



ESTRATEGIAS PSICOEMOCIONALES PARA ENFRENTAR LA VIOLENCIA POLITICA CONTRA LAS MUJERES EN RAZÓN DE GÉNERO (VPMRG)

Estrategias psicoemocionales para enfrentar la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género (VPMRG)

Derechos Reservados © 2021

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Montes Urales 440

Col. Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo.

C.P. 11000, Ciudad de México.

Derechos Reservados © 2021

Instituto Nacional Electoral (INE)

Viaducto Tlalpan 100

Col. Arenal Tepepan, Tlalpan

C.P. 14610, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas, en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, sin el permiso previo del PNUD y del Instituto Nacional Electoral (INE).

Esta publicación fue realizada en el marco del proyecto 00116504 Impulso a la Participación Política de las Mujeres. El análisis y las conclusiones aquí expresadas no reflejan necesariamente las opiniones del PNUD, de su Junta Ejecutiva, ni de sus Estados Miembros, así como del INE.

Elaboración del contenido: El documento está basado en el material “Estrategias Psicoemocionales para Enfrentar la Violencia Política por Razones de Género (VPRG)” elaborado por el Centro de Investigaciones para la Equidad, Política Pública y Desarrollo S.C (CIPE) en el marco del Programa Nacional de Impulso a la Participación Política de las Mujeres a través de Organizaciones de la Sociedad Civil 2019.

Coordinación de la adaptación de contenidos: Mónica Eden Wynter, Lizbeth Teresa y Michel Salinas por parte de PNUD. Francisco Morales Camarena por parte del INE.

Colaboración técnica externa: María Magdalena Sam Bautista.

Diseño: Alejandro Espinosa/sonideas.com

Primera edición, marzo 2021

Directorio

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en México

Lorenzo Jiménez de Luis
Representante Residente

Sandra Sosa
Representante Residente Adjunta

Carlos Cortés Zea
Oficial Nacional de Gobernanza efectiva y Democracia

Mónica Eden Wynter
Coordinadora de Proyectos con Instituciones Electorales

Lizbeth Teresa
Asistente de Proyecto

Michel Salinas
Administrador de Proyectos con Instituciones Electorales

Instituto Nacional Electoral

Lorenzo Córdova
Consejero Presidente

Edmundo Jacobo
Secretario Ejecutivo

Roberto Cardiel
*Director Ejecutivo de Capacitación
Electoral y Educación Cívica*

Francisco Morales
*Director de Educación Cívica
y Participación Ciudadana*

Alberto Bueno
*Subdirector de Gestión y Operación
de Programas*

Rosa Mora
*Jefa de Departamento de Monitoreo y Evaluación
de Políticas de Colaboración con Aliados*

Comité Revisor

Centro de Investigaciones para la Equidad, Política Pública y Desarrollo S.C.

Teresa Pérez
Directora Ejecutiva

Instituto de la Mujer para el Estado de Morelos

Flor León
Directora General

Instituto Nacional Electoral

Laura Correa
*Titular de la Unidad Técnica de Igualdad
de Género y No Discriminación*

Instituto Tlaxcalteca de Elecciones

Dora Rodríguez
Consejera Electoral

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en México

Gabriela Murguía
Coordinadora de la Iniciativa Spotlight

Contenido

Directorio	3
Presentación	6
Prólogo	8
Reflexiones del Comité Revisor	10
Introducción	11
1 La perspectiva de género para entender la VPMRG	13
2 La Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género (VPMRG)	14
¿Qué es la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género (VPMRG)?	17
La VPMRG y sus manifestaciones	20
Modalidades de violencia dentro de la VPMRG	22
El papel de la violencia digital dentro de la VPMRG	24
3 ¿Cómo saber que se vive VPMRG?	25
Identificando la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género (VPMRG)	26
4 ¿Por qué es importante buscar apoyo?	28
Impacto en la salud psicoemocional	29
Impacto en las relaciones interpersonales	31
¿Qué tipo de atención debe recibir una mujer que está en una situación de VPMRG?	32

