

PAEP

PROGRAMA DE APOYO
EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

GACETA DESARROLLO HUMANO

PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

AMOR SIN VIOLENCIA



TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



Oficialía Mayor
TSJCDMX



Recursos Humanos
TSJCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

Segundo Bimestre 2019

DIRECTORIO

Mag. Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad
de México

Mtro. Sergio Fontes Granados
Oficial Mayor

Ing. José Ulises Cedillo Rangel
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Karla Vázquez Valverde
Directora de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia
(Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios
Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa
(Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Ana María Maldonado Arzate
Administrativo Especializado

Paola Andrea Bermúdez Ramírez
(Psicóloga)
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica

LDP. Heiddy Castillo Zapata (Diseñadora)
Especialista en Teleinformática

| | |
|--|-----------|
| EDITORIAL | 4 |
| REFLEXIÓN DEL MES | 5 |
| EN LIBRERÍAS | 6 |
| LA PSICOLOGÍA HOY | 9 |
| Relación del conflicto con la violencia | 10 |
| ¿El ser humano nace o se hace violento? | 12 |
| Violencia en la pareja ¿Qué es? y ¿Cuáles son sus características? | 14 |
| Tipos de violencia | 17 |
| CONSTRUYÉNDONOS | 19 |
| Ciclo de la violencia | 20 |
| ¿Qué factores influyen en el comportamiento violento? | 22 |
| ¿Cómo identificar a una persona violenta? | 24 |
| Perfil psicológico de la víctima | 27 |
| Síndrome de la mujer maltratada | 29 |
| AYUDÁNDONOS | 30 |
| ¿Su relación de pareja es violenta? | 31 |
| Violentómetro | 32 |
| ¿Qué se puede hacer ante una situación de violencia? | 34 |
| Plan de seguridad | 36 |
| ¿Dónde se puede acudir? | 37 |
| SALUD | 39 |
| Consecuencias frecuentes para la salud de la violencia ... | 40 |
| Referencias | 44 |
| Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano | 45 |
| ENTRETENIMIENTO | 46 |

Liga de acceso a todas las Gacetas de Desarrollo Humano:

<http://intranet.tsjcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>

GACETA DESARROLLO HUMANO es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

EDITORIAL

En esta edición se aborda el tema de la violencia en la pareja, una problemática social que es preocupante debido al alto índice de casos que existen actualmente. Dicha situación ha permanecido en silencio en la vida de algunas parejas y ha trascendido a lo largo de varias generaciones, "normalizando" la violencia como algo "cotidiano" y, por consiguiente, es difícil tener una detección temprana cuando se padece.

En esta ocasión se describen aspectos fundamentales sobre lo que es violencia, la manifestación y tipos de violencia que se presentan en la pareja, así como el ciclo en el que se desarrolla, de igual manera herramientas de detección y estrategias de afrontamiento. Recordemos que la violencia en la pareja es una problemática a nivel nacional que sigue estando presente y pocas veces se denuncia. Las consecuencias derivadas de ésta en algunas ocasiones o casos extremos llegan a ser fatales y por tal motivo, es importante dedicar un espacio para hablar del tema.

Hay momentos en que el miedo, la falta de información y "la normalización de la violencia" impiden que se reconozca cuando se está viviendo una relación violenta, sin embargo, nunca es tarde para salir de esta situación. Este material invita a reflexionar sobre esta problemática e identificar si se está padeciendo, así como sus posibles consecuencias. Amar sin violencia es una forma de vida que toda pareja merece tener, la experiencia de compartir momentos con otra persona sin la violencia de por medio, es algo maravilloso.

Equipo PAEP

REFLEXIÓN DEL MES

*Yo soy Yo.
Tú eres Tú.
Yo no estoy en este mundo para
cumplir tus expectativas
Tú no estás en este mundo para
cumplir las mías.
Tú eres Tú.
Yo soy Yo.*

*Si en algún momento o en
algún punto nos encontramos
será maravilloso.
Si no, no puede remediarse.*

*Falto de amor a Mí mismo
cuando en el intento de
complacerte me traiciono.*

*Falto de amor a Ti
cuando intento que seas como
yo quiero
en vez de aceptarte como
realmente eres.*

*Tú eres Tú y Yo soy Yo.
Fritz Perls*





**EN
LIBRERÍAS**

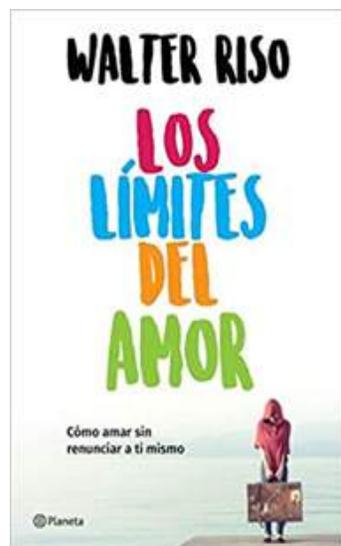


CELOS ¿AMAR O POSEER?

Tere Díaz Sendra
Rafael Manrique Solana

La manifestación de los celos en las relaciones sentimentales es fuente de incertidumbre, dolor, angustia e incluso violencia tanto para las personas que celan, como para quienes son celadas, mismas que se preguntan si los celos son una expresión de amor, un signo de inmadurez por parte de su pareja o una psicopatología. Posesión, dependencia, control y hostigamiento son intentos del celoso por asegurar el amor de su pareja. En este libro se analiza la génesis de la conducta celosa, sus efectos sobre los que la padecen y que tiene que ver con el amor, la dependencia emocional y aspectos de la personalidad, como la inseguridad y la autoestima. Los autores advierten que antes de entablar un compromiso amoroso,

es preciso que ambos miembros de la pareja detecten el riesgo que prevalezca el dominio de los celos, porque si estos no se elaboran, si no ocurre el olvido o el perdón, pueden consumir la relación. Es verdad que los celos se sienten en mayor o menor medida, pero es necesario buscar la manera de manejarlos para no dejarse arrastrar por ellos e intentar una forma de amar diferente.

