

# ¿CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA EN EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES?



- I. MI CAMBIO
- II. MIS HISTORIAS
- III. LA CONSTRUCCIÓN
- IV. RESILIENTES



# MI CAMBIO

# SOBRE LAS HISTORIAS

# HISTORIAS, MORALEJAS, ANECDOTAS, DICHOS



- La zanahoria llegó al agua fuerte y dura; pero, después de pasar por el agua hirviendo, se ha puesto débil, fácil de deshacer.

- El huevo ha llegado al agua frágil, su cáscara protegía un líquido interior; pero, después de estar en el agua hirviendo, su interior se ha endurecido.

- Los granos de café, sin embargo, son únicos: después de estar en el agua hirviendo, ha sido capaces de cambiar el agua y sus propiedades.

- ¿Eres una zanahoria, que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

- ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, un espíritu fluido, pero tras una muerte, una separación o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera pareces el mismo, pero eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecidos.

- O ¿eres como el grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor.

# NO SOMOS MORALEJAS

# SOBRE LA RESILIENCIA



En inglés se utilizan dos palabras que parecerían similares, pero guardan una diferencia importante:

- **Resiliency:** hace referencia a la “habilidad”
- **Resilience:** hace referencia al “proceso”

Mientras que en español:

- **Resiliencia:** hace referencia al proceso y a la habilidad, e incluso a la creencia.

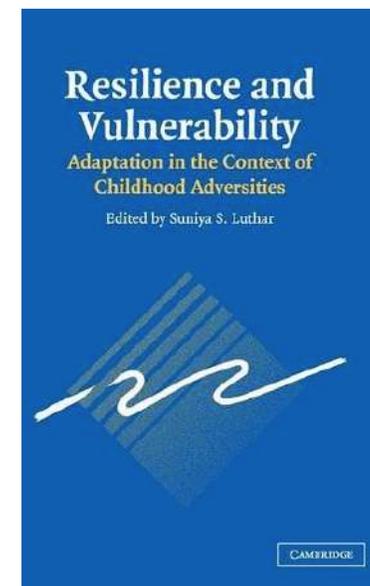
La resiliencia es un proceso dinámico en el que los individuos muestran una adaptación positiva a pesar de las experiencias de adversidad o trauma significativo.

Este término no representa un rasgo de personalidad o un atributo del individuo (Luthar et al., 2000; Masten, 1999; Rutter, 1999, 2000). Más bien, es una construcción bidimensional que implica exposición a la adversidad y la manifestación de resultados de ajuste positivos.

Las dos construcciones fundamentales incluidas en el término "resiliencia" tienen definiciones operativas específicas en la investigación contemporánea: 1. Adversidad y 2. Adaptación Positiva. (Apropiación)

La adversidad, también conocida como riesgo, generalmente abarca circunstancias negativas de la vida que se sabe que están estadísticamente asociadas con dificultades de ajuste.

**Dra. Suniya S. Luthar**  
Pilares resilientes



Entonces, para un objeto inanimado, la calidad de nunca romperse a pesar de la exposición es una buena definición, pero para una persona, tal vez **sea mejor conceptualizar la resiliencia como un proceso para avanzar y no regresar.**

Cuando se cae un reloj, no mejora.

Pero las personas que están traumatizadas a veces terminan en un lugar mejor de lo que comenzaron en muchos aspectos.

**A la luz de eso, mi definición actual de resiliencia, tal como se aplica a las personas, implicaría una reintegración de uno mismo que incluye un esfuerzo consciente para avanzar de una manera positiva integrada y perspicaz como resultado de las lecciones aprendidas de una experiencia adversa.**

La idea de avanzar es un componente importante de la resiliencia para mí porque esta noción reconoce que algunas de las personas más resistentes, al menos que yo sepa, pueden haber tenido o aún tener un TEPT muy severo con el que luchan todos los días. Pero no sucumben a sus efectos negativos. Para mí, la resiliencia implica una decisión activa, como la sobriedad, que debe confirmarse con frecuencia. Esa decisión es seguir avanzando.

## **Dra. Rachel Yehuda** **Resiliencia y Estrés Traumático**



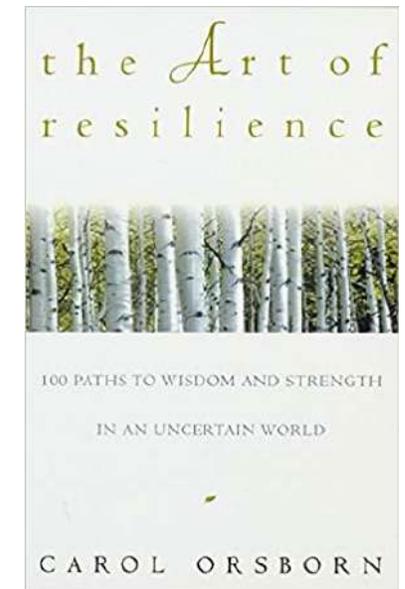
Directora de la División de Estudios de Estrés Traumático en la Escuela de Medicina Mount Sinai. En NY

Una de las autoras más vendidas en Estados Unidos, abordando la posibilidad de superar lo adverso a partir de nuestros propios recursos es Carol Osborne.

**“La resiliencia es un concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños”.** (Orsborn, Carol 1997).

Una de sus citas más frecuentes para explicar la resiliencia es:

Dominar el arte de la resiliencia hace mucho más que restaurarlo a lo que alguna vez pensó que era. Más bien, emerges de la experiencia transformada en una expresión más verdadera de quién realmente estabas destinado a ser.



“Otros entienden que ser resiliente significa volver al estado anterior a que sobreviniese la situación traumática, es decir, una pretensión de no cambio.

**Desde ya que esto es imposible, pues en cuestiones humanas, las experiencias determinan de tal manera al sujeto, que no se recorre dos veces el mismo camino en la misma forma.**

Ser resiliente, recalco, es poder tolerar y superar la experiencia adversa, pudiendo vivir con ella pero preservando una adecuada calidad de vida, con el menor daño Posible”

**Dra. Adriana Schiera**  
**Abusos en el uso de resiliencia**



**NO ES UNA HABILIDAD**  
(no hay una lista de  
habilidades que llenar)

**ES UN PROCESO  
DINÁMICO**  
(hay una serie de pasos a  
transitar y no es lineal)

# SOBRE EL EMPODERAMIENTO

## **Caroline Moser**

Desarrolló el Marco de Planificación de Género Moser, una herramienta para el análisis de género en la planificación del desarrollo. El objetivo es liberar a las mujeres de subordinación y que les permita alcanzar la igualdad, la equidad y el empoderamiento.

**Traza la línea sustentable de  
EMPODERAMIENTO**

Gente del Barrio Vidas  
Extraordinarias 1978 - 2004



**ENFOCADO** como proceso de cambio en el que las mujeres van aumentando su acceso al poder, y cuya consecuencia es la transformación de las relaciones desiguales entre los géneros.

## **EMPODERAMIENTO**

- a) La toma de conciencia sobre su subordinación y el aumento de la confianza en sí mismas (**“poder propio”**).
  
- b) La organización autónoma para decidir sobre sus vidas y sobre el desarrollo que desean (**“poder con”**).
  
- c) La movilización para identificar sus intereses y transformar las relaciones, estructuras e instituciones que les limitan y que perpetúan su subordinación (**“poder para”**).

O, el incremento por las mujeres de su autoestima, capacidades, educación, información y derechos.

Así como el **control de diversos recursos fundamentales** con objeto de poder influir en los procesos de desarrollo:

a) **Recursos materiales:** físicos, humanos o financieros (el agua, la tierra, las máquinas, los cuerpos, el trabajo y el dinero).

b) **Recursos intelectuales:** conocimientos, información, ideas.

c) **Ideología:** facilidades para generar, propagar, sostener e institucionalizar creencias, valores, actitudes y comportamientos.

# SOBRE NOSOTRAS

**La invisibilización abre  
la puerta**



**HABLAR DE LO QUE  
ME PASA E INTERESA**

**La normalización  
valida**



**LA VIOLENCIA NO ES  
NORMAL**

**La legitimación o  
justificación  
correlatos de rol**



**NADA JUSTIFICA LA  
VIOLENCIA**

**La naturalización de la  
violencia  
Tolerancia social**



**NO ES NATURAL EN  
NINGUNA SITUACIÓN**

[¡ÚNETE!](#)
[NOSOTRAS](#)
[LIBRES DE VIOLENCIA](#)
[- NECESITO AYUDA -](#)
[MUJER POLÍTICA](#)
[CONTÁCTANOS](#)

[RESILIENTES](#)
[RESIGNIFICA TU PÉRDIDA](#)
[JEFAS DE FAMILIA](#)
[EMBAJADORAS](#)
[FAMILIAS Y CULTURA DE PAZ](#)

Ingresar

# BIENVENIDAS MICHOCANAS RESILIENTES

**¡Hola!**  
*Nos da mucho gusto darles la bienvenida a su espacio digital*

Bienvenidas a Michoacanas Resilientes, un espacio digital creado por y para cada una de ustedes, aquí podremos estar en contacto, y también podrán encontrar información, recursos y herramientas que les permitirán seguir y fortalecer su crecimiento personal. Partimos de la idea de que unidas somos más fuertes y podemos llegar más lejos.

[www.michoacanasresilientes.org](http://www.michoacanasresilientes.org)

Bienvenidos



[INICIO](#)
[IMPORTANCIA DE LA ESCUELA](#)
[CAPACÍTATE](#)
[MÁS CONTENIDO](#)
[CONTACTO](#)
[SEI MUJER](#)



**BIENVENIDOS: A NUESTRO ESPACIO DE TRABAJO PERSONAL**



¡Súmame a la Escuela!, envía un whatsapp, dando click en la imagen, o al (521) 4432134673



[www.escuelahombresmich.org](http://www.escuelahombresmich.org)

[facebook.com/generacambios](https://facebook.com/generacambios) / [@generacambios](https://twitter.com/generacambios) / Instagram: [@genera\\_cambios](https://www.instagram.com/genera_cambios)

# SOBRE LAS HISTORIAS

# Los Dinosaurios y una posible ucronía



Los dinosaurios  
dominan la Tierra

Plano temporal  
original

Hito Histórico



Un cometa acaba  
con los dinosaurios

Realidad alternativa



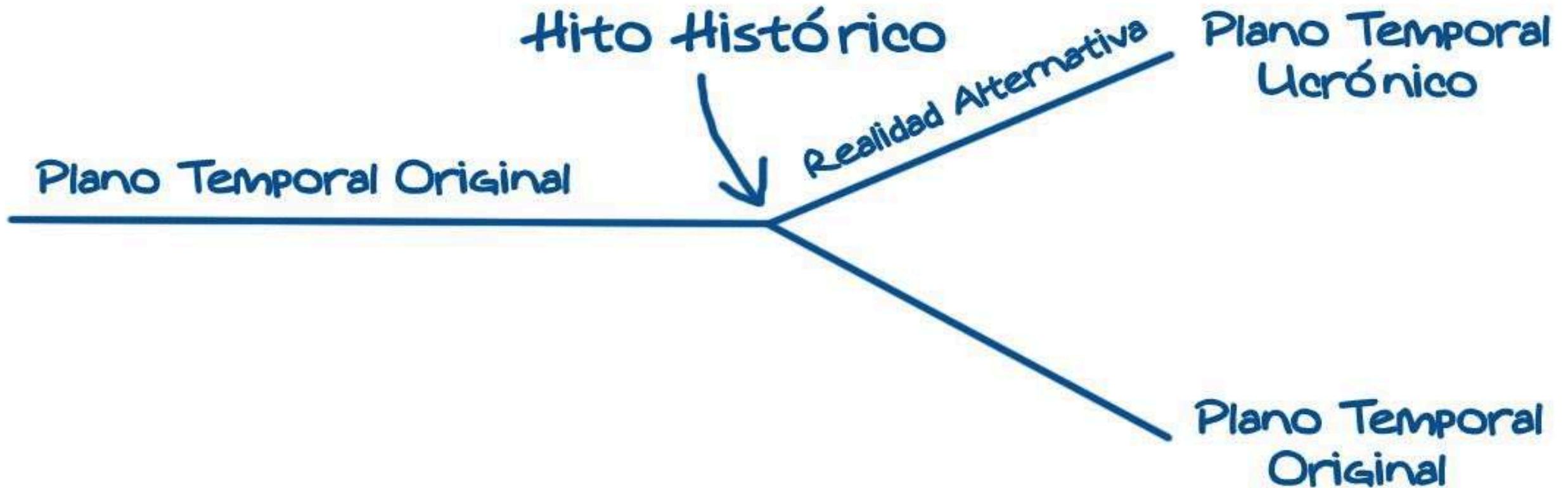
Los dinosaurios  
conocen al ser  
humano

