

GUÍA DE AUTO- CUIDADO DEL INE

*para personas que brindan atención
de primer contacto a mujeres
que sobreviven a la **violencia política
contra las mujeres en razón de género**
(VPMRG)*



Instituto Nacional Electoral

Consejera Presidenta

Lcda. Guadalupe Taddei Zavala

Consejeras y Consejeros Electorales

Mtro. Arturo Castillo Loza

Norma Irene De La Cruz Magaña

Dr. Uuc-kib Espadas Ancona

Mtro. José Martín Fernando Faz Mora

Carla Astrid Humphrey Jordan

Mtra. Rita Bell López Vences

Mtro. Jorge Montaña Ventura

Mtra. Dania Paola Ravel Cuevas

Mtro. Jaime Rivera Velázquez

Mtra. Beatriz Claudia Zavala Pérez

Encargada de despacho de la Secretaría Ejecutiva

Lcda. María Elena Cornejo Esparza

Encargado de despacho del Órgano Interno de Control

Lic. Luis Oswaldo Peralta Rivera

Encargada de despacho de la Dirección Ejecutiva de Capacitación Electoral y Educación Cívica

Mtra. Nancy Natividad Rendón Fonseca

*Guía de autocuidado del INE para personas que
brindan atención de primer contacto a mujeres
que sobreviven a la violencia política contra las
mujeres en razón de género (VPMRG)*

Primera edición, 2023

D.R. © 2023 Instituto Nacional Electoral

Viaducto Tlalpan núm. 100, esquina Periférico Sur,

col. Arenal Tepepan, 14610, Ciudad de México

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida
ni transmitida de ninguna forma o por ningún medio
sin el permiso previo, por escrito, del sello editorial

El contenido es responsabilidad del autor
y no necesariamente representa el punto de vista del INE

Impreso en México/*Printed in Mexico*

Distribución gratuita

GUÍA DE AUTO- CUIDADO DEL INE

*para personas que brindan atención
de primer contacto a mujeres
que sobreviven a la **violencia política
contra las mujeres en razón de género
(VPMRG)***

Índice

Presentación	7
Introducción: ¿Qué es el poder?	9
1. La importancia del autocuidado cuando se trabaja con víctimas de VPMRG desde una mirada fundada en el modelo ecológico de Bronfenbrenner	14
2. Autocuidado en lo individual	20
3. El autocuidado en lo relacional	37
4. Reflexionando sobre el autocuidado en lo social	63
Referencias	87

Presentación

La Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (Bonnafé, Mattsson y Mendoza, 2017) señala que el personal que trabaja frecuentemente con casos de violencia contra las mujeres en razón de género es testigo de la vulnerabilidad y de la maldad humana, lo cual favorece la interiorización de las situaciones de violencia y, con ello, puede cambiar su modo de actuar y percibir la realidad, así como afectar todas las esferas de su vida (física, emocional, espiritual y laboral). Ese testimonio repercute en la calidad de atención que se ofrece a las mujeres que sobreviven situaciones de violencia. Algunas de las consecuencias que se pueden presentar en las personas que brindan atención de primer contacto son el estrés postraumático secundario,¹ el trauma vicario² y el síndrome del quemado.³

Así pues, con el objetivo de facilitar sus labores –y siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en el sentido

-
- 1 Proceso por el cual una persona que observa y/o escucha el sufrimiento de otra persona experimenta paralelamente las mismas respuestas emocionales a las emociones reales o esperadas de la otra persona (Moreno, Morante, Rodríguez y Garrosa, 2004).
 - 2 Se entiende como la identificación con las víctimas que tienen las personas que escuchan narrativas de violencias, quienes terminan por contagiarse del dolor de los demás y sufren como ellas y ellos. Otras personas se vuelven insensibles o reviven sus propias experiencias de violencia o traumas. Todas estas reacciones son “normales” ante hechos anormales y parten de un mismo fenómeno que, si no se atiende, termina por afectar la salud física y emocional, así como el trabajo, de quien brinda la atención de primer contacto a la víctima-sobreviviente (Duque Arellanos y Gómez Dupuis, 2014).
 - 3 La Organización Mundial de la Salud lo ha definido como el “síndrome derivado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no fue gestionado con éxito”.

de generar mecanismos para detectar las alteraciones y diseñar estrategias de cuidado para el personal— es que el Instituto Nacional Electoral elaboró esta *Guía de autocuidado del INE para personas que brindan atención de primer contacto a mujeres que sobreviven violencia política contra las mujeres en razón de género* (en adelante, Guía de autocuidado). Esta guía tiene la finalidad de ser una herramienta didáctica y de reflexión para quienes brindan atención de primer contacto a víctimas de violencia política contra las mujeres en razón de género (VPMRG). Su objetivo es brindar una serie de actividades y ejercicios de reflexión para el autocuidado y, así, prevenir algunos efectos nocivos en la salud mental y física.

¿Qué contiene esta guía?

La Guía de autocuidado está conformada por cuatro capítulos, además de la presentación y la introducción. En el primero se describe —desde una mirada sistémica— la importancia del autocuidado en los tres sistemas en los que la violencia puede impactar en las personas que brindan atención de primer contacto. Los capítulos restantes corresponden a los tres sistemas en los que se va a trabajar el autocuidado: el individual, el relacional y el social. Cada uno tiene una serie de actividades a desarrollar por parte del personal de primer contacto que pueden ser benéficas para su bienestar.

¿Cómo se usa esta guía?

Antes de que inicies tu recorrido por las actividades de autocuidado, es importante que dejes a un lado tu rol de persona que brinda atención de primer contacto y te dejes llevar por las actividades de reflexión sin buscar detalles importantes. Queremos que sepas que no eres la única persona que siente los síntomas y que llega a minimizarlos. Para prevenir que haya alteraciones en tu salud física y mental y que la atención que brindas a mujeres en situación de violencia se vea afectada, es fundamental que trabajes en ti mismo/a.

Busca un lugar tranquilo para que puedas iniciar este recorrido de autocuidado en tus tres esferas relacionales.

Introducción:

¿Qué es el poder?

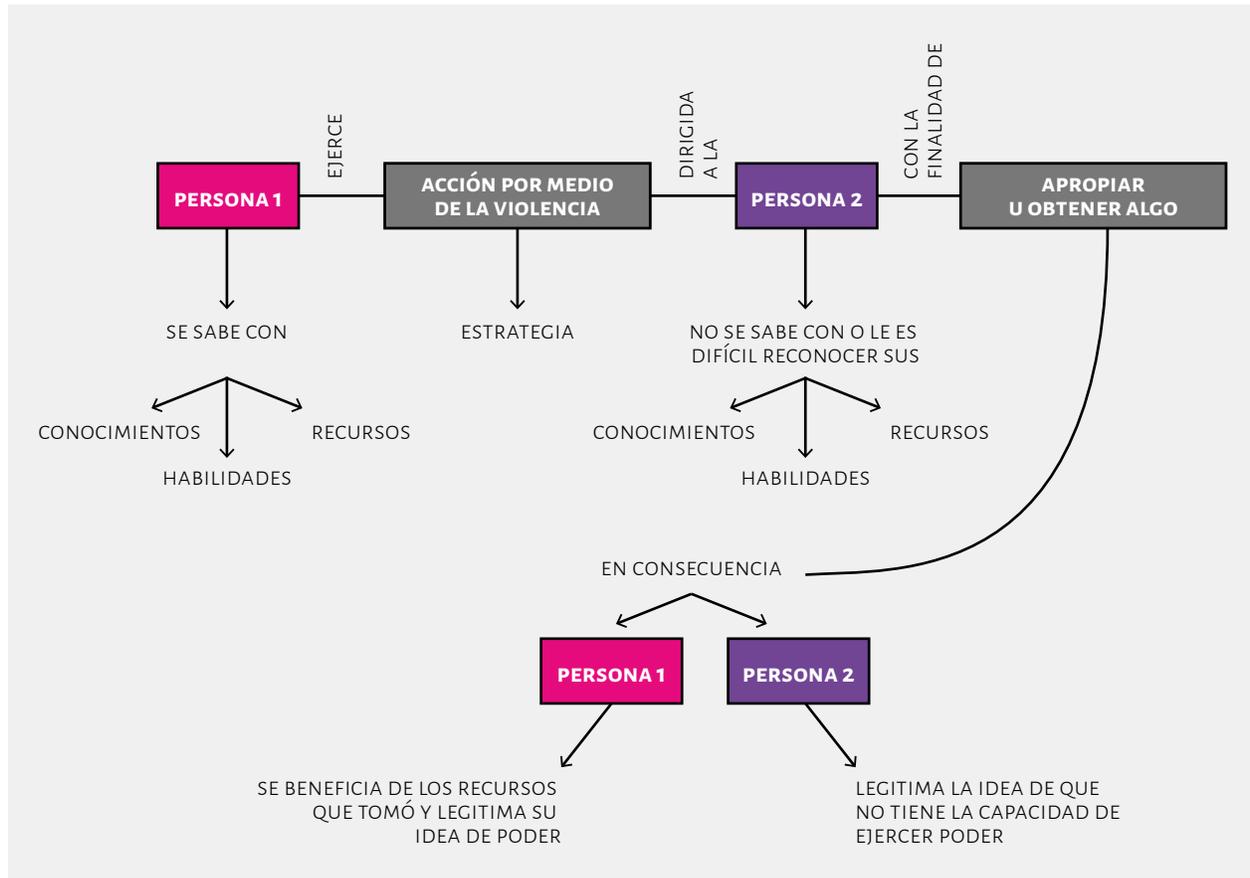
¿Por qué se habla de asimetría del poder?

La palabra *poder* proviene del latín *possum, potes, posse*, que significa *ser capaz, tener fuerza para algo*. En palabras de Foucault (2001), el poder no es algo que se posea, no es una propiedad, sino una estrategia, es decir, el poder no se posee, *se ejerce*. Así pues, cuando se analiza, hay que tomar en cuenta las implicaciones, relaciones y mecanismos por los cuales se ejerce.

En otras palabras, **el poder es un mecanismo cuya finalidad es la obtención de algo, y se plantea como una estrategia**, puesto que es necesario emplear distintas acciones de acuerdo con lo que se desea conseguir. Por lo tanto, el individuo debe emplear todo lo que posee (habilidades, conocimientos, recursos, etc.) para realizar una estrategia adecuada y lograr tener lo que desea. El postulado “**no sabemos quién lo tiene, pero sí sabemos quién no lo tiene**” (Foucault, 2001, citado en Ávila-Fuenmayor, 2006, p. 226) abre la posibilidad para entender por qué se gesta la asimetría del poder, pues el saber qué persona no lo tiene hace referencia a quien no tiene posibilidad de usar y reconocer sus recursos, mucho menos ejercerlos.

Por consiguiente, es necesario cuestionar las estrategias que se utilizan, ya que la mayoría de ellas está permeada por la violencia debido a que una acción violenta, por cualquiera que sea, tiene un mayor impacto en la obtención del recurso que se necesita, en otras palabras, **la violencia es la forma intencional de establecer una relación en la que se busca dominar a la otra persona** (figura 1).

Figura 1. Asimetría del poder



¿Por qué es importante entender la asimetría del poder?

La violencia de género se construye por medio de la asimetría de poder que, de manera general, existe entre hombres y mujeres, es decir, a través de una desigualdad de recursos, derechos y privilegios entre ellas y ellos. Las **feministas materialistas francesas** (Curiel y Falquet, 2005) **postulaban que las mujeres eran una clase social que estaba dominada y era explotada por los varones, quienes buscaban la apropiación de la fuerza de trabajo de las mujeres**. Dicho de otra manera, al marcar una jerarquía, los hombres son los únicos que pueden tomar decisiones y las mujeres son obligadas a obedecer, construyendo una dinámica de dominación-sumisión; **es así como la violencia hacia las mujeres se ejerce por el simple hecho de serlo**, ya que, siguiendo las ideas anteriores, las mujeres no pueden luchar en contra de las relaciones de poder. Esta dinámica se va consolidando a través del tiempo hasta hacerse parte de la estructura social, cuya consecuencia es que **“esta forma de relación de poder**

constituye en sí misma y se reproduce como modelo de relaciones humanas y se incorpora de manera no consciente dentro de cada persona” (Sanz, 2016; Ruiz-Jarabo, Millán Susinos, Andrés Domingo y Nogueiras García, 2021, p. 2).

Entonces, ¿la violencia de género es distinta a otras formas de violencia?

Lo que debemos entender es que la violencia de género hacia las mujeres tiene diferentes mecanismos de acción, dependiendo de la esfera en donde se sitúe, haciendo que la violencia se complejice; sin embargo, no deja de ser violencia de género en tanto va directo a las mujeres por el simple hecho de serlo y su finalidad es que ellas no gocen de derechos, recursos ni oportunidades para que sigan al servicio de otros, imposibilitando la toma de decisiones y, por ende, la autonomía de las mujeres.

