

2025

TALLERES DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS HACIA LAS MUJERES

Guía temática para el facilitador.



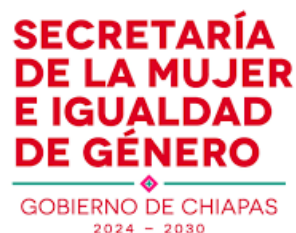
**HUMANISMO QUE
TRANSFORMA**

**SECRETARÍA
DE LA MUJER
E IGUALDAD
DE GÉNERO**

GOBIERNO DE CHIAPAS
2024 - 2030

Subsecretaría de Inclusión e Igualdad de Género

Estimado (a) colaborador (a), el quehacer que tenemos día a día nos invita a aplicar todas y cada una de las herramientas y conocimientos con los que contamos, como profesionales para la promoción de los derechos para una vida libre de violencia a las mujeres y niñas, estamos comprometidos a ejercer nuestro trabajo con la mayor ética, y sobre todo teniendo en cuenta que las personas con las que trabajamos merecen una oportunidad para retomar de la mejor manera su vida alejados de las violencias y discriminación, esperamos que este material de apoyo te sea de utilidad para el desarrollo de tu trabajo y que pueda contribuir en tu desempeño



ÍNDICE

Contenido

Introducción	3
Marco Teórico	
Habilidades Sociales:	5
Autoestima y Autoconcepto	8
Sexo e identidad de género.....	13
Adicciones y sexualidad	17
Violencia	19
Comunicación	23
Ciclo de Violencia.....	26
Manejo, identificación y gestión de emociones.....	29
Detección de situaciones de riesgo.....	32
Derechos sexuales y reproductivos.....	34
Derechos de liderazgo y participación política	36
Anexos.....	38

Adjunto al cuadernillo

Cartas descriptivas: Taller para Mujeres

- Mujeres adultas.
- Mujeres de 14 -19 años.

INTRODUCCION

La violencia contra las mujeres constituye uno de los principales desafíos para el desarrollo humano, social y democrático en el mundo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2021), una de cada tres mujeres ha experimentado violencia física o sexual a lo largo de su vida, lo cual evidencia que este fenómeno no es aislado, sino estructural y profundamente arraigado en desigualdades de género históricas. En México, la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2021) señala que el 70.1% de las mujeres de 15 años o más han sufrido, al menos una vez, algún tipo de violencia (emocional, económica, física, sexual o de discriminación) en su ámbito público o privado. Ante tal panorama, surge la necesidad de fortalecer estrategias preventivas, desde un enfoque psicoeducativo, que contribuyan a desarrollar habilidades psicosociales en las mujeres, tales como autoestima, comunicación asertiva, afrontamiento, toma de decisiones, relaciones interpersonales sanas, autocuidado, manejo de emociones y autonomía. Estos aprendizajes se han identificado en la literatura especializada (Bandura, 1986; Goleman, 1996; WHO, 2006) como elementos clave para la prevención de situaciones de violencia, puesto que fortalecen la capacidad de las mujeres para reconocer señales de riesgo, establecer límites, construir redes de apoyo y ejercer su derecho a una vida libre de violencia. La presente guía de contenido para talleres de prevención de violencia contra las mujeres tiene como objetivo ofrecer una herramienta práctica y fundamentada que promueva el empoderamiento personal y social femenino mediante el desarrollo de competencias emocionales, cognitivas y sociales que favorezcan la construcción de proyectos de vida libres de violencia. Esta visión coincide con el enfoque de habilidades para la vida promovido por la OMS (1997), el cual propone que el fortalecimiento del autoconocimiento, la autoestima, la asertividad, así como la capacidad para manejar el estrés, resolver problemas y tomar decisiones, contribuye a proteger a las mujeres frente a situaciones de riesgo y violencia. Estas competencias no sólo facilitan que las mujeres identifiquen relaciones insanas o violentas, sino que potencian recursos internos que promueven su bienestar, autonomía, toma de decisiones y ejercicio pleno e informado de sus derechos. Asimismo, diversos estudios (Heise, 1998; Amnistía Internacional, 2016) sostienen que la prevención primaria de la violencia contra las mujeres debe centrarse en



modificar los patrones socioculturales basados en la desigualdad y generar condiciones que les permitan desarrollar recursos personales y sociales para afrontar y transformar su realidad. En este sentido, los talleres de sensibilización y desarrollo personal se configuran como espacios privilegiados para promover procesos de reflexión, concientización y formación que permitan a las mujeres transformar sus percepciones de sí mismas, reconocer sus fortalezas, resignificar sus experiencias y fortalecer su capacidad de agencia. Como señalan Freire (1970) y Lagarde (1996), los procesos educativos liberadores contribuyen a que las mujeres adquieran “conciencia crítica” sobre su posición en el mundo y la posibilidad de modificarla. Así, esta guía parte del supuesto de que la prevención de la violencia requiere no sólo cambios legales e institucionales, sino también transformaciones subjetivas que impulsen el empoderamiento emocional, la autonomía, la sororidad y la autodefensa pacífica. El autoconcepto positivo y la autoestima elevada permiten a las mujeres tener mayor confianza para poner límites, exigir respeto y buscar apoyo, mientras que la asertividad y las competencias sociales facilitan la resolución de conflictos, la negociación y la comunicación efectiva, reduciendo la probabilidad de establecer o permanecer en relaciones violentas. El diseño de contenidos de esta guía retoma los enfoques de género, derechos humanos y habilidades psicosociales, y propone actividades que integran técnicas participativas, prácticas reflexivas y ejercicios experienciales que favorezcan el aprendizaje significativo. A través de módulos estructurados que abordan temas como el autoconocimiento, la autoestima, la asertividad, habilidades de afrontamiento y habilidades sociales, se busca que las mujeres desarrollen herramientas para reconocer sus emociones, nombrar y valorar sus necesidades, identificar mitos de amor romántico, detectar señales de violencia, construir redes de apoyo y tomar decisiones que promuevan su seguridad. Este enfoque preventivo coincide con las recomendaciones internacionales (ONU Mujeres, 2020) que proponen dotar a las mujeres de herramientas personales, emocionales y sociales que aumenten su resiliencia frente a la violencia estructural. Esta guía está diseñada para ser implementada por facilitadoras, psicólogas, trabajadoras sociales, promotoras comunitarias o personal interesado en la prevención de la violencia de género, y pretende contribuir a la construcción de ambientes seguros, equitativos y libres de violencia.



MARCO TEÓRICO.

HABILIDADES SOCIALES: DEFINICIÓN, IMPORTANCIA Y SU PAPEL EN EL FORTALECIMIENTO DE LAS MUJERES

Las habilidades sociales se entienden como un conjunto de conductas aprendidas (verbales, no verbales y paralingüísticas) que permiten a las personas interactuar de forma adecuada con otros, expresar pensamientos, sentimientos, necesidades y defender derechos sin agredir ni someterse a los demás (Caballo, 1993). Incluyen competencias como la comunicación asertiva, la escucha activa, la empatía, la resolución pacífica de conflictos, el manejo de emociones, la negociación, el trabajo en equipo y la capacidad de generar vínculos positivos. Goleman (1996) menciona que estas habilidades son parte fundamental de la inteligencia emocional y representan un componente crítico del éxito personal y social. Desde este enfoque, se conciben no como rasgos innatos, sino como destrezas que pueden ser enseñadas y fortalecidas mediante procesos educativos, entrenamientos y experiencias de aprendizaje.

En el caso de las mujeres, el desarrollo de habilidades sociales resulta especialmente relevante porque, históricamente, los estereotipos de género han limitado su participación en los espacios públicos, su expresión emocional, su capacidad de decisión y su presencia en los ámbitos de poder y liderazgo (Lagarde, 1996). Las mujeres socializadas en contextos patriarcales suelen recibir mensajes contradictorios sobre el autocuidado, la expresión de necesidades y el establecimiento de límites, lo cual puede afectar su habilidad para comunicar descontento, rechazar situaciones incómodas o negociar dentro de sus relaciones de pareja, familiares o laborales. Diversos estudios (Heise, 1998; ONU Mujeres, 2020) han demostrado que el fortalecimiento de las habilidades sociales en las mujeres funciona como factor protector frente a la violencia de género, ya que permiten identificar conductas abusivas, denunciar, solicitar ayuda a tiempo y construir redes de apoyo con otras mujeres.

Una de las habilidades sociales críticas es la asertividad, definida como la capacidad de expresar pensamientos, emociones o necesidades personales en forma directa,

honesta y apropiada, respetando los derechos propios y los de otras personas (Linehan, 1993). Varios estudios (Olivares & Caballo, 1999) revelan que las mujeres con estilos asertivos presentan menor probabilidad de aceptar relaciones violentas, mayor capacidad para establecer límites y más disposición para abandonar situaciones de maltrato. Otra habilidad esencial es la escucha activa, que implica prestar atención real al interlocutor, mostrar comprensión e interés, y responder de forma empática; esto facilita la comunicación efectiva, evita malentendidos y fortalece las relaciones saludables. Igualmente, contar con habilidades de resolución de conflictos ayuda a enfrentar tensiones con actitudes pacíficas, negociar acuerdos y prevenir dinámicas de dominación-sumisión.

Socializar en ambientes saludables también demanda capacidad para generar vínculos, cooperar y buscar apoyo. En este sentido, las habilidades sociales fortalecen el sentido de pertenencia y sororidad entre mujeres; promover redes de colaboración solidarias ha demostrado ser fundamental en procesos de denuncia de violencia y recuperación emocional (Koss & Harvey, 1991). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006), un entorno social de apoyo es un factor protector clave frente a la revictimización, y facilita el acceso a servicios de salud, justicia y bienestar. Asimismo, las habilidades sociales permiten a las mujeres participar activamente en espacios comunitarios, políticos, laborales y académicos, rompiendo con patrones de subordinación y promoviendo su liderazgo.

El desarrollo de estas competencias psicosociales empodera a las mujeres porque contribuye a mejorar su autoestima, su independencia emocional y su capacidad de agencia. Caballo (2021) destaca que mujeres con altas habilidades sociales tienden a sentirse más valoradas, toman decisiones con mayor seguridad y muestran menor tolerancia ante conductas violentas. Por ello, incluir el entrenamiento en habilidades sociales dentro de programas y talleres de prevención de violencia representa no sólo una estrategia de protección individual, sino una vía para transformar estructuras de desigualdad. A través del aprendizaje de herramientas comunicativas, afectivas y conductuales, las mujeres pueden transformar su manera de relacionarse con el mundo, reclamar espacios públicos, fortalecer su voz y construir relaciones basadas en el respeto, la igualdad y el autocuidado.



En síntesis, las habilidades sociales son competencias esenciales que permiten interactuar armónicamente con otros, resolver conflictos y defender derechos; en el caso de las mujeres, su fortalecimiento representa un pilar central en el proceso de empoderamiento personal y colectivo. Dotarlas de estas capacidades no sólo mejora su calidad de vida y bienestar emocional, sino que además se convierte en una estrategia efectiva de prevención de la violencia de género, al incrementar su capacidad para reconocer señales de peligro, establecer límites, exigir respeto, construir redes de apoyo y participar de forma activa y crítica en la sociedad.

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO.

La autoestima es una necesidad psicológica básica, el objetivo en este tema para los adolescentes es que hagan consciencia de que son capaces de ser competentes para enfrentar los desafíos básicos de la vida y de que son merecedores de la felicidad fuera de toda sustancias psicoactivas y así mismo tener confianza y respeto por uno mismo, logrando concientizar sentimientos como: Me siento capaz de lograr cosas, de superar problemas, de salir adelante. Confío en mis capacidades para enfrentar la vida a pesar de mis límites. Me siento valioso y con derecho a ser feliz, y por lo tanto estoy pendiente de mis emociones, deseos y necesidades.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y digno de ser feliz, y por lo tanto equivale a enfrentar la vida con mayor confianza y optimismo, lo que nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices. La importancia de una autoestima saludable reside en que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión.

La autoestima nos fortalece, nos da energía y nos motiva. Nos anima a tener éxito y nos permite disfrutar y estar orgullosos de nuestros logros. Es lo que pienso y lo que siento sobre sí mismo, no lo que piensa o siente alguna otra persona acerca de mí.



La autoestima está directamente relacionada con la autoimagen o el autoconcepto, y que son los conocimientos y sentimientos que el individuo tiene sobre sí mismo.

Tanto el desarrollo de la realidad individual como la capacidad de autoestima, están consideradas como un proceso. La autoestima y el desarrollo personal se complementan entre sí; es imposible avanzar en el camino de la evolución humana sin una estima correcta y sin un crecimiento adecuado, por lo que es necesario que los adolescentes aprendan que son valiosos, pero también que son eficientes. Por lo que debe quedar claro que en la adolescencia es común los cambios del estado de ánimo retomando que cuando la autoestima es alta, nos sentimos llenos de energía y entusiasmados, nos sentimos capaces de todo, nos sentimos seguros de nuestro propio valer y nuestra importancia. La alta autoestima busca el desafío y el estímulo de los objetivos difíciles y que merecen la pena. Alcanzar dichos objetivos nutre la buena autoestima. Una persona con autoestima alta tiene confianza en sus capacidades. Se caracteriza por su honestidad, su amor hacia sí misma y hacia los demás y porque expresa su libertad. Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, entre su comunicación verbal y no verbal. Tiene confianza en su presente y esperanza en su futuro. Se acepta tal como es y, al mismo tiempo, desea mejorar.

Por lo contrario una persona con una baja autoestima se encuentra cansada, no tiene entusiasmo, se siente insegura de lo que es capaz de hacer, se siente que vale poco, piensa que es insignificante, tiene enormes dificultades para comunicarse; La baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y lo fácil. Confinarse a lo conocido y lo fácil sirve para debilitar la autoestima. Cuando más baja sea nuestra autoestima, más urgente será la necesidad de “probarnos” a nosotros mismos o de olvidarnos de nuestras necesidades viviendo de manera mecánica e inconsciente.

La prioridad es que los adolescentes identifiquen que la autoestima se aprende, se puede también cambiarla y volverla más positiva. “Siempre hay esperanza de que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas” (Satir, 1981).