Plano temporal original



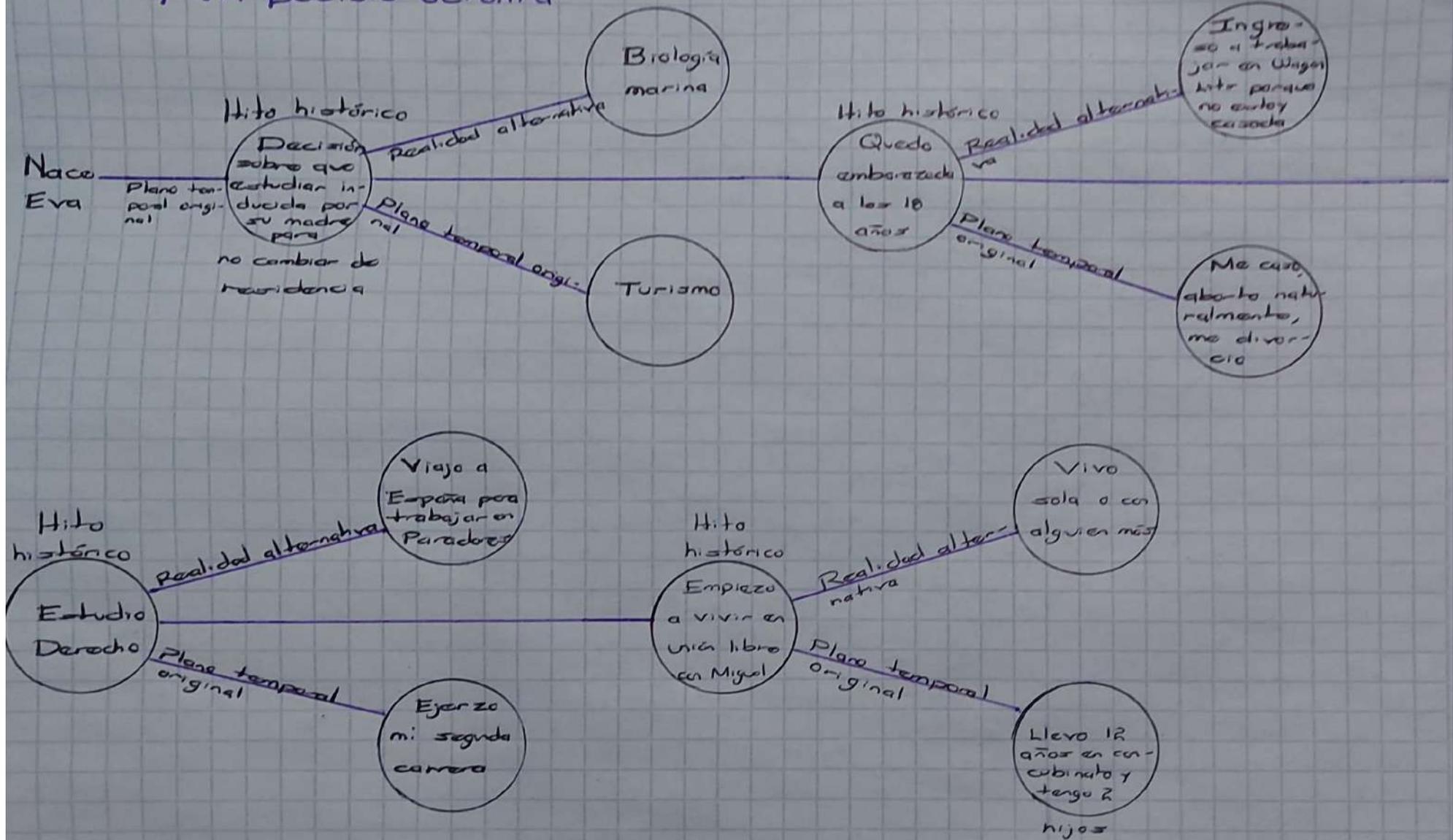
Los dinosaurios  
nunca conocen al  
ser humano

contacto@generacambios.org



# TAREAS

# Eva y una posible ucronía



Me encontraba estudiando el último semestre de la carrera (2011)

Me enteré que estoy embarazada

Optar por decirle a Carlos y tenerla, sin estar con él. Viviendo en casa de mis papás.

Le comenté a Carlos, como algo para compartir juntos. Nos casamos y vivimos de manera independiente a nuestras familias

Comienzo un trabajo nuevo, donde encuentro muchos retos y la posibilidad del divorcio se hace más latente (2019-2020)

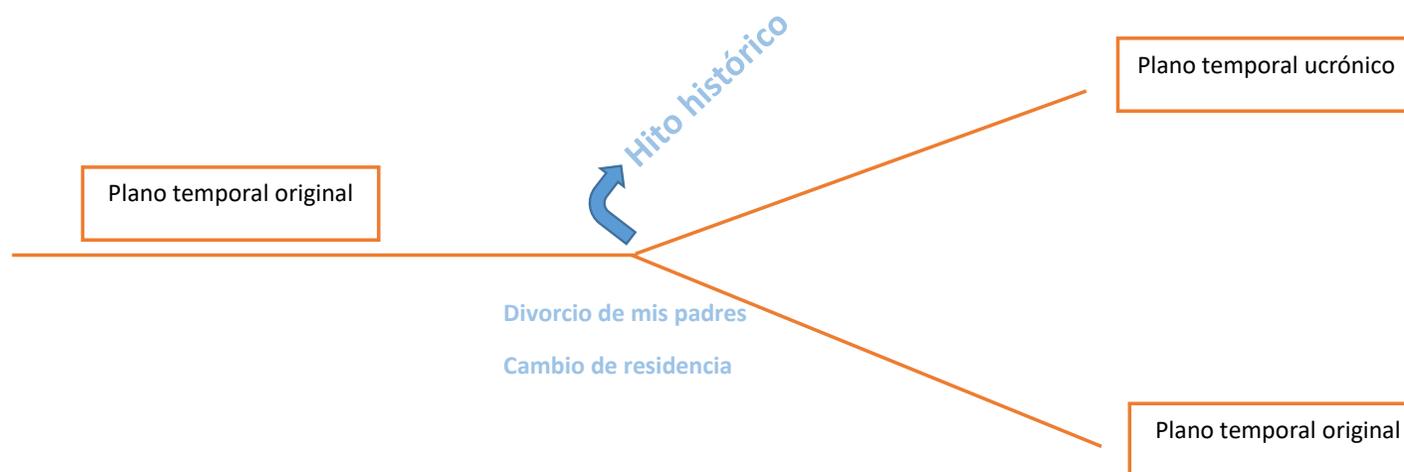
Comienzo con mi proceso de terapia

Pausarlo o dejarlo por dificultades económicas. No se da la separación y continúa el estrés laboral

Lo tomo como un acto de amor propio. Hay un crecimiento personal que repercute en el área laboral y familiar. Tomo la decisión de separarme, estoy a cargo de mi hija, viviendo en casa de mis papás, construyendo proyectos.

Ana Ascencia

Ejercicio por Lizbeth G. Salado Meléndez



Hitos históricos	Plano temporal ucrónico	Plano temporal original
<b>Divorcio de mis padres (violencia física y emocional)</b>	Seguir en un entorno violento, vivir con miedo y depresión. Sentirme con el “poder” de controlar y parar la violencia entre mis padres.	Separación de mis padres, cambio de residencia, vida sin violencia.
<b>Cambio de residencia ante la separación de mis padres (de Acapulco a la Ciudad de México)</b>	Vivir en “mi casa”, con “mi familia”, con “mis juguetes”... Mantener un sentido de pertenencia en una familia paterna cariñosa.	Sensación de pérdida de pertenencia, de familia, de casa, etc. Recurrí a terapia psicológica para vivir el duelo y entender que lo sucedido no había sido mi responsabilidad.

Correo: [contacto@generacambios.org](mailto:contacto@generacambios.org)

## HITO HISTÓRICO

Nací en una familia compuesta por dos hermanas mujer y ningún hombre; con un padre machista que compartía la idea con su madre que las mujeres no debían estudiar ya que solo estamos en esta vida para un objetivo casarnos, depender y servir a un hombre minimizándonos por ser mujeres y hacer caso a mi abuela. Por esta razón mi padre dejo de apoyarnos desde el nivel medio superior a mi hermana mayo y a mí, decidimos trabajar con la ayuda de mamá logramos terminar la preparatoria.

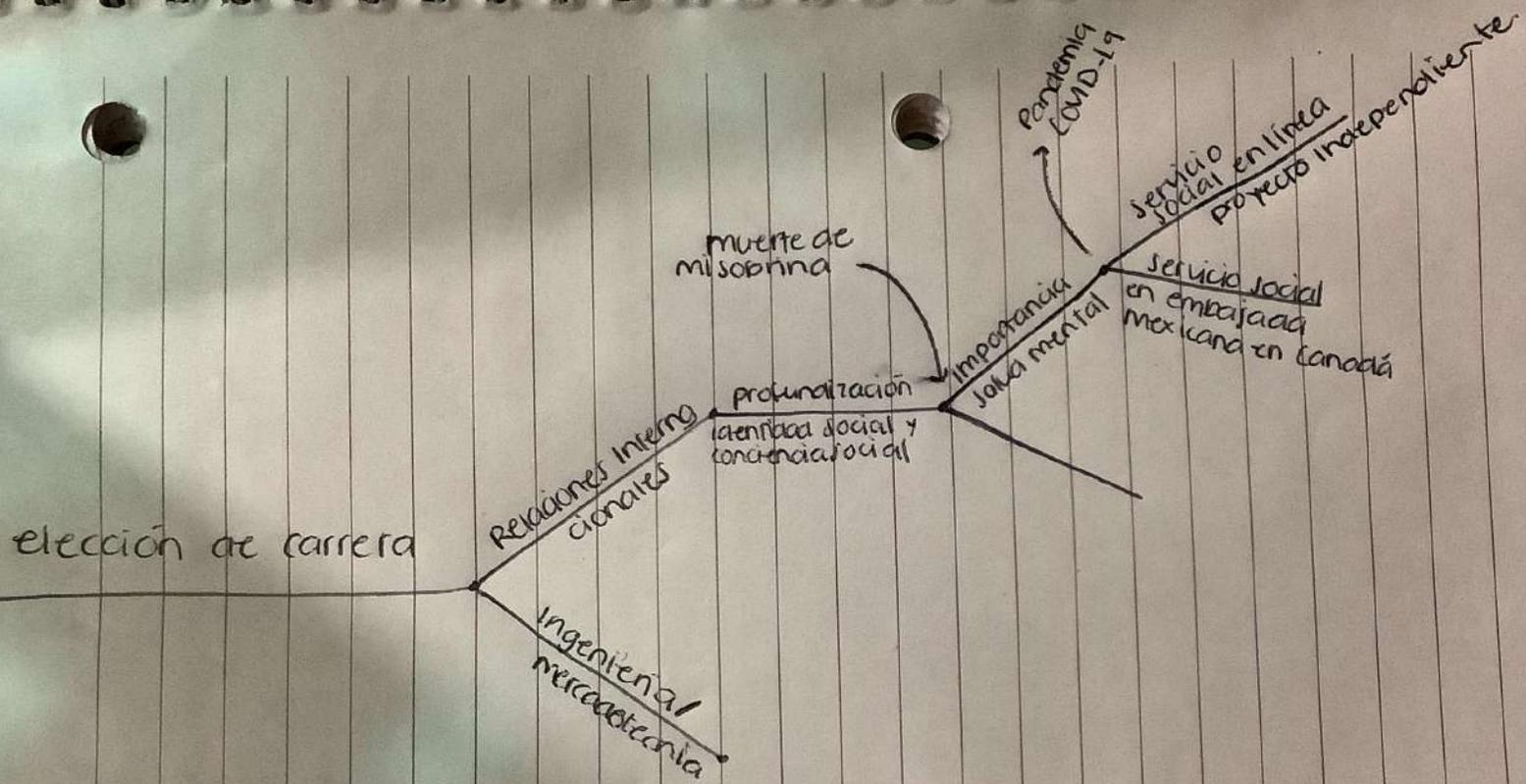
Años después decidí iniciar a estudiar la licenciatura con la ayuda de mi mamá como siempre ha sido quien me apoya para continuar en este camino y superarme.

