 <p>Paso 2 Observación del entorno</p>	 <p>Paso 3 Abordar a la persona que requiere cuidados</p>
<p>Ante la irrupción de una emoción, lo primero que harás es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respirar profundo. • Enderezar la espalda. • Sonreír. 	<p>Observa el entorno: ¿Qué cambio sucedió que pudiera propiciar el exabrupto? A lo mejor fue un cambio de temperatura, la persona no durmió bien o se confundió y no entendió que saldrían al médico. Esto es importante porque cuando entiendes este cambio puedes dar una respuesta más adecuada.</p>	<p>Acostumbren a practicar con la persona que cuidan técnicas de relajación respiratoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunta tranquilamente: ¿qué sucede? ¿quieres hablar de tu reacción? • Invítale a respirar juntos, (hagan la respiración cuadrada). <ol style="list-style-type: none"> 1. Inhalar por cuatro segundos. 2. Retener por cuatro segundos. 3. Exhalar por cuatro segundos, haciendo ruido como si fueran serpientes. 4. Esperar por cuatro segundos. 5. Regresar al paso 1.

Así, vamos a la acción.

Conclusiones

Hemos llegado al fin de esta sesión. Como han visto, para brindar cuidados hace falta más que amor incondicional y paciencia; es necesario tener mucha información, comprender con profundidad la enfermedad o condición

que tiene la persona a la que cuidamos, cuidarnos a nosotras mismas en primer lugar y, sobre todo, compartir la experiencia de cuidar con otras mujeres que están pasando por lo mismo, como ocurre en las Redes de Apoyo basadas en la Sororidad. Antes de terminar me gustaría decirles que:

¡Está bien no sentirse bien! Cuidar es desgastante y es importante pedir ayuda cuando te sientas rebasada.

¡La culpa no sirve para nada! Inevitablemente perderás los estribos, al igual que la persona a la que cuidas. Lo importante es entender que esto es resultado de la dinámica natural que implica proporcionar cuidados.

El amor y la paciencia infinita no son suficientes para brindar cuidados. Es importante informarse, asistir a espacios como este para aprender más sobre el tema, compartir

con las cuidadoras, y mantener una relación cercana con la comunidad médica que atiende a tu familiar es fundamental para brindar cuidados adecuados.

¡Aguas con las creencias extremas! ¡Jamás perderé la paciencia! ¡Soy la única que puede brindar el cuidado que mi familiar necesita! ¡Tengo que sacrificar mi vida por la de mi familiar! no son realistas y a la larga solo generan falsas expectativas al momento de brindar cuidados, además de que te exigen un nivel de perfección que no solo es inalcanzable, sino que no necesitas en tu día a día.

FORTALEZAS EN MÍ ANTE LA PRESENCIA DE VIOLENCIA FAMILIAR



SESIÓN 10

FORTALEZAS EN MÍ ANTE LA PRESENCIA DE VIOLENCIA FAMILIAR

***Material:** Llevar impresa la letra de la canción “Honrar la vida”. Cada participante de la sesión debe contar con su letra.

Control del tiempo:

Para asegurar el control del tiempo en cada sesión, te recomiendo respetar el tiempo asignado para cada actividad. Para la sesión 10 considera los siguientes tiempos y actividades:

SESIÓN 10

Control del tiempo por actividad

1	Promoviendo el autocuidado: relajación inicial	5 min
2	Recapitulación de la sesión anterior	10 min
3	Desarrollo del tema: ¿Qué es la resiliencia y cuáles sus pilares?	15 min
4	Actividad: Me reconozco resiliente	40 min
5	Desarrollo del tema y actividad: Categorías de factores resilientes	10 min
6	Actividad: Enfrentando mi peor miedo	30 min
7	Mensaje de despedida y última actividad	10 min

¡Hola, cuidadoras!

Con mucho gusto y gracias a su esfuerzo y participación llegamos a la última sesión de la Red de Apoyo basada en la Sororidad,

eso quiere decir que este es nuestro último ejercicio de relajación inicial.

Promoviendo el autocuidado: relajación inicial

 Duración de la actividad 5 minutos

Para ello es necesario que me apoyen poniendo en el cronómetro una duración de 3 minutos. Ahora, les pido que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos, coloquen sus manos sobre las rodillas, relajen su rostro, los párpados, relajen sus labios, sus mejillas y frente. Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos. Ahora liberen el aire en seis segundos, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis; repetiremos esta respiración, pero ahora pongan atención en la temperatura del aire ¿cómo es cuando entra: frío o caliente?, ¿de qué temperatura sale? Inhalen en tres, dos, uno, mantengan el aire uno, dos, tres segundos, ahora liberen el aire en seis segundos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, respiraremos en este ritmo hasta que suene la alarma.