5 Caja de herramientas psicoemocionales para enfrentar los momentos de crisis	34
Herramientas psicoemocionales	35
El enfrentamiento del miedo	36
¿Cómo manejar el estrés?	36
Herramientas de cuidado físico	37
Herramientas de autocuidado	37
¿Cómo responder a la violencia digital en el contexto de VPMRG?	39
6 Asertividad, autonomía y resiliencia	41
Fortaleciendo la asertividad	42
Construyendo autonomía/individuación	42
Resiliencia	43
7 Decálogo para enfrentar los daños psicoemocionales de la VPMRG	46
8 ¿A dónde acudir en caso de vivir VPMRG?	48
Directorio de instituciones	49
Bibliografía	57

Presentación

En México, la participación de las mujeres en los procesos y espacios de toma de decisiones públicas se ha incrementado de manera destacable en los últimos años. Particularmente, en el poder legislativo a nivel federal y local, el número y proporción de mujeres electas ha aumentado. De igual forma, ha incrementado, tanto la presencia, como la participación sustantiva de las mujeres al frente de instituciones públicas, en los tres poderes del Estado y en los distintos niveles de gobierno. Estos avances se han logrado a partir de varias reformas legislativas que han ido trazando la senda hacia la igualdad de género en el ámbito político en el país.

Sin embargo, el camino por recorrer es aún largo para que la participación de las mujeres en el ámbito político sea plena, sustantiva, igualitaria, así como también libre de discriminación y de violencia. Prueba de ello es la intensificación de la VPMRG, este lamentable acto menoscaba la garantía de los derechos políticos-electorales de las mujeres, desmotiva su participación y lacera la democracia. Además, representa un obstáculo para avanzar en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, en particular, aquellos relacionados con la igualdad de género (ODS 5) y la paz, justicia e instituciones sólidas (ODS 16). Por ello, para lograr el desarrollo sostenible y garantizar los derechos humanos y político-electorales de todas las personas, es necesario erradicar todos los tipos de violencia contra las mujeres y particularmente, la VPMRG.

La presente publicación aborda la VPMRG desde un ángulo innovador, centrado en las personas y en el impacto psicoemocional que este tipo de violencia genera. Está dirigida tanto a las víctimas o posibles víctimas de VPMRG, como a las Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC) que las acompañan y apoyan en dicho proceso. El documento aporta elementos para identificar este tipo de violencia a partir de ejemplos y testimonios anónimos, profundizando en sus manifestaciones y modalidades, así como en los medios en los que se ejerce, entre ellos el espacio digital y los medios de comunicación tradicionales. Se resalta también la importancia de buscar apoyo e implementar acciones para atender los efectos negativos que la VPMRG puede causar en la salud psicoemocional o en las relaciones interpersonales.

Entre los aspectos prácticos que se incluyen, se encuentra una caja de herramientas psicoemocionales para enfrentar la VPMRG; entre las que se encuentran métodos y técnicas para enfrentar el miedo, manejar el estrés y apostar por el autocuidado. También se presenta la importancia de fortalecer la asertividad, la autonomía y la resiliencia, pues son algunos de los principales atributos que ayudarán a las personas que enfrentan estas dificultades.

La publicación finaliza con dos instrumentos que pueden resultar de gran utilidad para las víctimas o las OSC que las acompañan: un decálogo para enfrentar los daños de la VPMRG y un directorio de instituciones que atienden de distintas maneras este tipo de violencia como, por ejemplo, en caso de emprender acciones jurídicas. Entre las sugerencias del decálogo se encuentra acercarse a la red personal de apoyo, centrarse en las metas personales, enfrentar los momentos de crisis, mantener las cosas en perspectiva y buscar la actuación colectiva para frenar la VPMRG.

Se destaca que esta publicación proviene en primera instancia del trabajo de investigación que el Centro de Investigaciones para la Equidad, Política Pública y Desarrollo S.C. (CIPE) formuló mediante el apoyo recibido por el Programa Nacional de Impulso a la Participación Política de Mujeres a través de OSC 2019 del Instituto Nacional Electoral (INE). El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) en México acompaña al INE en este Programa desde 2019 para fortalecer las capacidades de las OSC participantes, así como para sistematizar, documentar y potenciar sus resultados. Es bajo esta colaboración que la presente publicación fue identificada, fortalecida y adaptada con el apoyo del INE, del PNUD y de un Comité revisor conformado por especialistas en los temas que aborda el documento.