Figura 2. Violencia de género

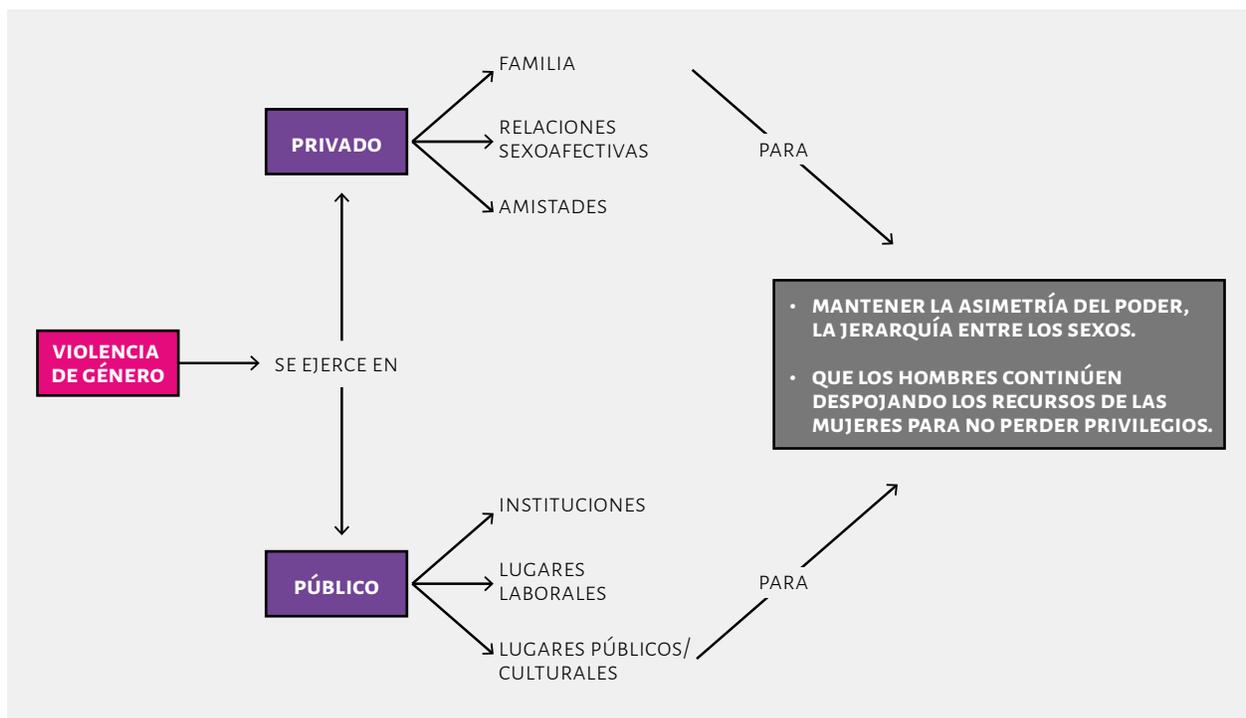


Tabla 1. Diferencias entre algunos tipos de violencia

Tipos de violencia	Violencia de género	Violencia familiar	Violencia institucional	Violencia política contra las mujeres en razón de género
¿Qué es?	Es una modalidad de violencia que se ejerce hacia las mujeres por el simple hecho de serlo (o incluso, en ocasiones, contra personas LGBTQ+ por no ajustarse a los roles de género).	Es una modalidad de violencia que se gesta dentro del núcleo familiar.	Es una modalidad de violencia que se puede ejercer en cualquier institución gubernamental por parte de personas servidoras públicas.	Es una modalidad de violencia de género que se ejerce en contra de las mujeres que ocupan, o se postulan a, un cargo político en cualquier nivel de gobierno.
¿Cuáles son sus objetivos y características?	Suele tener la finalidad de someter, silenciar y menoscabar el desarrollo, las necesidades y los derechos de las mujeres. Se gesta por medio de la asimetría de poder y desigualdad entre hombres y mujeres.	Tiene la finalidad de legitimar la asimetría del poder dentro de los vínculos familiares. Se enfoca en lo relacional, es decir, en cómo están construidas las relaciones familiares y tiene un análisis transgeneracional.	Tiene la finalidad de obstaculizar el goce de los derechos humanos. Se puede ejercer por medio de omisiones o acciones directas.	Tiene la finalidad de obstaculizar el libre ejercicio de los derechos políticos y electorales, se entiende como toda acción u omisión, incluida la tolerancia, basada en elementos de género y ejercida dentro del ámbito público o privado.
¿Para qué se ejerce en este ámbito?	Para mantener un orden de género en el que las mujeres continúen sometidas a las necesidades, cuidados y placeres de los hombres.	Para que las jerarquías dentro del núcleo familiar se mantengan intactas y, por ende, la asimetría del poder continúe.	Para obstaculizar el goce de las garantías individuales y colectivas que el Estado debe proporcionar, es decir, impedir que la comunidad tenga acceso a los recursos que le corresponden por derecho.	Para evitar que las mujeres asuman cargos de poder, evitar que exista paridad de género y promover que las mujeres no tengan oportunidad de tomar acciones en la comunidad. Recuerda que la paridad de género no es solo la representatividad equitativa entre hombres y mujeres, sino también hace referencia a que los derechos sean respetados.

Continúa...

<p>¿Hacia quién va dirigida?</p>	<p>A mujeres, por el simple hecho de tener un cuerpo sexuado, o también hacia personas LGBTQ+, por su identidad o expresión de género o por su orientación sexual.</p>	<p>A las personas que suelen estar en una posición vulnerable dentro de la familia. Por ejemplo, niñas, niños, adolescentes, mujeres y personas mayores.</p>	<p>A mujeres y hombres. Nota: Si la violencia va dirigida hacia una mujer con la finalidad de obstaculizar el libre goce de sus derechos, es violencia institucional por razones de género.</p>	<p>A mujeres que estén en un cargo político o de elección popular, o estén en proceso de acceder a un cargo, en cualquier nivel de gobierno.</p>
<p>¿Quién la puede ejercer?</p>	<p>Cualquier persona.</p>	<p>Cualquier persona, sin importar su género.</p>	<p>Personas servidoras públicas de cualquier institución gubernamental en cualquier nivel de gobierno.</p>	<p>Personas servidoras públicas, de cualquier institución gubernamental, en cualquier nivel de gobierno. Cualquier persona de la comunidad. Pares, superiores jerárquicos, integrantes de partidos políticos. Familiares, amistades, pareja.</p>
<p>¿En qué esfera se ejerce?</p>	<p>En las esferas pública y privada.</p>	<p>Principalmente en la esfera privada.</p>	<p>En la esfera pública.</p>	<p>En las esferas pública y privada.</p>
<p>¿Cómo se puede ver?</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Prohibir a las mujeres ir a la escuela. » Mutilación del clítoris. » Femicidio. » Obligar a las mujeres a servir a hombres. » Criticar el cuerpo y la vestimenta de las mujeres. » Agredir a las personas LGBTQ+ por ser LGBTQ+. 	<ul style="list-style-type: none"> » Golpes. » Manipulación. » Restricción de relaciones. » Discursos que menosprecian las capacidades, habilidades y decisiones. 	<ul style="list-style-type: none"> » No brindar información clara y oportuna. » Obstaculizar la debida diligencia. » Brindar la información de manera poco clara o con tecnicismos que hagan imposible su comprensión. » Cuestionar el discurso de la víctima. 	<ul style="list-style-type: none"> » Acoso. » Vigilancia. » Amenazas en contra de ella y/o sus seres queridos. » Obstaculizar el ejercicio del cargo. » Obstaculizar la postulación a un cargo. » Lanzar las campañas de las mujeres solamente en municipios donde se sabe que no ganarán.

Fuente: Elaboración propia con base en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y la Ley Modelo Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres en la Vida Política.

La importancia del autocuidado cuando se trabaja con víctimas de VPMRG

desde una mirada fundada en el modelo ecológico de Bronfenbrenner

¿Por qué es importante hablar del autocuidado cuando se está en contacto con la violencia?

Fina Sanz (2016) plantea que es fácil reconocer el maltrato, pues se pueden identificar palabras, gestos o comportamientos que han causado daño; sin embargo, no se toma en consideración que **“el daño del maltrato se siente en el cuerpo, pero también psíquica y espiritualmente [...] el maltrato entre las personas y hacia uno/a mismo/a se siente en el cuerpo y en el espíritu –metafóricamente diríamos en el cuerpo y en el alma– y destruye, enferma y genera una espiral de violencia que se invisibiliza, se normaliza y a la larga se convierte en patrones que constituyen guiones de vida personales y sociales”** (p. 38).

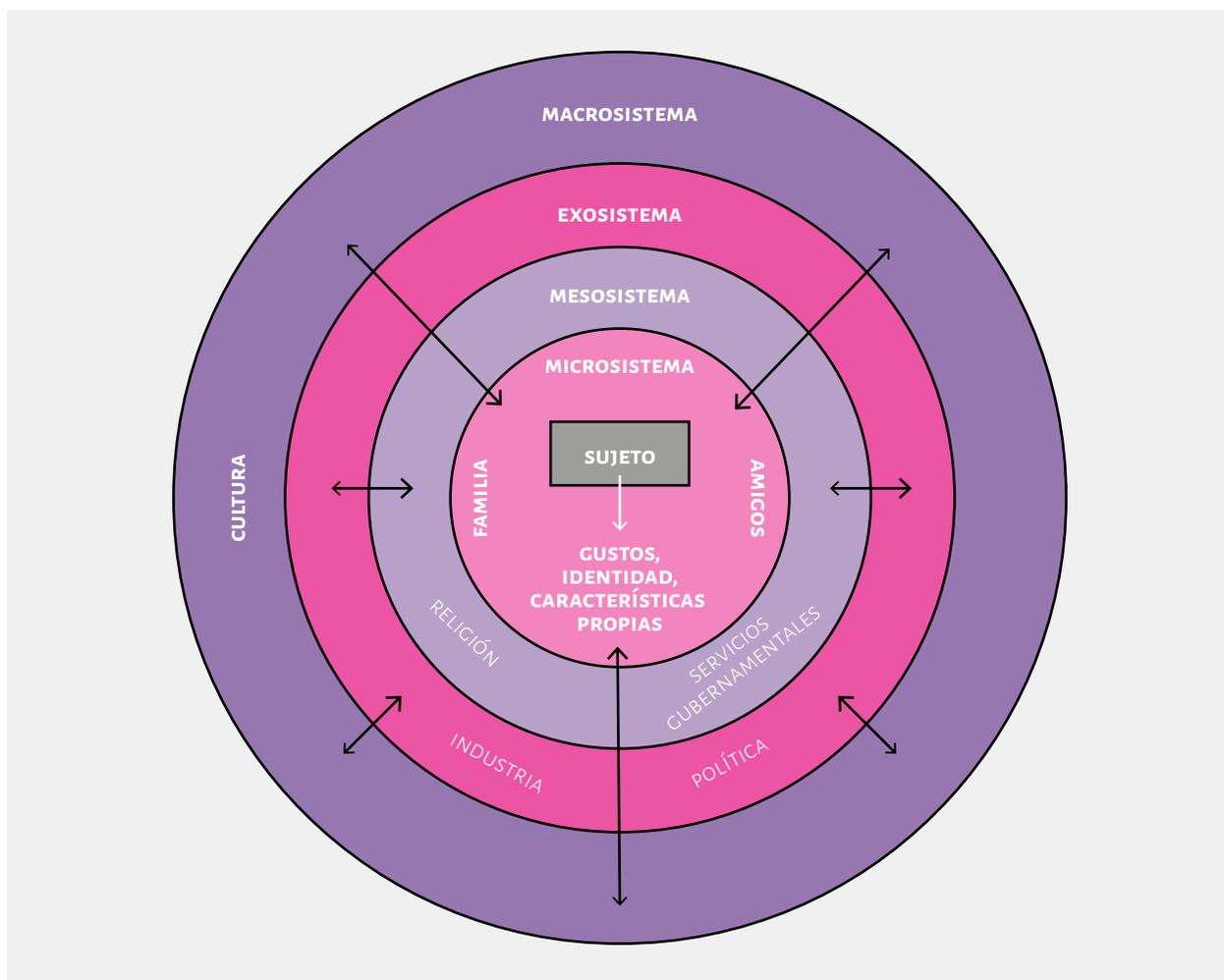
En otras palabras, la violencia tiene múltiples impactos y no solo causa daños a la persona a quien va dirigida, sino que tiene un impacto individual, colectivo e histórico, cuyo resultado es una construcción estructural de las dinámicas de violencia. Bronfenbrenner (Cortés Pascual, 2004), dentro de su teoría ecológica del desarrollo, plantea que existen cuatro grandes sistemas:

- » **El microsistema.** Conjunto de actividades, roles y relaciones.

- » **El mesosistema.** Unión de dos o más entornos, es decir, la mezcla de microsistemas que trabajan en conjunto.
- » **El exosistema.** Se define como uno o dos entornos que no incluyen a la persona como participante, pero en los cuales se producen hechos que la afectan, por ejemplo, decisiones gubernamentales.
- » **El macrosistema.** Valores e ideologías dictados por la cultura.

Al ser un modelo sistémico, todos y cada uno de los componentes se relacionan, construyen y retroalimentan entre sí, es decir, hay una comunicación de adentro hacia afuera y viceversa, por lo cual cualquier violencia tendrá un impacto en todos los niveles de este (figura 3).