Haremos dos filas y nos colocaremos una en frente de la otra, nos turnaremos para tocar con la mano derecha el hombro izquierdo -donde está el corazón- de la cuidadora de enfrente mientras decimos: **“gracias por compartir tu intimidad, la atesoró”**, la fila restante hará lo mismo, tocará con su mano derecha el hombro izquierdo de la cuidadora que tiene enfrente mientras repite la oración anterior.

Continuando con la sesión esto es un logro de todas ustedes, quienes han facilitado los temas de esta Red, que se han comprometido a compartir lo aprendido y a cuestionarse lo que sabían del amor, la violencia y las relaciones familiares y de pareja.

Esta sesión es muy especial porque haremos un cierre sobre lo aprendido en estas semanas y sobre todo honraremos las experiencias compartidas por cada una de ustedes. Para ello, hablaremos de la resiliencia, que es la capacidad de reponerse ante las adversidades y salir con más fuerza después de vivir el dolor. Pero antes de abordar el tema, recapitularemos lo visto en la sesión anterior.

Recapitulación de la sesión anterior

 Duración 10 minutos

Para hacerlo, les voy a pedir que todas participen respondiendo las siguientes preguntas:

- **Cuál es la ley que reconoce la violencia contra las mujeres como un problema público y obliga a las instituciones del Estado mexicano a adaptar sus marcos legales para garantizar el derecho de las mujeres a una vida libre violencia?**

Respuesta: Es la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, publicada en 2007

- **¿Cuál es el instrumento legal que contiene los delitos de índole federal?**

Respuesta: Se trata del Código Penal Federal, que es el instrumento que tipifica los delitos que dañan a la nación, es como una especie de “catálogo de los delitos”.

- **¿Cuál es el delito que se incorporó al Código Penal Federal y que es la manifestación más extrema de violencia contra las mujeres?**

Respuesta: Se trata del delito de feminicidio, establecido en el año 2012, en el artículo 325, que lo define de la siguiente manera: “Comete el delito de feminicidio quien prive de la vida a una mujer por razones de género...”

- **¿Nuevo León cuenta con su propia Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia?**

Respuesta: Sí, se publicó el 20 de septiembre de 2007.

- **¿Con cuántos años se castiga la violencia familiar en el estado de Nuevo León?**

Respuesta: De 3 a 7 años. En el año 2020 se aprobó un dictamen para aumentar a siete años de prisión la pena por cometer delitos de violencia familiar.

Desarrollo del tema: ¿Qué es la resiliencia y cuáles son sus pilares?

 Duración 15 minutos

Estoy segura de que todas nos hemos recuperado de situaciones que consideramos verdaderas tragedias de las que veíamos difícil o imposible recuperarnos; pero lo hemos hecho y no solo eso: también hemos aprendido de ellas y conocimos partes de nosotras que jamás pensamos tener. A esa capacidad se le conoce como resiliencia.

Para hablar del tema necesito que una de ustedes me ayude a leer en voz alta la siguiente definición:

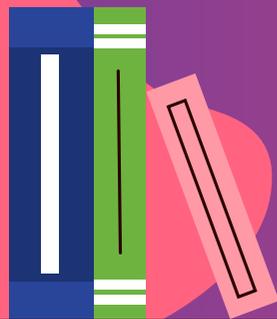
(Lectura en voz alta)

Resiliencia. *La resiliencia es la habilidad de crecer, madurar e incrementar la competencia de cara a circunstancias adversas y obstáculos, recurriendo a todos los recursos, tanto personales como ambientales (Gordon, K., 1996).*

Vamos a analizar el concepto. Como ven, la **resiliencia es una habilidad**, esto quiere decir que es posible adquirirla y usarla en circunstancias adversas. Entre las cosas más importantes que cabe destacar es que, si bien la resiliencia es una **habilidad personal**, también tiene que ver con el **ambiente**, es decir, con cuestiones externas y sociales que pueden incentivarla o no.

¿Sabías qué?

Aunque sabemos que a lo largo de la historia de la humanidad ha habido historias de gente “común” que ha logrado reponerse de la adversidad y que ha hecho cambios sociales para que ninguna persona tenga que pasar sus mismos problemas, no fue sino hasta mediados de los años setenta que comenzó a estudiarse la resiliencia como una habilidad personal y social, aunque el término se usaba en la ciencia médica para identificar la capacidad que tienen los huesos de recuperarse después de una fractura.