Por lo que es de suma importancia que los adolescentes utilicen los principales pasos para mejorar la autoestima y así poder cambiarla y volverla más positiva: como primer



paso deben de reconocer que presentan una baja autoestima, convencerse que la autoestima se puede cambiar y por ultimo decidir cambiarla, utilizando herramientas como reconocer que solamente ellos mismos pueden hacer el cambio. Para aprender una nueva actitud personal, iniciaran con lo sencillo y, por supuesto, premiándolos generosamente al alcanzar una meta, por pequeña que ésta sea. Y enfatizando que Cualquier cambio que planeen hacer, que lo hagan para complacerse a sí mismos. Generando en ellos confianza en la capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida. En sus derechos a ser felices, con sentimientos de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar sus necesidades y a gozar de los frutos de sus esfuerzos. Así mismo tener en ellos la idea de poder descartar lo que no les sirve más y reemplazarlo por algo bueno. Retomando la importancia de hacerse responsables de sus vidas y conocerse en profundidad, como priorizando la invitación a mirarse sin miedo al espejo, y así descubrir sus luces y sombras, sus talentos y áreas de mejora.

Inteligencia Emocional

Se comprende que la inteligencia emocional puede ser el conjunto de habilidades personales que facilitan la percepción de las emociones propias y las de los demás, lo que permite ejercer un cierto control en las relaciones interpersonales y facilita la adaptación a nuevas situaciones. Según (Darder y Bach, 2006) la inteligencia emocional la podemos definir como:

“la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y sentimientos, y los sentimientos de otras personas, motivarlos y encaminarlos hacia metas y proyectos determinados, y conducir adecuadamente las relaciones que tenemos con los otros y con nosotros mismos”

Teoría que da la pauta para poder entender cómo se da un estímulo de impulsividad en la persona. Extremera, (Natalio, 1999) La teoría de control de las emociones o Inteligencia emocional se basa en el uso inteligente de las emociones, pretende educar a las personas para que sean más conscientes de sus sentimientos y acciones.

Las emociones regularmente salen a flote cuando las personas experimentan un



estado afectivo de alteración, un estado de ánimo triste o la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado, mismos que provocan cambios orgánicos en la persona, tanto físicos como psicológicos. Las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a situaciones inesperadas, la raíz de la palabra emoción es motore; proviene del verbo latino “mover” sumado al prefijo “e” que significa alejarse. Lo cual sugiere que a toda emoción lleva por default una tendencia a actuar.

En el ser humano al experimentar una emoción, generalmente involucra un grupo de cogniciones, actitudes y creencias, para valorar una situación específica, y por ende influyen en la forma en que actuamos. Las emociones juegan un papel contundente en la forma racional de pensar de los individuos, según los expertos existen siete emociones primarias de las que se derivan las demás Ekman P (1999). La alegría, sorpresa, amor, tristeza, vergüenza, ira y miedo, estas últimas cuatro son catalogados como emociones negativas, y están muy ligadas a los actos violentos De Haan Willem (2002).

Por ejemplo, la ira, misma que es catalogada como un sentimiento hostil, es una intensa molestia que puede ser detonada por un insulto, un desprecio, una amenaza o una injusticia cometida contra uno mismo o contra otras personas.

A nivel anatómico, el cerebro y, más en particular la amígdala, es la que se ha relacionado más consistentemente con la emoción, tanto en animales como en seres humanos. La extirpación de la amígdala se ha empleado en los seres humanos con fines curativos, en específico para disminuir la agresividad, violencia e hiperactividad, tras esta intervención resulta más difícil provocar miedo y agresividad (Halgren, 1992).

Muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual, como en el caso específico de la violencia, tienen un fondo emocional, se requieren realmente una educación emocional para responder adecuadamente ante situaciones violentas y prevenirlas. La educación emocional consistiría entonces en desarrollar un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y controlar la forma más adecuada de los arrebatos emocionales (Gregory,



1996).

Dentro de los conocimientos y habilidades se encuentran dos tipos que nos ejemplifican como poder autorregular las conductas impulsivas: La inteligencia intrapersonal, se refiere a la capacidad de autorreflexión, identificación de las propias emociones y el control apropiado de las mismas. Mientras que La inteligencia Interpersonal; ligadas a la capacidad de reconocer lo que los demás sienten o piensan, habilidad social conocida como la empatía. La educación emocional considera a las competencias como herramientas de superación individual y grupal, que permiten el desarrollo del ser humano. De acuerdo a los expertos existen cinco competencias fundamentales para el desarrollo de una educación emocional (Goleman, 1995 y 1999).

El autoconocimiento, se concibe por esto la capacidad que tiene la persona de entender y reconocer las propias emociones, estados de ánimo, impulsos, así como los efectos que ellos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta habilidad forma personas capaces de juzgarse y a sí mismas de forma realista y son conscientes de sus propias limitantes y admiten con sinceridad sus errores. Esta habilidad da la pauta para generar en la persona el sentimiento de autocontrol; misma que se entiende como la destreza de controlar las emociones e impulsos para actuar responsablemente ante ellos. Significa pensar antes de actuar. Las personas que poseen esta habilidad, pueden serenarse y liberarse de la irritabilidad que producen las provocaciones. Factor fundamental para no incurrir en actos violentos.

Por otra parte la motivación puede servir como herramienta ya que se considera como un estado de ánimo que se refiere a ordenar las emociones y enfocarlas para alcanzar un objetivo, en otras palabras dilatar la gratificación y contenerla impulsividad, las personas bajo esta competencia logran lo que se proponen.

Definitivamente cada persona tiene capacidades diferentes, algunos podrán ser excelentes manejando su temperamento, la ira o la ansiedad, pero quizás ellos mismo son incapaces de comprender los problemas o sentimientos de los demás. No es un requerimiento destacarse en cada una de las dimensiones que conforman las



competencias de la educación emocional, lo que sí es necesario es conocer y comprender estas competencias y verlas como una área la oportunidad para alcanzar un nivel óptimo. Reforzando lo que se tiene y mejorando las deficiencias.

Con la finalidad de que el usuario haga una autorreflexión, identificación las propias emociones que en el emergen y con la convicción de que pueda control apropiadamente las mismas, se propone el siguiente ejercicio “Manejo de Contingencia” como herramienta para hacer insight.

EL SEXO Y LA IDENTIDAD DE GÉNERO

¿Qué es el sexo biológico?

El concepto sexo refiere a las características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de la especie humana, sobre todo relacionadas a funciones de la procreación. Se suele diferenciar entre el sexo de mujer y hombre con sus características sexuales: las primarias, es decir órganos genitales externos (testículos, pene, escroto) e internos (ovarios, trompas de Falopio, útero, vagina); y las secundarias, por ejemplo, vello facial y hombros más amplios en los hombres, así como glándulas mamarias y caderas más predominantes, en mujeres.

Identidad de Género

De acuerdo con los “Principios de Yogyakarta, sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en la orientación sexual y la identidad de género”, ésta refiere a la experiencia interna e individual de cada persona, que podría corresponder o no con el sexo biológico. El derecho a la vivencia personal del género incluye la libertad para escoger el sentido del cuerpo, lo cual puede implicar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de medios médicos, quirúrgicos o de otra índole, así como otras expresiones tales como el vestido, el modo de hablar y la expresión corporal.

Existen tres conceptos vinculados a esta noción: identidad sexual, que se refiere a la aceptación individual de la parte biológica; expresión de género, que remite a la forma en que cada persona elige y manifiesta su género, mediante la apariencia o el comportamiento;



y orientación sexual, que expresa la atracción sexual, afectiva o psicológica que cada persona siente hacia otras.

En 2015, la Ciudad de México se convirtió en la primera entidad del país en reformar diversas disposiciones del Código Civil y del Código de Procedimientos Civiles, con la finalidad de reconocer jurídicamente la identidad de las personas transgénero. Entre otros artículos, se reformó el artículo 135 bis, donde se establece que se entenderá por identidad de género: “la convicción personal e interna, tal como cada persona se percibe a sí misma, la cual puede corresponder o no al sexo asignado en el acta primigenia”.

Estereotipos de género

La asignación social de género se realiza conforme a los estereotipos de género que determinan el modo predominante de ser mujeres y hombres. Los estereotipos giran en torno a creencias y se construyen a partir de modelos de “feminidad” y “masculinidad”.

Por ejemplo: La construcción de masculinidad de un nuevo ser puede comenzar cuando la pareja planifica un embarazo o cuando la mujer descubre que está embarazada. Los futuros padres empiezan a imaginarse las características que tendrá el hijo, incluyendo su sexo. Según se imaginen un niño o una niña, los padres tendrán un comportamiento diferente que comenzaría antes del parto,

Incluyendo la preparación del ajuar. Después del nacimiento, el tratamiento diferencial continúa, con la participación de todas las personas que se relacionan con el niño(a). (Hardy y Jiménez, 2001)

Feminidades y Masculinidades

Hablar de cómo ser hombres o ser mujeres, ofrece un abanico de significantes que pudiesen abordar diferentes aspectos que en rolan a los hombres y mujeres. Por otra parte pareciera que la feminidad y el feminismo estuvieran en una simbiosis, situación que pudiese desvirtuar el sentido real de ambas posturas.

Por una parte dejaremos la parte radical del feminismo ante las masculinidades y propondremos trabajar desde el trato equitativo entre pares que propone el



movimiento en sus inicios y de la feminidad que parte de la estructura psíquica que viene anudada a la historicidad de cada sujeto.

No nacemos hombre o mujer, nos convierten en hombres y mujeres, entonces no se nace mujer; llega una a serlo (Beauvoir, 1949), ante el hecho de ser mujeres, el serlo justamente significa la feminidad de cada una, es decir las feminidades y todo este proceso de historicidad en la cultura, familia, educación y sexualidad coloca un cómo saberse mujeres y en este caso es lo singular lo que emerge.

Para Hierro, 1990. Hablar de feminidad, es hablar de revisión de la construcción social de la mujer en México, misma que propone desde lo que cada una es y lo que las imposibilidades desde lo social se enfrentan las mujeres. Ella propone esto como el feminismo, una postura académica de lucha por el saber que hay más allá en la violencia entre los géneros y un fin ético a hacer mejores personas desde el análisis crítico de las mismas formas de estar con el otro.

Los cuerpos son producidos en un marco de relaciones políticas y de poder, en tanto sirven como vehículo de control social sobre los individuos. Es por ello que Hablar de masculinidad, representa cuestiones de poder anudadas a escenas precisas de cómo comportarse o ser hombre. (Foucault, 1982) Inscribirse en la sociedad como hombre surge con la construcción de masculinidad, la cual consiste en adecuaciones para objetivar un prestigio social, es decir hacerse un “hombre cabal o un mero hombre”, adjetivos que significan la masculinidad. Pero hablar de constructos sociales, combina una relación de cuestiones psicosociales, riesgos, medios, salud mental, economía, historicidad etc. Pareciera que para el constructo social de masculinidad hay ciertos riesgos que parecen inamovibles, tales designan la forma de ser en los hombres.

Los cuales se observan como parte de la cotidianidad, como las adicciones, la agresividad, violencia y la supuesta dureza ante las emociones. De tal manera que la masculinidad queda sujeta a ciertos estereotipos. El devenir de los hombres se queda encasillado, manteniéndoles en acciones que son asignadas o ya dadas, dejando a un lado lo singular de la masculinidad, al mismo tiempo



Desautoriza la responsabilidad que le compete al ser hombre de un género que debe asumirse cambiante y estructurante y no inamovible e inapelable.

Parentalidad.

La parentalidad positiva se refiere al comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño. Según ésta, el objetivo de la tarea de ser padres es el de promover relaciones positivas entre padres e hijos, fundadas en el ejercicio de la responsabilidad parental, para garantizar los derechos del menor en el seno de la familia y optimizar el desarrollo potencial del menor y su bienestar. La recomendación refuerza una nueva del proceso de socialización en la sociedad actual según la cual, tanto padres y madres como hijos e hijas son protagonistas en el proceso de adquisición y construcción de normas y valores mediante la adaptación mutua, la acomodación y la negociación, llevadas a cabo durante sus interacciones diarias. La socialización ya no se concibe como una tarea exclusiva de los adultos significativos que modelan la conducta de los menores mediante la transmisión de creencias, valores y normas que éstos tienen que imitar e interiorizar. Con eso sólo se conseguiría una perpetuación de los valores y normas anteriores y no se propiciarían procesos de cambio en los mismos para adecuarse a las nuevas realidades y necesidades sociales. Al fin y al cabo, la socialización primaria en la familia es clave para la construcción de futuros ciudadanos adultos, responsables y comprometidos con los cambios sociales. Por ello, en este nuevo modelo se presta la máxima importancia a la contribución progresiva que tienen los hijos y las hijas al proceso de socialización, así como a la dialéctica de construcción y colaboración mutua que se va creando entre unos y otros. Para este nuevo punto de vista, la cuestión clave no es si los padres deben ejercer la autoridad para que los hijos les obedezcan, sino cómo ejercerla de modo responsable para que se preserven los derechos de los hijos e hijas, se fomenten sus capacidades críticas y de participación en el proceso de socialización, y se promueva progresivamente su autonomía e implicación productiva



en la vida comunitaria.

Maternidad

Los términos más comunes para referirse al proceso reproductivo de la mujer son el embarazo, gestación y maternidad. El último es el empleado en la legislación laboral y de seguridad social; la razón puede obedecer a su amplitud conceptual al abarcar además del proceso fisiológico, periodos como la lactancia y el puerperio. La gestación se refiere estrictamente al proceso de afirmación del producto en el vientre materno. La función social de la maternidad, abarca de la diferencia sexual que se manifiesta en el proceso de producción biológicamente determinado este factor evidentemente de naturaleza biológica es unacondicionante de la vida social, cómo son también la fecundidad y la fertilidad que han derivado en la sumisión tradicional de la mujer, con las excepciones del matriarcado. Hoy en día la condición social de la mujer ha variado por influencia de otros múltiples factores, entre ellos el económico con la entrada al ámbito laboral de las mujeres.