Al ser uno de los primeros insumos enfocados en la atención y los daños psicoemocionales de la VPMRG, esperamos que sirva de apoyo para las mujeres que participan en el ámbito político o que desean hacerlo y se enfrenten con este obstáculo, así como para las OSC y profesionales que las acompañan y atienden, cuya labor reconocemos plenamente. Finalmente, esperamos también que, mediante iniciativas como esta, se profundice en la necesidad de contar con mecanismos establecidos para atender a las víctimas o posibles víctimas de VPMRG desde un enfoque integral, abarcando aspectos jurídicos, pero también los relacionados a la salud física y mental, es decir, desde un enfoque centrado en las personas.

Lorenzo Jiménez de Luis

Representante Residente del PNUD en México

Prólogo

La violencia política contra las mujeres en razón de género es el mayor obstáculo al que se enfrentan las mujeres hoy en día para participar en el ámbito público y político y para ejercer plenamente sus derechos político- electorales, porque esta violencia genera una especie de autocensura encaminada a evitar que las mujeres compitan por cargos futuros; es decir, a través de ella el sistema patriarcal pretende mandar un mensaje claro y contundente a otras mujeres para que no participen en la vida pública, para perpetuar y reproducir ideas y pactos que inhiben e imponen obstáculos para que las mujeres ejerzan sus derechos humanos.

En este contexto, saber identificar, prevenir y contribuir a la erradicación de este tipo de violencia es fundamental, y es justo lo que *Estrategias Psicoemocionales para enfrentar la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género* nos ofrece, en esta publicación se pueden encontrar conceptos y definiciones clave sobre este fenómeno, así como nociones para entender sus impactos y el tipo de apoyo que debe facilitarse a las víctimas. Además, incluye una sección fundamental en la que se concentran los datos de contacto de las autoridades competentes a las que se puede acudir en caso de necesitarlo.

Las estrategias de apoyo que se desarrollan puntualmente en esta publicación serán útiles para que las mujeres estén en condiciones de identificar si están inmersas en una situación en la que se configure este tipo de violencia, con la finalidad de que puedan denunciar ante las instancias competentes. Asimismo, representa un enorme esfuerzo institucional en el que convergen sinergias de organizaciones de la sociedad civil, de organismos internacionales y desde luego del Instituto Nacional Electoral.

A partir del contenido especializado que se ha compilado en esta publicación, las mujeres podrán consultar información estratégica para resarcir algunas afectaciones psicoemocionales causadas por este tipo de violencia, por lo que se convertirá en una herramienta de auxilio y orientación para quienes hayan sido o puedan ser violentadas, lo que toma mayor importancia si recordamos que la violencia de género constituye un problema estructural en el que las instituciones sociales más importantes como la familia, el Estado y la Iglesia han contribuido, así que el reto que tenemos ahora desde todos los ámbitos es poner nuestro grano de arena para formar una nueva estructura basada en la igualdad.

Desde el ámbito del INE, nos toca coadyuvar a erradicar solo una de las múltiples formas en las que se manifiesta la violencia contra las mujeres: la violencia política contra las mujeres en razón de género, sumarnos a estos trabajos, es nuestra forma de abonar en el camino a la igualdad, porque simplemente la democracia solo puede existir en contextos de igualdad y libertad, donde toda la ciudadanía sin excepción alguna pueda ejercer a plenitud sus derechos. Por ese motivo es indispensable garantizar que todas las mujeres que participan en los espacios públicos y políticos cuenten con los instrumentos e información necesaria para participar efectivamente.

Mtra. Dania Paola Ravel Cuevas

Consejera Electoral en el Instituto Nacional Electoral (INE)

Reflexiones del Comité Revisor

La guía *Estrategias psicoemocionales para enfrentar la violencia política contra las mujeres en razón de género (VPMRG)* encuentra sus raíces en el trabajo de investigación y de campo realizado por el Centro de Investigaciones para la Equidad Política Pública y Desarrollo (CIPE), antes, durante y después del proceso electoral nacional de 2018. Este estudio incluyó a aspirantes, candidatas y mujeres ocupantes de cargos públicos y, además, comprendió varias etapas. Por medio de dicha investigación, fue posible identificar una serie de necesidades y problemáticas a las cuales se enfrentan las mujeres en los procesos de participación política.