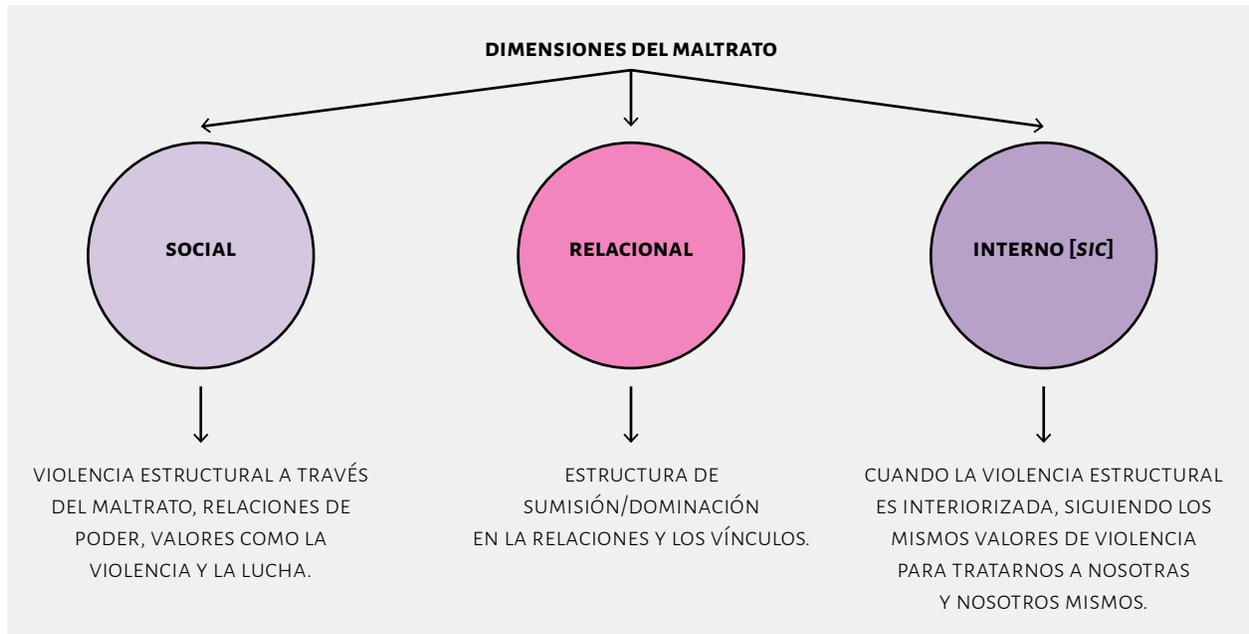
Figura 3. Modelo ecológico de Bronfenbrenner



¿Por qué es riesgoso que la violencia tenga impacto en todos los componentes del sistema?

Al momento en que la violencia se replica en cada uno de los componentes del sistema, todas las personas estamos aprendiendo y reproduciendo dinámicas de violencia y maltrato, las cuales se consolidan como estructura de este, es decir, van tomando lugar como componentes indispensables, se normaliza, se deja de visibilizar, cuestionar y frenar. En otras palabras, la violencia se consolida de forma estructural. Fina Sanz (2016) menciona que **el maltrato se produce en el afuera –lo que se ve– y en el adentro –lo que no se ve–, desarrollándose en tres niveles** (figura 4).

Figura 4. Dimensiones del maltrato de acuerdo con el modelo del Buen trato de Fina Sanz



Dentro de estas dimensiones, cuando la violencia entra en nosotras y nosotros mismos comienza a desarrollarse una serie de dinámicas de maltrato hacia nuestras capacidades, sentires y pensares, lo que trae como consecuencia un descuido de nuestro cuerpo, necesidades y emociones. Esto puede ocasionar una somatización de dolores corporales, ya que **“las emociones son manifestaciones de energía, constituyen formas de expresión del lenguaje del cuerpo”** (Sanz, 2016, p. 83) y provocan sensaciones de bienestar o malestar que repercuten directamente en la salud, pues **“el maltrato, en todas**

sus formas, hiere y destruye al interiorizarse¹ incorporándolo como propio y naturalizado” (Sanz, 2016, p. 73).

¿Qué pasa cuando la violencia ya está interiorizada?

En el momento en que la violencia se internaliza, más allá del daño físico que se gesta desde la no escucha del cuerpo y los síntomas del malestar que produce, se crea un daño subjetivo, una herida, **“un daño que la persona siente como consecuencia de una violencia ajena –manifiesta o sutil–”** (Sanz, 2016, p. 92), creando así un maltrato que se asume como propio, desvalorizando habilidades, conocimientos, capacidades, deseos y síntomas.

Al enfrentarse a una violencia estructural que ya se ha adoptado como propia, el riesgo de violentar a las personas que nos rodean se incrementa, ya que se ha normalizado en una o uno mismo, haciendo más fácil reproducir dinámicas violentas con otras personas, dañando las relaciones y los vínculos, y propiciando tanto la revictimización como el trato indigno, puesto que se crea una reactividad emocional.²

Para reflexionar:



- ¿Eres amable cuando te hablas a ti mismo/a?
- ¿Escuchas las señales de tu cuerpo?
- ¿No cuestionas la forma en que te relacionas con las y los demás porque “así eres tú”?

1 *Interiorizar* hace referencia a cuando una persona toma un elemento externo, como un adjetivo, un significado, una palabra, una acción o una manera de accionar, y lo hace suyo, es decir, lo toma como parte de sí, de sus sentimientos, su pensar y su actuar; a tal grado que llega a ser parte de cómo se describe.

2 La *reactividad emocional* se refiere a una forma exacerbada de reaccionar a los elementos del ambiente, por ejemplo, sentirse alerta, irritable, enojarse o llorar con facilidad.

¿Por qué es imperativo hablar de autocuidado y por qué es tan difícil construirlo?

Como ya se ha dicho, el nombrar la violencia y el maltrato se ha vuelto relativamente más fácil, pues se han creado conceptos para ponerle nombre a cada una de las violencias; sin embargo, ha tomado tanto tiempo nombrar la violencia que en algún punto es lo único que se puede ver. Es difícil pensar en acciones concretas del cuidado o dinámicas que no se centren en el cuidado de otras personas, la explotación del cuerpo de las mujeres o en legitimar los roles de género.

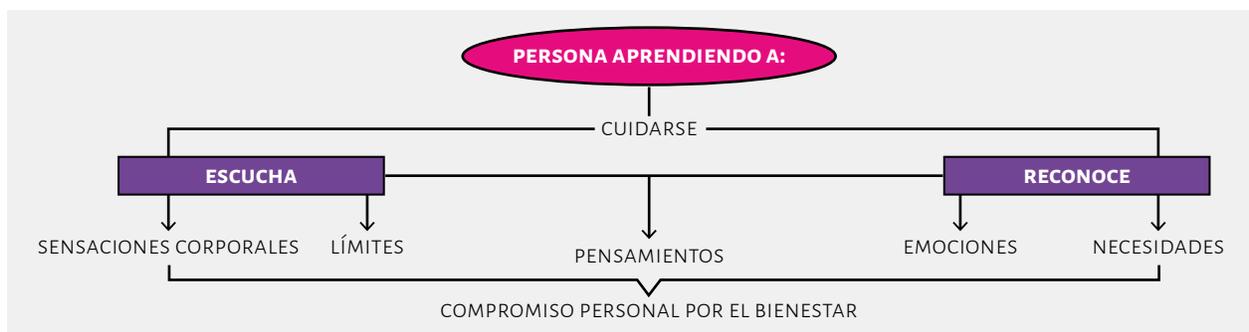
¿Alguna vez has pensado en cuál sería un trato no violento? ¿Qué sería un trato hacia nosotras y nosotros mismos desde el autocuidado?

Siguiendo el modelo de Fina Sanz (2016), para que se pueda dar un cambio deben existir dimensiones del buen trato abarcando las tres esferas anteriores, social, relacional y personal:

- » **Dimensión social.** Es necesario cambiar la estructura de relación de poder, deshacer la jerarquía y optar por relaciones de igualdad y respeto.
- » **Dimensión relacional.** Es necesario apostar por vínculos creados desde la horizontalidad.
- » **Dimensión personal.** Es necesario aprender a colocarse en relaciones de paz y aprender a negociar consigo mismo/a.

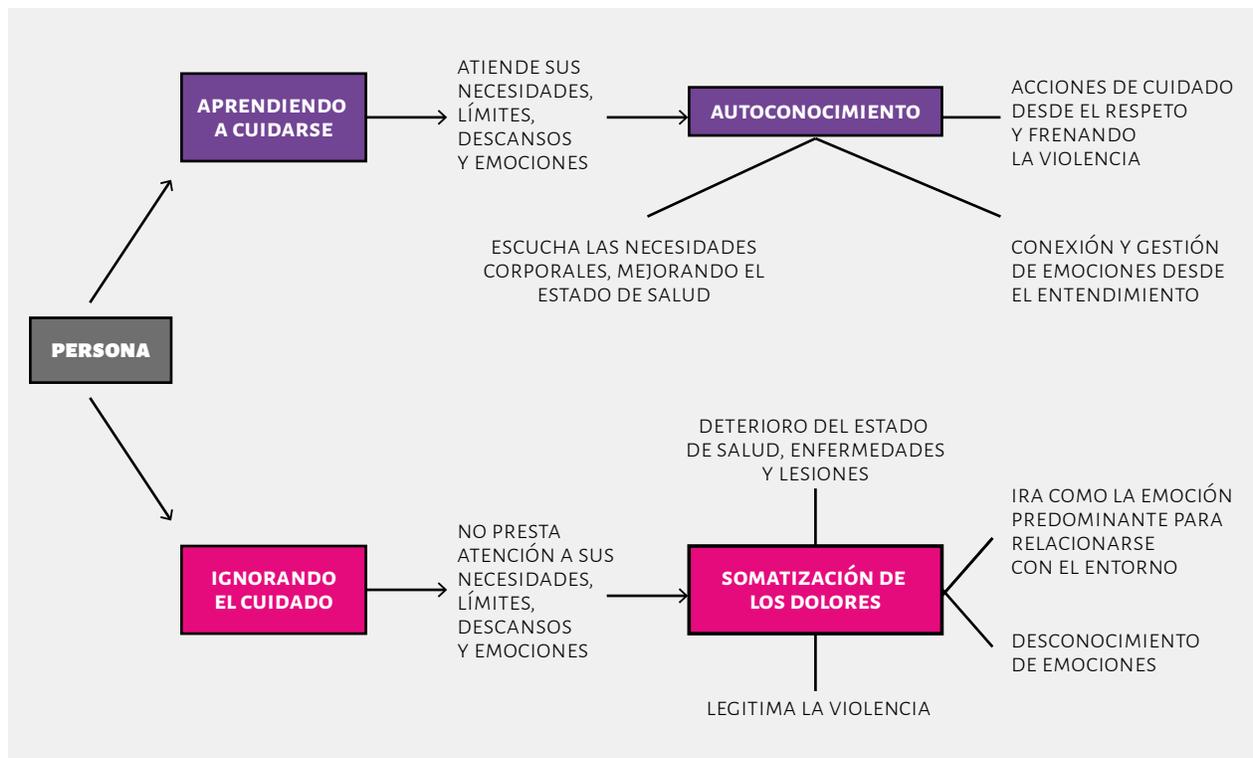
Si bien es un trabajo inmenso, comenzaremos por la dimensión personal, ya que es en esta donde se construye una dinámica de autocuidado (figura 5).

Figura 5. Aspectos del buen trato



En otras palabras, en la medida en que procuremos el bienestar individual habrá un impacto en cómo se establece la relación con nosotras y nosotros mismos, lo que a su vez propiciará un cuidado óptimo (figura 6).

Figura 6. ¿Cómo se ve el autocuidado?



Al ser un **modelo sistémico** que se retroalimenta de adentro hacia afuera y viceversa, **todas las acciones que implementemos en nuestro autocuidado tendrán un impacto en las otras esferas de nuestra vida.** Se comenzará a pensar en un cuidado colectivo nombrando y frenando la violencia, lo cual traerá un cambio en las relaciones de poder.

Autocuidado en lo individual

¿Por qué es importante hablar del impacto de la violencia en personal de primer contacto con víctimas de violencia política contra las mujeres en razón de género?

Debemos de tomar en cuenta que el personal de primer contacto, como su nombre lo indica, es el primero en tener contacto con la víctima (figura 7).

Figura 7. Impacto del trabajo en el personal de primer contacto



Este primer contacto causa una serie de **impactos emocionales** que generan un **desgaste mental y físico**, que con el tiempo provocan manifestaciones corporales como **enfermedades, trastornos, lesiones**. **Por esta razón, y siguiendo el modelo ecológico de Bronfenbrenner** (Cortés Pascual, 2004) **y el esquema del buen trato de Fina Sanz** (2016), comenzaremos a construir herramientas de autocuidado desde el microsistema y la esfera individual.

Las siguientes actividades tienen la finalidad de **conectar con emociones,¹ pensamientos y cuerpo** para poder generar un entendimiento de qué es lo que **sentipensamos.²** *Te sugerimos recorrer todas las actividades y usarlas las veces que lo necesites. Algunas están ligadas entre sí y te ayudarán a formar un panorama más amplio de lo que sientes. ¡Hazlas tuyas!*

¡Bonito inicio hacia el buen trato y el autocuidado!

Conociendo mis emociones

Llena el cuadro de la forma más honesta posible. No juzgues tus respuestas.

<i>Cuando yo siento _____, yo:</i>	Enojo	Alegría	Tristeza	Miedo	Desagrado/ incomodidad
<i>Lo siento en: (qué parte del cuerpo)</i>					
<i>Siento que viene con una sensación de: (calor, picazón, tensión, etcétera).</i>					

Continúa...

1 Para que las identifiques, puedes revisar el diccionario de las emociones disponible en <https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>

2 *Sentipensar* es “el proceso mediante el cual ponemos a trabajar conjuntamente el pensamiento y el sentimiento [...] es la fusión de dos formas de interpretar la realidad, a partir de la reflexión y el impacto emocional, hasta converger en un mismo acto de conocimiento que es la acción de sentir y pensar” (Torre, 2001: 1).

Tengo ganas de: (llorar, comer, vomitar, etcétera).					
Siento que tiene forma de: (otorgarle una forma).					
Quiero: (correr, fumar, escuchar música, etcétera).					
¿Quiero no sentirlo?					
¿Qué hago para no sentirlo?					

Hablando(nos) desde la comprensión³

PASO 1



-
-
-
-
-

Comenzando a entendernos. Llena el siguiente cuadro brindando especial atención y detalle a cada uno de los elementos.

Quando estoy...	Si me siento así, pienso que soy... (¿Cómo te describes?).	Yo me hablo a mí mismo/a... (¿De una forma amorosa, cruel, humillante u otra?).	¿Me castigo por sentirme así? (¿De qué forma?).
Enojado/a			
Triste			
Alegre			
Temeroso/a			
Incómodo/a			

3 Esta actividad va ligada al capítulo de lo relacional para la comunicación asertiva.

PASO 2

.....
 ¿Cómo me gustaría que fuera mi diálogo interno? (intenta describir tu respuesta).