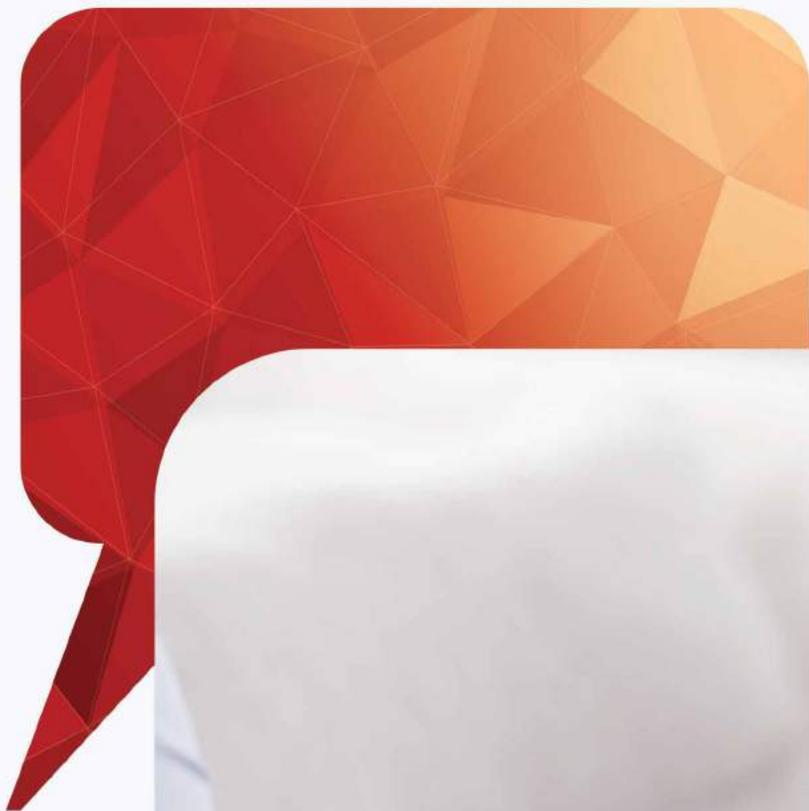


LOS LÍMITES DEL AMOR Walter Riso

“¿Quién dijo que para amar había que anularse y dejar de lado los proyectos de vida? Para amar no debes renunciar a ti mismo, ésa es la máxima.”
Walter Riso. En una cultura donde se ha sobrevalorado la entrega amorosa ilimitada, la vida en pareja se ha convertido en la principal forma de autorrealización.

Un sentimentalismo exagerado ha hecho que se ignore el sacrificio personal que implica tal abnegación. Sin embargo, el amor no lo justifica todo. Existe otra forma de entender el amor: amar sin destruirnos a nosotros mismos, huir de la idealización absolutista; se puede amar sin ansiedad y sin negociar los principios vitales que nos determinan. Un amor maduro es el que integra el amor por el otro con el amor propio sin conflicto de intereses. Ama sin renunciar a ti mismo.

LA PSICOLOGÍA ...DE HOY





Relación del conflicto con la violencia

Las desavenencias conyugales no son sinónimo de violencia. Los conflictos en sí mismos no son negativos, sino inherentes a cualquier relación de pareja. Lo que diferencia a una pareja sana de una violenta es que la primera utiliza formas adecuadas de solución de problemas, mientras la segunda recurre a la violencia como la forma más rápida y eficaz de zanjar –provisionalmente– un problema. Se trata, en este caso de una herida cerrada en falso. Echeburúa y de Corral (1998)

Los conflictos dentro de las relaciones humanas son inherentes, cada persona tiene diferentes puntos de vista, creencias, personalidad, etcétera. Por lo que es común, que se manifiesten. Los conflictos se presentan en todas las áreas de la vida de los seres humanos y en la pareja no es una excepción.





El conflicto en la pareja algunas veces se percibe como algo negativo y que no va a ninguna parte, sin embargo, el conflicto tiene beneficios en el desarrollo y crecimiento de la relación. La forma en cómo se resuelve la problemática puede marcar la diferencia entre una relación de pareja sana o una relación violenta en la pareja, lo que distingue estos tipos, es el uso de la violencia para resolver, pero el resultado siempre da en lo contrario pues la violencia busca dañar y no reparar.

La violencia es definida como “el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (OMS,2002)”.

Esto significa que las conductas violentas no son estrategias para la resolución de conflicto sino por el contrario la finalidad de estas es generar **DAÑO**.



**¿El ser humano NACE o se
HACE violento?**

La conducta violenta ha estado presente en la historia del ser humano, en todas las épocas, en las diversas culturas y sociedades. Es un tema que se ha convertido en una problemática mundial y cada vez es más preocupante al grado que ha llegado la violencia, un ejemplo de ello son las guerras, donde se ha observado el alcance de esta conducta y el daño intencional que puede ocasionar un ser humano a otro.

Esto ha generado interrogantes sobre si el ser humano nace o se hace violento, sin embargo, es importante separar estos dos conceptos; la agresividad y la violencia.

Estos conceptos suelen tomarse como sinónimos, pero cada uno de ellos tiene un origen y causa distinto. La agresividad es una conducta innata lo cual significa, que el ser humano nace con ella y la compartimos al igual con otras especies animales, es un mecanismo que tiene como función defender y estar alerta ante algún peligro o amenaza.

En cambio, la violencia no es innata ni natural, es un constructor social que se refuerza por las ideologías, valores, roles sociales, culturas, etc. Las conductas violentas por consiguiente son aprendidas, intencionales y buscan dañar conscientemente al otro.

Por lo tanto, la agresividad sirve para reaccionar ante un peligro y preservar la integridad y vida de la persona, por el contrario, la violencia tiene impregnado el deseo de lastimar y se aprende desde el contexto socio-familiar.



VIOLENCIA en la pareja

¿Qué es? y ¿Cuáles son sus características?