Esta guía cumple con el propósito de facilitar una herramienta que contribuya a crear conciencia sobre la importancia de mirar la problemática abriendo la posibilidad de avanzar en la autonomía de las mujeres, tanto en el plano legal como en el psicoemocional. De igual forma, busca contribuir en la capacitación de las Organizaciones de la Sociedad Civil, así como de las y los profesionales en las instituciones para atender los casos de VPMRG, incorporando la perspectiva de género. También, constituye un instrumento fundamental para el apoyo psicoemocional de las mujeres que buscan colaborar en la construcción de sociedades más igualitarias e incluyentes, por medio del ejercicio de su voz y acciones en el espacio público.

Con la difusión de este material a nivel nacional, se pretende conformar una red de servidoras y servidores públicos capacitados en estos temas que puedan atender ética y profesionalmente las denuncias de VPMRG, además de crear y afianzar redes de apoyo entre mujeres. Como se ha mencionado anteriormente, este es el resultado de todo un proceso de observación, investigación y monitoreo, cuyo producto final –el presente documento– fue realizado en el marco del Programa Nacional de Impulso a la Participación Política de Mujeres a través de Organizaciones de la Sociedad Civil, 2019, con el financiamiento del Instituto Nacional Electoral.

Sin duda, el camino por recorrer es largo y complejo, en aras de lograr que las mujeres tengan una participación paritaria y libre de violencia, tanto en los procesos electorales como en la vida política nacional en general, pero consideramos que este material sienta una base necesaria hacia ese propósito.

Comité Revisor

**Teresa Pérez Vázquez, Dora Rodríguez Soriano,
Laura Liselotte Correa de la Torre,
Flor Dessiré León Hernández y
Gabriela Murguía Favela**

Introducción

La Reforma Electoral de 2014 en materia de paridad constituyó un avance histórico en la defensa de los derechos político-electorales de las mujeres en México. Este proceso inició en 1993, al ser reformado el Código de Instituciones y Procedimientos Electorales (COFIPE) que exhortaba a los partidos políticos a promover una mayor participación de las mujeres. En los años siguientes –1996, 2002 y 2008–, el Código tuvo nuevas reformas e incorporó acciones positivas en materia política a favor de las mujeres.

En 2014, en la Ley General de Instituciones y Procedimientos Electorales (LGIPE) se incluyó el principio de paridad de género en las diputaciones federales y locales, como resultado del trabajo, que desde diversos ámbitos, fue impulsado por mujeres feministas, así como a una interpretación judicial garantista de los órganos jurisdiccionales. Por otro lado, la mayor participación de las mujeres demandó poner la mirada en las condiciones en que estas se han dedicado a la política; esto conllevó a que, en abril de 2020, se legislara sobre la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género (VPMRG), en la LGIPE.

Esta guía es una herramienta de apoyo para integrantes de las Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC) que apoyan a víctimas de VPMRG, y también para las propias víctimas. La VPMRG, además de dañar a las mujeres que directamente viven este tipo de violencia, imposibilita la vida democrática de nuestro país y, por lo tanto, es un problema público que no sólo genera afectaciones a los derechos humanos de las mujeres, sino también a los procesos político-electorales, como son las contiendas para ocupar un cargo en algún nivel de gobierno, el desempeño dentro del mismo, así como en la toma de decisiones en los que las mujeres tienen el legítimo derecho de participar e incidir en condiciones de igualdad.

En esta publicación se presenta desde una noción de lo que es la *perspectiva de género* para entender la VPMRG hasta un directorio de instituciones en las que puede interponerse una denuncia. Así mismo, se incluyen los siguientes temas: qué es la VPMRG, cómo saber que se vive este tipo de violencia, reflexiones acerca de por qué es importante pedir ayuda cuando se vive VPMRG, una caja de herramientas psicoemocionales para enfrentar los momentos de crisis, sugerencias para fortalecer la asertividad, la autonomía y la resiliencia, así como un decálogo para enfrentar los daños causados por la VPMRG.

El documento está basado en el material “Estrategias psicoemocionales para enfrentar la violencia política por razones de género (VPRG)” elaborado por el Centro de Investigaciones para la Equidad, Política Pública y Desarrollo (CIPE), en el marco del Programa Nacional de Impulso a la Participación Política de Mujeres a través de Organizaciones de la Sociedad Civil, en su edición 2019.

Por su relevancia e innovación en el enfoque, el Instituto Nacional Electoral (INE) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) en México –en el marco de su colaboración vinculada a dicho Programa– han contribuido a ampliar su difusión y robustecer su contenido mediante la presente publicación. Para ello, se contó con el apoyo de un Comité Revisor, conformado por mujeres expertas en los temas que se abordan en este documento.