Cuando me siento con enojo, me gustaría hablarme: _____

Cuando me siento triste, me gustaría hablarme: _____

Cuando estoy alegre, me gustaría hablarme: _____

Cuando me siento con miedo, me gustaría hablarme: _____

Cuando me siento con incomodidad, me gustaría hablarme: _____

PASO 3

.....
 Llena el siguiente cuadro con ayuda de los pasos anteriores para comenzar a construir un diálogo interno desde el autocuidado.

<i>Cuando siento...</i>	<i>Me gustaría hablarme...</i>	<i>¿Cómo podría lograrlo?</i>	<i>¿Qué acción de cuidado podría tener para abrazar esta emoción? (Una acción que nos aleje del castigo).</i>
Enojo			
Alegría			
Tristeza			
Miedo			
Incomodidad			

Reconociendo el impacto de la violencia en nosotros/as

¿Cómo me siento cuando atiendo a una mujer que ha vivido VPMRG?

	Antes	Durante	Después
¿Cómo se siente mi cuerpo?			
¿Cómo me siento emocionalmente?			
¿Tengo ganas de hacer algo en específico?			

Cuando escucho un relato de una mujer víctima de VPMRG, yo:

Me siento: (¿Cómo vives el escuchar los relatos?).	Me suelo identificar con: (¿Te identificas con la víctima?, ¿con quienes la agredieron?).	Pienso que: (¿Qué provoca en ti conocer detalles de la violencia?).	Me preocupa que: (¿Mueve algo en ti y en tu percepción del mundo escuchar esos relatos?).

Cuando me identifico con la víctima o la persona agresora, yo:

Pienso que me identifico con _____ porque:	Cuando escucho los relatos, yo: (Recuerdo vivencias, tengo pesadillas, no me da hambre, etcétera).

Creando espacios

Cuando trabajamos con violencia de género y con víctimas de VPMRG, puede ocurrir que veamos esta violencia en cualquier situación, por lo que es necesario construir espacios donde la violencia no exista y le demos paso al placer y al bienestar.

Comenzando a crear rutinas y rituales

- PASO 1** :
- Piensa en todas las actividades que realizas en el día y enlístalas de manera específica, por ejemplo, ir a trabajar, ir al gimnasio, ir de compras, etcétera.
 - Si realizas diversas actividades durante toda la semana, trata de desglosar cada uno de los días.



1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____

PASO 2

.....

Vamos a desnormalizar la rutina. ¿Alguna vez has pensado en cómo comienzan y culminan todas tus actividades del día?

Actividad	¿Cómo sabes que estás iniciando esta actividad? ¿Qué es lo que haces?	¿Cómo sabes que estás terminando esta actividad? ¿Qué es lo que haces?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

PASO 3

Una vez que has identificado qué es lo que haces al inicio y término de tus actividades, vamos a pensar en pequeños rituales que te permitan sentir que cada actividad que realices tiene su tiempo y lugar.

Nota:



Haremos especial énfasis en formar un ritual para iniciar y terminar la jornada laboral, para que la violencia que escuches dentro de esta no se vaya a todos los círculos de tu vida; sin embargo, esto se puede aplicar a cualquier rutina de tu día.

Actividad	¿Cuál podría ser un ritual para iniciar? (Piensa en algo que sea agradable, que te guste).	¿Cuál sería un ritual que te haga saber que terminaste?
Ejemplo: <i>Iniciar la jornada laboral</i>	<p><i>Tomar un café caliente y escuchar esa canción que me pone de buenas.</i></p> <p>(Esto nos ayudará a iniciar el trabajo de una manera placentera).</p>	<p><i>Después de salir de la oficina, compraré aquel postre que me gusta.</i></p> <p>(Esto nos ayudará a saber que, por ese día, el trabajo se acabó y que podemos dar paso a realizar, pensar y sentir otras cosas).</p>

No te desanimes si no encuentras cómo construir tu ritual, recuerda que un ritual que nos haga sentido y que nos ayude a construir tranquilidad puede tomar tiempo. Intenta con otros elementos que puedes incluir o cambiar. El ritual es tuyo.

Cuando el día es muy abrumador

Sabemos que hay días que son desgastantes y en los que el cansancio físico, emocional y mental nos rebasa, así que vamos a encontrar respuestas.

1. ¿Qué pasó hoy? (Trata de ser descriptivo/a).

Nota:



Si te es difícil conocer qué sentiste, ayúdate del cuadro **¿Cómo me siento cuando atiendo a una mujer que ha sobrevivido VPMRG?** para que sea más fácil reconocer cómo te sentiste.

2. Cuando enfrenté esa situación, me sentí... (trata de describir tus sentimientos y tus malestares físicos).

3. Usando el cuadro de emociones, pienso que estoy _____, porque siento:

4. ¿Qué es lo que necesito en este momento? ¿Qué me haría volver a mí mismo/a?

5. ¿Qué es lo que necesita mi cuerpo?

6. ¿Cómo hago lo que necesito? ¿Qué actividad me ayudaría en este momento?

En lo que YO creo

1. Piensa en algo que te ayude a darle sentido a la realidad, algo que conecte con tu espiritualidad, por ejemplo, fe, energía, amor, religión, etcétera.

¿Qué sería?

2. Si pudieras elegir algún objeto que vaya contigo para representar aquello en lo que crees, ¿cuál sería?

3. Una vez que tengas tu objeto especial, otórgale una cualidad, la cual debe tener el propósito de traerte calma, esperanza y fuerza (no temas explorar posibilidades, solo tú conocerás su cualidad).

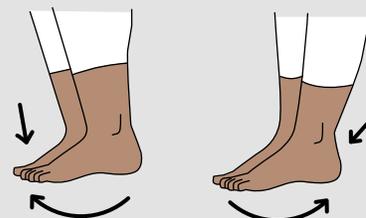
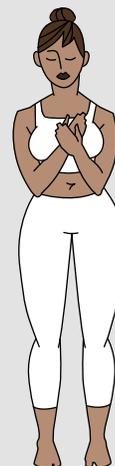
4. Cada vez que sientas que tus sentipensares te están sobrepasando, toma tu objeto e interrumpe la rutina para dedicarte un momento a solas con tu objeto especial y recordar la cualidad que le otorgaste.

Regresando al cuerpo⁴

Cuando necesites un poco de movimiento, intenta esto:

1. ENRAIZARTE

- » Párate en una superficie plana, con las plantas de tus pies bien apoyadas en el suelo.
- » Coloca las palmas de tus manos en el pecho, una palma sobre otra (si sientes que la posición es poco cómoda para ti, puedes intentar colocar las palmas a un costado de tu cuerpo o tratando de tomar tus muslos).
- » Cierra los ojos y comienza a respirar de una forma pausada pero cómoda para ti.
- » Comienza a mecerte tratando de que el movimiento sea generado por tus pies, es decir, mueve tu peso a los talones y después a las puntas. Hazlo de una forma lenta pero constante, sin perder la postura recta.
- » Siente el movimiento mientras tratas de alejar cualquier pensamiento negativo que llegue.
- » Hazlo hasta que te sientas tranquilo/a.



4 Recuerda que todas las emociones se expresan a través del cuerpo. La clave es saber identificar cómo llegan esas emociones, es decir, cómo se sienten, en qué parte se sienten. No olvides que también el movimiento es una gran herramienta para dar cauce a las emociones y que no nos absorban.

2. A ESTIRARTE UN POCO

.....

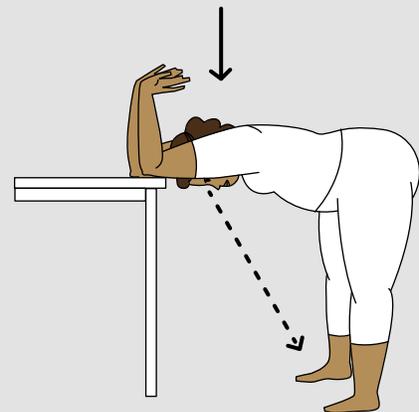
- » Necesitas el borde de una mesa.
- » Párate frente a la mesa, separa las piernas a la altura de tus hombros.
- » Coloca tus codos en el borde de la mesa, levantando el torso de tus brazos y tratando que las palmas de tus manos queden apuntando hacia atrás.



- » Da unos pasos hacia atrás para que puedas separarte de la mesa, sin que tus codos se despeguen del borde de la mesa, haciendo una escuadra.



- » Una vez que estés en esa posición, lleva la mirada a la punta de tus pies, sin despegar las plantas de los pies del piso ni tus codos del borde de la mesa.



- » Siente cómo se estira tu espalda y quédate así unos minutos.

3. TORSIÓN

.....

» Necesitas una silla.



» Siéntate en el borde de la silla, con las plantas de tus pies bien apoyadas en el piso.

» Endereza tu espalda.



» Lleva tus manos hacia tu lado izquierdo, tratando de tomar el respaldo o el descansabrazo con ambas palmas.

» Lleva tu mirada hacia el lado izquierdo, tratando de mirar atrás de ti, pero sin que tu cadera ni pies pierdan su postura original.

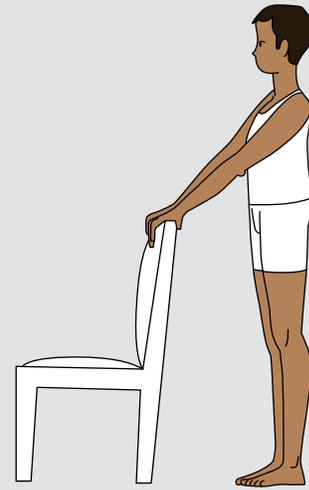


» Regresa suavemente hacia el centro y ahora haz lo mismo hacia el lado contrario.

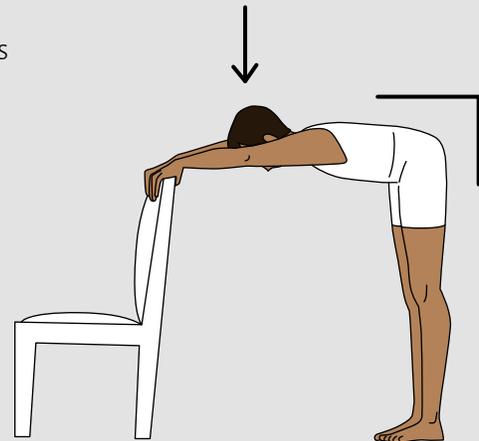
4. ESTIRAR LA ESPALDA

.....

- » Necesitas una silla.
- » Coloca las palmas de las manos en el respaldo de la silla tratando de sujetarlo firmemente.



- » Camina hacia atrás lentamente, sin soltar el respaldo, hasta que formes una escuadra, es decir, piernas estiradas y espalda doblada desde la cintura en un ángulo de 90°.



- » Trata de llevar tu pecho hacia el piso para que puedas sentir el estiramiento.



Nota:

Puede sentirse un poco incómodo al principio, pero jamás debe provocarte dolor.

5. MOVIENDO LA ESPALDA

- » Necesitas una silla.
- » Siéntate sin que tu espalda toque el respaldo de la silla.
- » Las plantas de tus pies deben estar bien apoyadas en el suelo.



- » Coloca las palmas de tus manos en las rodillas.

- » Sin despegar las palmas de las rodillas, trata de hacer una curva con tu espalda pegando el mentón al pecho; intenta esconder tu pecho como si lo quisieras jalar hacia atrás.



- » Ahora haz lo contrario: saca el pecho y eleva tu mentón como si lo quisieras llevar hacia el techo.

- » Repítelo las veces que lo necesites y no olvides respirar.

POR ÚLTIMO...



¿Has querido intentar alguna actividad nueva? ¿Sí? ¿Cuál?

¿Qué necesitas para comenzar?

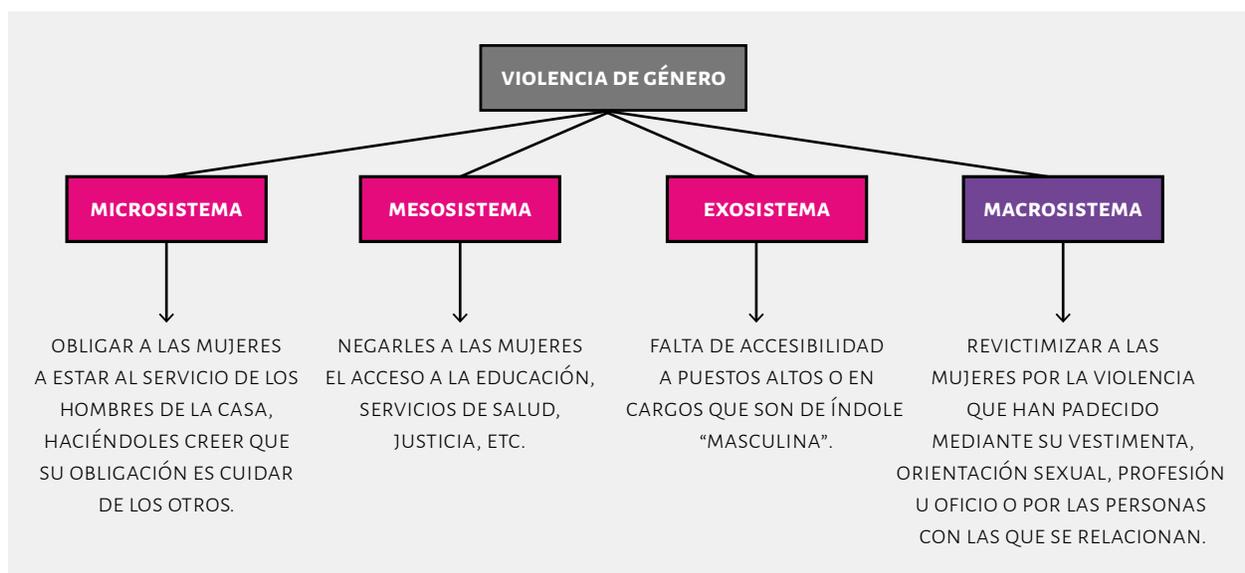
Y... ¿Si lo intentas?