La violencia de pareja, es aquella que concurre entre dos personas unidas por un vínculo sentimental o entre las que ha existido ese tipo de relación, con independencia del sexo o si existe o no convivencia o vínculo matrimonial. Queda incluida, por tanto, la violencia en el noviazgo, en parejas con convivencia de hecho y en parejas unidas por vínculo matrimonial o en ex parejas de cualquiera de éstas tres modalidades de relación sentimental.

Existen dos categorías en relación a la violencia de pareja; la primera es la violencia de pareja bidireccional donde ambos integrantes de la pareja se muestran como agresores y víctimas de forma alterna o simultánea. Esta categoría es poco conocida y difícil de identificar, abordar y reconocer por las parejas.



La siguiente categoría es la más conocida se denomina unidireccional, se trata de la violencia ejercida por uno de los miembros de la pareja.

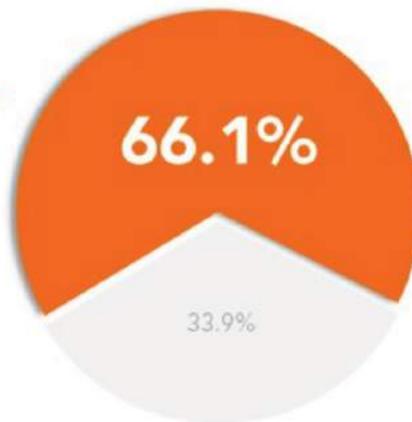
Cualquiera que sea la manifestación de la violencia en la pareja causa consecuencias que pueden llegar a ser fatales, por lo que es de suma importancia conocer los tipos de violencia, así como todo lo que rodea a este comportamiento que afecta tanto a la pareja, hijos o personas que se encuentren involucradas en esta dinámica.

El tema de la violencia es un problema de salud pública y las cifras de este fenómeno son altas, en México la violencia de pareja suele presentarse con mayor frecuencia hacia la mujer.

En este sentido la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2006 (Endireh 2016) refiere que cerca del 66.1 por ciento de las mujeres de 15 años y más, sufrió algún incidente de violencia por parte de su pareja. Seis de cada diez mujeres dijeron haber sufrido algún tipo de violencia física que les provocaron daños psicológicos, físicos, cognitivos que fueron permanentes o temporales.

Violencia contra las mujeres

De los 46.5 millones de mujeres de 15 años y más que hay en el país, el...



30.7 millones de mexicanas

- Ha experimentado alguna vez en su vida actos de violencia

Es decir, **6 de cada 10 mexicanas han experimentado violencia** de cualquier tipo.



Elaboración propia a partir de información de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), 2016 del INEGI. http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2017/violencia2017_Nal.pdf

DELPHOS
MEXICO UNIT
ENCUESTA NACIONAL SOBRE LA DINÁMICA DE LAS RELACIONES EN LOS HOGARES

TIPOS DE VIOLENCIA



Violencia física

Este tipo de violencia utiliza la fuerza por medio de agresiones físicas, como:

Bofetadas, patadas, pellizcos, empujones, rasguños, etc.

La persona que violenta puede llegar a utilizar su propio cuerpo, objetos o sustancias para su propósito.



Violencia psicológica o emocional

Se exterioriza por gritos, amenazas, intimidación, celos, ejercer el control acerca de la forma de hablar, vestir y opinar. Chantajes, descalificaciones sobre su persona, indiferencia.

Este tipo de violencia puede resultar difícil de identificar en comparación de la física, sin embargo, sus consecuencias son graves.



Violencia económica y patrimonial

Son acciones u omisiones que afectan la supervivencia de la víctima y se presenta desigualdad en el acceso al dinero o patrimonio.

Por ejemplo: limitando o controlando recursos económicos, impidiendo el crecimiento laboral, rendición de cuentas sobre el dinero, dañar bienes o pertenencias personales, disponer de bienes de la víctima sin su autorización, etcétera.



Violencia sexual

Este tipo de violencia se manifiesta por medio de manipulación y conductas violentas para realizar alguna actividad sexual no deseada sin el consentimiento de la pareja.

Algunos tipos son el acoso sexual, caricias no deseadas, abuso sexual, explotación sexual, violación entre otros.

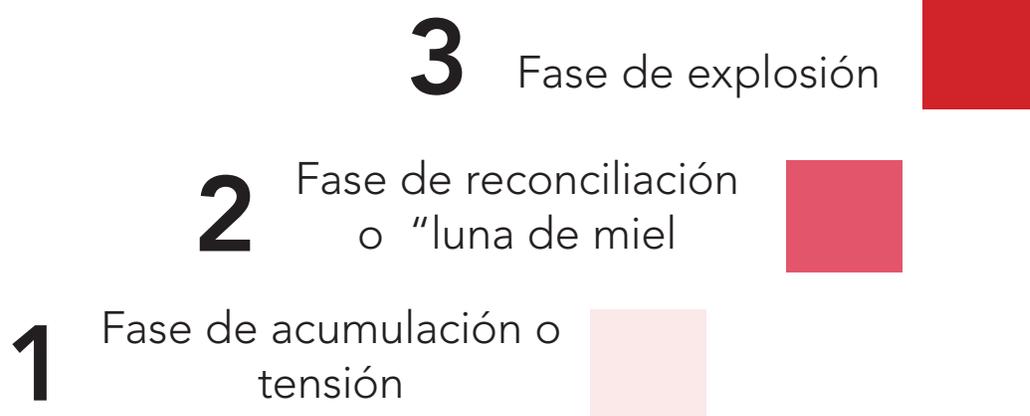


CONSTRUYÉNDONOS

El ciclo de la violencia

Las personas que se encuentran en una relación de pareja violenta suelen pasar por un proceso que refuerza esta dinámica y motivo por el cual, la persona violentada no logra salir de esta situación, esto es el ciclo de la violencia que consta de tres fases.

En esta fase la tensión se va acumulando, la persona agresora quiere satisfacer todas sus necesidades a toda costa, las demandas aumentan. La víctima busca disminuir la tensión y calmar a su pareja. Se presentan conductas violentas de forma gradual; gritos, celos, pequeñas discusiones.





Después de la descarga violenta se presenta una fase de reconciliación la persona violenta se disculpa con su pareja, se muestra con arrepentimiento y promete que “no volverá a suceder” también puede minimizar las conductas agresivas.