1 La perspectiva de género para entender la VPMRG

Para comprender la articulación de las relaciones desiguales entre hombres y mujeres es importante hacer uso de la perspectiva de género que es definida en el artículo 5º de la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (LGIMH) (2006) como:

“[...] la metodología y los mecanismos que permiten identificar, cuestionar y valorar la discriminación, desigualdad y exclusión de las mujeres, que se pretende justificar con base en las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, así como las acciones que deben emprenderse para actuar sobre los factores de género y crear las condiciones de cambio que permitan avanzar en la construcción de la igualdad de género”.

Fuente: LGIMH (2006).

El uso de la perspectiva de género busca principalmente: “Desnaturalizar las explicaciones sobre las diferencias entre mujeres y hombres, basadas en la idealización de los aspectos biológicos y la negación de la influencia social, comprender los procesos a través de los cuales las diferencias biológicas entre los sexos se convierten en desigualdades sociales, que limitan el acceso equitativo de mujeres y hombres a los recursos económicos... [así como] identificar las vías para modificar la desigualdad de género” (LGIMH, 2006, p. 16).

La perspectiva de género, entonces, supone la comprensión de los siguientes conceptos:

Concepto	Definición
Sexo	Se refiere a las características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de la especie humana, sobre todo relacionadas a las funciones de la procreación. Se suele hacer una distinción entre <i>mujer y hombre</i> por sus características sexuales: las primarias, es decir los órganos genitales externos (testículos, pene, escroto) e internos (ovarios, trompas de falopio, útero, vagina); y las secundarias, por ejemplo, vello facial y hombros más amplios en los hombres, así como glándulas mamarias y caderas más prominentes, en mujeres.
Género	El género es una categoría de análisis de las ciencias sociales, que refiere a una clasificación de las personas, a partir de la diferencia sexual para asignar características, roles, expectativas, espacios, jerarquías, permisos y prohibiciones a mujeres y hombres, dentro de la sociedad. Esta distinción es una construcción social y cultural que restringe las posibilidades y el desarrollo pleno de capacidades de las personas.
Roles de género	El término explica el conjunto de conductas y expectativas que deben regir la forma de ser, sentir y actuar de las mujeres y los hombres. En muchas sociedades actuales aún persisten estos roles asignados a unas y otros a partir de estereotipos de género, por ejemplo en las relaciones familiares, sociales o laborales.
Estereotipos de género	Los estereotipos son las ideas, cualidades y expectativas que la sociedad atribuye a mujeres y hombres. Resultan ser representaciones simbólicas de lo que identifica a mujeres y hombres. Así, los estereotipos de feminidad y masculinidad, en la manera en que son construidos y asignados, llegan a ser modelos excluyentes entre sí.

Fuente: INMUJERES (2021).

Los roles de género están diseñados para mantener a las mujeres dentro del hogar, involucradas únicamente en la esfera privada. Cuando una mujer decide participar en los procesos políticos de su comunidad, vulnera los roles de género establecidos, tomando una posición en el espacio público, ocupado mayoritariamente por hombres, quienes por lo general manifiestan algún tipo de resistencia ante lo que consideran una transgresión; esto explica –aunque nunca justifica– en cierta medida la VPMRG. Es por ello que, en la mayoría de los ataques hacia las mujeres que pretenden participar en la vida pública, se utilizan elementos propios de su vida privada, con el fin de denostar y descalificar sus capacidades y desempeño público. En este sentido, la violencia que enfrentan las mujeres en el ámbito político tiene un origen estructural en la medida que las instituciones sociales (como los partidos políticos, el Estado, la Iglesia, la familia) sancionan su participación en la esfera pública.

Aunque participar en la vida pública es un derecho legítimo de las mujeres, con frecuencia estas no logran desprenderse del trabajo doméstico y los cuidados que realizan ni de las responsabilidades que conlleva cumplir con los roles tradicionales de género socialmente establecidos: esposas, madres, amas de casa. Así, las mujeres se encuentran con que deben cumplir con los deberes y obligaciones que implican su participación en el ámbito político y público, al mismo tiempo que con tareas impuestas a su género, lo que les genera un alto costo en su salud. La exigencia del cumplimiento de estos roles en ambas esferas se traduce en desigualdad para las mujeres. Por otro lado, el contexto de discriminación contra ellas se manifiesta en una violencia continua a lo largo de su vida, así como en los diversos espacios donde se desenvuelven, entre ellos, el ámbito político.