Así enlazando la importancia de estas dos funciones estructurantes en los sujetos, se hace extensiva la invitación a revisar el módulo de orientación para el manejo de problemas en la Infancia y la promoción de la salud familia, mismas que orientan a un mejor desempeño e implementación de la función paterna y la función materna en los modos de crianza.

ADICCIONES Y SEXUALIDAD. RELACIÓN ENTRE ALCOHOL, SEXO Y DROGAS

Los conceptos alcohol sexo y drogas están muy relacionados, ya que las propiedades psicoactivas que ciertas drogas producen como excitación, euforia o desorientación, puede guiar a una vida sexual poco saludable. A menudo, la combinación sexo y drogas se conoce para fomentar el consumo en la otra persona, por ejemplo: emborracharse, y de este modo, aumentar las probabilidades de mantener relaciones sexuales.

Partimos de la base de que la relación entre adicciones y sexualidad deriva en problemas. Aquellos que consumen drogas y alcohol son sexualmente más activos, tienen más



posibilidades de practicar un sexo poco seguro y, por ese motivo, mayor riesgo de enfermedades de transmisión sexual o de embarazos no deseados.

Las combinaciones más frecuentes entre sexo y drogas: El cannabis es una droga de uso recreativo, que con más frecuencia se emplea antes o después de la actividad sexual. Al estimular la relajación, se considera que aumenta el placer y el tacto. Sin embargo, se conoce que la marihuana tiene efectos adversos como la disfunción eréctil.

La cocaína tiene fama por ser un afrodisíaco y ayudar a prologar el sexo, en cambio, la realidad es que el mito más famoso entre cocaína y sexo es que las relaciones sexuales bajo los efectos de la cocaína son más satisfactorias.

Igualmente, sucede con las anfetaminas, se dicen que intensifican el deseo sexual. La más popular el éxtasis, tiene una imagen de droga sensual y se asocia con una práctica despreocupada del sexo. No obstante, sus efectos de desinhibición afectan negativamente a la salud sexual.

Pese a que las drogas ilegales presentan un fuerte vínculo entre adicciones y sexualidad. Es el alcohol, droga legal, es la sustancia más empleada para alterar el comportamiento sexual. Se utiliza para aumentar la confianza en uno mismo, pero puede hacerte más vulnerable a relaciones no deseadas o no seguras. El alcohol produce desinhibición y puede producir episodios amnésicos y pérdida de conciencia. Por lo general, el problema entre adicciones y sexualidad va más allá en el ocio nocturno, donde las drogas se están empleando para el abuso sexual, dejando a unas víctimas semiinconscientes y, por ese motivo, incapaces de oponerse a un ataque sexual

¿Las conductas adictivas al sexo van acompañadas de otras drogas?

La relación entre alcohol, sexo y drogas funciona en ambos sentidos. Las drogas son un medio para practicar el sexo, y además, el sexo se convierte en un medio para conseguir las drogas. Por un lado, en el sentido de sexo y drogas, para muchos consumidores el trabajo sexual y consumo de drogas, se ha convertido en una espiral de la que no pueden salir. El único modo de conseguir dinero para la droga que necesita consumir es vendiendo su cuerpo de manera sexual.



Por otro lado, la unión problemática entre drogas y sexo, comienza usando las drogas específicamente para mejorar su actividad sexual o superar sentimientos de insuficiencia sexual. En México, el consumo de drogas estimulantes como el éxtasis, la anfetamina y la cocaína están muy extendidas entre las conductas sexuales adictivas.

VIOLENCIA

La violencia es el uso intencional de la fuerza o el abuso de poder para dominar a alguien o imponer algo. Se puede manifestar a través de comportamientos que involucran:

- La fuerza física, para lastimar, dañar o matar a alguien.
- Las acciones verbales y gestuales, para rebajar o descalificar la idea o postura de alguien
- La inacción y el silencio, para despreciar a alguien.

Si bien el concepto de violencia es claro, el modo en que se puede manifestar varía según cada cultura. Además, a medida que la humanidad evoluciona, es necesario volver a analizar las diferentes modalidades en las que se manifiesta la violencia desde la ética, la moral o el derecho.

Tipos de violencia.

Violencia física. Es la forma más evidente de violencia o abuso, que puede ocasionar daños físicos y riesgo de vida, aunque no siempre deja huellas visibles (por ejemplo, si te tiran del pelo o te arrojan la comida en la cara, eso es un acto de violencia física). Se manifiesta de varios modos como castigos corporales, permanencia forzada en lugares encerrados, inmovilización, etc.

Violencia psicológica. Es una de las formas de violencia más difíciles de detectar, que puede ocasionar daños a nivel psicológico o emocional. Se manifiesta cuando una o más personas agreden de manera verbal e intencional a otra persona. A veces la agresión no es directa y evidente, sino que comienza como algo sutil y se prolonga a lo largo del tiempo hasta que resulta una fuerte agresión psicológica.

Violencia sexual. Es una de las formas de violencia donde la mayoría de las víctimas son



mujeres y los agresores son hombres. Abarca desde comentarios e insinuaciones no deseados hasta las acciones del acto sexual. Se manifiesta con actos agresivos mediante el uso de la fuerza física, psíquica o moral que reducen a la víctima a condiciones de inferioridad para llevar a cabo una conducta sexual contra su voluntad.

Violencia económica y patrimonial. Es una de las formas de violencia que afecta los bienes de la propia víctima y, sostenida en el tiempo, deriva en otros tipos de violencia como la física o la sexual. Se manifiesta con la transformación, sustracción, destrucción o restricción de los objetos, documentos, bienes y valores de la víctima, impidiendo que trabaje o realice actividades de manera independiente a fin de controlar y amenazar su integridad.

Violencia simbólica. Es una de las formas de violencia más disimulada que afecta a una gran cantidad de personas en simultáneo. Se manifiesta de manera indirecta en la sociedad, a través de estrategias que imponen estereotipos y estructuras mentales, que son reforzados por la repetición y terminan siendo naturalizarlos. Por ejemplo, el parámetro adoptado socialmente de delgadez y cuerpo perfecto casi irreal conlleva a severos trastornos psicológicos y físicos entre la mayoría de la población que no puede alcanzar esa apariencia.

Modalidades de la violencia

Los tipos de violencia se pueden manifestar de diversos modos:

Doméstica o familiar. Se refiere a cuando una persona trata de controlar y de ejercer poder sobre su pareja con la que mantiene una relación sentimental, o sobre el resto de la familia. Pueden darse diferentes tipos de abusos como físico, sexual, psicológico, emocional y financiero.

Institucional. Se refiere a cualquier uso indebido del poder o de la fuerza, por parte de funcionarios públicos o privados que están sujetos a la orden del gobierno (pertenecientes a las fuerzas de seguridad, fuerzas armadas, servicios penitenciarios y efectores de la salud), que pueden violentar los derechos humanos. Puede darse en un contexto de restricción de autonomía y de la libertad, de uso de la fuerza corporal, de uso de armas, etc.



Laboral. Se refiere a toda acción ejercida en el ámbito del trabajo que manifieste abuso de poder por parte del empleador, del personal jerárquico o de quien tenga influencia de mando de cualquier tipo. Puede darse de manera directa o indirecta, afectando la dignidad e integridad física del empleado mediante amenazas, intimidación, maltratos, menosprecio, insultos, inequidad salarial, acoso y acoso sexual, entre otros.

Contra la libertad reproductiva. Se refiere al accionar que vulnere el derecho de la mujer al acceso a la información para decidir libre y responsablemente si quiere tener hijos o no, el número de embarazos o intervalos entre cada nacimiento. Puede darse cuando la pareja impide el uso de preservativos u otros métodos, una institución pertinente no brinda asesoramiento o métodos anticonceptivos o cuando se impone un método en lugar de informar sobre las distintas alternativas para que la mujer pueda elegir, entre otros.

Obstétrica. Se refiere al maltrato o falta de trato humanizado antes, durante o después del parto. También existe violencia en los casos de atención post aborto donde no se acciona de manera rápida, con una atención adecuada ni de manera confidencial. En toda circunstancia los representantes de la salud deben tratar a la mujer con respeto, mantener la confidencialidad de su situación bajo secreto profesional, cuidar su salud y consultarle para decidir los pasos y tratamientos a seguir, de lo contrario, se considera un accionar violento.

Mediática. Se refiere a toda publicación o difusión que, de manera directa o indirecta, promueva la explotación de mujeres o su imagen, injurie, difame, discrimine, deshonre, humille o atente contra la dignidad. Puede darse a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos que transmiten y reproducen dominación, desigualdad y discriminación en las sociedades, naturalizando la subordinación de la mujer.

Causas de la violencia

La violencia de cualquier tipo puede ocurrir por diversas causas, entre las principales se destacan:

- El alcoholismo.
- La drogadicción.

- Consecuencias de la violencia
- Las consecuencias de la violencia impactan en la salud, tanto física como psicológica, y resultan complejas de evaluar ya que oscilan entre el incremento del riesgo de empeorar la salud y la posibilidad de terminar con la vida de la víctima.

Algunas consecuencias físicas son:

- Lesiones graves.
- Homicidio.
- Lesiones durante el embarazo.
- Embarazos no deseados (hecho agravado si ocurre en edad temprana).
- Vulnerabilidad a las enfermedades.

Algunas consecuencias psicológicas son:

- Problemas de salud mental.
- Baja autoestima.
- Miedo, estrés, ansiedad y conmoción psíquica.
- Aislamiento.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos alimentarios.

¿Cómo prevenir la violencia?

La agresividad y la violencia son conceptos diferentes, aunque se suelen emplear como sinónimos. La agresividad es un rasgo biológico del ser humano, natural por su esencia animal y que emplea como método de supervivencia. La violencia es producto de la evolución cultural, donde se moldea al individuo desde el aprendizaje y desde los hábitos violentos. No es una enfermedad. Por lo tanto, para revertirla o solucionarla es necesario un cambio cultural y educativo.

Otra manera en que las sociedades pueden prevenir la violencia es mediante la reducción



de ciertos factores de riesgo, por ejemplo, el alcoholismo, la drogadicción, las armas de fuego, la desigualdad económica y de género. Esta prevención se puede llevar a cabo, por ejemplo, con acciones por parte del Estado (políticas sociales y económicas, de la salud y de contención), con una educación que aplique programas escolares de prevención que garanticen el respeto y la igualdad, entre otros.

LA COMUNICACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA FAMILIA, LA SOCIEDAD Y LA PAREJA

La comunicación es un proceso inherente a la vida humana y constituye el medio esencial para establecer vínculos, transmitir ideas, expresar emociones y construir acuerdos. Su importancia radica en que, más allá de ser un intercambio de palabras, es un espacio donde se negocian significados y se regulan las relaciones interpersonales. En contextos como la familia, la pareja y la sociedad, la comunicación adquiere un papel decisivo, pues de ella depende la manera en que los conflictos se atienden, se resuelven o, por el contrario, se intensifican. Una comunicación deficiente puede generar rupturas, resentimientos o violencia; mientras que una comunicación clara, asertiva y afectiva se convierte en un puente hacia la comprensión mutua y la consolidación de vínculos más sólidos y saludables.

Elementos de la comunicación

Todo acto comunicativo se compone de elementos fundamentales que permiten su desarrollo. El emisor es la persona que transmite un mensaje; el receptor es quien lo recibe e interpreta; el mensaje corresponde al contenido expresado; el código es el sistema de signos o lenguaje utilizado para transmitir la información; el canal es el medio a través del cual viaja el mensaje (oral, escrito, digital, gestual); y el contexto es el entorno en el que ocurre la interacción, que influye en el significado y en la interpretación de lo expresado. Asimismo, el ruido representa cualquier interferencia que distorsiona la comunicación, desde distracciones externas hasta prejuicios internos.

La claridad en cada uno de estos elementos es indispensable para que la comunicación sea



efectiva. Por ejemplo, en el ámbito familiar, un padre que desea orientar a su hijo necesita expresar sus ideas con un lenguaje accesible y en un momento oportuno, evitando que el ruido de la prisa o el enojo distorsione el mensaje. En la pareja, la elección de un canal adecuado —como una conversación cara a cara en lugar de un mensaje de texto— puede marcar la diferencia entre la solución de un malentendido o el agravamiento del conflicto.

La comunicación como vía para resolver conflictos

El conflicto es una experiencia natural e inevitable en la convivencia humana. Diferencias de intereses, percepciones o necesidades pueden dar lugar a tensiones en la familia, la sociedad o la pareja. No obstante, lo que determina si un conflicto se convierte en destructivo o constructivo es la manera en que se maneja la comunicación.

Una comunicación basada en la escucha activa, la claridad y el respeto permite identificar las causas del problema y construir acuerdos equitativos. Por ejemplo, en el ámbito social, los procesos de diálogo comunitario han demostrado ser herramientas efectivas para prevenir la violencia y fortalecer la cohesión social. En la pareja, conversar sobre expectativas, límites y emociones contribuye a prevenir resentimientos acumulados. Y en la familia, generar espacios de diálogo donde todos los integrantes puedan expresar sus puntos de vista fortalece el sentido de pertenencia y cooperación.

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva se caracteriza por la capacidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir ni someterse. Su principal virtud es que busca un equilibrio entre defender los propios derechos y reconocer los de los demás. Entre sus características destacan:

- Claridad: transmitir el mensaje de forma concreta y comprensible.
- Respeto: considerar la dignidad de la otra persona, evitando ofensas o descalificaciones.
- Seguridad: utilizar un tono firme y lenguaje corporal congruente con el mensaje.
- Empatía: reconocer las emociones y perspectivas de los demás.



- Negociación: orientar la conversación hacia acuerdos en lugar de imposiciones.

En la familia, la comunicación asertiva permite a los padres establecer límites sin recurrir a la violencia. En la pareja, ayuda a expresar desacuerdos sin deteriorar la relación. En la sociedad, fortalece la convivencia democrática al fomentar el respeto por las diferencias.