Se caracteriza por la pérdida del control, estallan las conductas violentas. Se pueden presentar agresiones físicas, psicológicas e inclusive sexuales.

¿Qué factores influyen en el comportamiento violento?

No existe solo una causa que provoque el comportamiento violento, si no son varios factores que se involucran en la violencia entre ellos están los factores biológicos, sociales, culturales, económicos y políticos. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), generó un modelo para poder entender el comportamiento violento.

Nivel individual:

Se trata de factores biológicos y la historia familiar de igual manera pueden ser un factor la edad, nivel económico, educación, rasgos de personalidad, adicciones y haber sufrido maltrato.



Nivel relacional:

Tiene que ver con las relaciones personales, en este nivel se encuentra la familia, amigos, parejas, etcétera. La falta de afecto, malos tratos, castigos severos, pertenencia en familias disfuncionales, amigos delincuentes, problemas conyugales.

Nivel de contexto comunitario:

En este nivel se encuentra los contextos ambientales, los espacios comunitarios donde se desenvuelven los perpetradores de violencia, por ejemplo, en la escuela, lugares de trabajo, vecindarios y más espacios.

Nivel de los factores de carácter general relativos a la estructura de la sociedad:

Este apartado se refiere a las normas sociales que favorecen el clima de violencia, por ejemplo, las políticas sanitarias, económicas o sociales que favorecen la desigualdad.

¿Cómo identificar a una persona **violenta**?

Hasta el momento no se ha generado un perfil universal y general sobre las personas violentas, sin embargo, se han identificado características similares tanto psicológicas como de conductas. En el año 1995, dos psicólogos estadounidenses John Gottman y Neil Jacobson, formulan que las personas maltratadoras pueden entrar en las siguientes dos categorías:

Cobra:

Son personas que suelen presentar desprecio hacia la víctima, expresan un alto nivel de agresividad, son violentas en todas las áreas de su vida, con características antisociales y tienden al consumo excesivo de sustancias adictivas, predominan conductas delictivas. Ejercen violencia instrumental y sin sentimiento de culpa.



Pitbull:

Son personas que ejercen violencia con su pareja y en su hogar, se ha identificado que estas personas vivieron violencia familiar y fueron aprendiendo este tipo de conductas violentas, son dependientes, por lo que tratan de controlar a su pareja por temor al abandono. Tienden a ser menos violentos que el tipo cobra, sin embargo, pueden llegar a cometer violencia severa e inclusive al asesinato.



Algunas características generales de personas **AGRESORAS** son:

Pobre control
sobre la ira

Impulsividad

Intención de
controlar y ejercer
poder sobre la
pareja

Dificultad en
la expresión
emocional

Falta de empatía

Distorsiones
cognitivas sobre
los roles sexuales

Ansiedad ante el
abandono

Sentimiento de
debilidad

Déficit en
habilidades de
comunicación

Baja tolerancia a
la frustración

Escasez de
habilidades sociales

Inadecuadas
estrategias de
enfrentamiento
y solución de
conflictos

Baja autoestima

Dependencia
emocional

AGRESORES/AS



Perfil psicológico de la **víctima**

Las personas que viven una relación violenta en pareja, muchas veces desconocen que están en una situación problemática, por lo que, el grado de agresión aumentan sin que la persona lo detecte y deje de percibirlo como un riesgo a su salud.

No existe un perfil concreto de un individuo que es víctima de violencia sin embargo comparten algunas características generales como pueden ser:

- La víctima se encuentra en un contexto sociocultural violento es decir que en su historia familiar ha vivido a través de otras situaciones violentas.
- “Normalización de la violencia” para las personas con las cuales interactúa la víctima, perciben la violencia como un acto “natural”.
- Baja autoestima, el individuo puede sentirse no merecedor de un trato digno y respetuoso.
- Dependencia afectiva, con frecuencia la víctima puede llegar a pensar que necesita del agresor para sentirse estable.
- Negación y justificación de la violencia.
- Falta de redes de apoyo.
- Desconocimiento del tema.



Las personas que son víctimas de violencia con frecuencia también comparten diversas consecuencias psicológicas y emocionales posteriores al hecho, algunas son:

- Pérdida de autoestima y percepción de valer menos que otras personas.
- Miedo, estrés, crisis de ansiedad, depresiones, trastornos de sueño, alimenticios e irritabilidad.
- Incomunicación y aislamiento.
- Indecisión e inseguridad.
- Culpabilización, vergüenza y temor.
- No toma decisiones en su propia vida debido a su inseguridad.

Síndrome de la mujer maltratada

Dentro de la violencia las víctimas no solo pertenecen a un género tanto hombres como mujeres de distintas edades son víctimas de este acto, sin embargo, este fenómeno ha sido estudiado y observado con mayor frecuencia en las mujeres. En este sentido Lenore Walker (1985) fue una de las pioneras en el estudio de la violencia hacia la mujer y elaboró una descripción sobre las características que presentan las víctimas de violencia y lo denominó como el síndrome de la mujer maltratada, el cual es un trastorno patológico de adaptación que se da en las mujeres [...] como resultado de un maltrato continuo ponen de manifiesto que las mujeres presentan algunas conductas características como:

- Asumir las agresiones: la víctima comprueba que no puede contener los golpes, que cada golpe le provoca una mayor pérdida de autoestima. De esta manera, la persona agredida se siente más incapaz de poner fin a la situación y la asume como un castigo merecido.
- Pasividad: las agresiones no se pueden evitar, de forma que la víctima ya no busca más estrategias para acabar con ellas. Su respuesta ante los estímulos externos es pasiva. Esta indiferencia le permite autoexigirse menos y no sentirse culpable por no actuar contra la pareja.
- Pérdida de control: la víctima cree que la solución del problema le es ajena, y espera que sean terceras personas las que le den nuevas directrices, en lugar de asumir que también ella puede actuar.
- Identificación con el agresor: en algunos casos, la víctima incluso llega a justificar la conducta del agresor. Además, la intermitencia de las agresiones y la existencia de períodos de estabilidad en la relación le hacen creer que la pareja la sigue queriendo. (Aragónés, Farran, Guillén y Rodríguez, 2018, p.22 y 23)

AYUDÁNDONOS



¿Su relación de pareja es violenta?