En este sentido, la perspectiva de género permite entender la VPMRG en la medida en que nos brinda herramientas para conocer cómo sobre la particularidad sexual se construyen roles, ideas, cualidades, expectativas, etcétera, que determinan el comportamiento esperado de las mujeres y hombres en la sociedad, en la esfera pública o privada. De esta manera y a partir de esta perspectiva, se hace visible la exclusión de las mujeres en el ámbito político, dado que, para la cultura predominante, se trata de una actividad pública que no es aceptada socialmente para ellas. Nos permite ver, en fin, la violencia política que se ejerce contra ellas, de manera naturalizada, por el hecho de ser mujeres.

2 La Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género (VPMRG)

En el ámbito federal, el 13 de abril del año 2020, se publicó el decreto por el que se reforman y adicionan ocho legislaciones en materia de VPMRGénero. Las leyes modificadas fueron las siguientes:

- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV)
- Ley General de Instituciones y Procedimientos Electorales (LGIPE)
- Ley General del Sistema de Medios de Impugnación en Materia Electoral
- Ley General de Partidos Políticos
- Ley General en Materia de Delitos Electorales
- Ley Orgánica de la Fiscalía General de la República
- Ley Orgánica del Poder Judicial de la Federación
- Ley General de Responsabilidades Administrativas

Estas leyes brindan un marco de protección a los derechos político-electorales de las mujeres, otorgan facultades y competencias a las instituciones, y establecen las garantías de las víctimas, entre otras; así mismo, contemplan la emisión de medidas de protección, cautelares y de reparación de daños.

2.1. ¿Qué es la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género (VPMRG)?

La LGAMVLV define la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género de la siguiente manera:

“Es toda acción u omisión, incluida la tolerancia, basada en elementos de género y ejercida dentro de la esfera pública o privada, que tenga por objeto o resultado limitar, anular o menoscabar el ejercicio efectivo de los derechos políticos y electorales de una o varias mujeres, el acceso al pleno ejercicio de las atribuciones inherentes a su cargo, labor o actividad, el libre desarrollo de la función pública, la toma de decisiones, la libertad de organización, así como el acceso y ejercicio a las prerrogativas, tratándose de precandidaturas, candidaturas, funciones o cargos públicos del mismo tipo [...] Se entenderá que las acciones u omisiones se basan en elementos de género, cuando se dirijan a una mujer por su condición de mujer; le afecten desproporcionadamente o tengan un impacto diferenciado en ella”.

Fuente: LGAMVLV (2021).

Así, para comprender el alcance de la VPMRG es necesario precisar que el contexto donde se desarrolla es tanto el espacio público como el privado. Un ejemplo de este tipo de violencia se da cuando un hombre obliga a la esposa a votar por un determinado partido político, y correspondería al ámbito privado; cuando a una mujer se le limita su participación en los procesos electorales, estaríamos frente a un caso de VPMRG en el espacio público.

En el siguiente cuadro se presentan los y las diversos(as) destinatarios, los ámbitos de incidencia, los tipos, los y las perpetradores(as), así como los medios que emplean y los tipos de responsabilidades en las que incurren quienes ejercen la VPMRG.

Cuadro 1

<p>Destinatarias(os)</p>	<p>Puede dirigirse hacia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una o varias mujeres • Familiares o personas cercanas a la víctima • Un grupo de personas o la comunidad
<p>Ámbitos de incidencia</p>	<p>Tipos de violencia según los espacios en los que se presenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Violencia familiar • Violencia laboral • Violencia en la comunidad • Violencia institucional • Violencia política • Violencia mediática
<p>Tipos</p>	<p>La violencia puede ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psicológica • Física • Patrimonial • Simbólica • Económica • Sexual • Femicida • Otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres
<p>Perpetradores/as</p>	<p>Cualquier persona o grupo de personas, hombres o mujeres, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agentes estatales • Superiores jerárquicos • Colegas de trabajo • Personas dirigentes de partidos políticos • Militantes, simpatizantes • Precandidatas(os) • Candidatas o candidatos postulados por los partidos políticos • Representantes de los partidos políticos • Medios de comunicación y sus integrantes • Un particular • Grupo de personas particulares
<p>Medios</p>	<p>Espacios o medios en los que se ejerce la violencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacios privados, públicos y laborales • Periódicos, radio, televisión y otras tecnologías de la información • El ciberespacio
<p>Responsabilidades</p>	<p>Las consecuencias jurídicas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penales • Administrativas • Electorales • Internacionales

Fuente: LGAMVLV (2021) y reformas aprobadas por la Cámara de Diputados el 3 de febrero de 2021.