El autocuidado en lo relacional

¿Por qué la violencia puede llegar a dañar nuestros vínculos?

Recordemos que la violencia se gesta de forma estructural, por lo cual tendrá un impacto en los diversos componentes del sistema; sin embargo, no impacta de la misma manera en cada uno de ellos —en otras palabras, los ecos de la violencia pueden tener distintas maneras de expresarse en los niveles del sistema—, por ejemplo, de acuerdo con el modelo ecológico, la violencia puede verse como se indica en la figura 8.

Figura 8. Impacto de la violencia en los distintos niveles del sistema



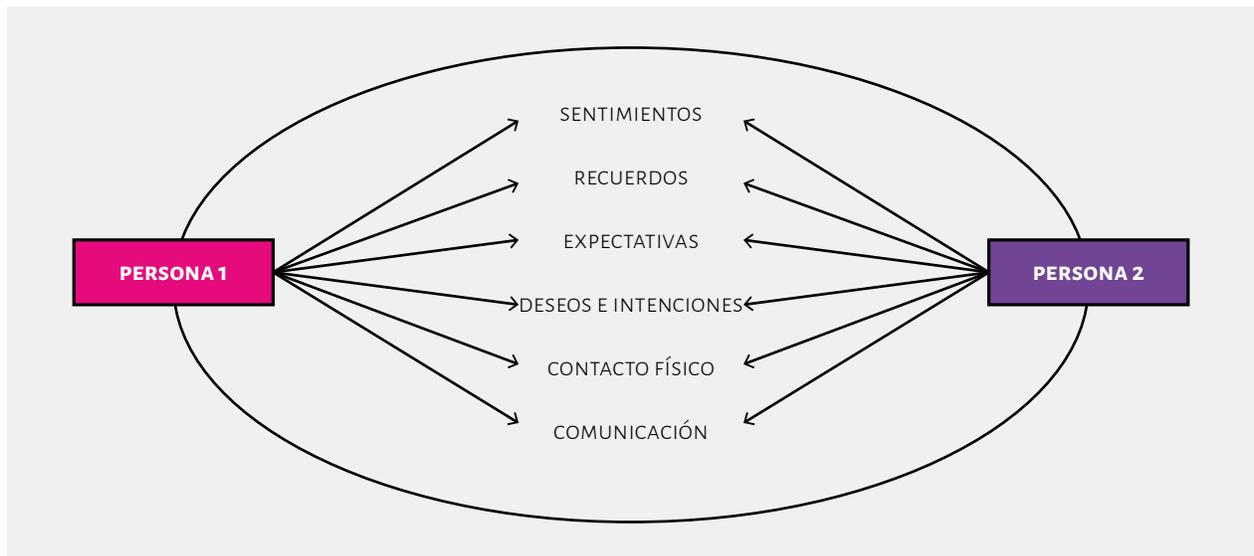
Es así como la violencia que enfrenta el personal de primer contacto que atiende a mujeres víctimas de VPMRG puede verse de distinta manera en varias esferas de la vida, es decir, la **violencia que se escucha y se acompaña puede salir del lugar de trabajo e incorporarse en distintos ámbitos, lo que hace que esta se normalice.**

En el capítulo anterior desarrollamos estrategias de autocuidado personal; sin embargo, ahora hay que pensar en cuidar aspectos que también son importantes en la vida, como nuestros vínculos afectivos.

¿Qué es un vínculo?

Bowlby (citado en Repertury y Quezada, 2005) menciona que el apego alude a la disposición que tiene un niño o niña o una persona mayor a buscar la proximidad y el contacto con un individuo, sobre todo en ciertas circunstancias percibidas como adversas; asimismo, agrega que **el apego puede manifestarse con diversos individuos**, mientras que **el vínculo se limita a unos pocos** y puede ser definido como un lazo afectivo que una persona o animal forma con otro ser, es el lazo que los junta en el espacio y que perdura en el tiempo (figura 9).

Figura 9. Construcción de un vínculo



En otras palabras, cuando hacemos referencia a un vínculo, hablamos de la forma en que una persona construye una relación con otras personas, cosas o animales que son importantes en su vida. “[E]l sello

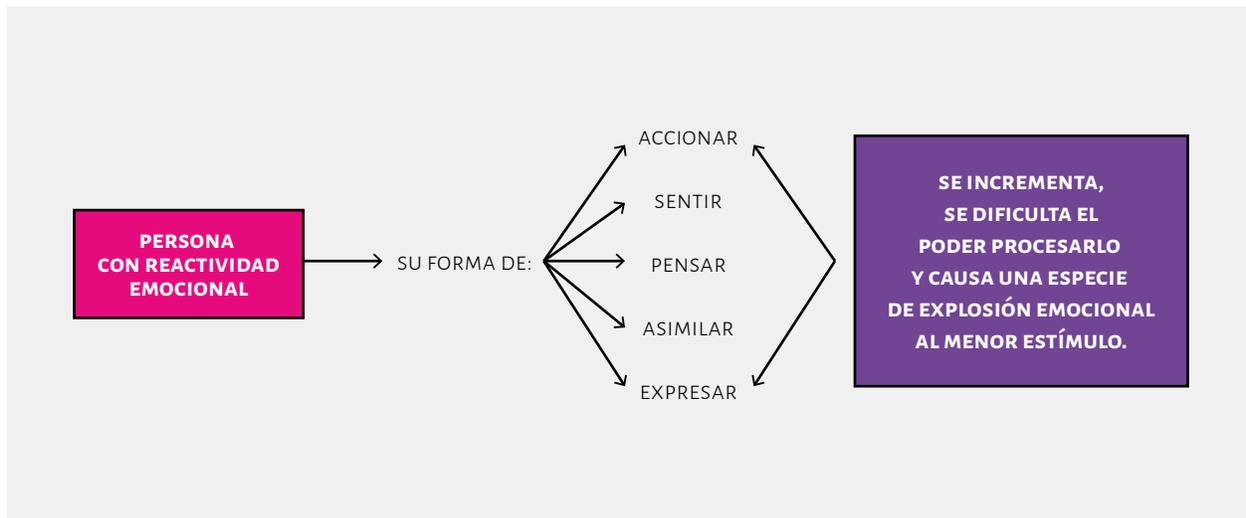
conductual del vínculo es la búsqueda para conseguir y mantener un cierto grado de proximidad hacia el objeto de apego, que va desde el contacto físico cercano bajo ciertas circunstancias, hasta la interacción o la comunicación a través de la distancia” (Bowlby, 1988, citado en Repertur y Quezada, 2005, p. 5).

Los vínculos se comienzan a construir de la misma manera; sin embargo, su clasificación, el grado de intimidad que se comparte y su permanencia a lo largo del tiempo diferencian a unos de otros. En este sentido, **la clasificación es la forma en que se nombra el vínculo: pareja, amigos, familia, etc., y el grado de intimidad hace referencia a qué tanto de nuestros sentires, contacto físico, comunicación, deseos e intenciones se comparte con el otro.**

¿Por qué se debe prestar atención a nuestros vínculos cuando se acompaña a mujeres víctimas de VPMRG?

Recuerda que estar en contacto con los testimonios de las víctimas genera un impacto emocional que se manifiesta en desgaste mental y físico, lo que a su vez puede causar un cambio en cómo reaccionamos al ambiente, provocando reactividad emocional.

Figura 10. ¿Qué es la reactividad emocional?



La reactividad emocional puede dificultar nuestra capacidad de comunicarnos con las otras personas, cuidar de nuestros vínculos y, en general, puede impedir una escucha de nuestras propias necesidades.

La violencia que acompaña, ¿sale del espacio laboral?

PASO 1



- Recuerda las sensaciones, emociones y pensamientos que surgen después de que acompañas a una mujer que ha sobrevivido VPMRG y responde las preguntas que se presentan a continuación. Puede ser pesado, toma tu tiempo para reflexionar.

Si necesitas ayuda para contestar este ejercicio, acude a la actividad **Reconociendo el impacto de la violencia en nosotros/as**, del primer capítulo, y regresa a esta actividad.

Quando me siento enojado/a en el trabajo, ¿la emoción perdura el resto del día?

Sí No A veces

Quando me siento estresado/a en el trabajo, ¿perdura el resto del día?

Sí No A veces

Quando me siento cansado/a en el trabajo, ¿sigue esa sensación el resto del día?

Sí No A veces

Quando he tenido una mala jornada en el trabajo, ¿ese malestar sigue el resto del día?

Sí No A veces

Quando me siento incapaz en el trabajo, ¿esa sensación se generaliza a otras actividades?

Sí No A veces

PASO 2



• Vamos a desmenuzar un poco más. Al llenar el siguiente cuadro, evoca las sensaciones que surgieron de las respuestas anteriores; recuerda que solo tú sabrás tus respuestas.

Si sientes que está siendo difícil, ayúdate del cuadro **Reconociendo el impacto de la violencia en nosotros/as del primer capítulo** y regresa a esta actividad.

<p><i>Cuando salgo del trabajo, después de acompañar a una mujer víctima de VPMRG, ¿sigo pensando en su relato?</i></p> <p>(Sí, no, a veces).</p> <p>Nota: Aunque contestes que no, por favor trata de llenar las demás casillas, recordando lo que pasa después o mientras escuchas el relato.</p>	<p><i>Cuando sigo pensando en su relato, mis pensamientos se centran en:</i></p>	<p><i>Estos pensamientos me hacen sentir:</i></p> <p>(Trata de ser descriptivo/a en cuanto a tus sensaciones y emociones).</p>	<p><i>Cuando el relato me acompaña, ¿me he percibido reactivo/a emocionalmente ante circunstancias ajenas al trabajo?</i></p>	<p><i>¿Cómo se manifiesta mi reactividad?</i></p> <p><i>¿Qué hago?</i></p> <p>(Enojarme con facilidad, contestar agresivamente, estar hostil, etcétera).</p>

Reconociendo quiénes son importantes para mí

PASO 1



¿Reconoces tus vínculos importantes?

A continuación, se te presentarán varias situaciones. Piensa a quién sueles recurrir en cada una de ellas. Siéntete libre de anotar a más de una persona en cada situación. No olvides que también construimos vínculos con los animalitos que nos acompañan.

Cuando estoy triste, regularmente acudo a: _____

Cuando estoy enojado/a, regularmente acudo a: _____

Cuando estoy incómodo/a, regularmente acudo a: _____

Cuando estoy feliz, regularmente acudo a: _____

Cuando tengo miedo, regularmente acudo a: _____

Cuando me pasa algo agradable, se lo cuento a: _____

Cuando me pasa algo desagradable, se lo cuento a: _____

Cuando necesito un abrazo, busco a: _____

Cuando necesito ser escuchado/a, busco a: _____

Me gusta pasar tiempo con: _____

Cuando pasa algo desagradable en mi trabajo, se lo cuento a: _____

PASO 2

¿Comparto mis sentipensares?

- » Cuando pasa algo desagradable en el trabajo, ¿se lo cuento a alguien que también trabaja conmigo?

- » ¿Por qué?

- » ¿Cuál es el motivo para que yo tome esa decisión?

Aprendiendo a cuidar

PASO 1



De acuerdo con las actividades **Reconociendo quiénes son importantes para mí** y **Los vínculos dentro de mi trabajo**, llena el siguiente cuadro, es decir, describe cómo te comunicas con esas personas cuando experimentas diferentes emociones.

Cuando estoy:	¿Cómo le hablo a los demás? (Sé lo más descriptivo/a posible).	¿Escucho todo lo que me dicen?	¿Qué me dificulta escuchar a los demás? (Pensamientos, necesidad de hacer algo, no querer hacerlo, etcétera).
Triste			

Continúa...

<p><i>Cuando estoy:</i></p>	<p><i>¿Cómo le hablo a los demás? (Sé lo más descriptivo/a posible).</i></p>	<p><i>¿Escucho todo lo que me dicen?</i></p>	<p><i>¿Qué me dificulta escuchar a los demás? (Pensamientos, necesidad de hacer algo, no querer hacerlo, etcétera).</i></p>
<p>Enojado/a</p>			
<p>Alegre</p>			
<p>Incómodo/a</p>			
<p>Temeroso/a</p>			

- PASO 2** :
- : Vamos a crear un poco de empatía en nuestro día-
 - : logo con otras personas.



Para reflexionar:

Con base en el cuadro anterior, toma tus respuestas de la segunda columna y comencemos a reflexionar.

¿Cómo describirías la forma en que te comunicas con las demás personas?

¿Cuál es el impacto que puede causar en las demás personas el que te comuniqués de esa forma? ¿Cómo crees que se sienten?

¿Puedes causar daño a las demás personas al comunicarte de esa manera?



Para contestar las siguientes preguntas, ayúdate del cuadro de la actividad **La violencia que acompaña, ¿sale del espacio laboral?**, vuelve a leerlo y a partir de ello reflexiona las siguientes preguntas.

¿La forma en que me comunico con las demás personas tiene relación con los impactos emocionales que causan en mí los relatos que escucho en el trabajo?

¿La forma en que me comunico con las demás personas tiene relación con el cansancio, la presión y el desgaste emocional causados por mi trabajo?

Cuando los relatos de las víctimas de VPMRG me acompañan fuera del espacio laboral, ¿siento que mi comunicación con los demás es distinta? ¿Sí, no, por qué?

Construyendo formas de comunicación asertiva



Para reflexionar:

Teniendo en cuenta la actividad anterior, reflexiona las siguientes preguntas para comenzar a construir posibilidades.

¿Qué considero que me dificulta tener una comunicación asertiva con las demás personas?