Comunicación afectiva

Por su parte, la comunicación afectiva se centra en la dimensión emocional de las interacciones humanas. Implica reconocer, expresar y validar las emociones propias y ajenas, generando un ambiente de confianza y cercanía. Sus características principales son:

- Escucha empática: prestar atención genuina a lo que el otro siente.
- Expresión emocional: comunicar sentimientos sin miedo al juicio.
- Validación: reconocer la importancia de las emociones de los demás, aunque no se compartan.
- Lenguaje positivo: utilizar palabras que construyan y fortalezcan vínculos.
- Cuidado del vínculo: priorizar la relación sobre la ganancia momentánea en una discusión.

En la familia, la comunicación afectiva contribuye a que los hijos se sientan valorados y comprendidos, reduciendo la posibilidad de conflictos derivados de la incomprensión. En la pareja, fomenta la intimidad y el apoyo mutuo. Y en la sociedad, facilita la solidaridad y la cohesión en tiempos de crisis.

Integración de la comunicación asertiva y afectiva en la resolución de conflictos

La combinación de la comunicación asertiva y afectiva es clave para la solución pacífica y constructiva de los conflictos. La asertividad asegura que las ideas se transmitan con claridad y firmeza, mientras que la afectividad añade el componente emocional que fortalece los vínculos y permite la empatía. Ambas modalidades, cuando se practican de manera conjunta, generan un espacio donde las diferencias no se perciben como amenazas, sino



como oportunidades para el crecimiento individual y colectivo. Por ejemplo, en una discusión de pareja, una persona puede expresar asertivamente que se siente incómoda por cierta conducta, mientras que desde la comunicación afectiva valida las emociones de su compañero y demuestra disposición para encontrar una solución conjunta. De la misma manera, en un conflicto social, la asertividad permite establecer demandas claras, mientras que la afectividad abre la posibilidad de construir acuerdos que reconozcan la dignidad de todas las partes involucradas.

CICLO DE VIOLENCIA.

La violencia opera por ciclos, existen tres fases en que se produce y reproduce la violencia: acumulación de tensión, estallido de violencia y luna de miel. La articulación de estos momentos da origen a lo que conocemos como círculo de la violencia.

Acumulación de tensión

Esta es la fase más difícil de identificar, su elemento principal es la violencia psicológica, en la cual el agresor manifiesta cada vez mayor irritabilidad, intolerancia y frustración: insulta, aísla, crítica, humilla, responsabiliza de su estado de ánimo, cela, deja de hablar, discute y no te permite hablar, entre otras cosas. En estas circunstancias la mujer suele justificar la conducta agresiva con frases como “yo lo provoqué” o “me cela porque me quiere”.

Estallido de violencia

Es el resultado de la tensión acumulada. Se pierde toda posibilidad de comunicación con el agresor y descarga sus tensiones.

Después del incidente violento, es posible que el mismo agresor cure las lesiones de su víctima o la lleve al hospital argumentando que se trató de un “accidente”.

Luna de miel

En esta fase se inicia un periodo de reconciliación, el agresor se muestra arrepentido, no por el hecho de haber estallado sino por haberse excedido en la manera de hacerlo, pide



disculpas y promete que el incidente no volverá a suceder.

Tras varias repeticiones del ciclo, la fase de la reconciliación desaparece, pasando de la “acumulación de tensión” al “estallido de violencia”. En este caso las agresiones serán cada vez más violentas.

El círculo de la violencia ayuda a entender por qué las mujeres soportan maltrato de parte de su pareja durante muchos años; también permite identificar que la etapa idónea para romperlo se encuentra en la fase de la reconciliación.



Cuando la mujer está inmersa en el círculo de la violencia, se cree responsable de la conducta de su pareja. Desarrolla sentimientos de culpa y vergüenza por ser incapaz de terminar con la relación. Cree que evitará el daño callando, encubriendo a su agresor, teniendo relaciones sexuales a su pesar y tolerando el maltrato reiterado a sus hijas e hijos.

Lo que la mayoría de las mujeres desconoce es que cuando la violencia se haga más frecuente y severa, las víctimas desarrollarán síntomas depresivos, apatía, indefensión y desesperanza. No actuar a tiempo podría causar daños irreparables en su salud y, en un caso extremo, la muerte.

¿Qué clase de hombre golpea a su pareja?

Los hombres violentos carecen de herramientas para solucionar sus problemas de manera



pacífica. La mayoría cree que su papel en el hogar es el de “Jefe de la familia” y en consecuencia la mujer igual que las hijas e hijos deben ser obedientes, sumisos y sumisas. Cuando el hombre experimenta desacuerdos de cualquier índole acumula tensión y aumenta su frustración. Su impotencia lo guía por el calor del momento y cree que gritar, insultar, humillar y golpear es el único medio disponible para resolver el incidente y recuperar el control de la situación. Cuando se percata de que ha lesionado los derechos de su pareja sentimental experimenta remordimiento e inicia un periodo de reconciliación, vuelve a ser amable y cariñoso, sin percibir que la violencia volverá a ocurrir cuando nuevamente acumule tensión hasta repetir el ciclo en su totalidad. Muchas mujeres sufren violencia en su propia casa pero callan por miedo a su agresor o por vergüenza a lo que digan los demás. La violencia es inadmisibles en cualquiera de sus formas, y mucho más si se padece en la familia o por parte de su pareja sentimental.

La violencia es una conducta aprendida, los hombres deben reconocer y respetar a su compañera y no considerarla alguien inferior. Quienes ejercen la violencia son personas que abusan de su fuerza y poder, que buscan hacerte creer que no tienes ningún valor y que, sin importar lo que hagas, no encontrarás una vida mejor, ¡no caigas en ese juego!, no actuar a tiempo podría causarte daños irreparables e incluso la muerte.

¿Qué hacer ante un caso de violencia familiar?

Si viviste o estás viviendo situaciones de violencia en tu hogar es importante que sepas que esta conducta no es normal, es una mala práctica que debe ser denunciada y sancionada. La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia garantiza distintos servicios de atención para que las mujeres inicien el proceso del empoderamiento.

Entre ellos podrás encontrar:

- Líneas telefónicas de orientación
- Centros de Justicia para las Mujeres
- Centros de Atención Externa
- Centros de Desarrollo para las Mujeres
- Refugios para mujeres y sus hijas e hijos



Estas instancias tienen la responsabilidad de otorgarte servicios gratuitos de atención multidisciplinaria integral para facilitar tu proceso de empoderamiento y el de tus hijas e hijos. Entre los servicios que podrás recibir se encuentran: atención jurídica, atención psicológica, desarrollo social, derivación médica; programas reeducativos integrales, capacitación laboral y bolsa de trabajo.

MANEJO, IDENTIFICACIÓN Y GESTIÓN DE EMOCIONES.

El manejo, identificación y gestión de emociones constituye una habilidad psicoemocional fundamental que permite reconocer los propios sentimientos, comprender su origen, expresarlos adecuadamente y regular su intensidad para responder de forma constructiva ante diferentes situaciones (Goleman, 1996). Esta capacidad forma parte de la inteligencia emocional, entendida como el conjunto de competencias que posibilitan ser conscientes de las emociones, utilizarlas para facilitar el pensamiento, comprenderlas y manejarlas adecuadamente (Salovey & Mayer, 1990). Cuando una persona no logra identificar sus emociones, reacciona de manera impulsiva o las reprime, lo que puede derivar en conductas destructivas, malestar psicológico o dificultades en las relaciones interpersonales.

En el caso de las mujeres, desarrollar habilidades de gestión emocional resulta especialmente importante debido a que, históricamente, la cultura ha impuesto mandatos contradictorios respecto a sus emociones: se les permite expresar afecto y sensibilidad, pero se les censuran sentimientos como enojo, frustración o inconformidad (Lagarde, 1996). Esto provoca que muchas mujeres no logren reconocer ciertas emociones o que las vivan con culpa, lo que frecuentemente afecta su bienestar y limita su capacidad de actuar ante situaciones de abuso o violencia. Diversos estudios (OMS, 2006) señalan que el fortalecimiento de capacidades de identificación y regulación emocional en las mujeres se asocia con menor riesgo de depresión, ansiedad, dependencia emocional, y mayor posibilidad de construir relaciones igualitarias y saludables.

El proceso de identificación emocional implica poner nombre a lo que se siente (por ejemplo,



tristeza, enojo, miedo, alegría, vergüenza), reconocer en qué parte del cuerpo se manifiesta (nudo en la garganta, presión en el pecho, temblor) y comprender qué lo provocó. Gestionar o regular la emoción no significa reprimirla o negarla, sino encontrar maneras adecuadas de expresarla y canalizarla. Por ejemplo, una mujer que siente enojo porque su pareja minimiza sus logros puede regular la emoción respirando profundo, tomando un tiempo para calmarse, y luego expresarla de forma asertiva: “Me molesta que desacredites mi trabajo, me gustaría que reconozcas mi esfuerzo”. Otra mujer que experimenta tristeza puede gestionarla recurriendo a actividades que le generen bienestar, hablar con una amiga, escribir lo que siente o buscar ayuda profesional.

La gestión adecuada de emociones permite a las mujeres tomar decisiones más conscientes y evitar respuestas impulsivas que pudieran perjudicarlas. Según Goleman (1996), las personas emocionalmente inteligentes presentan mayor capacidad para enfrentar situaciones de estrés, resolver conflictos, mantener relaciones pacíficas y tomar decisiones adecuadas aún bajo presión. Asimismo, el control emocional fortalece la autoestima, el autocuidado y la autonomía, aspectos esenciales para prevenir y enfrentar situaciones de violencia. Mujeres que identifican sus emociones tienden a reconocer con mayor rapidez sentimientos como incomodidad, miedo o alerta ante conductas abusivas, lo cual facilita que no normalicen dichas situaciones y puedan buscar apoyo antes de que escalen (Heise, 1998).

En espacios educativos o terapéuticos, ejercicios como el “semáforo de las emociones” (rojo: emociones intensas, amarillo: moderadas, verde: tranquilas), diarios emocionales, role playing y técnicas de respiración o mindfulness han mostrado eficacia para fortalecer estas habilidades (Caballo, 2021). Talleres de manejo emocional que se enfocan en validar lo que sienten, comprender su origen y canalizar la emoción en acciones saludables contribuyen a que las mujeres desarrollen resiliencia, se relacionen de manera más consciente con sus hijas e hijos, y rompan ciclos de violencia transgeneracional.

En conclusión, identificar, gestionar y expresar adecuadamente las emociones es una práctica esencial para que las mujeres fortalezcan su bienestar psicológico, su autocuidado y su capacidad de agencia. Promover esta competencia no sólo mejora sus relaciones interpersonales y calidad de vida, sino que representa una estrategia poderosa para prevenir



la violencia, ya que una mujer emocionalmente consciente tiene mayores herramientas para poner límites, reconocer riesgos, buscar ayuda y tomar decisiones que resguarden su integridad y dignidad.

Establecimiento de límites personales

El establecimiento de límites personales se refiere a la capacidad de una persona para identificar, definir y comunicar lo que está dispuesta o no a permitir en su interacción con los demás, tanto en el plano físico, emocional, mental como relacional (Cloud & Townsend, 1992). Los límites actúan como una línea imaginaria que protege la integridad personal, determinando hasta dónde se permite el acceso a otras personas y en qué condiciones. Esta habilidad implica reconocer necesidades propias, derechos, valores y deseos, y expresarlos de manera clara y firme. Establecer límites no busca generar conflictos, sino garantizar el respeto mutuo, la autonomía y el bienestar psicoemocional.

Para las mujeres, desarrollar la capacidad de poner límites personales es una herramienta fundamental de empoderamiento y prevención de situaciones de abuso o violencia. Los roles y estereotipos de género tradicionalmente asignados a las mujeres (como ser complacientes, entregadas o sumisas) suelen dificultar que expresen desacuerdos o rechacen peticiones que las incomodan, lo cual incrementa el riesgo de ser manipuladas, controladas o violentadas (Lagarde, 1996). Estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) señalan que mujeres que no saben o no se sienten con derecho a poner límites tienden a permanecer por más tiempo en relaciones dañinas, mientras que aquellas que aprenden a establecerlos muestran mayor autoestima, autonomía y seguridad para terminar vínculos abusivos.

Un límite personal puede ser físico por ejemplo, decidir quién puede tocar o abrazar, emocional elegir con quién compartir sentimientos íntimos, mental no permitir que alguien desacredite nuestras ideas, o temporal, respetar el tiempo personal de descanso. Ejemplos de comunicación de límites pueden ser: “No me gusta que me hables en ese tono, si quieres que platiquemos necesito que me hables con respeto” o “No puedo ayudarte con ese trabajo extra, ya tengo otros compromisos”. Estas expresiones muestran firmeza, autocuidado y respeto hacia sí mismas, sin necesidad de ofender o agredir.



El aprendizaje de límites personales es especialmente relevante en contextos de pareja o familia. Mujeres que saben poner límites emocionales tienen mayor capacidad para decir “no” cuando una conducta les lastima, “poner alto” a comentarios humillantes o detener violencia psicológica desde sus primeras manifestaciones. Como plantea Heise (1998), uno de los mecanismos más eficaces de prevención de violencia es que las mujeres identifiquen señales de control y puedan detenerlas antes de que escalen. En el ámbito laboral, poner límites permite evitar sobrecargas de trabajo no reconocidas o conductas de acoso; por ejemplo: “Prefiero mantener una relación profesional, no acepto comentarios sobre mi aspecto físico”. Esto fortalece la percepción de competencia, profesionalismo y seguridad.

Goleman (1996) destaca que el establecimiento de límites también fortalece la inteligencia emocional, ya que requiere del autoconocimiento (saber lo que se siente y necesita), autorregulación (manejar el miedo a desagradar), motivación (tener claro el propósito del autocuidado) y habilidades sociales (comunicar el límite de manera asertiva). Caballo (2021) señala que trabajar esta habilidad en talleres psicoeducativos genera efectos positivos en la autoestima, la calidad de vida y el bienestar de las mujeres.

En síntesis, el establecimiento de límites personales permite a las mujeres cuidarse, proteger su integridad, construir relaciones sanas y prevenir situaciones de violencia. Esta habilidad les proporciona seguridad, libertad para tomar decisiones y capacidad de exigir respeto en cualquier ámbito de su vida. Promoverla a través de procesos educativos, terapéuticos y comunitarios es fundamental para fortalecer su empoderamiento personal y colectivo.