Si su pareja tiene una o más actitudes que a continuación se presentan significan que estás viviendo violencia de pareja.

1. Su pareja quiere controlar todo lo que hace
2. Su pareja decide la manera en cómo se debe vestir, pensar o comportarse
3. Su pareja le dice con quién relacionarse
4. Su pareja le culpa por todo lo malo que sucede en su relación
5. Su pareja trata de tener control sobre sus objetos y/o dinero
6. Su pareja se pone celoso /a y le acusa de serle infiel
7. Su pareja revisa su celular y redes sociales sin su consentimiento
8. Su pareja le ha obligado a tener relaciones sexuales
9. Su pareja se ha burlado de usted y descalifica todo lo que hace
10. Su pareja le ha pellizcado, empujado o pateado
11. Su pareja le ha amenazado de muerte

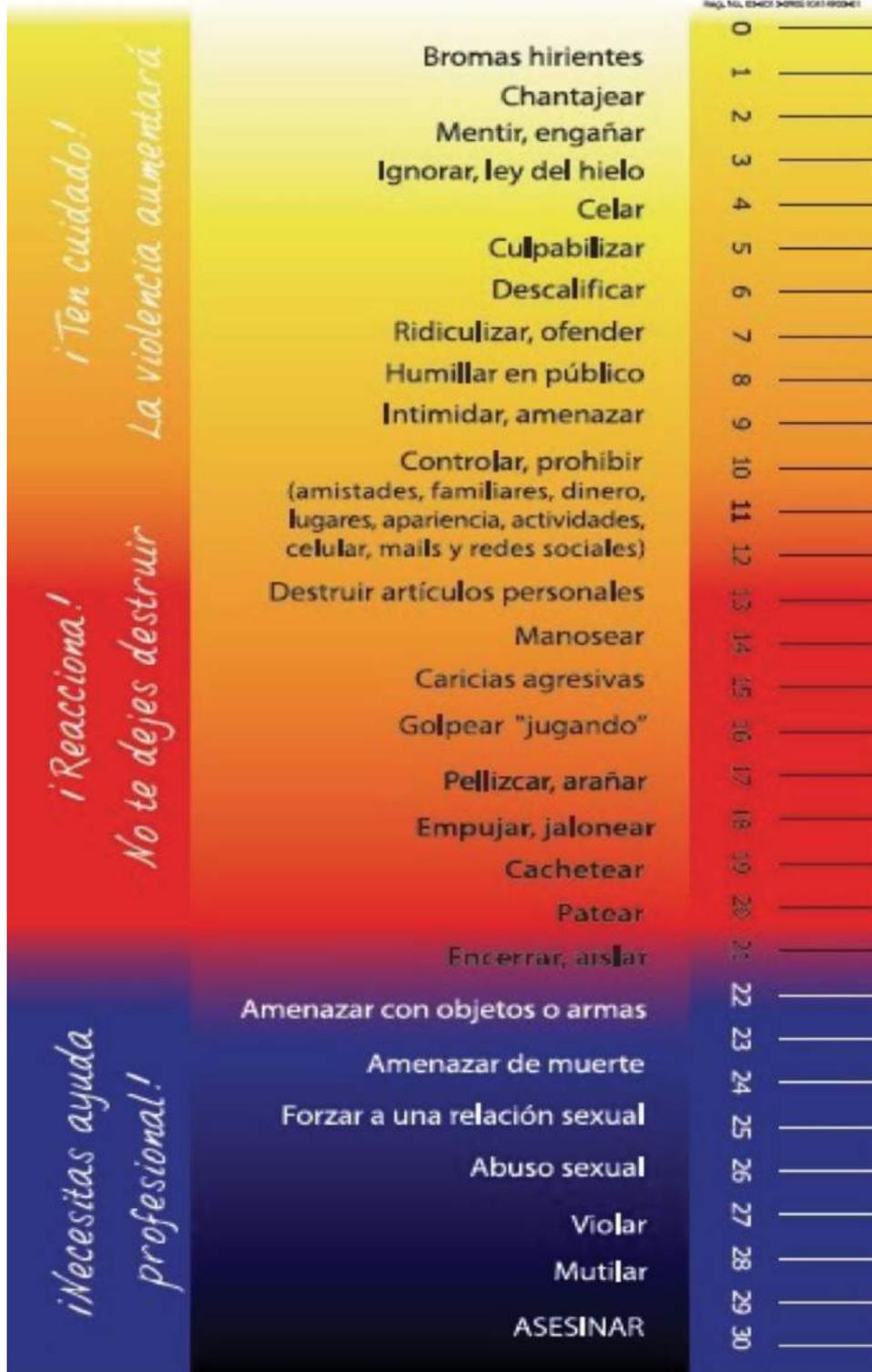
Algunas de estas situaciones pueden parecer comunes por lo que llegan a ser desapercibidas y se repiten a menudo, sin embargo, la violencia siempre va en aumento y puede llegar a tener consecuencias irreversibles. ¡Pida ayuda!

VIOLENTÓMETRO

... Sí, la **violencia** también se mide

TSJCDMX-000-2011-11-0000001

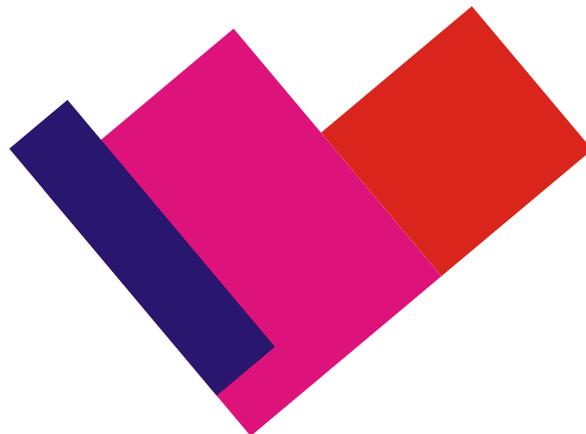
TSJCDMX-000-2011-11-0000001



VIOLENTÓMETRO

En el año 2009 el Instituto Politécnico Nacional (IPN) junto con el Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género (PIGPG) realizaron una investigación sobre “Género y Amor” de este estudio se desarrolló un violentómetro donde describen las conductas y grado de violencia en la pareja.