En el artículo 20 bis de la Ley General en Materia de Delitos Electorales (LGMDE) se establecen las conductas que se tipifican como VPMRG. Entre las acciones previstas para la tipificación de esta falta tenemos, entre otras, cuando se:

Cuadro 2

- Ejercer cualquier tipo de violencia contra una mujer, que afecte el ejercicio de sus derechos políticos y electorales, o el desempeño de un cargo público.
- Restrinja o anule el derecho al voto.
- Amenace con el objeto de obligarla a presentar su renuncia a una precandidatura o candidatura de elección popular.
- Amenace con el objeto de obligarla a presentar su renuncia a un cargo.
- Impida que las mujeres, electas o designadas a cualquier cargo público, rindan protesta, ejerzan libremente su cargo, así como las funciones inherentes al mismo.
- Limite que una mujer reciba o ejerza los recursos o prerrogativas para el desempeño de sus funciones, empleo, cargo, comisión.
- Publique o divulgue imágenes, mensajes o información que no tenga relación con su vida pública, utilizando estereotipos de género.
- Limite que una mujer reciba la remuneración por el desempeño de sus funciones, empleo, cargo o comisión.
- Proporcione información incompleta o datos falsos a las autoridades administrativas o jurisdiccionales en materia electoral.
- Impida que una mujer asista a las sesiones, así como a cualquier otra actividad que implique la toma de decisiones y el ejercicio del cargo.
- Impida a una mujer su derecho a voz y voto.
- Discrimine a una mujer embarazada, con la finalidad de evitar el ejercicio de sus derechos políticos y electorales.
- Realice o distribuya propaganda político-electoral que degrade o denigre a una mujer, basándose en estereotipos de género.

Fuente: LGMDE (2020).

Las anteriores conductas constituyen un delito cuyas sanciones pueden ser penales y administrativas, que van de uno a seis años de cárcel, así como de 100 a 300 días de multa.

De esta forma, si durante la búsqueda de un cargo de elección popular, en el desempeño del servicio público o político para el cual fue electa o si se milita en alguna organización o partido político, una mujer recibe agresiones a razón de su género está viviendo VPMRG. Es importante enfatizar que la clave para detectar este tipo de violencia es el contexto en el que ocurre: durante el ejercicio de los derechos políticos.

En la historia de la participación política de las mujeres en México se han registrado múltiples casos de VPMRG, pero no fue sino hasta hace poco que podemos nombrarla e identificarla, gracias al marco normativo que la define y señala sus diversas manifestaciones, además de reconocerla como una expresión de una problemática mucho más amplia y compleja, como lo es la violencia de género. Dicho reconocimiento ha permitido que el Estado mexicano lleve a cabo acciones como la publicación, en 2007, de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), que es el instrumento legal más importante para comprender y erradicar la violencia de género, ya que tipifica con claridad los tipos y modalidades de este fenómeno. Si bien México ha avanzado en materia legislativa, la aplicación poco eficaz de los mecanismos legales y de las sanciones hacen que, en la realidad cotidiana de las mujeres que buscan involucrarse en la vida pública, la VPMRG siga siendo una práctica persistente.

¿Sabías qué...?

Para lograr la paridad de género en la esfera política, en 1996 se implementó una cuota de género en el COFIPE. Para ello, en este código se asignó que las candidaturas para conformar el poder legislativo no debían rebasar 70% para un género. Con esto se obligó a los partidos políticos a que al menos integraran 30% de mujeres en las candidaturas a diputaciones y senadurías. Para 2007, el mismo código incrementó la participación de las mujeres a mínimo 40%.

Como en un inicio esta ley sólo obligaba a los partidos en el tema de las candidaturas, algunos partidos políticos buscaron maneras para burlarla. Así surgió el fenómeno conocido como las “Juanitas” (expediente SUP-JDC-12624/2011), en el que cumplían con la cuota de género para el registro de los y las candidatas, pero, en caso de ganar, obligaban a las mujeres a renunciar para dejar a su suplente hombre.