Detección de situaciones de riesgo.

Desarrollar conocimiento y habilidades para detectar situaciones de riesgo se refiere a la capacidad de identificar señales tempranas, contextos, conductas o indicadores que pueden preceder o estar asociados con escenarios de violencia o daño, permitiendo a las mujeres actuar de forma anticipada para protegerse y buscar apoyo (Heise, 1998). Esta habilidad implica reconocer tanto factores personales como del entorno que incrementan la vulnerabilidad a la violencia familiar, de género o de pareja, así como discernir conductas aparentemente “normales” que en realidad representan mecanismos de control, agresión o



abuso. Cuando las mujeres cuentan con información clara y herramientas para leer el riesgo, aumentan considerablemente sus posibilidades de tomar decisiones que resguarden su integridad y bienestar.

En el ámbito de la violencia familiar y de pareja, la prevención primaria comienza con la identificación de alertas tempranas. Según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2021), el 70.1% de las mujeres mexicanas mayores de 15 años ha sufrido algún tipo de violencia, siendo la emocional (51.6%) la más frecuente, seguida de la económica, física y sexual. Muchos de estos casos se inician con actitudes que suelen minimizarse: celos excesivos, descalificaciones, revisión de teléfono, aislamiento de amistades o familiares, control del dinero o decisiones unilaterales sobre el proyecto de vida. Reconocer estos patrones como riesgosos constituye el primer paso para prevenir que evolucionen hacia formas más severas de violencia. Como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006), detectar la violencia desde sus fases iniciales mejora significativamente la posibilidad de intervención efectiva.

Por ejemplo, si una mujer identifica que su pareja constantemente le dice cómo vestirse, exige saber dónde está cada minuto o toma decisiones sin consultarla, puede reconocer que estas acciones son señales de control y potencial riesgo. Al ser consciente, puede establecer límites tempranos, buscar asesoría o incluso decidir terminar la relación antes de llegar a situaciones de violencia física o sexual. En el ámbito familiar, la detección de riesgo implica saber identificar dinámicas de abuso emocional o económico, como el chantaje, la humillación, el descuido o la restricción del acceso a recursos. En estos casos, las mujeres que poseen habilidades para detectar el riesgo pueden proteger tanto su integridad como la de sus hijas e hijos.

La adquisición de estas habilidades parte del conocimiento: saber qué conductas constituyen violencia de género, cuáles son sus consecuencias y qué derechos tienen las mujeres. Asimismo, requiere desarrollar una “mirada crítica” sobre patrones socioculturales que normalizan la violencia, como el machismo, el amor romántico o las desigualdades de poder en las relaciones (Lagarde, 1996). Como recurso, muchas guías recomiendan llevar un “diario de señales”, reflexionar en talleres sobre experiencias previas o analizar ejemplos

de películas o noticias para reconocer indicadores de riesgo.

De acuerdo con Goleman (1996), para detectar riesgos también es necesario fortalecer la inteligencia emocional: reconocer emociones como incomodidad, temor o desesperanza ante ciertas conductas ayuda a encender “alertas internas” que, si se escuchan, permiten actuar a tiempo. Las mujeres que aprenden a validar esas emociones y confiar en sus percepciones suelen retirarse antes de que la violencia aumente. Además, desarrollar redes de apoyo y comunicación entre mujeres fortalece esta habilidad, ya que compartir experiencias puede servir de espejo para identificar riesgos que una sola no percibe fácilmente. En síntesis, contar con conocimiento y habilidades para detectar situaciones de riesgo permite a las mujeres anticiparse, actuar con prudencia, buscar ayuda y tomar decisiones que prevengan consecuencias mayores. Esta herramienta no sólo mejora su capacidad de protección y autocuidado, sino que representa una estrategia clave en la prevención de la violencia familiar, de género y de pareja. Capacitar a las mujeres para leer señales tempranas, confiar en sus intuiciones, documentar situaciones sospechosas y acudir a instituciones de apoyo fortalece su autonomía, empoderamiento y derecho a vivir una vida libre de violencia.

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.

Los derechos sexuales y reproductivos son parte fundamental de los derechos humanos universales, reconocidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) como garantías que protegen la autonomía de las personas para decidir de forma libre, responsable e informada sobre todos los aspectos relacionados con su sexualidad, cuerpo y reproducción (ONU, 1994). Estos derechos incluyen, entre otros, el derecho a recibir educación integral en sexualidad; a decidir si tener hijos y cuántos; a vivir la sexualidad libre de violencia, coerción o discriminación; al acceso a servicios de salud reproductiva; y a métodos anticonceptivos seguros, eficaces y asequibles (OMS, 2015). Conocer estos derechos permite a las mujeres ejercer control sobre sus cuerpos y su proyecto de vida, siendo una herramienta fundamental para su empoderamiento personal y social.

Para las mujeres, especialmente en contextos donde persisten desigualdades de género, el conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos resulta esencial para prevenir



embarazos no deseados, evitar infecciones de transmisión sexual (ITS), reducir la mortalidad materna y enfrentar la violencia sexual, reproductiva y obstétrica. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022), en América Latina el 51% de los embarazos son no planificados, y muchas mujeres carecen de acceso a anticoncepción o información sobre opciones reproductivas. Cuando conocen sus derechos, las mujeres desarrollan la capacidad de tomar decisiones informadas sobre su salud sexual, exigir servicios médicos dignos y solicitar la interrupción legal del embarazo en los casos permitidos por la ley.

Por ejemplo, una mujer que sabe que tiene derecho a recibir atención obstétrica libre de maltrato puede denunciar prácticas de violencia obstétrica como gritos, regaños o negación de medicamentos durante el parto. Asimismo, conocer el derecho a decidir con quién, cuándo y cómo tener relaciones sexuales le permite identificar como abuso cualquier situación donde exista presión, chantaje o intimidación para mantener relaciones que ella no desea. Este conocimiento le brinda herramientas para establecer límites, decir “no” y buscar apoyo psicológico o legal ante situaciones de violencia o coerción sexual.

Otra dimensión fundamental es el derecho a la educación integral en sexualidad. Éste permite a niñas, adolescentes y adultas comprender su anatomía, ciclo menstrual, métodos anticonceptivos, consentimiento sexual y prevención de enfermedades. Estudios muestran que las mujeres jóvenes que reciben educación sexual integral tienden a iniciar su vida sexual de manera más tardía, utilizan métodos anticonceptivos de forma consistente y son más capaces de negociar el uso del condón con sus parejas (UNFPA, 2020). Esto no sólo mejora su salud física, sino que también fortalece su autoestima y autonomía al sentirse informadas y seguras sobre su sexualidad.

Conocer y ejercer los derechos sexuales y reproductivos también contribuye a romper estereotipos y tabúes culturales que históricamente han controlado la sexualidad femenina, como la idea de que las mujeres deben estar disponibles sexualmente para su pareja o que la maternidad es su destino inevitable. Según Lagarde (1996), reconocer que la maternidad es una opción y no una obligación es un acto de libertad que permite a las mujeres construir



proyectos de vida diversos. Por ello, incorporar contenidos sobre derechos sexuales y reproductivos en programas educativos, de salud, de prevención de violencia o de empoderamiento económico, se vuelve estratégico para transformar estructuras de desigualdad.

En síntesis, conocer los derechos sexuales y reproductivos brinda a las mujeres el poder de tomar decisiones libres e informadas sobre su cuerpo, sexualidad y reproducción; mejora su salud; previene abusos; fortalece su autonomía; y es una pieza clave para alcanzar la igualdad de género. Promover este conocimiento y asegurar su ejercicio efectivo representa un paso indispensable para que las mujeres vivan una vida plena, digna y libre de violencia.

Derechos de liderazgo y participación política

Los derechos de liderazgo y participación política forman parte de los derechos humanos fundamentales establecidos por la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 1979) y buscan garantizar que las mujeres puedan participar activamente en los procesos de toma de decisiones, ocupar cargos públicos, influir en las políticas y contribuir al desarrollo de sus comunidades y países. Estos derechos incluyen la libertad de expresión, asociación y reunión; el derecho al voto y a ser electas para cargos de representación; así como el acceso igualitario a espacios de deliberación política (ONU Mujeres, 2021). Conocer estos derechos permite a las mujeres ejercer liderazgo, incidir en la agenda pública y promover acciones que respondan a sus necesidades e intereses.

La participación política de las mujeres no se limita a ocupar cargos electorales, sino que abarca todos los espacios donde se toman decisiones que afectan la vida colectiva: consejos escolares, comités comunitarios, sindicatos, organizaciones civiles, movimientos sociales, etc. Sin embargo, durante siglos las mujeres han estado excluidas de estos espacios debido a barreras culturales, económicas, legales y simbólicas. Al conocer sus derechos políticos, las mujeres pueden reclamar su lugar en la esfera pública, superar la autoexclusión, exigir condiciones de igualdad y fomentar modelos democráticos más



representativos. Como señala Lagarde (1996), el liderazgo femenino no sólo transforma la vida de quien lo ejerce, sino que también impulsa cambios a favor de otras mujeres, convirtiéndose en un proceso de empoderamiento colectivo. Ejercer liderazgo político permite a las mujeres posicionar en la agenda temas históricamente invisibilizados como los derechos reproductivos, la igualdad salarial, la lucha contra la violencia, los cuidados o el acceso a servicios básicos. Por ejemplo, una regidora municipal que conoce sus derechos puede impulsar la creación de refugios para mujeres violentadas o la aprobación de presupuestos con perspectiva de género. Una líder comunitaria informada puede organizar a otras mujeres para exigir servicios de agua potable o escuelas seguras. De acuerdo con ONU Mujeres (2023), cuando las mujeres participan en órganos legislativos, los países tienden a adoptar políticas sociales más inclusivas y sostenibles.

El conocimiento de estos derechos también fortalece la autoconfianza y rompe estereotipos que históricamente han descrito a las mujeres como “incapaces” o “no aptas” para liderar. Las habilidades de oratoria, negociación, organización y gestión pública se construyen en la práctica, por lo que acceder a formación en liderazgo, derechos políticos y participación ciudadana es clave para que más mujeres se animen a ocupar espacios políticos. Según datos del Instituto Nacional Electoral (INE, 2021), en México las reformas de paridad permitieron que el 50% de los escaños federales sean ocupados por mujeres; sin embargo, aún existen resistencias en gobiernos municipales y comunidades rurales donde es común que se “simule” su participación para mantener el control masculino (fenómeno conocido como “las juanitas”).

Asimismo, conocer sus derechos permite a las mujeres defenderse frente a violencia política de género, agresiones, desacreditaciones, hostigamientos o amenazas dirigidas a limitar su participación por el hecho de ser mujeres. Reconocerla como un delito, denunciarla y activar mecanismos de protección son pasos fundamentales para garantizar que el liderazgo femenino sea ejercido en condiciones de seguridad y dignidad (Fiscalía Especializada en Delitos Electorales, 2022).

En síntesis, conocer sus derechos de liderazgo y participación política otorga a las mujeres el poder de incidir en las decisiones públicas, transformar su realidad, representar los



intereses de otras mujeres y fortalecer la democracia. Fomentar este conocimiento, facilitar espacios de formación y remover barreras de género no solo beneficia a las mujeres, sino que genera sociedades más justas, inclusivas y equitativas.

ANEXOS

MATERIAL DE APOYO PARA LAS SESIONES

Sesión:

FACTORES PROTECTORES

MIS FACTORES PROTECTORES:
Factores de protección individual:
Factores de protección familiar:
Factores de protección sociales (Escuela / trabajo):
Factores de protección sociales (amistades / compañeros):
Factores de protección sociales (comunidad / instituciones):

Texto informativo: Factores Protectores

Factores de protección individual: Existen características temperamentales, cognitivas y afectivas que funcionan como factores de protección ante el consumo de las drogas.

Características temperamentales	Características cognitivas y afectivas
• Adecuado desarrollo o madurez. • Tendencia al acercamiento. • Actitud positiva. • Autocontrol. • Ideales y proyecto de vida/sentido de la existencia.	• Habilidades cognitivas: coeficiente intelectual verbal y matemático promedio, por lo menos. • Aptitudes sociales. • Habilidades de resolución de conflictos y toma de decisiones. • Empatía. • Conciencia/reconocimiento del valor personal. • Capacidad de frustración y de postergar la satisfacción. • Adecuada autoestima. • Planificación del tiempo libre. • Motivación al logro. • Sentimiento de autosuficiencia. • Tendencia a sentimientos de esperanza. • Autonomía e independencia. • Habilidades de afrontamiento caracterizadas por orientación hacia las tareas, actividad dirigida a la resolución de problemas y mayor tendencia a afrontar situaciones difíciles con sentido del humor.

Factores de protección familiar: Otro factor de protección es la familia, pues se considera una red de apoyo.

- Ambiente cálido.
- Existencia de madres o padres sustitutos que apoyen o estimulen.
- Comunicación abierta y asertiva.
- Estructura familiar con capacidad para superar las dificultades.
- Buena relación con padres y hermanos.
- Cohesión o unión familiar.
- Aprecio y reconocimiento del padre hacia el hijo.
- Límites claros y una disciplina aplicada consistentemente.
- Apoyo y seguimiento de la educación de los hijos (educación democrática).
- Manejo eficaz del estrés de los integrantes de la familia.
- Tiempo de calidad en familia.
- Relación fundamentada en el cariño/amor que permite disentir y criticar conductas, corregirlas sin afectar el reconocimiento al valor de la persona.
- Expectativas claras.
- Responsabilidades establecidas.
- Lazos seguros con los padres.
- Altas expectativas de parte de los padres, que tengan un proyecto educativo para orientar su vida y la de sus hijos.
- Compartir intereses y tiempo libre.
- Promoción de hábitos sanos.

Factores de protección sociales: Otro aspecto esencial de protección, es la dimensión social, conformada por la escuela, compañeros y comunidad.