Se ha utilizado como una herramienta para detectar signos de alerta, así como concientizar en las consecuencias en las que puede llegar la violencia en la pareja.



¿Qué se puede hacer ante una situación de violencia?



1. Hablar con personas de confianza que se presenten a la escucha y proporcionen soluciones en beneficio a su bienestar, puede ser un familiar, vecina /o, compañera/o, etcétera.
2. Reconocer el problema es uno de los primeros pasos, el negar lo que se está viviendo no quiere decir que no existe y eso no ayuda a resolverlo.
3. Acudir a instancias gubernamentales u organizaciones civiles que conozcan sobre el tema. En este sentido el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico "PAEP" del TSJCDMX ofrece este servicio.
4. Estar informado ayuda a detectar y prevenir situaciones de violencia
5. Buscar apoyo legal o en caso necesario llamar a la policía.
6. Elaborar un plan de seguridad ya sea para su hogar o para trabajo.

PLAN DE SEGURIDAD

El Instituto Nacional de la Mujer (INMUJERES) propone en su página oficial un plan de seguridad y estrategias para afrontar una situación violencia en la pareja.

Cuando la relación de pareja atenta contra su vida y/o la vida de su familia se debe tomar en cuenta llevar a cabo un plan de acción.

1. Lleve consigo una pequeña lista donde se encuentre los números telefónicos de familiares, conocidos o alguna organización donde le brinden ayuda.
2. Tenga a la mano una maleta con sus pertenencias personales como: cambio de ropa, medicamento si padece alguna enfermedad, documentos personales (actas, INE, etcétera), dinero, teléfono, en caso de haber iniciado algún proceso legal contra la pareja, llevar el número de expediente. En caso de ser necesario, dejar con algún familiar o vecino la maleta.
3. En caso de tener hijos hable sobre este plan con ellos, crear una señal que solamente usted y ellos identifiquen cuando se presente una situación de peligro. Esta señal indicara que deben actuar rápidamente y hablar con la policía o pedir ayuda con algún vecino o familiar.
4. Si vive sola o solo con su pareja hable de este plan con algún vecino o vecina de confianza, pueden establecer un código, por ejemplo: prender y apagar la luz varias veces, algún gesto o señas con las manos, algún mensaje, etcétera.
5. Guarde copia de todos sus documentos importantes en un lugar fuera de su hogar.

¿Dónde se puede acudir?

Existen varias instituciones y asociaciones civiles que brindan ayuda y asesoramiento a personas víctimas de violencia.



Programa de Apoyo Emocional y Psicológico
Ofrece apoyo psicológico a trabajadores del
TSJCDMX en:

| | | |
|---|---|---|
|  Río Lerma |  Av. Juárez 104 |  Claudio Bernard |
| Lic. Claudia Rivera Lunes (matutino) | Lic. Claudia Rivera Martes a viernes (matutino) | Lic. Juana García (Lun-Mier-Vie) (matutino) |
| | Lic. Alicia Ocampo (matutino) | Lic. Tirso Tejeda (matutino) |
| | Lic. Paola Bermúdez (matutino) | |
| | Lic. Aida Salazar (Vespertino) | |
| | Lic. Andrés G. Guerrero Lunes (matutino) | |
|  La Viga 1174 |  Plaza Juárez |  Niños Héroes 150 |
| Lic. Juana García Martes y jueves (matutino) | Lic. Renata Romero (matutino) | Lic. Andrés G. Guerrero Martes a viernes (matutino) |
| | Lic. Alberto Hernández (Vespertino) | Lic. Aida Salazar (Vespertino) |
|  Reclusorio Norte |  Reclusorio Oriente | |
| Lic. Lucy Pérez (matutino) | Lic. Cesar M. Ruiz (matutino) | |



- **PAEP. PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO.**

Para agendar acercarse a los inmuebles o al teléfono 9156 4997, extensión 511757.

- **CAVI CENTRO DE ATENCIÓN A LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.**

Apoyo legal y psicológico Tels.: 5345 5248 y 5345 5249

- **LÍNEA MUJERES.**

LOCATEL: 56581111 Servicios: Línea de orientación telefónica especializada, médica, jurídica, nutricional y psicológica. Horarios: 24 horas. los 365 días del año.