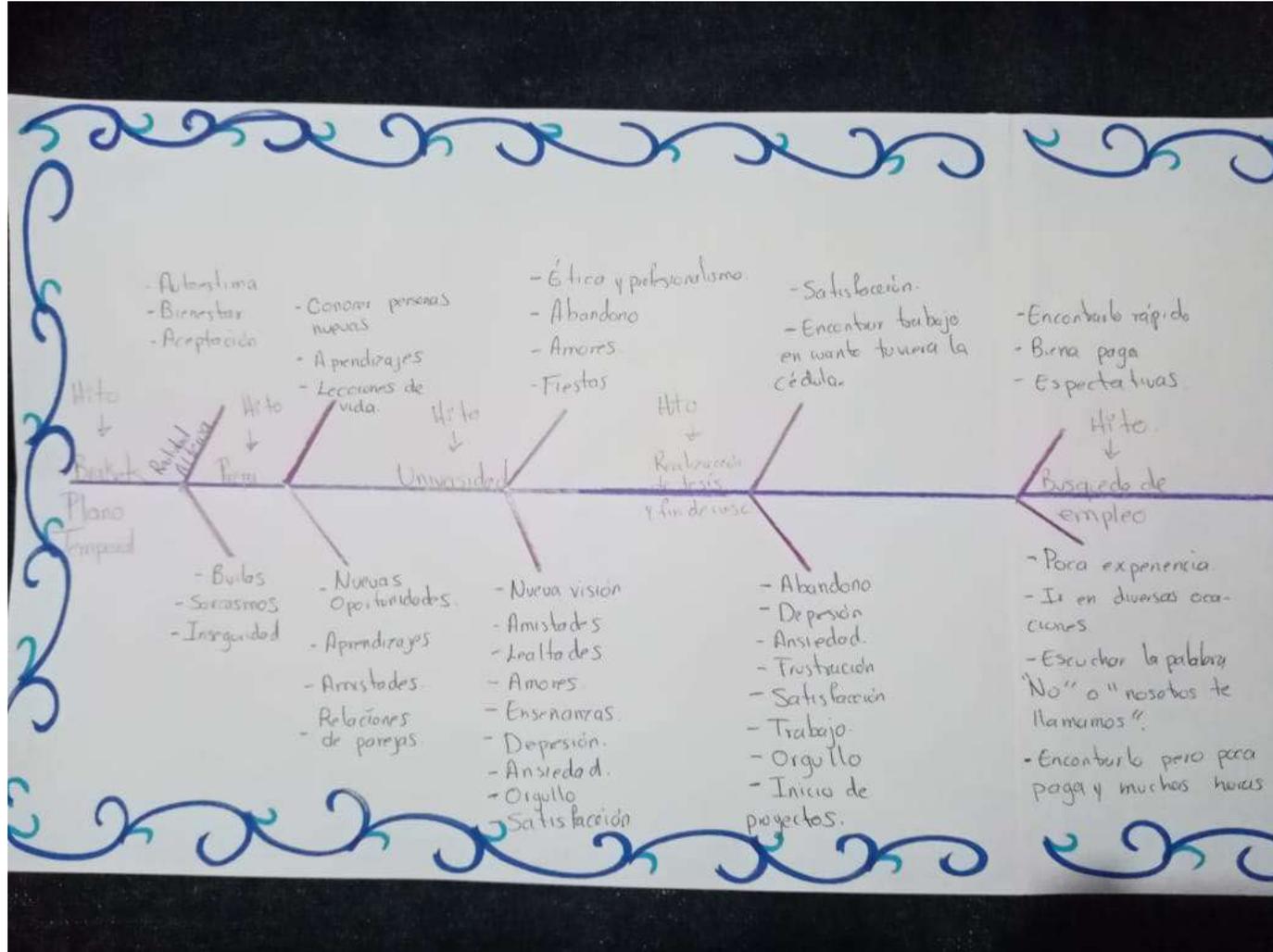
Si hubiera adoptado la idea de mi papá y mi abuela mi vida sería de otro modo casada y sometida a ideas que no compartía con ellos además de perder la oportunidad de conocer a personas positivas en mi vida que han aportado grandes cosas en mi vida.

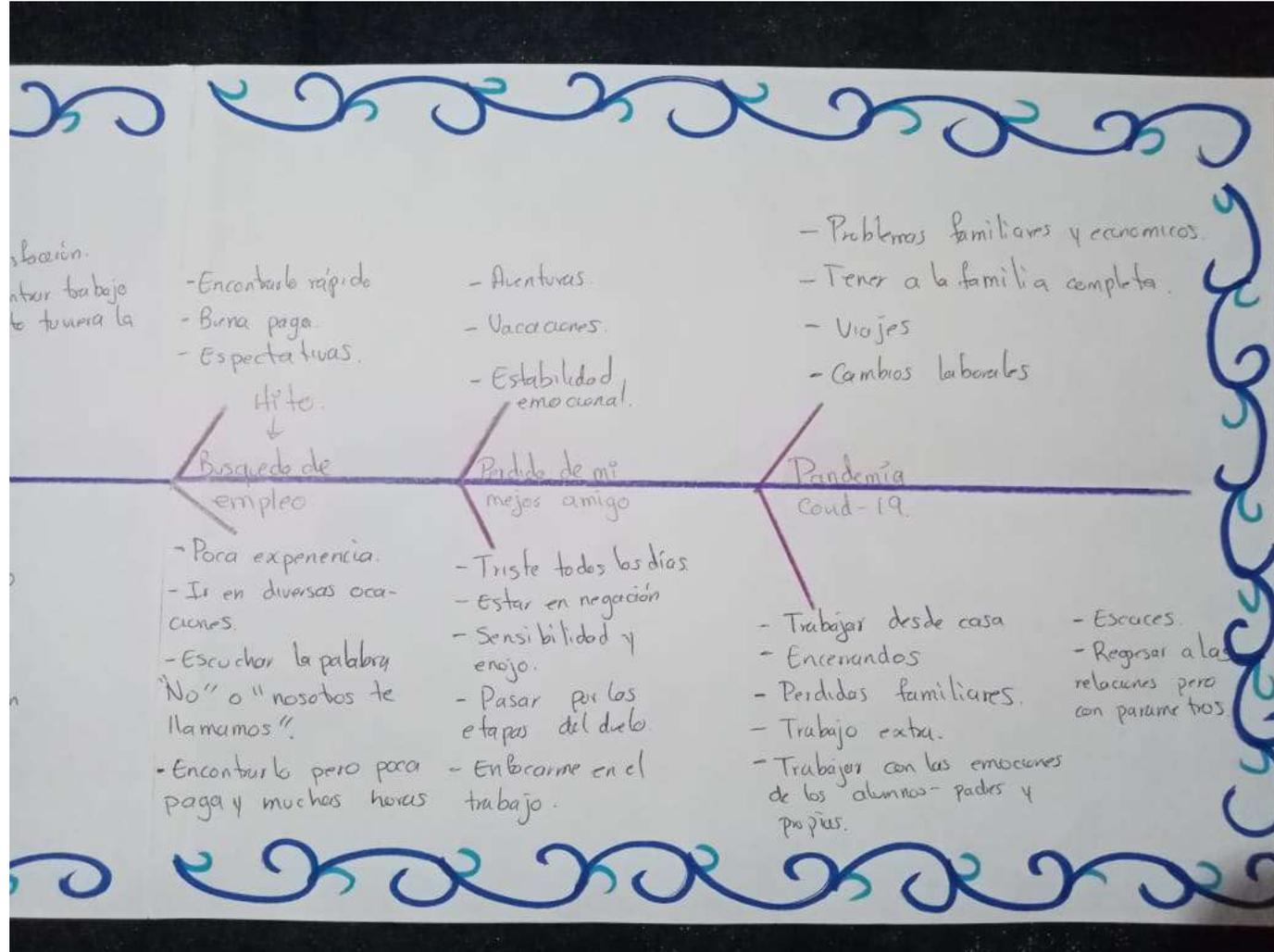
Debemos reconocer nuestro valor y no dejarnos menospreciar por los demás, haciendo lo que nos gusta para sentirnos bien nosotras y no lo que lo demás quieren que seas.

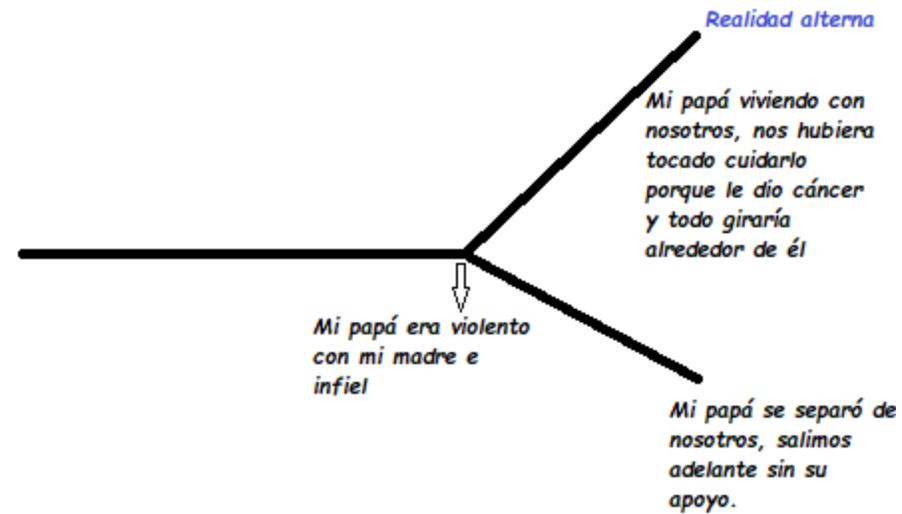
Ortiz Ortiz Elva

FERNANDO HERNANDEZ AVILES [www.resilienciamexico.org](http://www.resilienciamexico.org)