Escuela	Compañeros	Comunidad
• Rendimiento académico normal. • Perseverancia en los estudios. • Apoyo social. • Buena comunicación profesor-estudiante. • La actuación del profesor como un modelo de vida válido. • Establecimiento de lazos cordiales entre profesores y estudiantes. • Buenas relaciones con los compañeros. • Conexión entre la casa y la escuela. • Cuidado y apoyo, sentido de "comunidad" en el aula y en la escuela (solidaridad, integración y logros personales). • Grandes expectativas del personal de la escuela. • Fomento de actividades extracurriculares y deportivas. • Promoción de actividades de servicio social y comunitario. • Compromiso y responsabilidad en las tareas y decisiones de la escuela. • Fomento de una vida saludable dentro y fuera de la escuela. • Utilización máxima de las instalaciones. • Fomento de trabajo en equipo y de la creatividad.	• Lazos seguros con los compañeros y otros adultos que modelan conductas positivas de salud y sociales. • Apoyo social de los compañeros. • Relación con diversos grupos. • Buscar la independencia personal en relación con el grupo.	• Buena relación con la comunidad. • Participación activa dentro de la comunidad. • Leyes y normas desfavorables al uso de sustancias ilegales, armas de fuego y perpetración de crímenes • Apoyo social. • Instrumentación de acciones a favor de la prevención de adicciones. • Promoción de actividades de ocio y tiempo libre. • Áreas que favorezcan la convivencia.

Sesión :

CONCIENCIA Y REGULACION EMOCIONAL

Sentimos las emociones desde que somos bebés. Los bebés y los niños pequeños reaccionan ante sus emociones con expresiones faciales o con acciones como reírse, dar un abrazo, o llorar. Sienten y muestran emociones, pero aún no tienen la capacidad de darle un nombre a la emoción o decir por qué se sienten de esa manera.

A medida que crecemos, nos volvemos más hábiles al entender las emociones. En lugar de reaccionar cómo reaccionan los niños, podemos identificar lo que sentimos y ponerlo en palabras. Con el tiempo y la práctica, nos volvemos mejores para descifrar lo que sentimos y por qué. Esta habilidad se llama conciencia emocional.

La conciencia emocional nos ayuda a develar lo que necesitamos y queremos (o no queremos). Nos ayuda a construir mejores relaciones. Esto se debe a que el ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a hablar claramente sobre nuestros sentimientos, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Algunas personas están naturalmente más en contacto con sus emociones que otras. La buena noticia es que todos pueden ser más conscientes de sus emociones. Solo hace falta práctica. Pero vale la pena el esfuerzo: la conciencia emocional es el primer paso hacia la construcción de la inteligencia emocional, una habilidad que puede ayudar a las personas a ser más exitosas en la vida. Reflexionar sobre nuestras experiencias emocionales, definiendo nuestro “territorio emocional”, en términos personales y grupales, la invitación ahora es a profundizar en una de las habilidades emocionales más difíciles de lograr, la autorregulación (Goleman, 2017).

La autorregulación emocional se define como la capacidad de regular la expresión de las propias emociones para lograr un mayor equilibrio y bienestar personal, así como también evitar herir o dañar a otros. La autorregulación favorece la inhibición de las conductas, su transformación y monitoreo, siendo la más importante de ellas permitir detener las respuestas automáticas (Milicicet al., 2019).

Gestionar nuestras emociones de forma apropiada implica tomar conciencia de que los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción; y que ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Además, implica la habilidad de comprender el impacto de la propia expresión emocional en uno mismo y en los otros, tener buenas estrategias de afrontamiento para regular la intensidad y duración de las emociones que nos generan malestar, y la capacidad para autogenerarse emociones positivas y disfrutar de la vida (Bisquerra & Pérez, 2017).

Durante el confinamiento por la pandemia Covid-19 las personas han despertado diversos estados emocionales, algunos de los cuales estuvieron generando malestar, y puso a prueba algunas de las estrategias personales y colectivas que favorecían la regulación emocional. La pérdida de espacios de vinculación y el distanciamiento físico afectaron, en muchos casos, nuestro bienestar emocional, frente a lo cual, está el desafío durante los últimos años es ir recuperando de a poco el equilibrio (Berger, 2020).



**Hoja de trabajo Sesión 7:
CONCIENCIA Y REGULACION EMOCIONAL**

1. DESCUBRIR

¿Cómo me siento?



2. IMAGINAR

¿Cómo me quiero sentir?



¿Por qué me siento así?



¿Qué puedo hacer para sentirme así?



3. COMPRENDER

4. REGULAR

Es importante señalar que la primera pregunta, ¿Cómo me siento?, tiene por objetivo puedas describir tu estado emocional actual y que la pregunta, ¿por qué me siento así?, busca ayudarte a reflexionar y comprender las causas que están generando ese estado emocional. Luego, y con el fin de ampliar el ejercicio de reflexión hacia procesos de autorregulación emocional, se incluyen las preguntas, ¿cómo me quiero sentir?, la que motiva a imaginar el estado emocional que te gustaría alcanzar, y ¿qué puedo hacer para sentirme así?, que te invita a proponer acciones tendientes al logro del estado emocional imaginado.

Sesión:

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse.
- Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque no nos demos cuenta.
- Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

- El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
- La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

EFFECTO PYGMALIÓN

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pygmalión emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre el comportamiento.
3. En el aprendizaje.
4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.
5. En la creación y la experimentación.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

La persona con baja autoestima:

- Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
- Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
- Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
- Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
- Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
- Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.

- Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
- Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
- Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
- Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un círculo la alternativa elegida.

		Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	Siento que soy una persona de valor, al menos tanto como los demás.	A	B	C	D
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	A	B	C	D
3	En general, me inclino a pensar que soy un fracaso.	A	B	C	D
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	A	B	C	D
5	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.	A	B	C	D
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.	A	B	C	D
7	En general, estoy satisfecho conmigo mismo.	A	B	C	D
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	A	B	C	D
9	Hay veces en las que pienso que soy un inútil.	A	B	C	D
10	A veces creo que no soy buena persona.	A	B	C	D

PUNTUACIÓN DEL TEST

Para las preguntas: **1, 2, 4, 6, 7** estos son los puntos de cada respuesta:

A=4 puntos
B=3 puntos
C=2 puntos
D=1 punto

Para las preguntas: **3, 5, 8, 9, 10** estos son los puntos de cada respuesta:

A=1 punto
B=2 puntos
C=3 puntos
D=4 puntos

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Esta prueba es indicativo del nivel de autoestima personal en el momento de Realizarlo. Los rangos para determinar el nivel de autoestima son:

- ✓ 30-40 puntos: **Autoestima Elevada**, considerada como un nivel de autoestima normal.
- ✓ 26-29 puntos: **Autoestima Media**, este nivel indica que no se presentan problemas de autoestima graves, sin embargo sería conveniente mejorarla.
- ✓ Menos de 25 puntos: **Autoestima Baja**, en este rango existen problemas de autoestima significativos, elije un profesional que te ayude a fortalecer tu Autoconcepto.

Podemos concluir con una reflexión para los participantes... En todo el universo no hay una otra persona exactamente igual a ti, todos somos únicos y tenemos todas las capacidades que hacen falta para vivir plenamente y *esa es una responsabilidad para con nosotros*.

Podemos escoger demostrar lo mejor de nosotros, podemos elegir amar, ser competentes, encontrar un sentido a nuestra vida, podemos escoger desarrollarnos. Somos dignos de ser de ser aceptados y amados exactamente como somos, aquí y ahora, pero debes empezar por ti mismo(a)

Si te encuentras en el caso de tener baja autoestima o sencillamente sientes y quieres mejorarla te hago una pregunta:

¿HASTA CUÁNDO VAS A SEGUIR ASÍ?

Si has decidido decir basta a esta situación de AUTOSABOTAJE APRENDIDO, puedes aprovechar este tiempo en la clínica y trabajar con tu psicólogo(a) este tema y con ello darte la oportunidad de mejorar tu vida y tu sentir.

Sesión:

VIOLENCIA DE GÉNERO

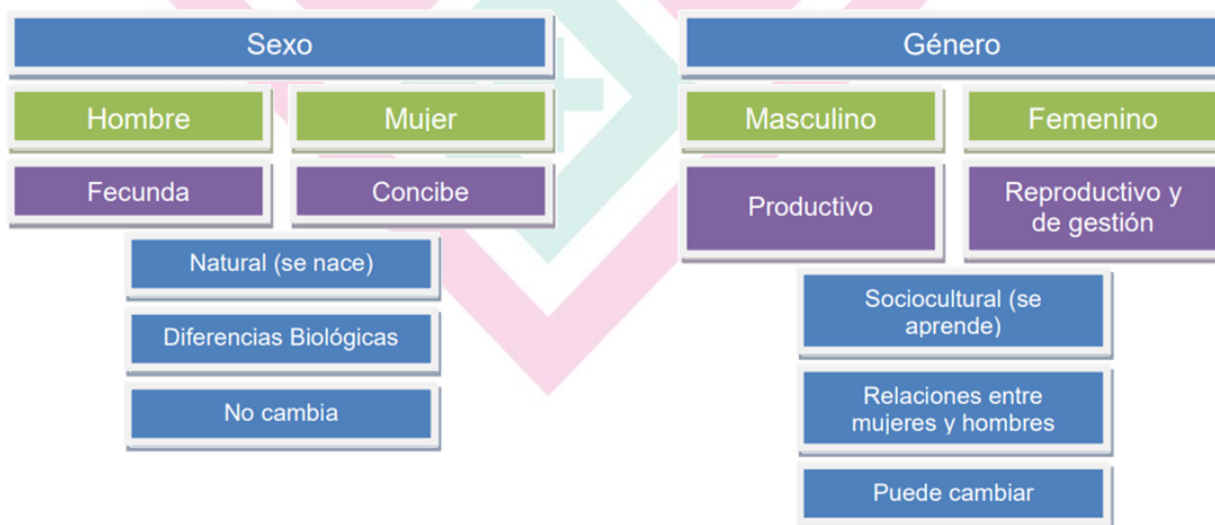
La violencia de género es producto de circunstancias histórico–sociales que se legitimaron tanto en el plano legal como cultural sin embargo, esta conducta vulnerada sistemáticamente por acciones u omisiones son un problema grave y complejo que conlleva a la discriminación, lesión de los derechos humanos y desigualdad. Tanto mujeres como hombres pueden convertirse en víctimas y/o agresores de actos de violencia; sin embargo es la mujer quien constantemente la padece; las estadísticas señalan que las mujeres tienen más probabilidades de ser víctima de ataques físicos u homicidios perpetrados por conocidos.

Concepto de violencia: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como violencia “El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otras personas o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos de desarrollo o privaciones”. 10

Concepto de género: Categoría que analiza cómo se definen, representan y simbolizan las diferencias sexuales en una determinada sociedad. Alude a las formas históricas y socioculturales en que mujeres y hombres construyen su identidad, interactúan y organizan sus funciones. Estas formas varían de una cultura a otra y se transforman a través del tiempo.

Actividad 1

Características físicas, biológicas y sociales de mujeres y hombres



Tipos de violencia

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia señala cinco tipos de violencia:

Psicológica.- “Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, desamor, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio”.

Física.- “Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas”.

Patrimonial.- “Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima”.

Económica.- “Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral”.

Sexual.- “Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto”.



Modalidades de violencia

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

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

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

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

ESCUELA

INSTITUCIONES



FAMILIA

COMUNIDAD

TRABAJO

Sesión:

CICLO DE VIOLENCIA



Sesión:

Mitos y realidades de la violencia domestica

Mitos	Realidades
Las mujeres son masoquistas y les gusta que las golpeen.	Ningún ser humano/a disfruta con la violencia. Hay muchas razones (sentimentales, económicas, socio-culturales, etc.) que hacen que una mujer acepte y conviva junto a un hombre violento.
Las mujeres provocan la violencia y es su culpa.	Nadie es culpable, ni responsable de la conducta de otro. Nada puede justificar el maltrato a otra persona. Las diferencias entre los seres humanos deben encontrar solución en el diálogo. El hombre agresor se apoya en esta falsa idea para encontrar una excusa a su incapacidad para resolver sus problemas.
La violencia contra la mujer no es un problema serio; son casos aislados y se dan entre personas de baja educación y de escasos recursos económicos.	Las estadísticas revelan que es un problema que afecta a un gran número de mujeres. Se da en todas las clases sociales, ocupaciones, profesiones, edades, y creencias religiosas. Es un problema universal que existe en todas las culturas y en todos los países.

Mitos	Realidades
El maltrato a la mujer por su compañero o esposo es un asunto de familia privado, donde nadie puede intervenir.	Es un problema que deja serias consecuencias individuales, familiares y sociales. Es considerado como un problema donde todas/os podemos y debemos intervenir.
Sólo los hombres enfermos mentalmente maltratan.	La mayoría de los hombres agresores son personas que se manejan dentro de la «normalidad». Por lo tanto, tienen responsabilidad sobre su conducta violenta.
La violencia no afecta a los niños/as.	Son los más afectados y las consecuencias pueden ser a corto y largo plazo: baja autoestima, inseguridad, agresividad, problemas escolares, fobias, pesadillas, fugas del hogar.
El alcoholismo y las drogas provocan la violencia contra la mujer.	Estos son sólo factores que agravan la situación y casi siempre le sirven de excusa y disculpa al hombre violento para ser perdonado. Además, muchos de los hechos violentos se dan cuando los hombres están sobrios.



Sesión:

Test de creencias personales

TEST

La mujer tiene la obligación de tener relaciones sexuales con su compañero o esposo.

F ____ V ____

La mujer está obligada a hacer el oficio doméstico si no trabaja fuera de la casa.

F ____ V ____

Si el esposo o compañero así lo quiere, la mujer está obligada a permanecer en la casa sin estudiar, trabajar o hacer cualquier otro tipo de actividad.

F ____ V ____

Algunas mujeres aguantan la violencia doméstica porque les gusta el maltrato.

F ____ V ____

El fin supremo de toda pareja es la procreación.

F ____ V ____

Si él trabaja, lleva dinero a la casa y es bueno con los niños/as, la mujer no debe exigir más. Ella debe de aguantar sus defectos.

F ____ V ____

La violencia contra la mujer es causada por alcoholismo o por problemas mentales del agresor.

F ____ V ____

Las mujeres que tienen ingresos propios abandonan a sus compañeros y/o esposos cuando las agreden.