¿Hay alguna emoción que me dificulta comunicarme con las demás personas? ¿Por qué?

¿Cómo me gustaría comunicarme con las demás personas?

¿Cómo imagino que podría comenzar a hacerlo?

¿Cómo lo digo?

¿Te ha pasado que quieres decir algo, pero cuando lo dices todo sale de la peor manera o simplemente no puedes decirlo?

No te preocupes, es muy común; aprender a comunicarnos nos puede llevar un tiempo, pero podemos hacerlo poco a poco. Recuerda: si algo no sale bien a la primera, puedes volver a intentarlo.

- PASO 1** : Piensa en una situación en la que hayas querido decir algo importante.



Nota:

Te sugerimos que sea una situación pasada para iniciar este ejercicio; una vez que ya te hayas familiarizado, lo puedes aplicar a cualquier situación.

¿Qué pasó? (Describe la situación)

¿Cómo te sentiste con lo que pasó?

¿Dijiste algo? (Describe)

¿Realmente era lo que querías comunicar?

¿Qué necesitabas decir realmente? (Trata de describirlo, no importa la forma en que lo escribas)

¿Necesitabas algo después de que pasó esa situación? ¿Qué era?



PASO 1 : A continuación vamos a formar una respuesta con todo lo que has escrito hasta ahora. Te presentamos un ejemplo, palabras que puedes utilizar y la forma en que las puedes aplicar. Después trata de redactar una respuesta ante la situación que describiste siguiendo el ejemplo.

- » Me gustaría/¿podrías?: es una forma de solicitar algo de una manera amable y que no suene a una orden.
- » Yo sentí/me sentí/siento: son formas de comenzar a describir nuestras emociones, centrándonos en la forma en que nosotros/as las vivimos.
- » Me hace sentir que: es una manera de comenzar a describir cómo las acciones de las demás personas tienen un impacto en nosotros/as.
- » Yo pienso/yo percibí/a mí me parece: son palabras que nos ayudan a describir cómo vivimos esa situación desde nosotros/as mismos/as.

Ejemplo: Me gustaría hablar de lo que pasó ayer. Con todo lo que sucedió yo me sentí muy enojada, porque cuando tú me interrumpes y no dejas que continúe hablando eso me hace sentir anulada y siento que lo que yo digo no es importante para ti. Me gustaría que cuando tengamos una conversación me dejes terminar lo que quiero decir, para que la conversación vaya fluyendo.

Ahora inténtalo, usa las respuestas que escribiste en el primer apartado.

Me gustaría hablar de lo que pasó: _____

Cuando pasó, yo me sentí _____, porque

(explica un poco cómo te sentiste) _____

Sé que te dije que _____

_____ , pero en realidad trataba de decirte

que yo _____

Nota:



Recuerda que la clave es comunicar lo que deseamos desde un “yo”: yo siento, yo pienso, a mí me hace sentir, me parece que, etcétera. Explicando desde este lugar, lo que digamos apuntará a construir una comunicación horizontal.

¡Poco a poco te será más fácil!

Lo que YO necesito de mis vínculos

Hemos trabajado en comprender cómo comunicarnos asertivamente con las demás personas; sin embargo, también **hay que pensar en cómo comunicamos nuestras propias necesidades.**

- PASO 1** : Toma tu tiempo para reflexionar estas preguntas y así poder contestar con honestidad.



¿Qué es lo que me gustaría recibir de mis vínculos? ¿Qué necesito?

¿Por qué es importante para mí?

¿Cómo me sentiría si lo tengo?

Cuando no lo obtengo, ¿cómo me hace sentir? ¿Qué provoca en mí?

¿Cómo podría comunicar lo que necesito? ¿Qué tendría que decir?

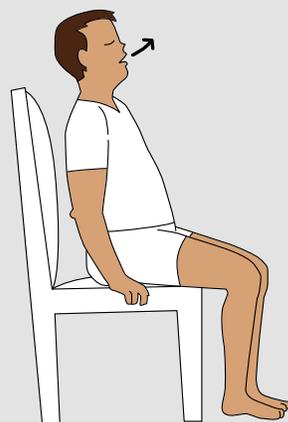
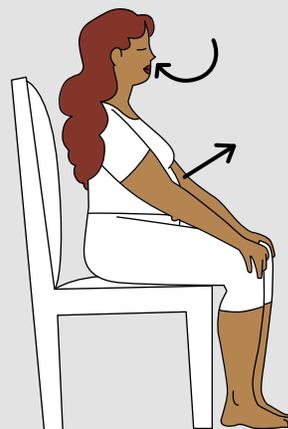
Hasta aquí, hagamos una reflexión...

Para responder las siguientes preguntas te sugerimos que centres tu atención en la facilidad o dificultad con la que has respondido las actividades de los dos apartados anteriores, en **cómo te sientes físicamente y qué es lo que piensas**. ¿Sí? ¡Vamos! Pero, antes, realicemos una respiración.



1. INSTRUCCIONES

- » Siéntate en una posición que sea cómoda para ti.
- » Vas a inhalar por la nariz durante tres segundos; hazlo de una forma profunda y lenta, que sientas cómo tu estómago (diafragma) se expande.
- » Sostén la respiración durante tres segundos.
- » Exhala por la boca durante tres segundos; hazlo de forma lenta, centra tu atención en cómo se siente el aire saliendo de tus pulmones.
- » Comienza a respirar de forma normal.



Recapitulando:

Tres segundos inhalas, tres segundos retienes el aire y tres segundos exhalas.

¡Ahora sí!

¿Cómo te has sentido a lo largo de estos dos apartados?

¿Has sentido que el responder ciertas preguntas te causó ansiedad, molestia o incomodidad?

Sí No

¿Has perdido el interés en seguir con las actividades porque te causaban alguna incomodidad?

Sí No

Cuando terminaste de responder las actividades, ¿te sentiste triste?

Sí No

Cuando terminaste de responder las actividades, ¿te sentiste con enojo?

Sí No

Cuando terminaste de responder las actividades, ¿sentías que haces todo mal?

Sí No

Cuando terminaste de responder las actividades, ¿sentías que nada sale de la forma que deseas?

Sí No

Hasta este momento, ¿has perdido el deseo de realizar actividades que antes te gustaban?

Sí No

Hasta este momento, ¿sientes que no tienes energía para seguir con tus actividades?

Sí No

Hasta este momento, ¿sientes que las actividades de esta guía te han ayudado?

Sí No

A pesar de que realizaste las actividades, ¿sientes que no cambia nada?

Sí No

Si pudieras describir en una frase corta cómo ha sido para ti recorrer las actividades de los dos apartados anteriores, ¿cuál sería?

Para reflexionar:



Con base en estas respuestas, reflexiona:
 ¿consideras que necesitas ayuda adicional?
 El cómo te sientes ¿ya está siendo demasiado para ti?



Recuerda

No hay una estandarización de las respuestas que acabas de brindar, ya que cada uno/a de nosotros tiene procesos distintos, y solicitar ayuda es una decisión importante que se debe tomar cuando nos sentimos listos. Te sugerimos, no obstante, que si las respuestas anteriores indican, en su mayoría, que algo en tu sentir no está cambiando y existe una sensación displacentera constante, solicites ayuda. Recuerda que tu salud mental y física importa muchísimo.

Es importante que busques ayuda de personal especializado en salud mental.

Reflexionando sobre el autocuidado en lo social

¿Alguna vez te has preguntado por qué son importantes los vínculos comunitarios?

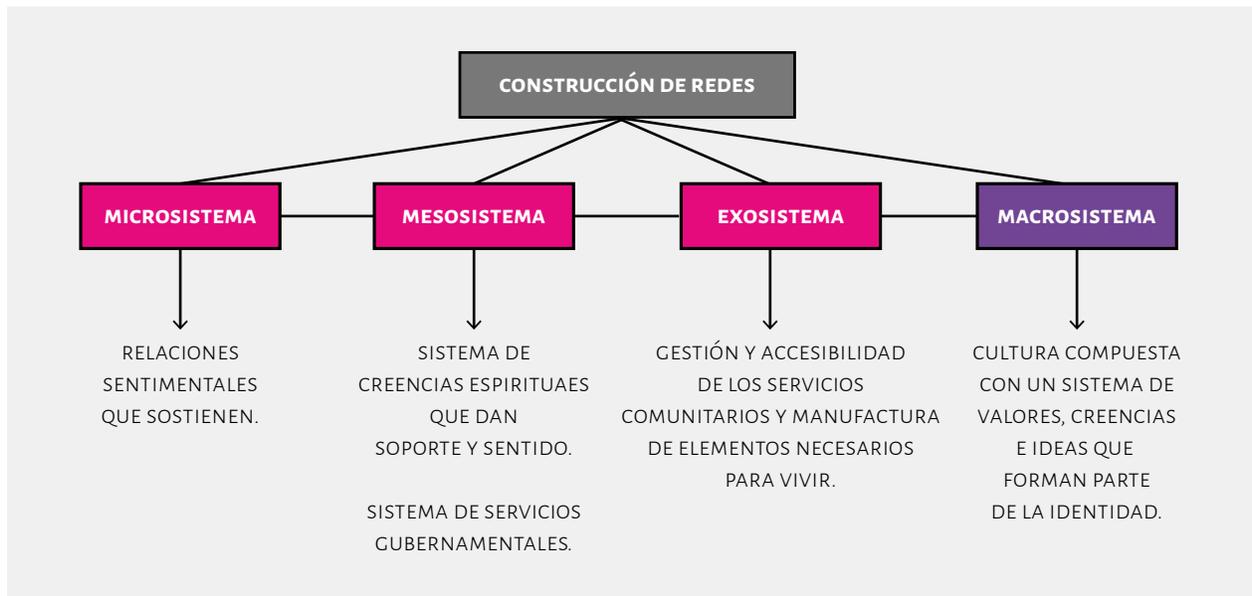
Recuerda que cuando se habla de un vínculo se hace referencia a la forma de construir una relación con algo o con alguien, a la cercanía, el grado de intimidad, los afectos, emociones y situaciones que se comparten con otra persona. De la misma manera se crean **vínculos comunitarios**, es decir, **se construye una relación con el espacio, las personas que lo habitan, la flora y la fauna, así como con los usos y costumbres.**

La creación de estos vínculos está relacionada con el fortalecimiento de las relaciones de colaboración y de ayuda mutua entre las personas, elementos que son importantes porque su ausencia está relacionada con problemas de comportamiento, cohesión social e incluso con el aumento de la violencia, lo cual es un factor que causa la desintegración de las redes de apoyo.

¿Qué es lo que piensas cuando escuchas “red de apoyo”?

Los vínculos comunitarios o sociales se ven y se crean de distintas maneras de acuerdo con el componente del sistema en que se mire y son los que nos dan soporte a cada uno/a de nosotros. La falta de estos vínculos también puede tener un impacto, causando la desintegración de las redes que están a nuestro alcance (figura 11).

Figura 11. Los vínculos en los distintos niveles del sistema



Para que quede un poco más claro, podemos recurrir a un ejemplo. Cuando ocurre un terremoto, las redes de apoyo se ven así en sus distintos niveles:

- » **Macrosistema.** Idea colectiva de ayudar a quienes lo necesitan: ir a levantar escombros, auxiliar a las personas que necesitan asistencia médica, brindar un medio de transporte, alimento y recursos a quienes se quedaron sin vivienda.
- » **Exosistema.** Accesibilidad de la población en general al sistema de salud, atención oportuna a las y los lesionados y búsqueda de personas desaparecidas.

- » **Mesosistema.** Ayudar a la comunidad por medio de la accesibilidad al transporte (bicicleta, automóvil particular, motocicleta), luz, vivienda, etcétera; crear espacios espirituales que ayuden a las personas a sobrellevar el impacto emocional y que permitan crear rituales que den sentido para acompañar la muerte.
- » **Microsistema.** Interesarse en el bienestar de las personas con las que hay una relación cercana; reunirse con amistades y familiares para ir a ayudar a zonas en donde se necesite.

En otras palabras, **las redes de apoyo son el conjunto de recursos de todos los niveles del sistema**, y la VPMRG puede provocar la desintegración de estas, puesto que rompe los vínculos que tenemos con las personas, con el espacio e, incluso, con la cultura.

¿Por qué es importante conocer esto?

A lo largo de los capítulos anteriores hemos trabajado en construir un autocuidado y dinámicas de cuidado a nivel personal y relacional. Ahora toca dar paso a mirar lo social. Para ello, es primordial saber cómo se ve la violencia a nivel social, para construir dinámicas lejos de esta y centradas en el buen trato.

¿Todo listo?

¿Cómo se ve la violencia?

A continuación, se presentan ciertas frases que se dicen cotidianamente, ¿serán violencia?

Responde sí o no, de acuerdo con lo que piensas.

	Sí es violencia	No es violencia
“Es una exagerada, de seguro está en sus días”.		
“Ella estaba muy feliz, de seguro le tocó”.		
Cuando se dice a una mujer o niña que trae falda: “Cierra las piernas, se te van a ver los calzones. Siéntate como señorita”.		
“Es que así no se visten las mujeres decentes”.		
“Mira a esa machorra, parece hombre”.		
“Es mamá soltera, ya fracasó”.		
“Una mujer decente no sale de su casa a esas horas ni usa ese tipo de ropa”.		
“¡Ay, es que tú no aguantas nada, siempre estás de amargada!”.		
“No sé cómo le dieron el aumento, era solo una secretaria. Seguro es porque tiene palancas con el jefe”.		
“Tan inteligente que eres, pero se te sale lo mujer”.		
“Está gordibuenaa”.		
“Tiene linda cara, pero su cuerpo no le ayuda”.		
“Por todo lloras”.		
“Si ya te sale el arroz, ya te puedes casar”.		
“Tan bonita pero tan argüendera”.		
“¿Por qué no cuida lo que toma si no quiere terminar así?”.		
“Es que ella no es una buena esposa/madre/hija”.		
“Que te toquen todo, menos la boca”.		