★  
Carol  
comienza  
su vida  
personal

Plano  
Original  
Temporal

★  
Carol se  
viene a  
vivir a MX  
y se casa

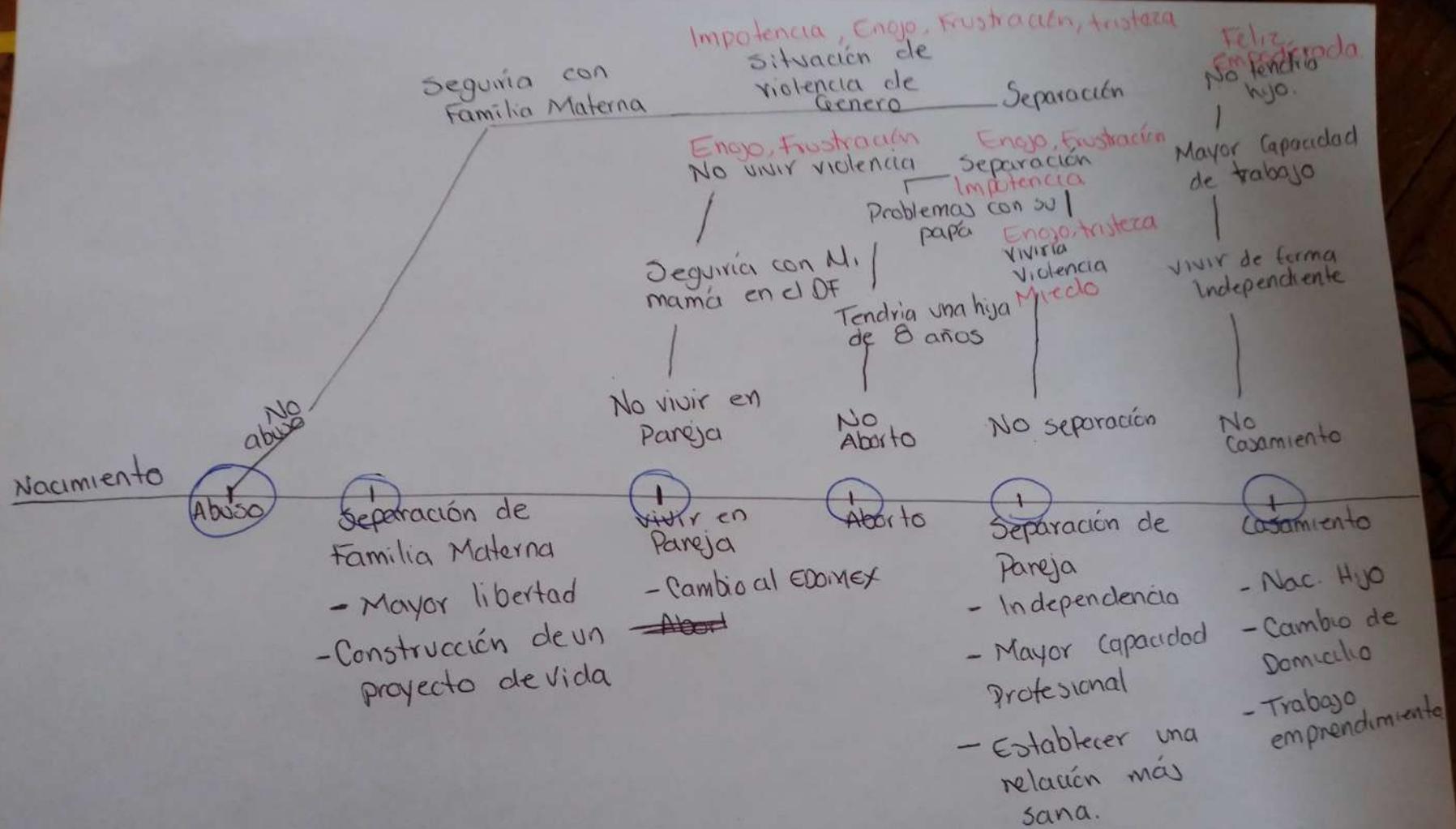
Hito  
Histórico

Realidad  
Alternativa

★  
Carol  
forma  
una  
familia

Temporal  
Original

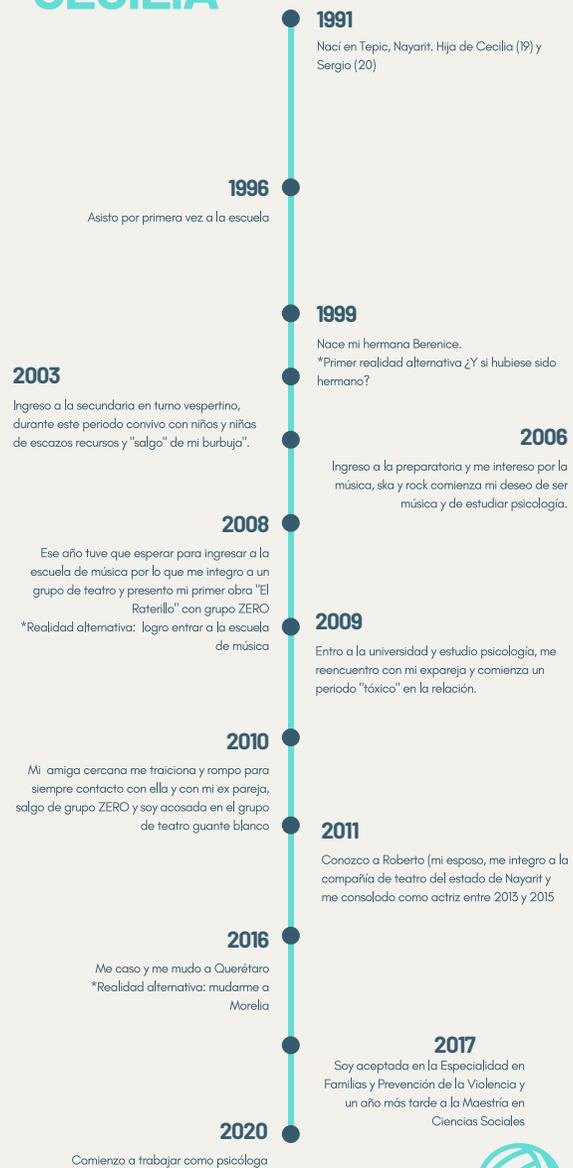
★  
Carol se  
Divorcia  
x violencia  
doméstica  
y no tiene  
familia



Anallely Teresita Medina García

# ANA CECILIA

¿CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA Y EL  
EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES?

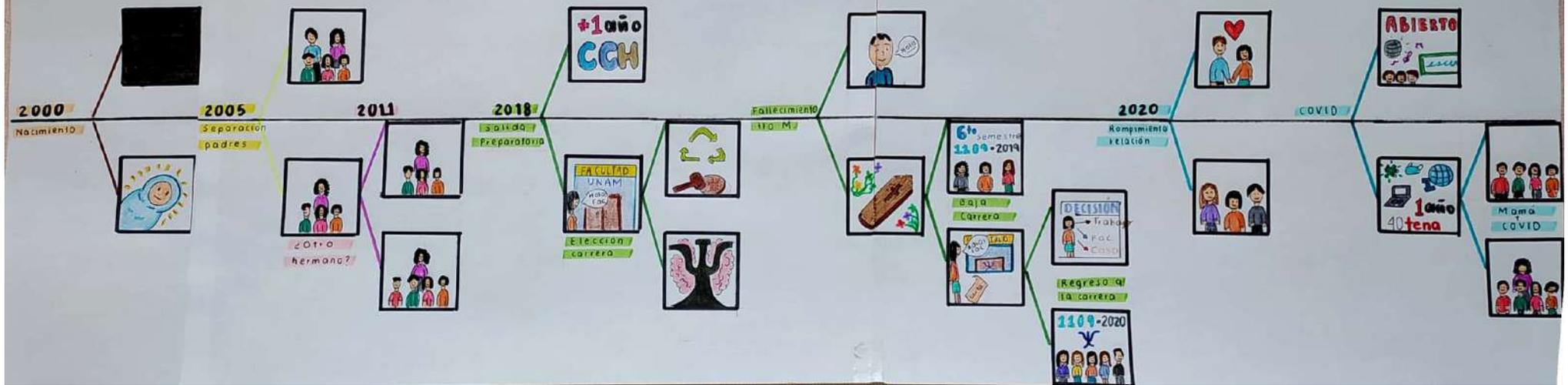


FERNAN



xico.org

# UCRONIA



**FEMINISMO**

**PLANO TEMPORAL ORIGINAL:**

Vivir en un entorno familiar materno lleno de hombres machistas y mujeres que permitían la sumisión, el maltrato, la violencia física, verbal y sexual.

**Plano temporal original:**  
soy una mujer segura de mi misma, no permito que se violente mi libertad ni mis derechos, lucho contra el machismo.  
Encontré mi vos y ayudo a más mujeres a encontrar la suya.

**Realidad alternativa:**  
Seguir viviendo en el machismo, volverme una mujer sumisa, aceptar la violencia contra la mujer, no defender mis derechos, continuar fomentando el machismo.

DAFNE DENISSE DURAN GARDUÑO

Hubiera tenido serios problemas de conducta y de aprendizaje

**#INFANCIA. Dx. Con Dislexia y Déficit de Atención.** Padre que se aboco al 100 en la enseñanza-aprendizaje con amor y paciencia, madre que con firmeza enseñó límites y disciplina.

Amada, y aprendiendo a usar la memoria y la lógica para fortalecer mi aprendizaje

Hubiera llegado a ser Presidenta de la Republica

**#ADOLECENCIA PRECOZ** A los 15 años quede embarazada me case, tuve una hija y a los 17 me divorcie por inmadurez de los 2

Una hija que forma parte de mi vida y el redoblar esfuerzos en trabajar y estudiar para la manutención y educación de las dos, el apoyo de mis padres fue fundamental para lograrlo

Hubiera muerto si no me Dx. A tiempo

**#CANCER DE MAMA** a los 29 años

2 cirugías y sesiones de quimioterapia.

El apoyo de mi pareja, así como de familia, amigas y amigos fue elemental

Hubiera sido importante que los detuvieran para que existiera justicia

**#VIOLACION a los 32 años** Entran al domicilio 2 sujetos a robar, me golpearon, navajearon y me violaron VIOLENCIA EXTREMA

Apoyo profesional médico, psiquiátrico y una red de sostén de pareja, padre, y amigas (a mi madre nunca se le dijo). Fue un parte aguas en mí vida pues la vivencia y el trato policiaco lo hacen sentir culpable. Difícil y largo el proceso para superarlo

Hubiera sido una vida justa y estable

**#VIUDEZ a los 43 años. FALLECIMIENTO de Manuel,** esposo, compañero, amigo, apoyo fundamental en procesos difíciles y un proyecto de vida en el cual habíamos trabajado juntos y se terminó todo en un momento

Aprender a vivir con dolor, pero sin sufrir, a que la vida me tenga hechizada, hacer un proyecto de vida nuevo e individual

Estudiar, pedir ayuda psiquiátrica, apoyo amoroso de mi hija, familia y amigas, amigos hasta de personas que fui conociendo en el proceso. De los momentos más difíciles de mi vida.

Hubiéramos crecido y sería un negocio exitoso cumpliendo nuestros proyectos

**#PANDEMIA** Emprendedora con 2 hermanos en negocio familiar de Panadería artesanal, vegana y gourmet. 3 años de trabajo arduo con un proyecto de abrir una sucursal, llegó la PANDEMIA se truncaron los proyectos, las ventas cayeron un 70 %. Mi hija queda desempleada por lo cual forma parte del equipo

Aprender nuevas estrategias de venta, redes sociales y trabajar con autoridades de la Alcaldía, la red de amigos y amigas, así como de vecinas y vecinos para fomentar el comercio local, no nos hemos recuperado, pero hemos logrado sobrevivir. Trabajar el triple

Si no hubiera nacido mi hija, ahora estaría sola. Ella es una oportunidad para humanizar me. También es una oportunidad para equilibrar la vida personal con la familia, además de buscar espacios para mí y no volcar toda mi energía en los demás.

Sí no me hubiera separado

La violencia hubiera aumentado y el clima hostil en mi casa, además de la reproducción de la violencia en mi hija

Titularme de maestría

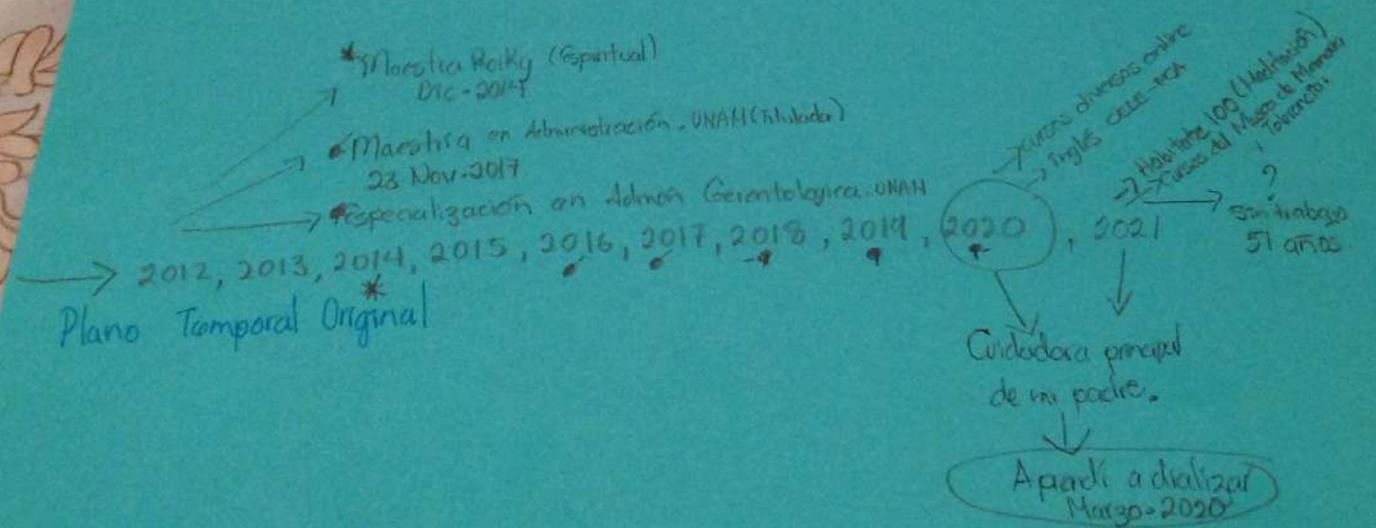
No tuviera mi empleo, tampoco hubiera obtenido una realización personal