- **CENTRO DE ATENCIÓN A RIESGOS VICTÍMALES Y ADICCIONES.**

Rafael Lucio No. 220 planta baja Tel 53455598

- **UNIDADES DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR (UAPVIF)**

Cada Alcaldía cuenta con unidad de atención. Teléfono: 55183467

- **VICTIMATEL.**

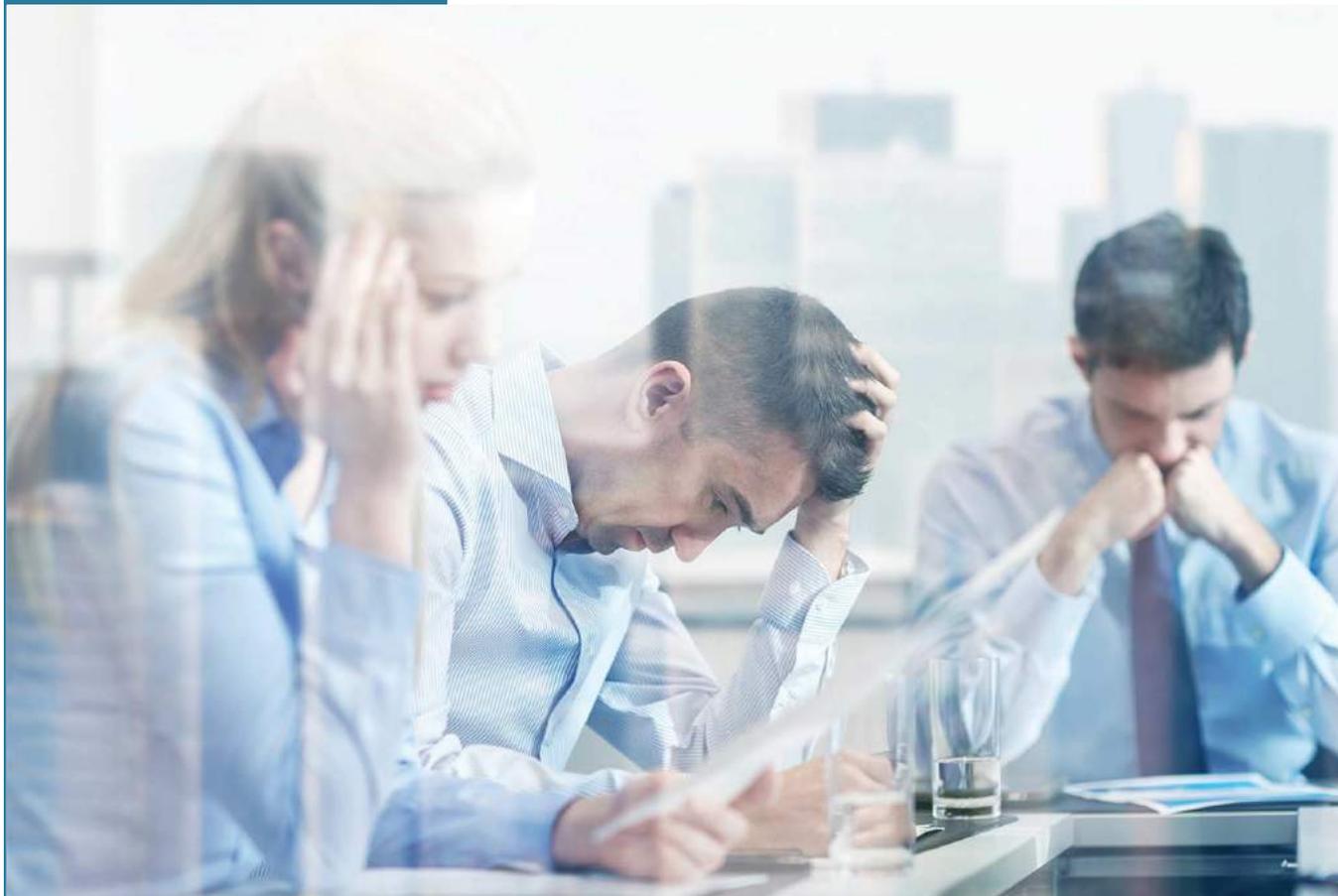
Apoyo legal y psicológico a víctimas de delitos sexuales Tel.: 5575 5461

- **ADIVAC ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE PERSONAS VIOLADAS, A.C.**

Atención médica, legal y psicológica. Tels.: 5682 7969 y 5543 4700



SALUD



Consecuencias frecuentes para la salud de la violencia

Vivir en una relación de violencia tiene consecuencias y en ocasiones no se detectan a tiempo, esto va generando mayor daño en la persona que la padece. Las consecuencias son las siguientes:

| | |
|--|--|
| <p>Físicas</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lesiones físicas agudas o inmediatas, por ejemplo, hematomas, excoriaciones, laceraciones, heridas punzantes, quemaduras o mordeduras, así como fracturas de huesos o dientes. • Lesiones más graves que pueden conducir a discapacidad, por ejemplo, lesiones en la cabeza, los ojos, el oído, el tórax o el abdomen. • Afecciones del aparato digestivo, problemas de salud a largo plazo o mala salud, incluidos síndromes de dolor crónico. • Muerte, por ejemplo, por feminicidio o en relación con el sida. |
| <p>Mentales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Depresión. • Trastornos del sueño y de los hábitos alimentarios. • Estrés y trastornos de ansiedad (por ejemplo, trastorno por estrés postraumático). • Autoagresión e intentos de suicidio. • Baja autoestima. |
| <p>Sexuales y reproductivas</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Embarazo no planeado o no deseado. • Aborto o aborto inseguro. • Infecciones de transmisión sexual, incluida la infección por el VIH. • Complicaciones del embarazo o aborto espontáneo. • Hemorragias o infecciones vaginales. • Infección pélvica crónica. • Infecciones de las vías urinarias. • Fístulas (desgarros entre la vagina y la vejiga o el recto, o ambos tipos de desgarro). • Relaciones sexuales dolorosas. • Disfunción sexual. |
| <p>Conductuales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uso nocivo de alcohol u otras sustancias. • Múltiples compañeros sexuales. • Elección de parejas abusivas en etapas posteriores de la vida. • Tasas bajas de uso de anticonceptivos y de condones. |



**EXPROPIACIÓN
PETROLERA**

18 DE MARZO DE 1938

EFEMÉRIDES

En esta ocasión se seleccionaron algunos de los eventos significativos en nuestro país, sin dejar de mencionar que no son los únicos.

MARZO

***8- Día de la mujer**

***18- Expropiación Petrolera**

Fue el 18 de marzo de 1938 cuando el Presidente de la República Mexicana, el General Lázaro Cárdenas del Río, expidió el decreto de la Expropiación Petrolera, el cual consistió en la apropiación legal del petróleo que explotaban 17 compañías extranjeras para convertirse en propiedad de los mexicanos.

Este suceso fue el resultado de la implementación de la Ley Expropiación de 1937 y del Artículo 27 de la Constitución Mexicana aplicado a las compañías petroleras extranjeras que en ese momento tenían el control de la industria petrolera.

Con este decreto estableció que el Estado mexicano tendría control total sobre la producción y comercialización del petróleo en territorio nacional, lo que permitió a los diferentes gobiernos tener recursos económicos adicionales a los que provienen de los impuestos, productos, derechos o aprovechamientos.