En los casos en que respondiste que **no** es violencia, ¿por qué piensas que no lo es?

¿Por qué piensas que **sí** es violencia?

Nota:



Todos los ejemplos anteriores son formas de violencia, ya que invalidan sentires, emociones e ideas; además, marcan una dinámica de dominación-sumisión que obliga a las mujeres a servir a otras personas, modificar su cuerpo y/o seguir roles establecidos.

¿Violencia social?¹

PASO 1



• A continuación se presenta una serie de preguntas
• que te ayudarán a iniciar la reflexión. Piensa con
• cuidado y anota tus respuestas de la manera más
• honesta.



Nota:

Recuerda que solo tú podrás leerte.

¿Qué es lo que piensas cuando se dice que “la violencia es social”?

¿Cómo crees que se construye la violencia social?

¿Cómo crees que la violencia social impacta a las mujeres?

1 La *violencia social* es aquella que menoscaba la convivencia, la tolerancia a las diferencias de opiniones y conceptos y el derecho a disfrutar de los espacios públicos, ya sea a través de actos delictivos de odio cometidos por grupos organizados, acciones terroristas y violencia de masas (Krug *et al.*, 2002).

¿Cuáles crees que son las consecuencias de la violencia social en las personas?

- PASO 2** :
- Tomando tus respuestas anteriores, lee las situaciones que se presentan y decide si son violencia social
 - o no.

¿Es violencia social?	Sí	No
Justificar el ataque a una víctima de feminicidio por estar en ciertos lugares, con ciertas personas o vestir con determinadas prendas.		
Usar el asesinato como rito de iniciación en alguna pandilla o grupo.		
Violación en grupo.		
Ataques a mujeres con ácido.		
Mutilación de clítoris.		
Dejar libres a agresores de mujeres por medio de la corrupción y las “palancas” de la persona agresora.		
Lesbofeminicidios ²		
Transfemicidios ³		
Desapariciones forzadas de periodistas, personas defensoras de derechos humanos o defensoras de la tierra.		
Justificar la violencia que sufre una mujer por su actuar, su profesión o su oficio.		

-
- 2 Lesbofeminicidios son los homicidios de mujeres lesbianas por su orientación sexual, aun cuando no exista su tipificación jurídica. “Se diferencia de la homofobia, pues las formas de violencia y opresión son muy específicas en función del componente de género, como en los casos de las ‘violaciones correctivas’ a las mujeres lesbianas, generalmente practicadas por familiares y amistades de sus familias” (Suárez Cabrera, 2016, p. 26).
 - 3 El travesticidio/transfemicidio es la expresión más visible y final de una cadena de violencias estructurales que responden a un sistema cultural, social, político y económico vertebrado por la división binaria excluyente entre los géneros. Este sistema recibe el nombre de cisexismo (Radi y Sardá-Chandiramani, 2016, p. 5, citada en Raphael de la Madrid y Segovia Urbano, 2016, p. 73).

¿Por qué piensas que **no** es violencia?

¿Por qué piensas que **sí** es violencia?

Para reflexionar:



Todos los ejemplos anteriores muestran diferentes formas en las que se puede ver la violencia social. Cada uno tiene un mensaje para un grupo específico de la sociedad, legítimas relaciones asimétricas de poder y daña de alguna manera a la población.

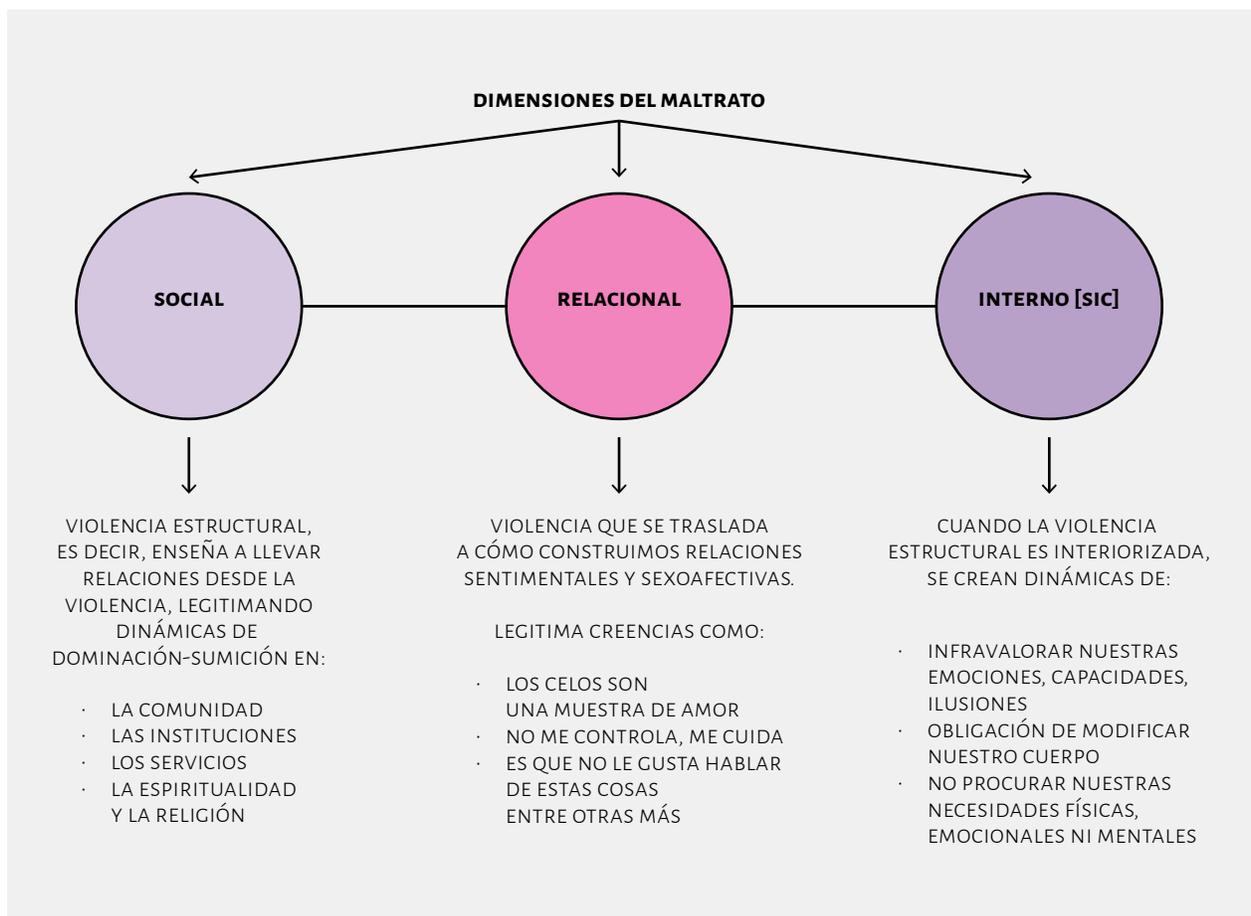
¿Qué sientes/piensas al saber esto?

¿Qué relación tiene la violencia social con mi trabajo acompañando a mujeres víctimas de VPMRG?

Cuando acompañamos a una víctima de VPMRG se da un entrecruce de violencias que si no nombramos como tales podemos caer en una dinámica de revictimización. Como personas acompañantes no estamos exentas de la violencia, de reproducirla e incluso de apropiarnos de ella. ¿Cómo?

Recuerda que la violencia se construye de forma estructural y afecta cada uno de los componentes del sistema (figura 12).

Figura 12. La violencia descrita desde los tres niveles del maltrato de Fina Sanz



Así pues, necesitamos comenzar a comprender qué violencias sociales podemos estar legitimando y también cuáles otras estamos viviendo.

PASO 1



Con los conocimientos adquiridos comienza a llenar el siguiente cuadro. Céntrate en las reacciones que sueles tener cuando acompañas a una mujer que ha enfrentado VPMRG.



Nota:

Puedes marcar más de una opción si lo consideras necesario.

¿Cómo reacciono ante esto?	Me río/ me parece gracioso	Lo ignoro/ pienso que no me afecta	Me parece normal, todo el mundo lo hace	Otro (Por favor, describe cuál sería la otra reacción).
<p>Cuando mencionan su aspecto físico, su forma de vestir, de hablar o su profesión u oficio para describirla de una forma “graciosa”, por ejemplo, en memes, encabezados de revistas, periódicos o sitios web.</p>				
<p>Cuando hacen referencia a su vida sexual o amorosa y a sus hábitos para describirla de alguna manera o resaltar algo de ella, por ejemplo, en memes, encabezados de revistas, periódicos o sitios web.</p>				
<p>Cuando toman algún error que haya cometido en su lenguaje, su escritura o su forma de dirigirse a alguien para describirla o resaltar sus errores, por ejemplo, en memes, encabezados de revistas, periódicos o sitios web.</p>				

PASO 2 : Ahora piensa y céntrate en ti, en tu vida y todo
: lo que has pasado, para completar las siguientes
: oraciones:

» Cuando mencionan algo de mi aspecto físico, mi forma de vestir, hablar o mi profesión u oficio para burlarse de mí, me siento:

Las demás personas con las que me encuentro en ese momento o a quienes les platico ¿cómo reaccionan? ¿Qué hacen?

» Cuando hacen referencia a mi vida sexual, amorosa o a mis hábitos para burlarse de mí, me siento:

Las demás personas con las que me encuentro en ese momento o a quienes les platico ¿cómo reaccionan? ¿Qué hacen?

» Cuando toman algún error que cometí en mi forma de hablar, escribir o dirigirme a alguien para burlarse de mí, me siento:

Las demás personas con las que me encuentro en ese momento o a quienes les platico ¿cómo reaccionan? ¿Qué hacen?

Para reflexionar

¿Sientes que las formas en las que reaccionas cuando estás con una víctima de VPMRC y las reacciones que tienen las demás personas contigo se parecen?

¿Por qué lo consideras así?

¿Qué te hacen sentir las dos respuestas anteriores?

¿Será que en los dos casos estás viviendo parte de la violencia social?

La violencia se frena

Ahora que ya reflexionamos un poco más sobre otras formas de violencia y que las reconocemos como tales, llega una gran pregunta...

¿Qué se hace?



PASO 1 : Tomando en consideración las respuestas de la actividad anterior, responde las siguientes preguntas. Por favor, profundiza en tus respuestas.

¿Crees que el reírse de algo puede legitimar la violencia?

¿Crees que repetir lo que te dijeron de alguien más puede legitimar la violencia?

¿Crees que el guardar silencio puede legitimar la violencia?

¿Crees que los chistes pueden legitimar la violencia?

¿Crees que el ignorar una situación puede legitimar la violencia?

Para reflexionar:

Recuerda que la violencia también se valida por medio de:



- » Los chistes
- » Los albures
- » Los silencios
- » Los chismes o rumores
- » Omisión / ignorar

Entre otras cosas más...

¿Por qué?

Una de las maneras más efectivas para normalizar la violencia es por medio de lo que llaman “humor”, ya que hace parecer que la violencia puede ser graciosa y no causa daño alguno. Lo mismo puede decirse de los silencios, pues también contienen mensajes, y en ocasiones no decir nada puede ser un mensaje de complicidad, por ejemplo, el pacto patriarcal entre hombres para no denunciar la violencia de sus congéneres.

PASO 2

.....

Con la información obtenida comenzaremos a construir nuevas formas de accionar y frenar la violencia. Completa el cuadro con una acción que puedes tomar para frenar la violencia descrita en la parte superior. Usa todas las herramientas que has construido a lo largo de todos los ejercicios anteriores.

<i>Cuando cometo alguna equivocación no paro de reprocharme todo lo que ha pasado por ese error.</i>
<i>Cuando me siento triste, y quizá quiero llorar todo el tiempo, pienso que estoy exagerando porque lo que me pasó no es tan grave como las cosas que les suceden a las demás personas.</i>
<i>Cuando me enojo con mi pareja sentimental, la ignoro, le dejo de hablar, la bloqueo y cuando llegamos a hablar, después de varios días de no hacerlo, le grito y le reclamo.</i>
<i>Generalmente, cuando estoy triste, recorro a mis amistades para contarles todo lo que pasó, pero solo las busco cuando necesito ser escuchado/a y regularmente no pregunto cómo están.</i>
<i>En el trabajo he visto continuamente que hay colegas que no brindan información verdadera y oportuna; de hecho, creo que hacen lo posible para que la persona que requiere atención se vaya.</i>
<i>Cuando veo que hay alguna manifestación, marcha o protesta, pienso que se están quejando de algo que es normal, pues ya saben cómo son las cosas, y además me molesta que interrumpen las actividades de quienes sí trabajamos.</i>

PASO 3

.....
Comencemos a crear más herramientas para frenar la violencia a la que estás expuesto/a.

¿Qué otras opciones –desde tu experiencia– podrían ser un freno a la violencia?



»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

Construir redes de apoyo

PASO 1



- Contesta las siguientes preguntas de forma honesta. Es importante reconocer con quiénes tenemos un vínculo y así comenzar a visibilizar nuestra red de apoyo.

Nota:



Si te es difícil contestar esta parte, ayúdate con las actividades **Reconociendo quiénes son importantes para mí** y **Los vínculos dentro de mi trabajo**, del capítulo 3.

PASO 2

- ¿Por qué la violencia puede llegar a dañar nuestros vínculos?

Quando necesito ayuda para resolver un problema o algún inconveniente, regularmente acudo a:

Quando necesito hablar con alguien de temas que son complicados para mí, regularmente acudo a:

Quando necesito algún préstamo económico, regularmente acudo a:

Cuando estoy lejos de casa o de algún lugar seguro, regularmente pido ayuda o le aviso a:

Cuando me siento enfermo/a, regularmente le digo a:

Cuando necesito un favor, regularmente acudo a:

PASO 3 : Ahora pensemos en tu lugar de trabajo para completar las siguientes oraciones.