Tener un empleo como Trabajadora Social

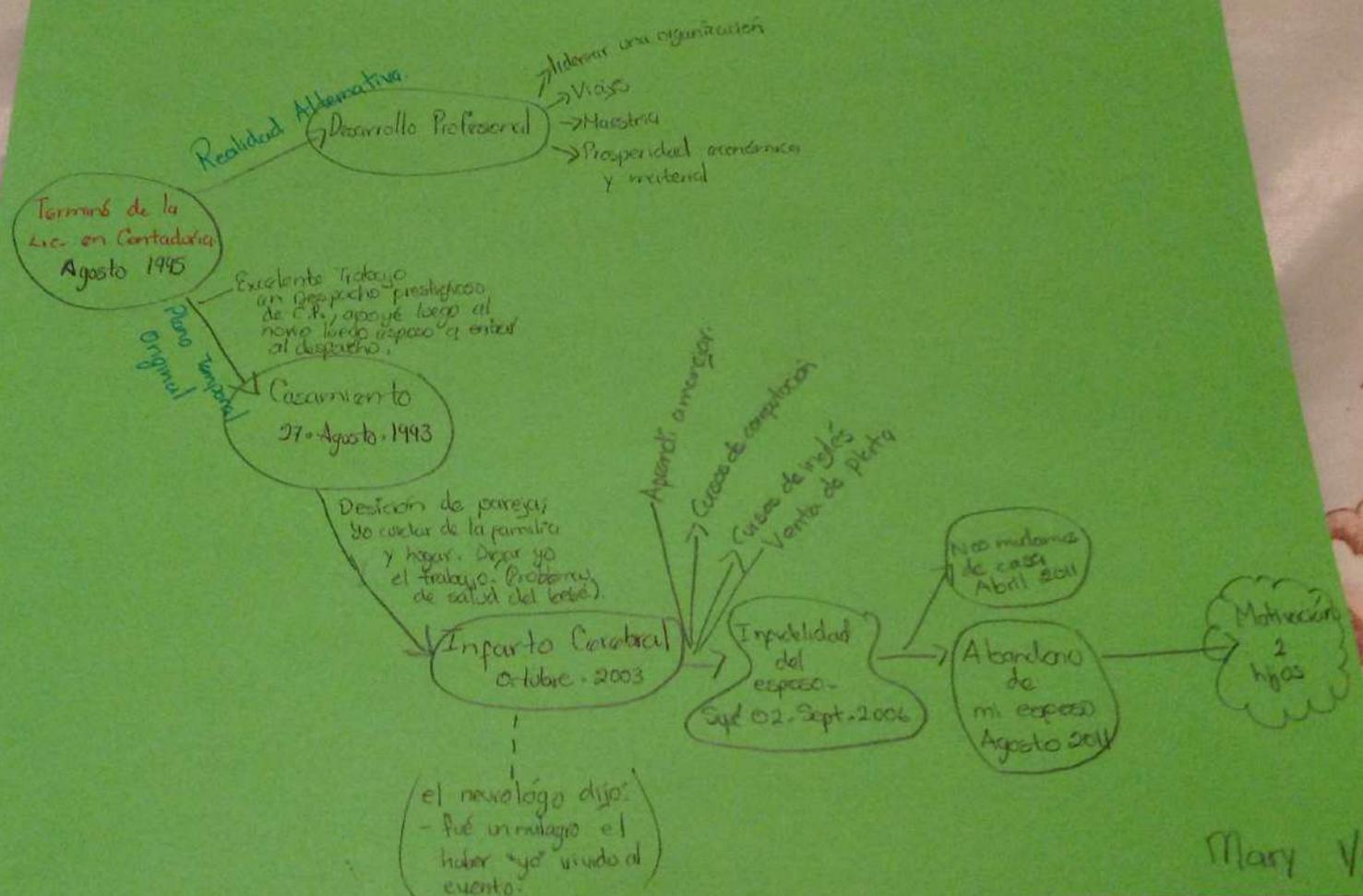
Sí no tuviera mi empleo tampoco un ingreso, ni la oportunidad de compartir mis conocimientos con los/las demás, al mismo tiempo me da reconocimiento Social.

CÓMO SE FUE DESENVOLVIENDO EN UN PLANO ORIGINAL?

Las emociones y la construcción social no había Sido la más adecuada desde mi propia vida, el amor romántico tradicional no ofrecía las mejores posibilidades para mí desarrollo personal, incluso profesional, es decir, el que yo sea para las/los demás de manera exclusiva me coloca en una posición de desventaja.



May 2/2



⑦

## Fiestas o Reuniones Sociales

- Divertidos
- Juegos
- convivencia directa físicamente

- convivencias por tecnología
- van apagando el interés o la preocupación por otras personas ( luego le escribo ... mañana )

## ⑧ Tecnología

ayuda para comunicarte con los que están lejos

enfermedades de ojos / uso de lentes o cinta adhesiva

⑨

## Moda en general

- ropas
- peinado
- combinación

No habría discriminación o diferencia

discriminación, pérdida de amistades, te ven raro

4

amistades

lazos de amistad o relaciones fuertes, apoyo siempre (momentos malos-buenos)

Pérdida o interés en estar en contacto, por las diferentes carreras, ocupaciones que cada quien tiene

~~4~~

5

Relación con tus padres  
Noviazgo o

relaciones con alguien que te importa.

- contar con alguien como te fue en el día, conversar, dedicar tiempo  
- no perderían los lazos afectivos

- falta de tiempo  
- encierro cada quien está en su mundo  
- dedicar tiempo de calidad

6

encierro por la pandemia

en un solo lugar existirá, todas volveremos a nuestra "rutina o actividades fuera de casa"

afecta en todos los aspectos: física, emocionalmente x psicológicamente

1

No tener hermanas  
ser hijo único

ayudado a crecer juntos (es decir si no hubiera mucha diferencia de edad)

convivir con primas que son contemporáneas

2

~~soltero~~

Rebajoneo  
romántico o  
psicológico

Casado + hijos + trabaja  
y cuidando ambiente

soltero, cada día  
"adapto más responsabilidad"  
por las actividades y siento  
que me estoy preparando  
para otra etapa de mi vida

conociendo  
enfermas  
del  
COVID

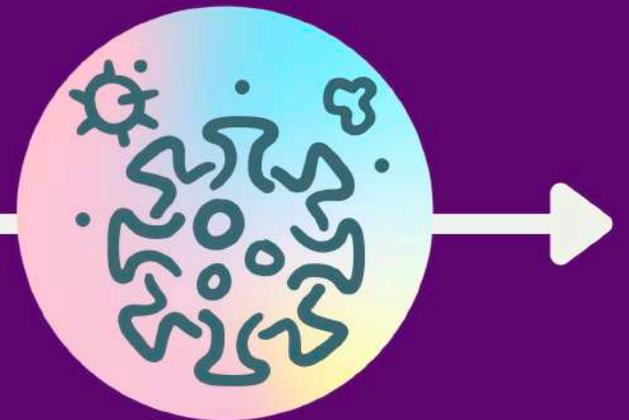
tener alguien para  
cuidarlos, no haberlo  
muerto, ni dejar por su  
pedido

Muerte; pérdida de  
grandes personas, dolor,  
sentimientos negativos

De no haber sido así el proyecto lo llevarían mis compañeras y yo estaría realizando otras actividades.

Hubiera continuado conviviendo con mi familia, mis compañeras y el profesorado de la universidad.

De no haber sido así hubiera continuado mi ritmo de vida, concluiría todos mis procesos de forma presencial y mis experiencias serían diferentes.



## **PARTICIPAR EN "POR UNA MENTE DIVERSA"**

Esto me ha llevado a crear contenido y colaborar con compañeras para difundir información y noticias con perspectiva de género.

## **ESTUDIAR UN SEMESTRE EN GUADALAJARA**

Lo cual me llevó a conocer a más personas, lugares, diferentes técnicas para la intervención y también a estar lejos de mi familia.

## **LLEGADA DE LA PANDEMIA**

Debido a lo cual concluí mi licenciatura en línea y aprendí a manejar algunas plataformas para continuar mis actividades y comencé nuevos hábitos.

De no haber sido así  
estaría trabajando o tal  
vez estudiando en otra  
institución.

De no haber sido así  
hubiera continuado con mi  
formación y con mi vida de  
forma regular.

De haber elegido otras prácticas,  
tendría conocimientos y  
experiencias diferentes, también  
habría convivido con otras  
compañeras



### **ENTRAR A LA ENTS- UNAM**

Donde estudié la licenciatura  
en trabajo social, conocí  
personas y obtuve  
experiencias enfocadas a lo  
social.



### **VIVIR EL TEMBLOR DE 2017**

Esto me llevó a participar en una  
brigada emergente, conocí a  
personas que apoyaron, a la  
comunidad y sus problemas.



### **TOMAR PRÁCTICAS ENFOCADAS EN DIVERSIDAD Y GÉNERO**

En las cuales obtuve aprendizajes  
y experiencias sobre diversidad  
sexo-genérica y feminismos.

De no haber sido así  
hubiera convivido más  
con mi padre.

De haber estudiado en otra  
institución posiblemente  
hubiera elegido otra profesión y  
habría hecho amistades  
diferentes.

De no haber sido así tal vez  
lo hubiera descubierto y  
aceptado en otro momento  
de mi vida.



### **ABANDONO DE MI PADRE**

Debido a ello conviví  
más con mi madre y mi  
familia materna en  
general.



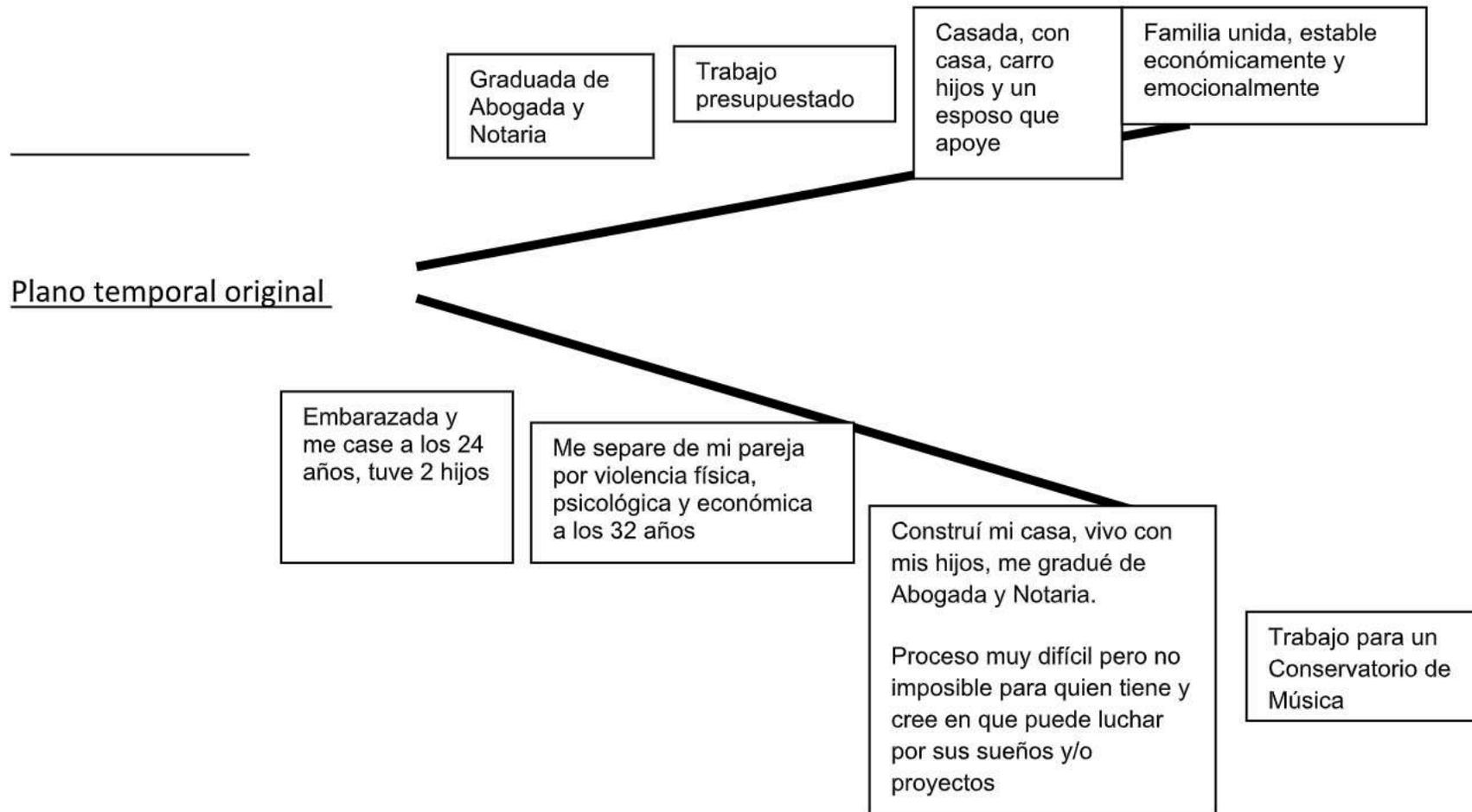
### **ESTUDIAR EN EL CETIS 5**

Donde cursé la carrera  
técnica de trabajo social  
e hice amistades.