F ____ V ____

Estoy de acuerdo de que a la mujer no se le debe de golpear, pero lo que ocurre en casos ajenos y privados, no es asunto de nadie, uno no se puede entrometer.

F ____ V ____

Sesión:

Comunicación adecuada para resolver conflictos

“Siempre hay una forma de decir bien las cosas”

(Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)

En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados
- Defender bien los propios intereses
- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

1. Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos

2. Podemos ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla
- Apenas se nos oye cuando hablamos
- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”,...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos

3. Podemos ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos...)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”



Sesión:

VIOLENTOMETRO





**SECRETARÍA
DE LA MUJER
E IGUALDAD
DE GÉNERO**
GOBIERNO DE CHIAPAS

**TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE
LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES**

**CARTAS DESCRIPTIVAS
TALLER DE DESARROLLO HUMANO
Y
PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS HACIA LAS
MUJERES**



TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Duración de cada taller:	100 minutos cada una aproximadamente
Horario:	Los horarios los definen los facilitadores con la población.
Población objetivo:	Mujeres, jóvenes y adolescentes.
Objetivo General:	Los talleres de sensibilización y desarrollo personal se configuran como espacios privilegiados para promover procesos de reflexión, concientización y formación que permitan a las mujeres transformar sus percepciones de sí mismas, reconocer sus fortalezas, resignificar sus experiencias y fortalecer su capacidad de agencia.
Temas	1. Habilidades Sociales 2. Factores protectores. 3. Conciencia y regulación emocional 4. Autoestima y autoconcepto. 5. Mujer y Adicciones 6. Violencia de género. 7. Ciclo de Violencia. 8. Mitos y realidades de la violencia doméstica. 9. Creencias personales sobre la violencia. 10. Comunicación adecuada para resolver conflictos. 11. Violentometro



TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Habilidades Sociales

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida e introducción	Actividad de integración el cartero trajo cartas	La actividad "El cartero trajo cartas" es una dinámica de integración grupal donde un participante, "el cartero", anuncia una característica común entre los demás, y aquellos que la posean deben cambiar de lugar. El objetivo es facilitar la interacción y el conocimiento mutuo entre los participantes. Desarrollo de la actividad: Formación: Los participantes se sitúan en círculo dejando un espacio vacío en el centro. Inicio: Un participante es designado como "el cartero" y se coloca en el centro. Anuncio: El cartero dice: "El cartero trajo cartas para..." y menciona una característica que tengan en común varios participantes, por ejemplo: "los que llevan calcetines azules", "los que tienen el pelo corto", o "los que les gusta el chocolate". Intercambio: Los participantes que cumplan con la característica mencionada deben levantarse y buscar otro lugar dentro del círculo. El cartero intenta ocupar uno de los lugares vacíos. Continuación: La persona que se queda sin lugar se convierte en el nuevo cartero y repite el proceso, anunciando otra característica.	Espacio abierto	30 minutos
Que tanto sabes de Habilidades sociales	Proyección de video corto	Previo a la proyección del video, la facilitadora deberá describir brevemente que son las habilidades sociales, lanzando la pregunta a los asistentes, ¿Qué entienden por habilidades sociales? ¿Saben que son las habilidades sociales? Después de ello puede dar participación a cada uno de los asistentes y se pueden ir generando anotaciones de las participaciones de los asistentes, pueden abrir un espacio de compartimiento y debate, posterior a ello se les proyectará el video denominado habilidades sociales. Una vez concluido el video se realizará nuevamente una pregunta al grupo, ¿quedo mas claro que son las habilidades sociales?	Video habilidades sociales	40 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Retroalimentación	Lluvia de ideas	La información que se va revelando hará flexionar al grupo sobre sus actitudes y conocimientos del alcohol, incluyendo los riesgos y la problemática relacionada con la violencia. Con la finalidad de motivar a los integrantes del grupo que adopten decisiones de manera razonada para su autocuidado.	Espacio abierto	15 minutos
Cierre	Técnica “yo me quedo con...”	De manera voluntaria el participante puede comentar “yo me quedo con...” y continúa expresando lo aprendido en el tema. Motivándolos para participar en la siguiente sesión.	Espacio abierto	15 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Factores Protectores

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Preguntas generadoras	Ubicadas en semi-círculo, se da la bienvenida a las participantes al taller; así también se cuestiona con relación a: ¿Qué recuerdan de lo visto en la sesión anterior?	Espacio abierto	10 minutos
Que es el autocontrol	Exposición	Los factores protectores son aquellas condiciones “que inhiben, atenúan o hacen menos probable que una persona se sienta vulnerable o sin apoyo, los factores de protección pueden ser individuales, familiares y sociales. Basado en la información del material anexo se podrá realizar la exposición de manera libre con respecto al tema.	Espacio abierto	25 minutos
Construcción de factores de protectores	Hoja de trabajo	Los factores de protección podríamos clasificarlos en: • Factores de protección individual • Factores de protección familiar • Factores de protección sociales (Escuela / trabajo) • Factores de protección sociales (amistades / compañeros) • Factores de protección sociales (comunidad / instituciones) Las participantes después de la exposición, deberán con ayuda del facilitador construir e identificar sus factores protectores, apoyando a las participantes a encontrar aquellas áreas de oportunidad que puedan servir como motivación y protección. Para ello se utilizará la hoja de trabajo anexa a la guía temática para el facilitador.	Bolígrafo, hoja de trabajo.	45 minutos
Cierre	Técnica “yo me quedo con...”	De manera voluntaria el participante puede comentar “yo me quedo con...” y continúa expresando lo aprendido en el tema. Motivándolos para participar en la siguiente sesión.	Espacio abierto	10 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Conciencia y regulación emocional

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Ninguna	Ubicadas en semi-luna las participantes, se da la bienvenida al taller y se genera la retroalimentación de sesión anterior.	Espacio abierto	05 minutos
¿Que son las emociones y como se gestionan?	Exposición libre	Con ayuda del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador, puedes abordar de manera libre la exposición de sobre que son las emociones, con ello permitiendo utilizar tus herramientas y técnicas para dar una mejor comprensión al grupo.	Espacio Abierto	25 Minutos
¿Cómo me quiero sentir?	Hoja de trabajo	Sería ideal que pudiéramos regular nuestros estados emocionales con mayor facilidad, llegando incluso a determinar cómo nos queremos sentir, ya que podríamos incrementar el bienestar personal, de nuestras familias y de los entornos sociales en general. Pero, lamentablemente, la regulación de las emociones no es tan simple, y requiere de procesos de introspección y reflexión complejos. La siguiente actividad tiene como objetivo reflexionar sobre la importancia de la autorregulación y los procesos involucrados en ella, entendiéndola como un elemento clave del aprendizaje socioemocional, lo que se ha hecho más visible en estos tiempos y como el no tener una buena regulación emocional puede ser detonantes de consumo. Para esto, se sugiere que quien modere la actividad comparta la hoja de trabajo anexa en la Guía Temática para el Facilitador, invitando a las participantes a responder sus preguntas. Una vez completados los recuadros de la hoja de trabajo, el facilitador deberá coordinar un trabajo en parejas, según afinidad, en el que las y las participantes puedan compartir sus apreciaciones, pudiendo plantear preguntas a sus compañeros para profundizar en sus respuestas. Posterior a ello, se sugiere reflexionar en conjunto en torno a las siguientes preguntas: ¿Cómo fue la experiencia de compartir sus respuestas con tu compañero? ¿Qué pregunta de los recuadros les costó más responder? ¿Qué acciones visualizaron que les pueden ayudar a alcanzar el estado emocional deseado?	Espacio Abierto Hoja de trabajo Lápices	50 Minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

		Para finalizar, se sugiere que quien modere la actividad enfatice que la regulación emocional es una habilidad compleja, pues no podemos gestionar una emoción sino hemos sabido previamente reconocerla en nuestro cuerpo y mente, identificar por qué nos sentimos así, ponerle un nombre, y reflexionar sobre sus consecuencias a nivel personal y colectivo (Castillo, 2020).		
Cierre	Participación voluntaria	De forma voluntaria, se les invita a comentar lo aprendido en esta sesión.	Espacio abierto	10 minutos



TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Autoestima y auto concepto.

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Ninguna	Ubicadas en semi-luna las participantes, se da la bienvenida al taller y se genera la retroalimentación de sesión anterior.	Espacio abierto	05 minutos
Introducción	Exposición libre	Dar un panorama del desarrollo del taller a las participantes, permitiendo conocer los principios básicos sobre que en el autoestima, el autoconcepto y como se construyen. Con ayuda del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador, puedes abordar de manera libre la exposición, con ello permitiendo utilizar tus herramientas y técnicas para dar una mejor comprensión al grupo.	Espacio abierto	25 minutos
Desarrollo	Auto aplicación del test de autoestima de Rosenberg	Dentro del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador se encuentra el test de autoestima de Rosenberg, el cual deberás entregar a cada uno de las participantes y guiarlos para su correcto llenado, se sugiere que al término del llenado de manera general apoyes a las participantes para identificar sus resultados.	Espacio abierto Test de autoestima, Lápices	40 minutos
Actividad	Participación voluntaria	De forma voluntaria, se les invita a comentar como se han sentido en esta sesión, y que han identificado en sus resultados, dando pauta a un compartimiento respetuoso y ordenado, motivando a cada uno de las participantes a trabajar su amor propio y mejorar en sus propio autoconcepto	Espacio abierto	20 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Mujer y adicciones.

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Ninguna	Se da la bienvenida a las participantes invitándoles a reflexionar sobre los temas ya vistos en el desarrollo del taller.	Espacio Abierto	10 minutos
"Lluvia de ideas"	Compartimiento	Se lanza la pregunta a todas las participantes, ¿Cómo creen que son vistas culturalmente las mujeres alcohólicas o adictas?	Espacio abierto	25 minutos
Proyección de compartimiento	Compartimiento y análisis y del video Video "Soy Nirvana Hank y soy alcohólica"	Con apoyo del DVD con videos que se encuentran en la guía temática para el facilitador, deberás proyectar el video llamado "Soy Nirvana Hank y soy alcohólica". Luego de la proyección del video se procederá a generar un debate y compartimiento con respecto al tema expuesto, induciendo a las participantes a compartir su propia experiencia, las causas y las consecuencias negativas que como mujeres les ocasiona el alcoholismo o las adicciones, orientarlas hacia el análisis de la discriminación, estigma, violencia, así como el apoyo, sororidad y comprensión que el alcoholismo en la mujer es silencioso, que se necesita reconocerlo y pedir ayuda, sin temor al estigma social. Nirvana Hank es una de esas jóvenes que utiliza el poder de las plataformas digitales para dar voz a aquellos temas que podrían considerarse tabúes. Desde su experiencia al estar anexada en una clínica de rehabilitación hasta consejos sobre cómo llevar la sobriedad en situaciones que podrían parecer incómodas. Nirvana forma parte de una familia numerosa y en abril del 2023 en una entrevista para una revista reveló su historia, misma que hasta finales de agosto de hace dos años solamente su familia conocía. Llevaba una vida llena de privilegios y aunque quizás desde fuera parecía que todo era perfecto, la realidad es que Nirvana estaba peleando fuertes batallas internas: era alcohólica y se enfrentaba con pensamientos suicidas e incluso con autolesiones o cutting. La tarde del 25 de mayo de 2020, en plena pandemia, despertó entre botellas vacías y una sensación de haber tocado fondo que la llevó	Espacio abierto Proyector Computadora Bocinas	50 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

		a pedirle ayuda a su padre, Jorge Hank Rhon (empresario mexicano), con quien no hablaba hacía cuatro años. “Cuando me fui al anexo, genuinamente pensé que nadie se iba a dar cuenta de que me había ido. Estuve cinco meses en aislamiento y un año y medio en una casa de medio camino, que es un lugar de tránsito antes de retomar una vida normal”, a nirvana alejarse de privilegios, amistades y darse permiso de reconocer su adicción le permitió conocer un programa de rehabilitación AA, que ahora aplica día a día y se muestra como una persona con metas y un nuevo proyecto de vida.		
Cierre	Participación voluntaria	Las participantes comentan respecto a cómo se han sentido con el análisis del video proyectado.	Espacio abierto	05 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Violencia de género.