En nuestro país, la actividad petrolera se concentra en los siguientes estados: Campeche, Coahuila, Chiapas, Chihuahua, Nuevo León, Tamaulipas, Tabasco, Puebla y Veracruz; siendo solo tres entidades en donde se concentra mayor actividad de extracción de hidrocarburos (Campeche, Tabasco y Veracruz) y en donde se genera la mayor parte de los ingresos que anualmente se reparten entre los gobiernos locales del país.

Autor: Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. Fecha de publicación: 18 de marzo de 2018. Consulta con fecha 22/01/2019.

<https://www.gob.mx/inafed/articulos/80-aniversario-de-la-expropiacion-petrolera-151334?idiom=es>

21- Día mundial del síndrome de Down

ABRIL

*7- Día mundial de la Salud

La Primera Asamblea mundial de la Salud (1948) propuso que se estableciera un «Día Mundial de la Salud» para conmemorar la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). De este modo se pretende instar a gobiernos, organizaciones y empresas a invertir en la salud para forjar un porvenir más seguro.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) trabaja para mejorar la salud física y mental de los individuos en todos los países. Hace hincapié en la necesidad de que todas las naciones establezcan sistemas que ayuden a prevenir, conservar y restituir la salud. Sin un compromiso por su parte para mejorar los sistemas de salud incrementando las inversiones en salud pública, no es posible que la población afronte riesgos tan graves como las epidemias, los desastres naturales, los problemas nutricionales o los accidentes.

<https://www.cuandopasa.com/index.php?v=v30330b>
Consulta con fecha 22/01/2019.

*30- Día Nacional del Niño

El Día del Niño en México se celebra el martes 30 de abril de 2019. Es una fecha conmemorativa, dedicada a los más pequeños. Durante este día se realizan muchas actividades culturales y de entretenimiento para ellos. También es tradicional regalar juguetes por parte de los padres y seres queridos. Es necesario recordar que esta celebración no es sólo una ocasión más para fomentar el consumismo. Es también una ocasión para reconocer la labor realizada por los organismos gubernamentales, no-gubernamentales y de los miles de voluntarios que trabajan todos los días para educar, informar y proteger a los niños más vulnerables.

Origen: El "Día del Niño" fue establecido el 14 de diciembre de 1954 por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Entonces sugirió a los gobiernos la creación de un Día del Niño en la fecha que más conveniente para cada país. En México se celebra todos los años y de forma oficial el "30 de abril".

<https://www.cuandopasa.com/index.php?v=v30978j>
Consulta con fecha 22/01/2019.

Referencias

1. ARAGONES, R; FARRAN, M; GUILLEN, J. Y RODRIGUEZ, L. (2018) Perfil psicológico de víctimas de violencia de género, credibilidad y sentencias. Barcelona. Acceso el día 21 de enero del 2019 http://cejfe.gencat.cat/web/.content/home/recerca/catalog/crono/2018/victimesViolencia_ES.pdf
2. BARRÍA, J. Y MACCHIAVELLO A. (2012). Hombres que ejercen maltrato hacia sus parejas: un actor desconocido (Tesis doctoral). Universidad de Chile. Chile. Acceso el día 26 de noviembre del 2018 http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/114808/barrias_j.pdf;sequence=1
3. CUERVO, M. y MARTÍNEZ, J. (2013). Descripción y caracterización del Ciclo de Violencia que surge en la relación de pareja. Revista Tesis Psicológica. Acceso el día 9 de enero 2019 <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139029198007.pdf>
4. GARCÍA, L. y CERDA, B. (2014). Violencia sexual. Acceso el 28 de noviembre del 2018 http://www.inprf.gob.mx/transparencia/archivos/pdfs/violencia_pareja_2012.pdf
5. Gobierno de México. Nosotros por ellas. (2018) Conoce qué características tiene un hombre agresor y una mujer que es víctima de violencia. México. Acceso el día 21 de enero del 2019 <https://www.gob.mx/nosotros/por-ellas/articulos/conoce-que-caracteristicas-tiene-un-hombre-maltratador-y-una-mujer-que-es-victima-de-violencia>
6. INMUJERES. (2006). Violencia en las relaciones de pareja. Resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. Gobierno federal. México. Acceso 09 de enero del 2019 http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100924.pdf
7. IPN (2012). Violentómetro. Acceso el día 14 de enero del 2019 <http://www.genero.ipn.mx/MaterialesDeApoyo/Paginas/Violent%C3%B3metro.aspx>
8. Organización Panamericana de la Salud OPS. (2013). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia sexual. Washington. Acceso 7 de enero del 2019 http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98862/WHO_RHR_12.43_spa.pdf;jsessionid=7D2E9A9B566B6663EC53349814433B61?sequence=1
9. Organización Panamericana de la Salud OPS. (2002). Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia. Organización Panamericana de la Salud (OPS), Washington. Acceso el día 3 de diciembre del 2018 https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf
10. ROJAS, J. (2011). Transformaciones socioculturales y aspectos de género: algunas implicaciones para el estudio de violencia en pareja. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (3) Acceso el día 7 de enero del 2019 <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/27655/25607>
11. WALKER, L. (1985) El síndrome de la mujer maltratada. Biblioteca de psicología desclée de brouwer. Acceso el día 18 de enero del 2019 <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433026095.pdf>

https://



Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano

| | | | |
|--|--|---|---|
| ¿Realmente me conozco y manejo mis emociones? | Duelo | Reconociendo mi Autoestima | Manejo de Estrés |
| Programación Neurolingüística | Deseo bien-estar | Comunicación Aseriva | Calidad de Vida |
| Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H) | Pareja (1+1=3) | El sentido del trabajo | Crecimiento personal |
| Finanzas personales | Efectivamente Comunicacional | Barreras de la Comunicación | Reconciliándome con mi Cuerpo |
| Enamoramiento, Amor, Desamor... Una Nueva Mirada a la Pareja | Cuando el Amor se Acaba | Un Líder Nace o se Hace | Conciencia ante una Crisis |
| Siendo el Protagonista de mi propia Felicidad | El Arte de Abrazar la Vida Un Recorrido por el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) | | |



ENTRETENIMIENTO