### **TENER UNA RELACIÓN CON PAMELA**

En la cual descubrí y acepté  
mi orientación, además  
experimenté por primera vez  
una relación.

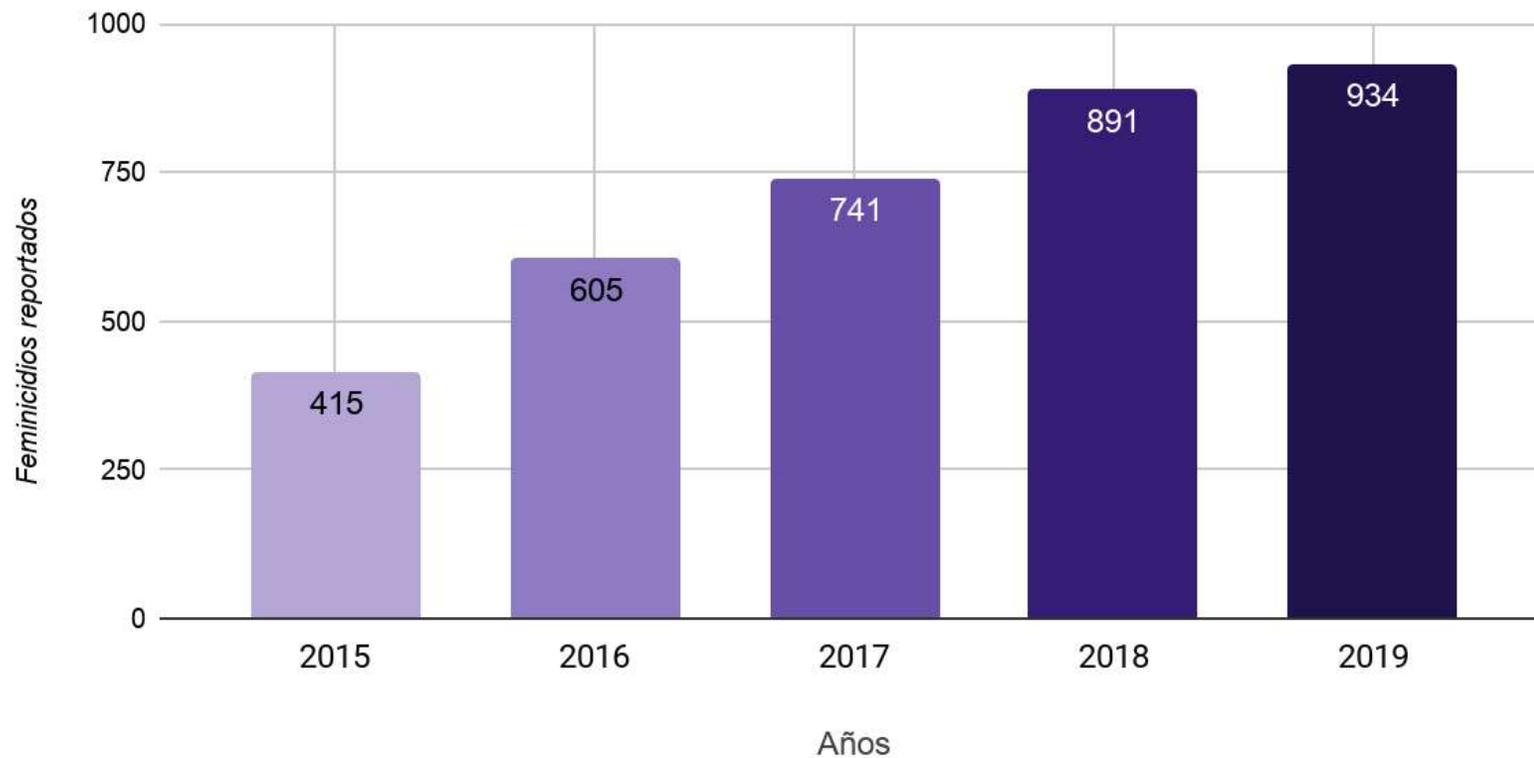


# VIOLENCIA

De 2015 a 2019, los delitos de feminicidio a nivel nacional, han aumentado significativamente (127%)

## Incidencia delictiva nacional: feminicidio

De acuerdo con el SESNSP





Dra. Leonore Walker 1974

## **Incidencia de permanencia:**

- La no percepción del maltrato
- La esperanza de que él cambie
- La inseguridad y baja autoestima
- La indefensión aprendida
- La dependencia emocional del agresor
- La vergüenza y el sentimiento de culpa
- La preocupación por hijos e hijas
- El sentimiento de fracaso
- Los conflictos entre el debe ser y el querer ser
- El miedo a un futuro incierto y a la soledad
- El miedo a las represalias del agresor
- El aislamiento social

## **Mitos y creencias**

1. Sólo en las familias con problemas hay violencia
2. Hombres con alguna adicción o estrés son violentos
3. La violencia dentro de la casa es un asunto de familia, no debe salir ni difundirse
4. La violencia existe sólo en cierto tipo de familias
5. Siempre se exagera la realidad cuando se habla de violencia contra las mujeres
6. La violencia sólo la viven cierto tipo de mujeres
7. Si la mujer no se va, es por que le gusta
8. Cuando las mujeres dicen NO, realmente están diciendo SI
9. Si la mujer tiene hijas o hijos, mejor que aguanten
10. Resiste y adaptate

Los niños y las niñas son víctimas de la violencia de género que se ejerce sobre sus madres, y son víctimas en todos los casos de violencia psicológica y a veces también física directa.

Algunos de los efectos de esta violencia son:

- Problemas de **socialización**: aislamiento, inseguridad o agresividad.
- Problemas de **integración** en la escuela: falta de concentración, disminución del rendimiento, etc.
- Síntomas de **estrés postraumático**: insomnio, pesadillas, fobias, ansiedad.
- Síntomas **depresivos**: llanto, tristeza, aislamiento.
- Alteraciones del **desarrollo afectivo**, tales como dificultad para manejar las emociones e internalización de roles de género erróneos.
- En algunos casos, la **muerte**.

La violencia que se ejerce sobre las mujeres en casa también afecta a las y los menores que integran el núcleo familiar.

Desde 2006 Save the Children (2006), en sus estudios sobre el *Análisis de la atención a los hijos e hijas de mujeres víctimas de violencia de género en el sistema de protección a la mujer*, han venido determinado que:



Save the Children®

Si consideramos lo establecido dentro de la **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia**, para efecto del reconocimiento de una tipología que nos permita conocer y entender el problema, se entiende que los tipos y modalidades de violencia que se presentan contra las mujeres son:

- Violencia **Física**
- Violencia Psicológica
- Violencia Patrimonial
- Violencia Económica
- Violencia Sexual
- Violencia Familiar
- Violencia Laboral
- Violencia Docente
- Violencia en la Comunidad
- Violencia Institucional
- Violencia Femicida
- Cualquier otra forma análoga que lesione o sea susceptible de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.

## Situaciones de violencia de género:

- **Situaciones de violencia familiar y doméstica:** referidas a la violencia ejercida sobre las mujeres por hombres con quienes mantienen o han mantenido un vínculo afectivo, conyugal, de pareja, paterno-filial o semejante, incluso sin convivencia.
- **Situaciones de violencia laboral o docente:** referidas a la violencia ejercida sobre las mujeres por hombres con quienes mantienen un vínculo laboral, docente o análogo, aprovechándose de una posición de superioridad frente a la de dependencia de las víctimas. Destaca dentro de estas situaciones, tanto por sus características como por las consecuencias que tiene para las mujeres, el acoso sexual.
- **Situaciones de violencia social:** referidas, entre otras, a la violencia que se ejerce sobre las mujeres en los espacios públicos, a través de los medios de comunicación de masas, de la publicidad, del uso del lenguaje, las costumbres, la tradición oral, etcétera.

## Modalidades de la violencia en contra de las mujeres:

- a. **Familiar:** todos aquellos actos abusivos de poder u omisión intencional dirigida a dominar, controlar o agredir de manera física, psicológica, patrimonial, económica o sexual, dentro fuera del domicilio familiar, realizadas por el agresor que tiene o ha tenido algún vínculo de índole familiar con la víctima, parentesco por consanguinidad, afinidad o civil; tutela o curatela; concubinato; o bien, que haya tenido o tenga alguna relación afectiva o sentimental de hecho con ésta;
- b. **Laboral y docente:** todo acto u omisión ejercida en abuso de poder por personas que tienen un vínculo laboral, docente o análogo con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, que daña su autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad, que impide su desarrollo y atenta contra la igualdad;
- c. **Social:** los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres en el ámbito público y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión, y
- d. **De las instituciones públicas:** los actos u omisiones de las y los servidores públicos que discriminen o tengan como fin o resultado dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, así como su acceso a las políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.

## Principios básicos de actuación

1. Respeto a la dignidad humana
2. Actuar con perspectiva de género
3. No discriminación
4. Interseccionalidad
5. Actuar libre de mitos y prejuicios
6. No cometer violencia institucional
7. Reconocimiento de la veracidad de la palabra de la mujer y la no responsabilización de la violencia que recibieron
8. Libertad y construcción de autonomía en la toma de decisiones
9. Empoderamiento de las mujeres
10. La atención debe ser integral, expedita y gratuita

## Determinación de riesgos

- a. Riesgo de muerte inminente
- b. Alto riesgo
- c. Riesgo moderado
- d. Violencia feminicida

## Ruta crítica

1. Primer contacto
2. Atender lesiones de gravedad
3. Atender necesidades físicas
4. Atender necesidades emocionales
5. Atender requerimientos específicos

**Integralidad.** La atención debe consistir en los distintos servicios en función del caso en particular, en un mismo espacio.

**Multidisciplinariedad.** Se refiere a la interacción de diversos servicios integrados por distintos profesionistas: abogadas/os, psicólogas/os, trabajadoras/es sociales, médicas/os, entre otros.