Como se trata de una habilidad que puede aprenderse, la psicología ha identificado siete pilares que pueden incentivarla:

1. **Introspección.** Se refiere a la capacidad de conocerte a ti misma, de hacerte preguntas y responderte de manera honesta.
2. **Independencia.** Es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Saber fijar límites entre los problemas y una misma.
3. **Capacidad de relacionarse.** Es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
4. **Iniciativa.** Es la capacidad de exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes.
5. **Sentido del humor.** Es la capacidad de encontrar lo cómico en medio de una tragedia.
6. **Creatividad.** Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
7. **Moralidad.** Extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse. (Redacción propia a partir de las ideas de Wolin, 1993)

Actividad: Me reconozco resiliente

 **Duración: 40 minutos**

Para esta actividad les voy a dar **5 minutos** para que recuerden una situación difícil o trágica en su vida. Una vez que la recuerden, la van a compartir con el grupo, pero al final van a enumerar tres habilidades que se relacionen con los pilares de la resiliencia que ustedes consideran que les ayudaron a salir de la situación comentada.

Nota: Cuidadora que facilita la sesión: es importante que lleves el control del tiempo de las intervenciones de las cuidadoras. Cada una podrá hablar hasta por **3 minutos**; se debe respetar el tiempo para que todas participen.

Al final de cada intervención, hazles saber que todas son resilientes. Haz una última ronda en la que cada una de las participantes debe decir: “**después de lo que conté, me reconozco resiliente**”.

Desarrollo del tema: categorías de factores resilientes

 **Duración: 10 minutos**

Además de los factores para incentivar la resiliencia, es importante mencionar que se han estudiado cuatro categorías que te permitirán incorporar la resiliencia en tu vida:

1. **YO TENGO** (apoyo externo).
2. **YO SOY** (fuerza interior).
3. **YO ESTOY** (proyección).
4. **YO PUEDO** (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos).

Esto quiere decir que hablaremos de cuatro niveles de análisis que puedes aplicar cuando te encuentres en una situación de crisis, como puede ser la violencia contra las mujeres en el ámbito familiar o en cualquier situación de adversidad. Para ello es importante que te hagas las siguientes preguntas por nivel de análisis:

1. **YO TENGO**, apoyo externo:
 - ¿Cuento con una o más personas en las que puedo confiar y que me quieren de verdad?
 - ¿Cuento con alguna persona que no sea mi familiar en la que pueda confiar?
 - ¿Cuento con alguna persona que me anime a ser independiente?
 - ¿Tengo buenos modelos de referencia? (Personas a las que me gustaría parecerme, personas que me enseñan a ser buena persona.)
 - ¿Con quién cuento cuando tengo problemas?

2. YO SOY, fortaleza interna:

- ¿Qué es lo que más me gusta de mí?
- ¿Generalmente soy tranquila?
- ¿Consigo lo que me propongo?
- ¿Hago planes de futuro?
- ¿Me respeto a mí misma y a los demás?
- ¿Soy empática y cuidadosa con los demás?
- ¿Me hago responsable de mis actos?
- ¿Soy optimista?
- ¿Tengo o profeso alguna fe?

3. ESTOY, en el aquí y el ahora:

- ¿Qué creo que va mal en este momento de mi vida?
- ¿Tengo problemas con mi pareja?
- ¿De salud?
- ¿Con otros integrantes de la familia?

4. YO PUEDO, habilidades interpersonales:

- ¿Tengo buenas ideas y formas de hacer las cosas?
- ¿Termino las cosas que empiezo?
- ¿Tengo sentido del humor y lo uso para reducir la tensión?
- ¿Expreso lo que siento cuando me comunico con los demás?
- ¿Soy capaz de resolver los problemas en mi casa, escuela, colonia?
- ¿Soy capaz de controlar mis emociones?
- ¿Busco ayuda cuando la necesito? (Redacción propia de las preguntas a partir de las ideas de Grotberg, 1995)

Actividad: Enfrentando mi peor miedo

 **Duración: 30 minutos**

Para el desarrollo de esta actividad necesito de toda su honestidad y, sobre todo, colaboración. Como ustedes, yo también soy una cuidadora de tiempo completo. Muchas veces tengo miedo de ver empeorar a la persona a la que brindo cuidados, muchas veces siento las consecuencias de la presión que implica ser responsable de la salud de una persona, además de ser mamá, pareja, hermana, amiga y de buscar momentos para tener un

espacio para mí misma.