Cuando necesito ayuda para resolver un problema o algún inconveniente, regularmente acudo a:

Cuando estoy teniendo un mal día en el trabajo, regularmente acudo a:

Cuando algo no me gusta de mi trabajo, regularmente se lo digo a:

PASO 4 : Considerando tus respuestas anteriores, responde
 : las siguientes preguntas.

Si estoy en peligro, ¿a quién se lo podría decir?

Si necesito que me respalden y me cuiden ante algún riesgo, ¿con quién podría ir?

Si necesito pedir algún favor, ¿a quién le diría?

Si necesito ayuda con algo que me está sobrepasando, ¿con quién iría?

Si algo dentro de mi trabajo me pone en una situación de riesgo, ¿a quién se lo confiaría?

Si algo en el trabajo me está incomodando, ¿a quién se lo diría?

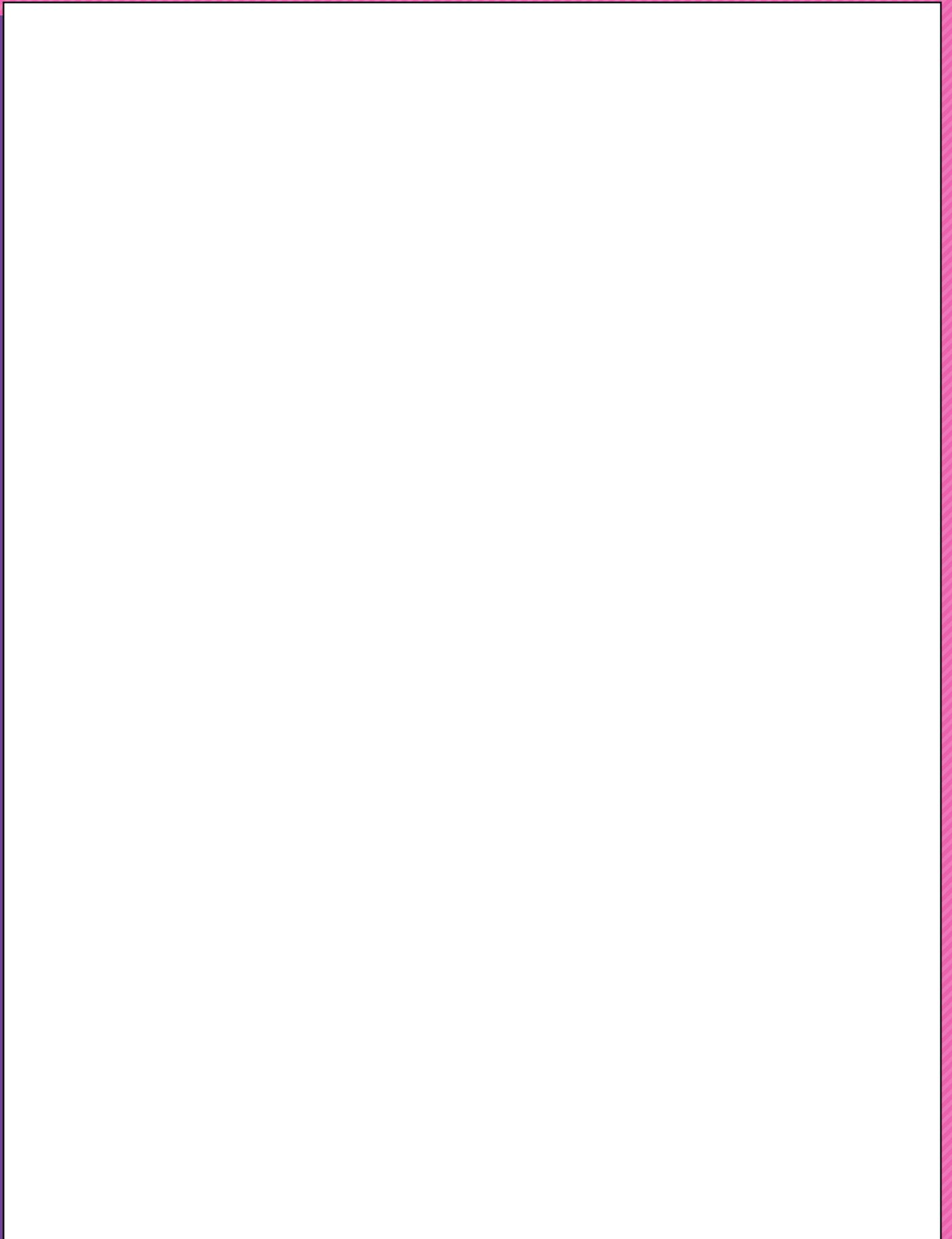
¿A qué instituciones tengo acceso?

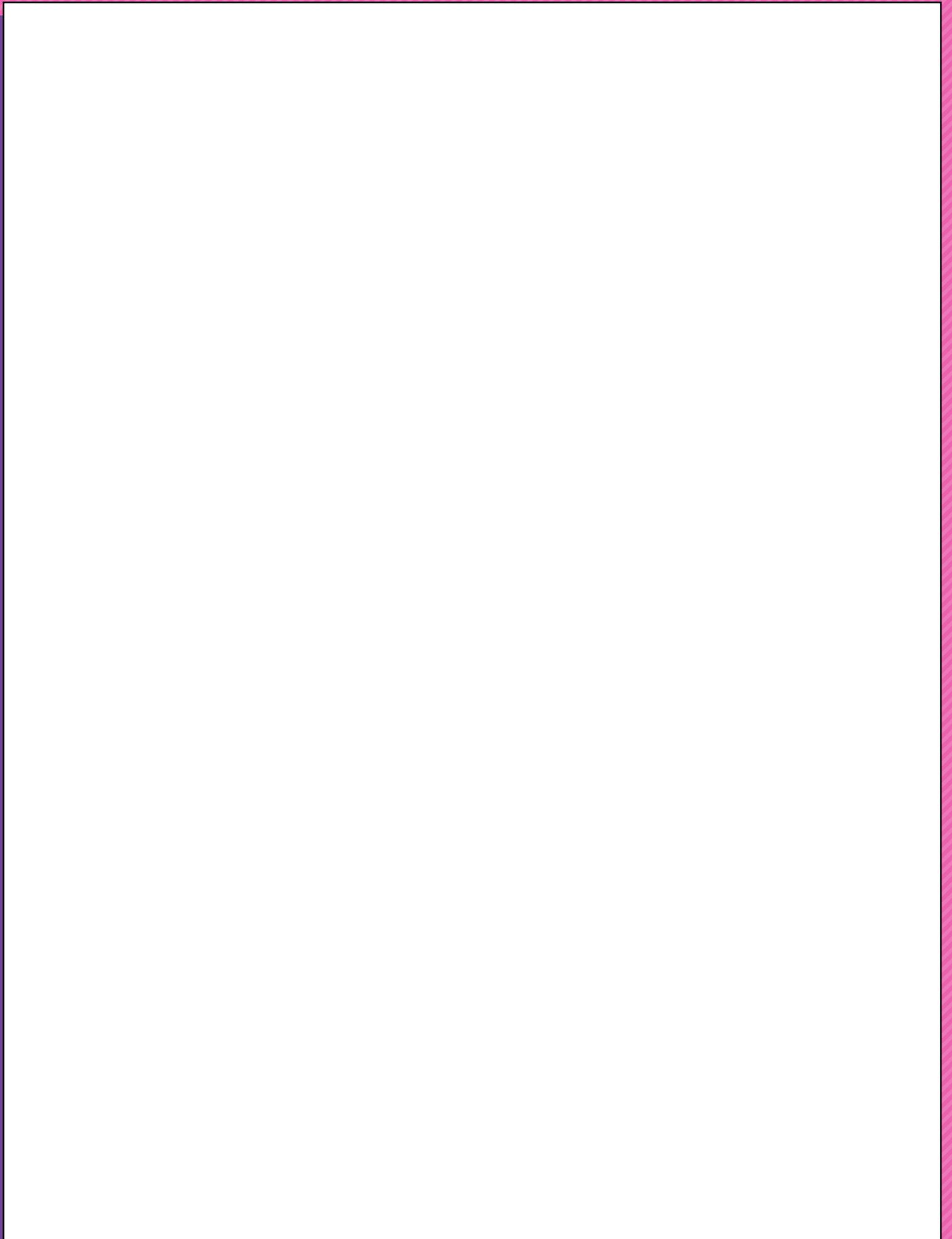
¿Qué instituciones me ayudarían?

¿Qué recursos tengo?

Haciendo espacio a lo que construí

1. Toma esta hoja y dibújate en el centro. Puede ser de una forma realista o puedes dibujar algo que te represente.
2. Una vez que tengas tu dibujo, divide el resto de la hoja en una especie de Y, es decir, que tenga tres espacios rodeando el dibujo del centro.
3. Elige un espacio, el que tú quieras, y escribe en palabras sueltas o frases cortas todo lo que tienes y es importante para ti a nivel personal: quién eres, qué te gusta, qué sueñas.
4. Elige otro espacio y explica con palabras o frases cortas todo lo que tienes y es importante para ti a nivel relacional: relaciones sexoafectivas, familiares, amistosas, laborales... No olvides describir por qué son importantes en tu vida.
5. En el último espacio, pon en palabras o en frases cortas todo lo que tienes y es importante para ti a nivel social: en lo que crees, tus valores, los lugares que son importantes para ti, etcétera.
6. Una vez que lo hayas terminado, utiliza la hoja que sigue para escribir una visión del futuro. Viendo todo lo que tienes y es importante para ti, ¿qué te depara el futuro?, ¿qué sueñas hacer?





Recuerda que el trabajo que realizas es muy importante. Si después de haber realizado las actividades de la guía de autocuidado identificas malestar emocional, busca apoyo psicológico.

¡Gracias por llegar hasta aquí!

Te habrás dado cuenta de que el autocuidado no se trata de tomar un curso de vez en cuando, sino que es algo transversal, porque las violencias son transversales.

Realizar este recorrido ayuda a:

1. Concientizar y reflexionar sobre las formas en que consciente o inconscientemente se reproducen relaciones de maltrato y violencia.
2. Identificar tus fortalezas, tus redes de apoyo, así como las áreas en las que necesitas trabajar más para tu autocuidado.
3. Saber qué hacer de manera integral: identificar qué requieres y si es necesario pedir contención emocional o iniciar un proceso terapéutico.

Para reflexionar:



“Cuidarse es tenerse en cuenta, escuchar las necesidades. Reconocer que tenemos un lugar en el mundo y que merecemos estar bien”, Fina Sanz.

Referencias

Arango, C. C. (2003). Los vínculos afectivos y la estructura social. Una reflexión sobre la convivencia desde la red de promoción del buen trato. *Investigación & Desarrollo*, 11(1), 70-103.

Ávila-Fuenmayor, F. (2006). El concepto de poder en Michel Foucault. *Telos*, 8(2), 215-234.

Bonafé, J., Mattsson, K. y Mendoza, S. (coords.) (2016). Caja de herramientas. Protocolo de atención consular para personas víctimas de violencia basada en el género. ONU Mujeres y Secretaría de Relaciones Exteriores. <https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2016/CAJA%20DE%20HERRAMIENTAS%20Protocolo.pdf>

Cortés Pascual, A. (2004). La herencia de la teoría ecológica de Bronfenbrenner. *Innovación Educativa*, (14), 51-64.

Curiel, O. y Falquet, J. (2005). *El patriarcado desnudo. Tres feministas materialistas: Colette Guillaumin - Paola Tabet - Nicole Claude Mathieu*. Brecha Lésbica.

Duque Arellanos, V. y Gómez Dupuis, N. (2014). Manual. Lineamientos para el cuidado de los equipos, promoción del autocuidado y atención en crisis. Dirigido a operadores de justicia especializada en delitos de femicidio y otras formas de violencia contra la mujer, violencia sexual, explotación y trata de personas. IDEART. <http://www.oj.gob.gt/justicia degenero/wp-content/uploads/2014/11/Modulo-AUTOAYUDA.pdf>

Foucault, M. (2001). *Defender la sociedad*. Fondo de Cultura Económica.

Fragoza, A. B. (2012). La violencia social, la violencia familiar y una mirada desde la responsabilidad social. *Anuario de Psicología Jurídica*, 22, 127-133.

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B. y Lozano, R. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. OMS. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/725/9275315884.pdf>

Moreno Jiménez, B., Morante Benadero, M. E., Losada Novoa, M. M., Rodríguez Carvajal, R. y Garrosa Hernández, E. (2004). El estrés traumático secundario. Evaluación, prevención e intervención. *Terapia Psicológica*, 22(1), 69-76.

Raphael de la Madrid, L. y Segovia Urbano, A. (coords.) (2018). *Diversidades: Interseccionalidad, cuerpos y territorios*. Instituto de Investigaciones Jurídicas-UNAM.

Repertur, S. K. y Quezada, L. A. (2005). Vínculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria UNAM*, 6(11), 1-15.

Ruiz-Jarabo Quemada, C., Millán Susinos, R., Andrés Domingo, P. y Nogueiras García, B. (2021). *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas* (2ª ed.). Díaz de Santos.

Sanz, R. F. (2016). *El buen trato como proyecto de vida*. Kairós, S. A.

Torre, S. de la (2001). *Estrategias para un aprendizaje creativo*. Mimeo.

Suárez Cabrera, J. M. (coord.) (2016). *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación.

*Guía de autocuidado del INE para personas que
brindan atención de primer contacto a mujeres
que sobreviven a la violencia política contra las
mujeres en razón de género (VPMRG)*

La edición estuvo al cuidado de la
**Dirección Ejecutiva de Capacitación
Electoral y Educación Cívica**
del **Instituto Nacional Electoral**