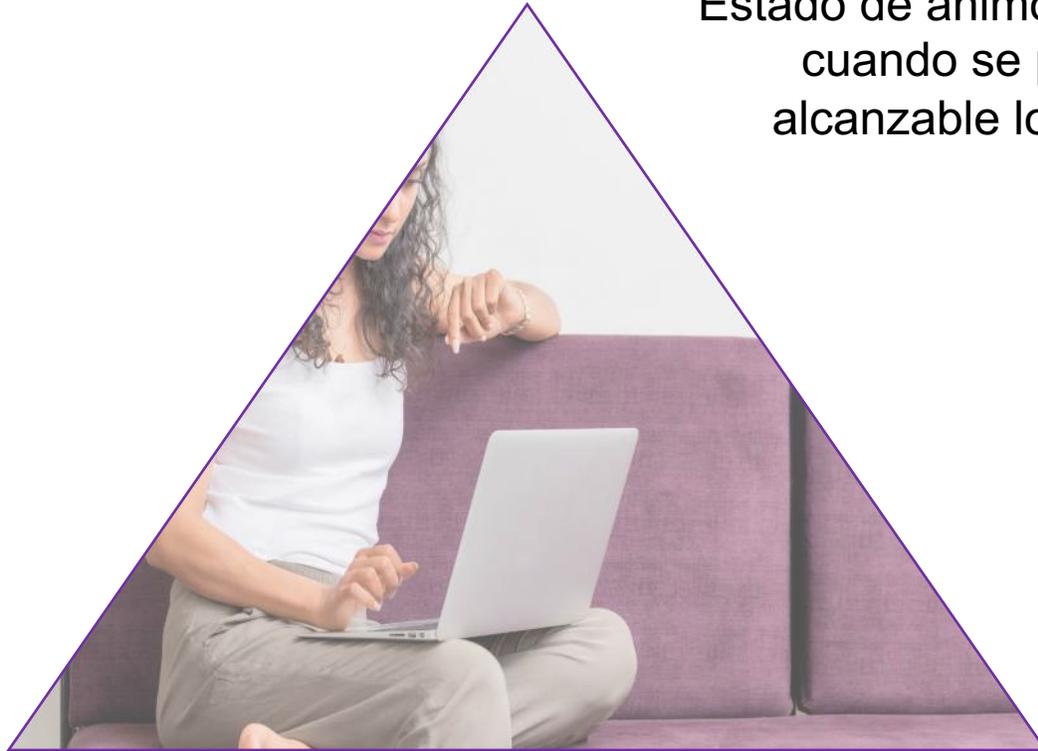
**Interinstitucionalidad.** El trabajo debe realizarse en conjunto entre las instituciones y dependencias, para brindar los servicios de forma coordinada y organizada.

# ALGUNOS PILARES

**C**

Lo que NO puedo, pero puede darse

Estado de animo que se activa cuando se presenta como alcanzable lo que se desea



**A**

Lo que SI puedo controlar

**B**

Lo que puedo NO puedo controlar



## Sostenible

- Con personas diferentes
- En escenarios diferentes
- Con recursos diferentes

**PILAR 1  
FACILITAR  
RELACIONES**

**REALES  
POSITIVAS  
PROTECTORAS  
DE APOYO  
PRESENTES**

**HUMANIZACIÓN**

Me siento / Hago sentir

1. Humana
2. Persona
3. Identidad
4. Segura
5. Integra

**PILAR 2  
FOMENTAR  
PERICIA**

**UTILIDAD  
EXPRESIÓN  
AFIRMACIÓN  
DESARROLLO  
LOGRO**

**RECONOCIMIENTO**

Me siento / Hago sentir

1. Útil
2. Escuchada
3. Valiosa
4. Exitosa
5. Capaz

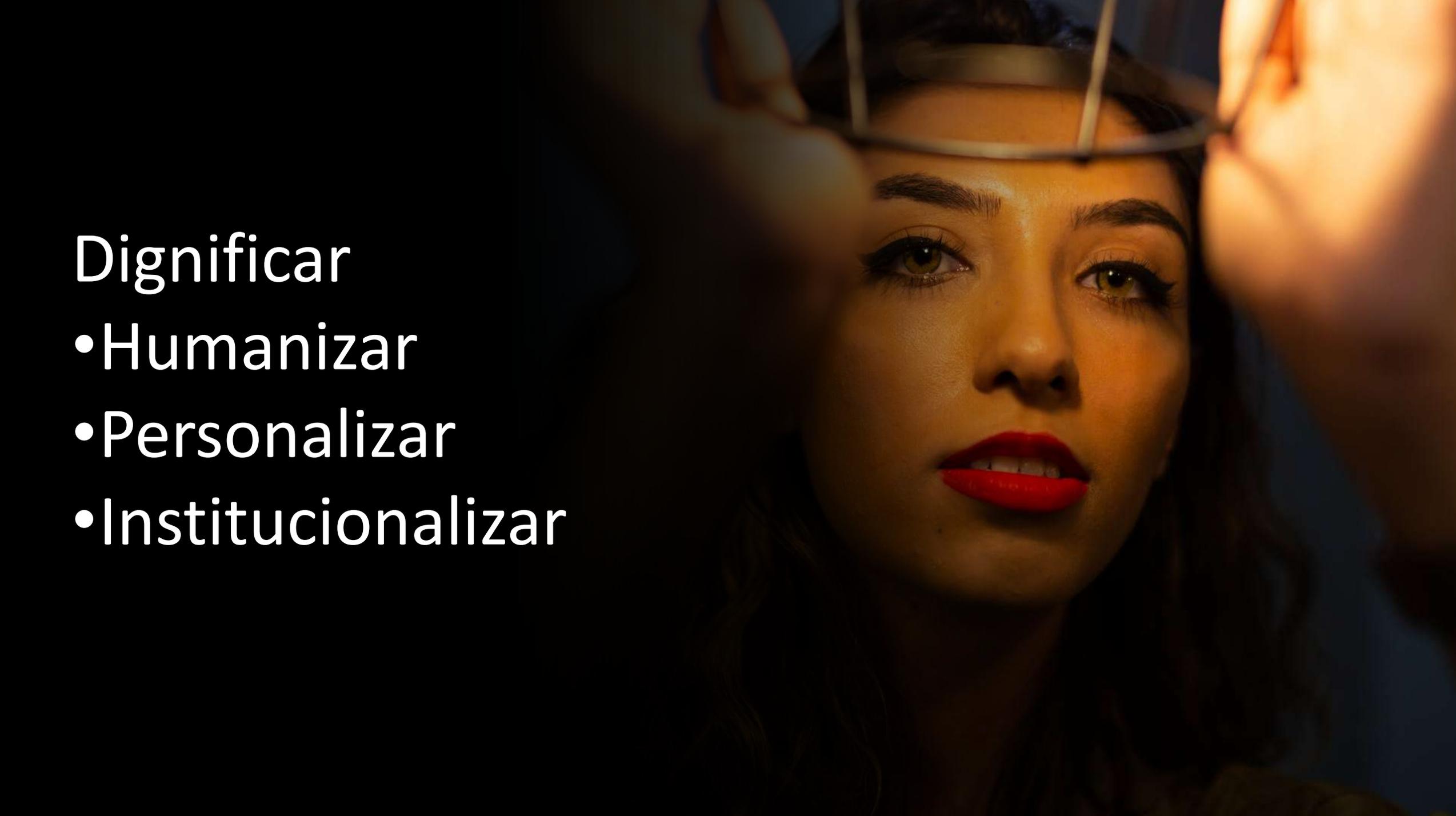
**PILAR 3  
EVOCAR  
RESPONSABILIDAD**

**ANALIZA  
ADOPTA  
COMPARTE  
PRIORIZA  
RESPONDE**

**COMPROMISO**

Me siento / Hago sentir

1. Funcional
2. Responsable
3. Inteligente
4. Organizada
5. Comprometida

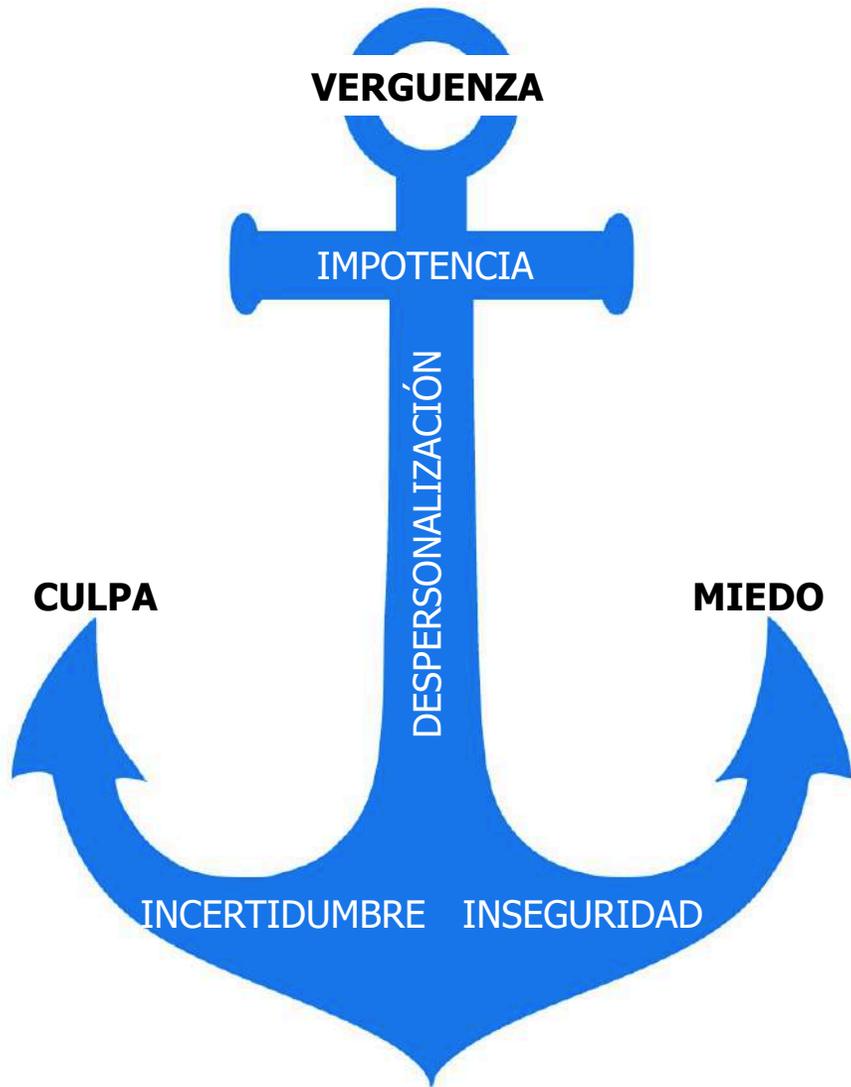
A close-up photograph of a woman with dark hair and green eyes wearing a VR headset. Her hands are visible, adjusting the top of the headset. The lighting is dramatic, with a strong warm light source from the right, casting shadows on her face and highlighting her features. She has red lipstick on. The background is dark and out of focus.