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Ninguna	Ubicadas en semi-luna las participantes, se da la bienvenida al taller y se genera la retroalimentación de sesión anterior.	Espacio abierto	05 minutos
¿Qué es la violencia de género?	Exposición libre	Con ayuda del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador, puedes abordar de manera libre la exposición de sobre el tema a desarrollar, con ello permitiendo utilizar tus herramientas y técnicas para dar una mejor comprensión al grupo.	Espacio Abierto	10 Minutos
Aprendiendo a ser mujer y hombre	Características físicas, biológicas y sociales de mujeres y hombres	El grupo se divide en dos equipos. Se proporciona a cada equipo una hoja rotafolio (papel bond), se les da la indicación de que un equipo escribirá en su hoja de rotafolio las características físicas, biológicas y sociales de las mujeres y otro las de los hombres. Se analiza el resultado y se explica la diferencia entre sexo y género.	Espacio Abierto Papel Bond Plumones	25 Minutos
Contexto de violencia: tipos y modalidades.	Exposición libre	Con ayuda del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador, puedes abordar de manera libre la exposición de sobre el tema a desarrollar, con ello permitiendo utilizar tus herramientas y técnicas para dar una mejor comprensión al grupo. Sugerir a las participantes hacer sus anotaciones, y durante tu exposición permite de manera breve aclarar dudas. Para poder entender la violencia de género, es necesario definir sus tipos y modalidades sin embargo, no existe ningún ordenamiento jurídico que los conceptualice como la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, por tal motivo recurrimos a ella, aunque para efectos de este taller su aplicación es para todas las personas.	Espacio Abierto	35 Minutos
Cierre	Participación voluntaria	De forma voluntaria, se les invita a comentar lo aprendido en esta sesión, sensibilizándolas y motivándoles a no normalizar ningún tipo de violencia, que es importante hablar y no callar.	Espacio abierto	15 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

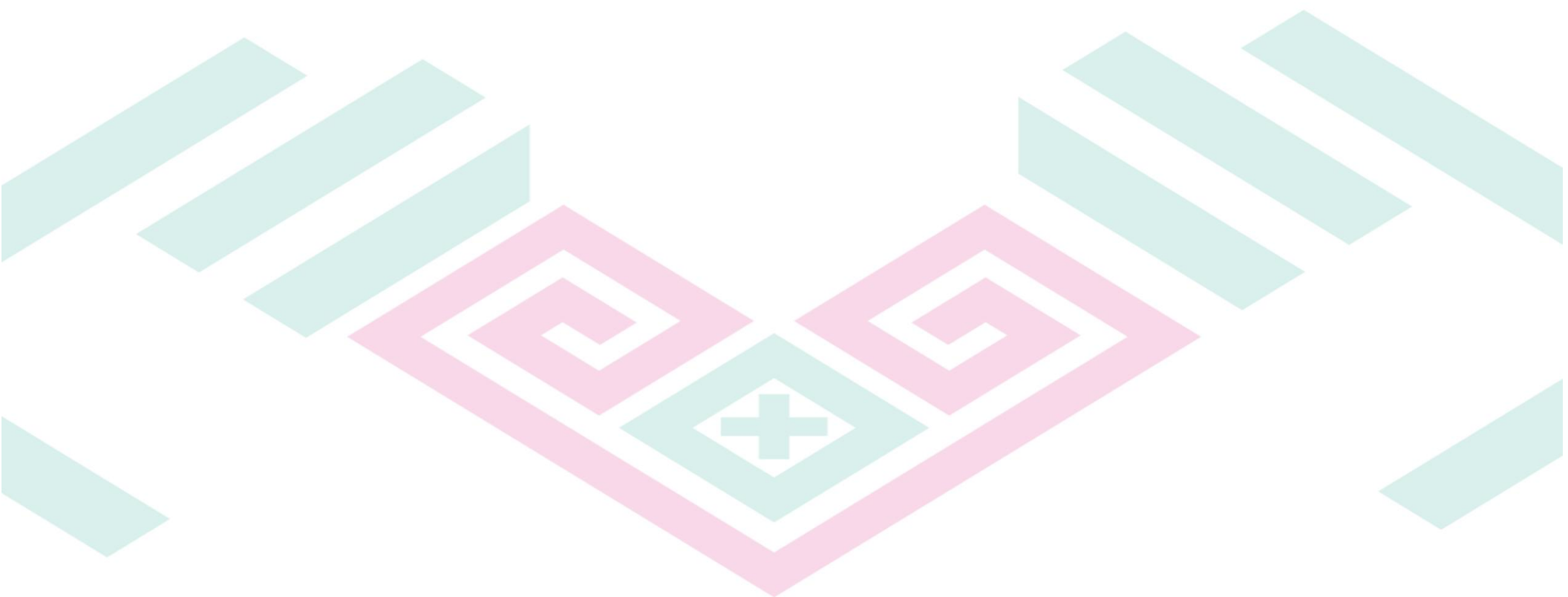
Sesión: Ciclo de Violencia.

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Dos verdades y una mentira	Ubicadas en semi-luna las participantes, comparten tres afirmaciones sobre sí misma, una de ellas es una mentira. Las demás deben adivinar cuál es la falsa, rompiendo con ello la tensión y motivando a la integración del grupo	Espacio abierto	15 minutos
¿Qué es la violencia de género?	Exposición libre	Con ayuda del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador, puedes abordar de manera libre la exposición de sobre el tema a desarrollar, con ello permitiendo utilizar tus herramientas y técnicas para dar una mejor comprensión al grupo.	Espacio Abierto	10 Minutos
Ciclo de Violencia	Exposición libre	Con ayuda del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador, puedes abordar de manera libre la exposición, considerando que, la violencia opera por ciclos, y existen tres fases en que se produce y reproduce la violencia: acumulación de tensión, estallido de violencia y luna de miel. La articulación de estos momentos da origen a lo que conocemos como círculo de la violencia. El círculo de la violencia ayuda a entender por qué las mujeres soportan maltrato de parte de su pareja durante muchos años; también permite identificar que la etapa idónea para romperlo se encuentra en la fase de la reconciliación. Cuando la mujer está inmersa en el círculo de la violencia, se cree responsable de la conducta de su pareja. Desarrolla sentimientos de culpa y vergüenza por ser incapaz de terminar con la relación. Cree que evitará el daño callando, encubriendo a su agresor, teniendo relaciones sexuales a su pesar y tolerando el maltrato reiterado a sus hijas e hijos. Lo que la mayoría de las mujeres desconoce es que cuando la violencia se haga más frecuente y severa, las víctimas desarrollarán síntomas depresivos, apatía, indefensión y desesperanza. No actuar a tiempo podría causar daños irreparables en su salud y, en un caso extremo, la muerte.	Espacio Abierto Papel Bond Plumones Círculo de violencia impreso	25 Minutos
Compartimiento.	Compartimiento de cada participante	De forma voluntaria, se les invita a comentar lo que han vivido en relación a la violencia en su vida, sensibilizándolas y motivándoles a no normalizar ningún tipo de violencia, que es importante hablar y no callar.	Espacio Abierto	35 Minutos



TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Cierre	Reflexión por parte del facilitador	Se motiva a las usuarias a mantener comunicación con las instancias de apoyo a la mujer.	Espacio abierto	15 minutos
--------	-------------------------------------	--	-----------------	------------



TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Mitos y realidades sobre la violencia doméstica.

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida e introducción	Actividad de integración el cartero trajo cartas	La actividad "El cartero trajo cartas" es una dinámica de integración grupal donde un participante, "el cartero", anuncia una característica común entre los demás, y aquellos que la posean deben cambiar de lugar. El objetivo es facilitar la interacción y el conocimiento mutuo entre los participantes. Desarrollo de la actividad: Formación: Los participantes se sitúan en círculo dejando un espacio vacío en el centro. Inicio: Un participante es designado como "el cartero" y se coloca en el centro. Anuncio: El cartero dice: "El cartero trajo cartas para..." y menciona una característica que tengan en común varios participantes, por ejemplo: "los que llevan calcetines azules", "los que tienen el pelo corto", o "los que les gusta el chocolate". Intercambio: Los participantes que cumplan con la característica mencionada deben levantarse y buscar otro lugar dentro del círculo. El cartero intenta ocupar uno de los lugares vacíos. Continuación: La persona que se queda sin lugar se convierte en el nuevo cartero y repite el proceso, anunciando otra característica.	Espacio abierto	15 minutos
Naturalización de la violencia doméstica	Exposición libre	Mitos sobre la violencia doméstica, utilizando la técnica Lluvia de Ideas, la facilitadora deberá pedir al grupo que detalle cuáles son los mitos o falsas creencias que consideran pueden existir en la sociedad respecto a la violencia doméstica e ira anotando en el rotafolio cada uno de los enunciados expuestos. Después de la enumeración de MITOS se procederá de igual forma con las REALIDADES; se procurará ubicar cada realidad a la par del mito que corresponda.	Espacio Abierto Papel bond rotafolio	25 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Exposición de tablas de mitos y realidades.	Exposición libre	Con ayuda del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador, puedes mostrar y explicar detalladamente al grupo las tablas, previamente elaboradas en una cartulina o papel bond.	Espacio Abierto Papel Bond Plumones Tablas mitos y realidades	30 minutos
Compartimien to y cierre.	Compartimiento de cada participante	De forma voluntaria, se les invita a comentar lo que han vivido en relación a la violencia en su vida, sensibilizándolas y motivándoles a no normalizar ningún tipo de violencia, que es importante hablar y no callar.	Espacio Abierto	25 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Creencias personales sobre la violencia Familiar.

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Dos verdades y una mentira	Ubicadas en semi-luna las participantes, comparten tres afirmaciones sobre sí misma, una de ellas es una mentira. Las demás deben adivinar cuál es la falsa, rompiendo con ello la tensión y motivando a la integración del grupo	Espacio abierto	15 minutos
Creencias personales sobre la violencia Familiar.	Exposición libre	Las creencias personales sobre la violencia familiar son aquellas ideas, percepciones y juicios individuales que cada persona construye a partir de su educación, experiencias de vida, cultura y contexto social respecto a lo que significa la violencia dentro del hogar. Estas creencias pueden influir en cómo se interpreta, justifica o rechaza una situación de agresión, ya que determinan si se percibe como un acto normalizado, inevitable o, por el contrario, como una conducta inaceptable que vulnera derechos humanos. En muchos casos, dichas creencias pueden reforzar estereotipos y roles de género que perpetúan el ciclo de la violencia, mientras que, en otros, pueden constituirse en una base para promover relaciones familiares más justas, respetuosas y libres de violencia.	Espacio Abierto Papel bond Rotafolio	25 minutos
Test de creencias personales	Aplicación de Test	Con ayuda del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador, entregaras el Test, para saber qué ideas manejan, que ellas mismas se evalúen y generar una reflexión del grupo a partir de sus respuestas en comparación a la realidad. La facilitadora reproducirá el test o evaluación y lo distribuirá a cada una de las mujeres del grupo para su respuesta. Es importante dejar bien claro que la letra F corresponde a falso (mentira) y la V a verdadero (realidad)	Test de creencias personales	40 minutos
Compartimiento y cierre.	Compartimiento de cada participante	Formar un círculo o rueda tomándose de las manos y donde cada una de las integrantes exprese lo que le dejó el trabajo en grupo.	Espacio Abierto	15 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Comunicación adecuada para resolver los conflictos

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Ninguna	Se da la bienvenida a las participantes invitándoles a reflexionar sobre los temas ya vistos en el desarrollo del taller.	Espacio Abierto	10 minutos
Comunicación adecuada para resolver los conflictos.	Exposición libre	Con ayuda del material anexo en la Guía Temática para el Facilitador podrás nutrir tu exposición. La comunicación es un elemento fundamental para resolver los conflictos entre las personas, ya que permite expresar de manera clara los sentimientos, necesidades y puntos de vista, evitando malentendidos que suelen intensificar los desacuerdos. Un diálogo abierto y respetuoso facilita la escucha activa, la empatía y la búsqueda de soluciones conjuntas, promoviendo así un ambiente de confianza y colaboración. Cuando la comunicación se convierte en una herramienta consciente y asertiva, no solo se logra atender el problema inmediato, sino que también se fortalecen los lazos interpersonales y se construyen relaciones más saludables, basadas en el respeto mutuo y la comprensión.	Espacio Abierto Papel bond Rotafolio	25 minutos
“Siempre hay una forma de decir bien las cosas”	Lectura	Se lee la teoría de la hoja “Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)” y responden a las preguntas de la misma.	Hoja de apoyo para el facilitador	10 minutos
Rol Play	Escenificación de situación de conflicto	Formar grupos de cuatro personas, y pedir que cada grupo escenifique una situación de la vida cotidiana donde se exprese un conflicto y la solución de este, y, cada participante asuma un rol, recuerda que pueden establecer el conflicto entre las cuatro personas, o entre dos y el resto puede jugar un rol de mediador, aquí cada grupo será libre de poner el contexto, lo importante es que apliquen los elementos que se expusieron basados en la comunicación.	Espacio Abierto	40 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

Sesión: Violentómetro

Actividad	Estrategia de intervención	Descripción	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Ninguna	Se da la bienvenida a las participantes invitándoles a reflexionar sobre los temas ya vistos en el desarrollo del taller.	Espacio Abierto	10 minutos
Que es el Violentómetro	Exposición libre	El Violentómetro es una herramienta didáctica en forma de regla, creada por el Instituto Politécnico Nacional, que sirve para identificar y medir las distintas manifestaciones de violencia, desde las más sutiles hasta las más extremas, en la vida cotidiana, relaciones familiares, laborales y de pareja. Este recurso utiliza colores (amarillo, naranja y rojo) y una escala de puntos para ayudar a las personas a reconocer conductas de violencia que a menudo son normalizadas, confusas o desconocidas, promoviendo así la conciencia, la denuncia y la búsqueda de ayuda.	Espacio Abierto Violentómetro	25 minutos
Uso práctico del violentómetro	Introspección y análisis personal de cada participante	Se preparan hojas de papel con ejemplos de violencia o una breve descripción de un conflicto o situación violenta. Algunos ejemplos para inspirarles, se deben adaptar a su contexto: • Tu pareja levanta la voz cuando se enfada. A menudo utiliza insultos. • Tu marido administra el dinero de la casa y no siempre te deja lo suficiente para tomar el autobús. • Tu pareja te ha dado una cachetada durante una discusión, pero ya se ha disculpado. Indicar situaciones positivas en determinados papeles. Por ejemplo: • Te sientes capaz de hablar de cualquier cosa con tu pareja. • Tu marido confía en ti. Al comienzo del taller, se doblan todas las hojas de manera que no se pueda leer su contenido y se colocan en una caja abierta. Luego, se entrega a cada participante una copia impresa del violentómetro, tal como se muestra en el apéndice.	violentómetro	50 minutos

TALLER DE DESARROLLO HUMANO Y PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS PARA MUJERES

		Se invita a las mujeres que elijan un papel y lean en voz alta la situación que figura en su hoja. A continuación, se les pide que emparejen la situación descrita en su papel con la casilla correspondiente del violentómetro. Ejemplo: "Tu pareja levanta la voz cuando se enfada. Insulta a menudo" puede compararse con los niveles 16 y 17. La participante explica por qué ha elegido clasificar de esta forma la situación que escogió. Se pide al resto del grupo que comente la propuesta realizada por el primer participante. El grupo construye junto la decisión final. Una vez recogidos todos los papeles, se enumera de nuevo las situaciones conflictivas o violentas que aparecen en naranja y rojo en el violentómetro. A continuación, puede informar a las participantes de los mecanismos jurídicos, sociales y psicológicos que existen para apoyarles si se enfrentan a algunas de estas situaciones violentas.		
Cierre	Compartimiento y reflexión	Antes de cerrar el taller, se sugiere dirigir la atención de las participantes sobre la importancia de construir una relación sana y sin violencia en la pareja, así como en los mecanismos de denuncia.	Espacio Abierto	15 minutos