Yo también, como ustedes, tengo un miedo que ni siquiera me atrevo a imaginar, pero ¿qué creen? El **miedo** es una **emoción** que nos pone en alerta y que aparece de manera instintiva para hacernos poner atención en aquello que lo genera.

Para enfrentar el miedo, lo primero que hay que hacer es sacarlo a la luz, mirarlo a los ojos. Por eso, en esta dinámica, les voy a pedir que describan de manera breve cuál es su mayor miedo y que respondan las siguientes preguntas: ¿hay alguien dentro de mi familia que pueda ayudarme en caso de que este miedo aparezca? ¿Algún vecino o vecina podría ayudarme? ¿Serviría de algo armar un plan ante la contingencia? En este plan, ¿puedo involucrar a más personas?

Todas deben participar y hablar máximo por **3 minutos**, así que es fundamental que tengas un control adecuado del tiempo.

Mensaje de despedida y última actividad

 **Duración: 10 minutos**

Cuidadoras, este ejercicio nos da la capacidad de ver que no estamos solas, que la mejor manera de enfrentar el miedo es sacándolo a la luz, analizándolo y construyendo alternativas para responder a las adversidades, no importa que sean de violencia por parte de la pareja o crisis relacionadas con los cuidados que brindamos.

Esta última sesión es muy especial porque nos recuerda que pase lo que pase, dentro de cada una de nosotras arde una fuerza que nos ha permitido enfrentar cada uno de los momentos dolorosos de nuestras vidas, o como diría el escritor francés Albert Camus: “En medio del invierno descubrí que había, dentro de mí, un verano invencible”.

Para despedirnos me gustaría que escucháramos la siguiente canción:

<https://youtu.be/xz0rfVLXeJk?si=dJJxvw-cEeUmU2ST0>,

de la cantautora Eladia Blázquez

Y que pongamos mucha atención a su letra:

Honrar la vida

*No, permanecer y transcurrir
No es perdurar, no es existir ni honrar la vida
Hay tantas maneras de no ser
Tanta conciencia sin saber adormecida
Merecer la vida no es callar y consentir
Tantas injusticias repetidas
Es una virtud, es dignidad
Y es la actitud de identidad más definida
Eso de durar y transcurrir
No nos da derecho a presumir
Porque no es lo mismo que vivir
Honrar la vida
No, permanecer y transcurrir
No siempre quiere sugerir honrar la vida
Hay tanta pequeña vanidad
En nuestra pobre humanidad enceguecida
Merecer la vida es erguirse vertical
Más allá del mal, de las caídas
Es igual que darle a la verdad
Y a nuestra propia libertad la bienvenida
Eso de durar y transcurrir
No nos da derecho a presumir
Porque no es lo mismo que vivir
Honrar la vida
Eso de durar y transcurrir
No nos da derecho a presumir
Porque no es lo mismo que vivir
Honrar la vida*



Les voy a leer la letra en voz alta, porque, aunque parezca un discurso gastado, la vida es muy corta y tenemos derecho a vivirla libre de violencia, a reconocer el valor de nuestros cuidados y del trabajo no remunerado que hacemos. Por eso les invito, más que a vivir, a honrar su propia vida y la honramos cuando reconocemos la violencia y más cuando salimos de esos círculos viciosos, porque siempre se puede.

Así que les invito a seguir en contacto entre ustedes, a alimentar la sororidad y sobre todo les invito a compartir esta información que han adquirido durante todas estas semanas.

¡Muchas gracias por ser parte de esta Red de Apoyo basada en la Sororidad!