Dignificar

- Humanizar
- Personalizar
- Institucionalizar

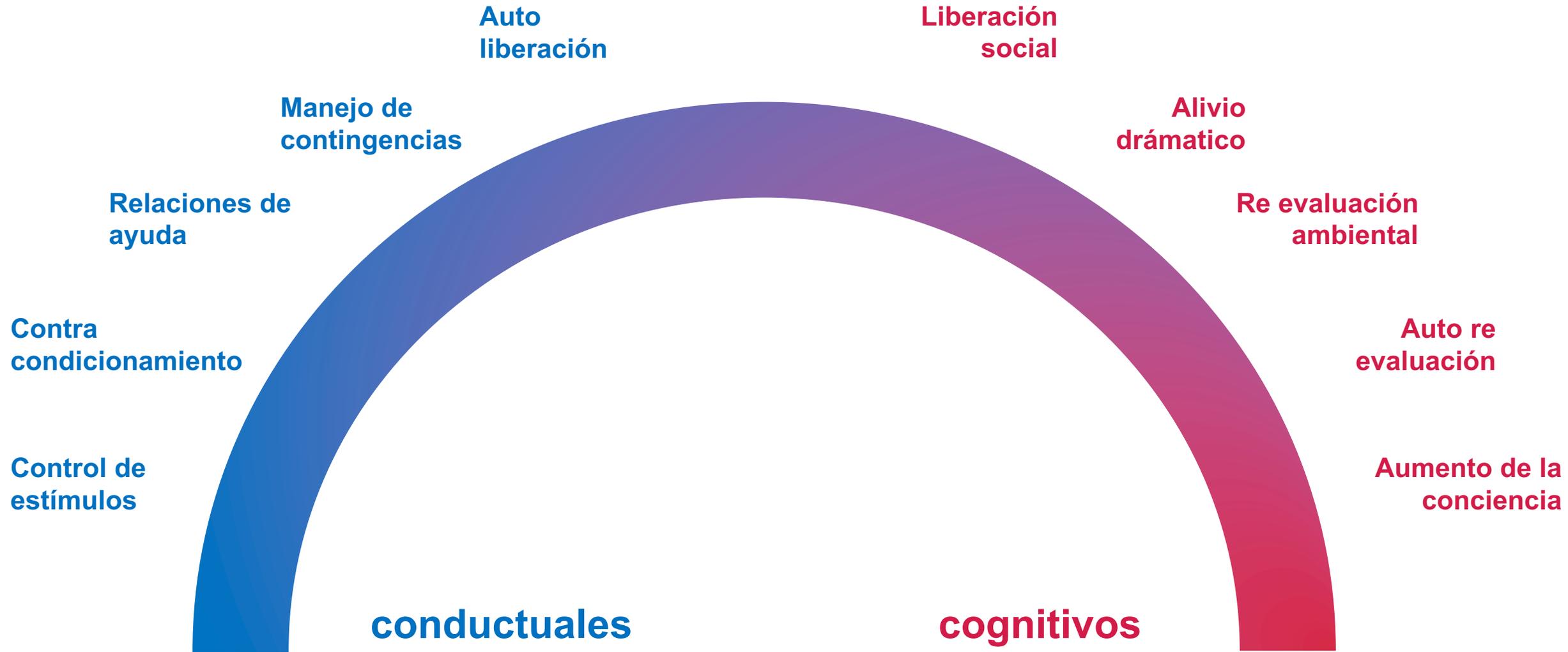
# NOSOTRAS

# LA MUJER EN LA MAR



# Menos (-) consciente y actual





F. SOCIALIZACIÓN DEL PROBLEMA, AUMENTO DE ESTÍMULOS Y DISPARADORES

REPLICAR LA SITUACIÓN

E. NEGACIÓN DEL PROBLEMA, AUMENTO DE INCONFORMIDAD / CULPA

RESIGNARSE A LA SITUACIÓN

D. RE CONQUISTA / ENAMORAMIENTO

SOLUCIONAR LA SITUACIÓN

C. MANIFESTACIÓN DE VIOLENCIA

A. Tensión LATENTE

ABANDONAR LA SITUACIÓN

B. PRESENCIA DEL DISPARADOR O ESTÍMULOS

DENUNCIAR LA SITUACIÓN

CICLO DE LA VIOLENCIA

Replicar

Resignarse

Solucionar

Denunciar

Abandonar

	A. Mujer	B. Familiar, apoyo	C. Funcionariado
1. Conciencia de la situación	Existe consciencia de la situación, pero no se percibe peligro		
2. Disposición hacia el cambio	Considera que podría cambiar algo en la relación, se responsabiliza		
3. Balance decisional	No se siente con las condiciones para poder tomar decisiones importantes		
4. Motivación a la acción	Evalúa desde su perspectiva qué podría hacer, busca opciones		
5. Auto evaluación	Racionaliza sus emociones y pensamientos, respecto a la situación, justifica y acepta		

Replicar

Resignarse

Solucionar

Denunciar

Abandonar

	A. Mujer	B. Familiar, apoyo	C. Funcionariado
1. Conciencia de la situación	Es consciente de la situación, identifica peligro, así como tiempos de respuesta		
2. Disposición hacia el cambio	Identifica que puede y debe realizar cambios en su favor, se centra en ella, indaga apoyo		
3. Balance decisional	Hay decisión para realizar los cambios que salvaguarden su bienestar		
4. Motivación a la acción	Hay acciones encaminadas a denunciar con otras personas o con instituciones		
5. Auto evaluación	Identifica elementos para no asumirse como culpable de la violencia recibida, se encuentra capaz para atender, prevenir o salir de ahí		

Replicar

Resignarse

Solucionar

Denunciar

Abandonar

	A. Mujer	B. Familiar, apoyo	C. Funcionariado
1. Conciencia de la situación	Atiende su seguridad y la de su entorno, evita “bajar la guardia”		
2. Disposición hacia el cambio	Elevada, sabe que el cambio a partir de ella para ella es prioritario		
3. Balance decisonal	Toma decisiones, aunque es latente que pueda haber duda		
4. Motivación a la acción	Se orienta en realizar acciones de salvaguarda, aunque en el proceso duda		
5. Auto evaluación	Genera elementos de certeza psicológica, aunque puede cuestionarse si es lo correcto		

Replicar

Resignarse

Solucionar

Denunciar

Abandonar

	A. Mujer	B. Familiar, apoyo	C. Funcionariado
1. Conciencia de la situación	Encuentra barreras en el proceso que la hacen dudar de poder salir de esa situación		
2. Disposición hacia el cambio	Disminuye la energía, hay cansancio, choque emocional		
3. Balance decisional	Comienza a preguntarse si será capaz de mantener un proceso de cambio o denuncia		
4. Motivación a la acción	Duda, disminuye, cree o no encuentra apoyo para la acción		
5. Auto evaluación	Sensación de pérdida, aumento de culpa, sensación de indefensión aprendida y “auto castigo”		

Replicar

Resignarse

Solucionar

Denunciar

Abandonar

	<b>A. Mujer</b>	<b>B. Familiar, apoyo</b>	<b>C. Funcionariado</b>
1. Conciencia de la situación	Racionaliza el mantenerse en la situación, se siente incapaz de pensar en salir		
2. Disposición hacia el cambio	Se orienta a mantenerse, apela a “que todo cambia, nada es para siempre”		
3. Balance decisonal	Decide dar una “segunda” oportunidad		
4. Motivación a la acción	Se desvanece, aparece ventana para replicar la violencia a terceros		
5. Auto evaluación	Aumenta y se fortalece la indefensión, se asume incapaz, acepta la situación		

# SOBRE LAS HISTORIAS

**Nuestro**

**MIEDO**

**más profundo**

**Marianne Williamson** escribió en el libro “A Return to Love” (Regreso al Amor), la cita poema “**Nuestro miedo más profundo...**”, se popularizó como cita inspiradora en diferentes películas.



Nelson Mandela lo exclamó en su toma de protesta como presidente electo de Sudáfrica en 1994.



“Lo que nos frena en nuestras vidas es nuestro temor. A veces, cuando los miras de cerca, descubres que tus temores no son exactamente lo que pensabas que eran.

Nuestro miedo más profundo no es que no seamos capaces. Nuestro miedo más profundo es que somos inmensamente poderosas.

Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta. Nos preguntamos: ¿Quién soy yo para ser brillante, hermosa, talentosa y fabulosa?

En realidad, ¿quién eres para no serlo? Eres hija de Dios.

Empequeñecerte no le sirve al mundo.

No hay nada de sabiduría en encogerse para que otras personas no se sientan inseguros a tu alrededor. Todas estamos destinados a brillar, como hacen los niños.

Nacimos para manifestar la gloria de Dios que está dentro de nosotras. No en algunas de nosotros; está en todas nosotras.

Cuando permitimos que nuestra luz brille, inconscientemente damos permiso a otras para hacer lo mismo. Al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia automáticamente libera a las demás.

Así que es trabajo sagrado, superar tus propios temores. No te ayuda solo a ti: ayuda al mundo”

# NUNCA MÁS



• RESILIENCIA ES  
DECIDIR

• DECIDIR ES  
RENUNCIAR

• RENUNCIAR ES  
APROPIARSE





Abuelas de Plaza de Mayo es una organización no gubernamental.

Creada en 1977 cuyo objetivo es localizar y restituir a sus legítimas familias todos los niños desaparecidos por la última dictadura argentina.

Nada ni nadie detuvo a las Abuelas de Plaza de Mayo para buscar a los hijos de sus hijos. Tareas detectivescas se alternaban con diarias visitas a los juzgados de menores, orfanatos, oficinas públicas, a la vez que investigaban las adopciones de la época. También recibían las informaciones que la sociedad les hacía llegar sobre sus posibles nietos.



## Ruby Nell Bridges Hall

Nació el 8 de septiembre de 1954 en Misisipi. EEUU.

Fue la primera niña afroamericana en asistir a una escuela de "blancos" en el año de 1960.

Años antes otras niñas y adolescentes habían intentado hacerlo en el Estado de Carolina del Norte. (Hay que recordar que aunque la educación para la población afroamericana existía, era gregaria, sólo podían acudir a escuelas de "ellos").

A los 4 años se mudaron a Nueva Orleans y sus padres participaron en el programa de integración racial del estado. Lo que impulsó la posibilidad de entrar a la escuela primaria de "blancos". Para garantizar su seguridad al ingresar a la escuela, tuvo que acompañarse de agentes federales.

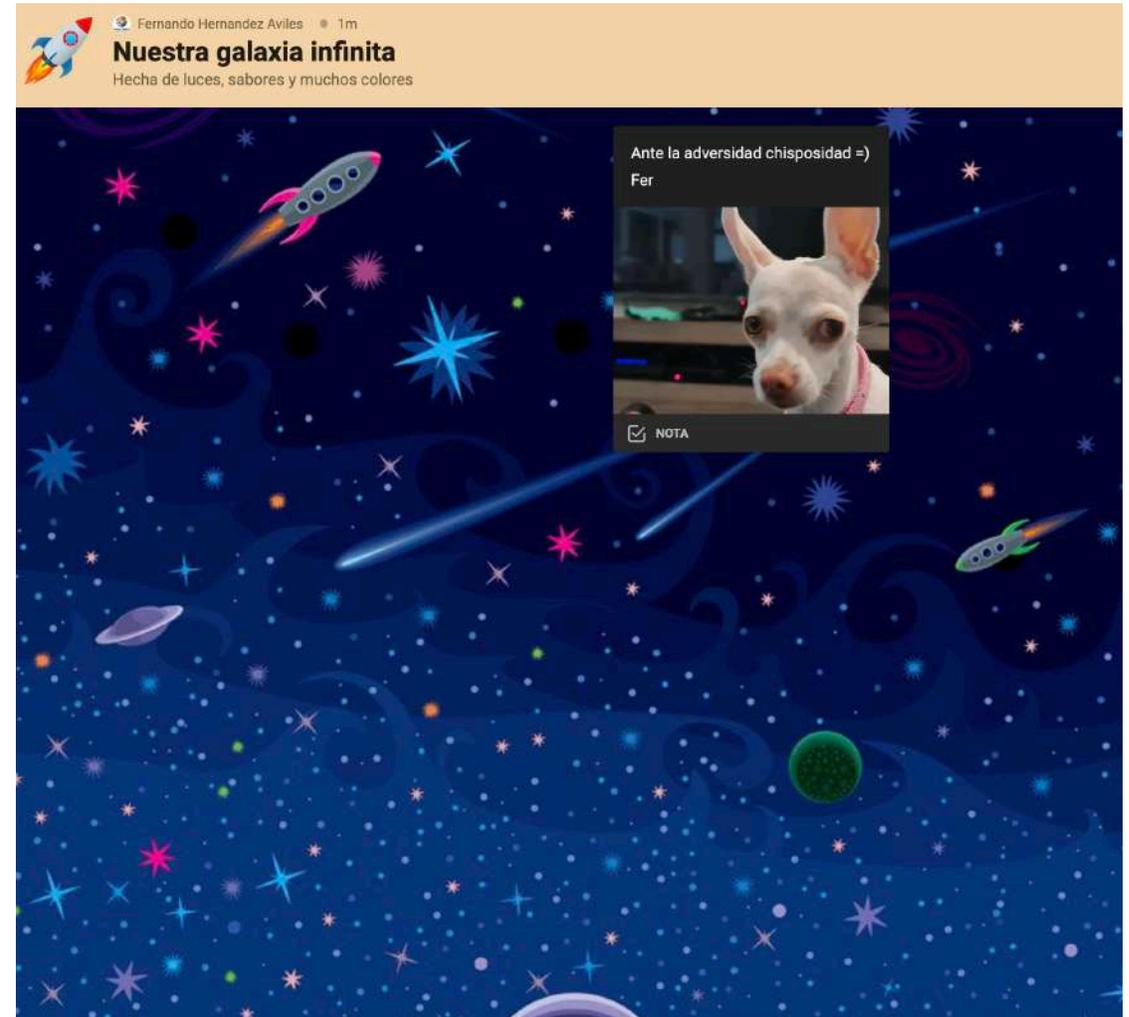
Aunque en el año que nació la Corte Suprema de Justicia de EEUU, había declarado la segregación como ilegal, todavía había una fuerte oposición de parte de los gobiernos y ciertas comunidades en los estados sureños.

Para entrar a las escuelas de "blancos", los niños "negros" debían demostrar que tenían el suficiente nivel académico; así, los sometían a una evaluación de cuyo resultado dependía su ingreso.

Aunque las leyes aprobaron la integración, la sociedad estaba en contra de la medida.



# MUJERES MEXICANAS



<https://padlet.com/fheraviles31/n9srxkxgpl9ordqc>

FERNANDO HERNANDEZ AVILES [www.resilienciamexico.org](http://www.resilienciamexico.org)