REFERENCIAS

- Cámara de Diputados (2022). México, segundo país más peligroso para la comunidad trans; urgen políticas públicas a favor de la población LGBTQ+: María Rosete. Disponible en: <https://comunicacionsocial.diputados.gob.mx/index.php/notilegis/mexico-segundo-pais-mas-peligroso-para-la-comunidad-trans-urgen-politicas-publicas-a-favor-de-la-poblacion-lgbtqi-maria-rosete>
- (2007). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- Congreso del estado de Nuevo León (2020). Incrementarán penas por violencia familiar. Disponible en: https://www.hcnl.gob.mx/sala_de_prensa/2020/05/incrementaran_penas_por_violencia_familiar.php
- (2007). Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia. Disponible en: https://www.hcnl.gob.mx/trabajo_legislativo/leyes/leyes/ley_de_acceso_de_las_mujeres_a_una_vida_libre_de_violencia/
- CEPAL y ONU Mujeres (2021). Hacia la construcción de Sistemas Integrales de Cuidados en América Latina y el Caribe. Elementos para su implementación. Disponible en: <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2021/11/hacia-la-construccion-de-sistemas-integrales-de-cuidados-en-america-latina-y-el-caribe>
- CEAV (2015). Curso Taller para las y los Replicadores de la CEAV. Manual de Replicadores.
- Gordon, Kimberly (1996). A Resilient Hispanic Youth. Self-concept and Motivational Patterns. Hispanic Journal of Behavioral Sciences, Vol. 18, Núm. 1, febrero
- Grotberg (1995). A guide to promoting resilience in children. La Haya: Fundación Bernard Van Leer.
- INEGI (2022). Comunicado de Prensa. Sistema de Cuentas Nacionales de México. Disponible en: Comunicado de Prensa. Sistema de Cuentas Nacionales de México Cuenta satélite de la cultura de México 2020 (inegi.org.mx)
- INEGI (2021). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/enoe_ie/enoe_ie2021_05.pdf
- INEGI (2022) La COVID-19 y su impacto en las mujeres en México. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/mujeres/>
- INMUJERES (2023) Brecha salarial entre mujeres y hombres. Disponible en: <https://sisproigualdad.inmujeres.gob.mx/public/index.html>
- Meza, T. (2014). 14 de febrero y violencia en el noviazgo. Disponible en: <https://www.milenio.com/opinion/tania-meza-escorza/meza-de-redaccion/14-de-febrero-y-violencia-en-el-noviazgo>
- Noticias ONU (2021). Solo 22 mujeres en todo el mundo son jefes de Estado o presidentas de un Gobierno. Disponible en <https://news.un.org/es/story/2021/03/1489352>
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas en el marco de la iniciativa Spotlight, (2021). Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio. Disponible en: <https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>

- COMS (2022). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos en <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-healthcare#:~:text=En%202019%2C%20casi%20mil%20millones,los%2050%20a%C3%B1os%20de%20edad>.
- ONU Mujeres (2023). Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas en <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>
- ONU Mujeres (2020). #Noestas sola. Disponible en: <https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/2022-12/ONU%20mujeres%20mexico%20folleto%20NoEstasSola%20201222.pdf>
- ONU Mujeres (2021). Glosario de igualdad de género. Disponible en: <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view>.
- c-----Hechos y cifras. Poner fin a la violencia contra las mujeres. Disponible en <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>
- ONU Mujeres, CEPAL, (2020), Cuidados en América Latina y el Caribe en tiempos de COVID-19. Hacia Sistemas Integrales para Fortalecer la Respuesta y la Recuperación en https://www.cepal.org/sites/default/files/document/files/cuidados_covid_esp.pdf
- Pozadas, F. (2023), Esto es lo que descubrí después de sobrevivir a un feminicidio. Disponible en: <https://elpais.com/mexico/2023-05-07/esto-es-lo-que-descubri-despues-de-sobrevivir-a-un-feminicidio.html>
- Quirón salud, Tu canal de salud, (2023), El riesgo del síndrome del cuidador y cómo reconocerlo en <https://www.tucanaldesalud.es/es/voz-especialista/riesgo-sindrome-cuidador-reconocerlo.php?id=150&mode=letter&hook=G&sortkey=&sortorder=asc>
- Sánchez Gema, (2018) La mente es maravillosa, emociones que nos hacen violentos en <https://lamenteesmaravillosa.com/emociones-que-nos-hacen-violentos/>
- SESNP (2020). Información sobre violencia contra las mujeres. Incidencia delictiva y llamadas 911 al 31 de mayo 2020, Centro Nacional de Información. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1V3v-fzNLtlq7N4Uwplz-py1vodfil7tc/view>
- Tolle, Eckhart (2000). El poder del ahora. Gaia.
- UNESCO (2021). El analfabetismo, esa otra forma de esclavitud. Disponible en: <https://es.unesco.org/courier/2021-5/analfabetismo-esa-otra-forma-esclavitud#:~:text=La%20mayor%20C3%ADa%20de%20los%20773,ha%20aprobado%20el%20Objetivo%20No>
- Wolin, S. (1993). The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity. Nueva York: Villard Books.

Gobierno
de
—
Monterrey



Monterrey
Me Cuida

—
Sistema Municipal de Cuidados

✕ @mtygob
f @mtygob
@ @mtygob
<https://monterrey.gob.mx>



✕ @ONUMujeresMX
f @onumujeresmx
@ @onumujeresmx
@ @onumujeresmx
<https://mexico.unwomen.org/es>