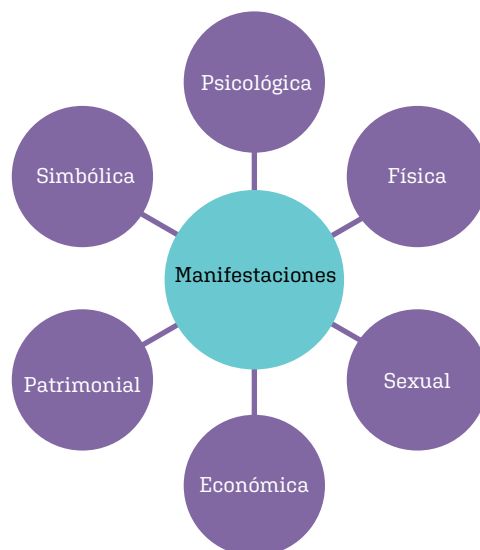
Gracias a la denuncia de este tipo de prácticas misóginas y contrarias al principio de paridad de género, hecha por mujeres candidatas y activistas, en 2011 el máximo Tribunal Electoral promulgó un nuevo candado: las fórmulas deben ser del mismo sexo. A partir de ese momento, tanto propietario como suplente deben ser mujeres u hombres, además de cumplir con la cuota de género antes señalada.

Fuente: INE (2020) y Proceso (2011).

En este sentido, el hecho de que se reconozca esta forma particular de violencia y se tipifiquen las acciones relacionadas a ella sin duda representa un avance importante, pero aún queda un largo camino por recorrer para garantizar el acceso a los mecanismos jurídicos y penales que garanticen el derecho de las mujeres a una participación política con equidad y libre de violencia.

2.2. La VPMRG y sus manifestaciones

Para entender la relación de la violencia política con otras violencias y poder identificar la multiplicidad de formas en las que se manifiesta, puede analizarse el siguiente esquema:



Como podemos apreciar, la VPMRG puede manifestarse a través de varios tipos de violencia, y resulta importante destacar que uno o varios de ellos pueden presentarse o ejercerse al mismo tiempo. A continuación presentamos la definición de cada tipo.

A) Violencia psicológica

En el marco de la VPMRG, la violencia psicológica se refiere a las denostaciones o desvalorizaciones públicas hacia las mujeres. Un ejemplo de esta puede ser la descalificación pública, por el hecho de ser mujer y asumir que no se cuenta con experiencia ejerciendo un cargo, pero también se cuentan todas aquellas prácticas que generan un impacto en la estabilidad psicológica de las mujeres; es decir, aquellas que se relacionan al daño que genera en la salud psicoemocional de la víctima. Entre sus manifestaciones están los insultos, las humillaciones e incluso las amenazas, que afectan la estabilidad emocional de las mujeres.

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

Fuente: LGAMVLV (2021).

B) Violencia física

En el marco del ejercicio de sus derechos políticos, las mujeres pueden llegar a sufrir violencia física que abarca diferentes modos de agresión como golpes, patadas, cachetadas, etcétera; es decir, todas aquellas prácticas que tienen un impacto directo en la salud física de las mujeres, y que pueden llegar a ocasionar —aunque no necesariamente— moretones, fracturas, cicatrices así como complicaciones a la salud como daño neurológico, o secuelas que implican rehabilitación física en el contexto de los derechos político-electorales.

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

Fuente: LGAMVLV (2021).

C) Violencia patrimonial

Es importante aclarar que el patrimonio es el conjunto de bienes o derechos propios, por ejemplo, un auto o un bien inmueble. En el marco de la VPMRG, esta modalidad de la violencia se presenta cuando las mujeres no reciben recursos para mantener sus campañas o trabajo comunitario y, por lo tanto, se ven obligadas a hacer uso de sus propios bienes para realizar actividades que deben estar subsidiadas por el partido político que las postula.

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

Fuente: LGAMVLV (2021).

D) Violencia económica

Se presenta cuando, por razón de género, se discrimina a las mujeres que contienden a un cargo de elección popular, limitándolas de recursos monetarios para la realización de sus campañas políticas. Este tipo de violencia también se ve reflejada en el uso incorrecto de tres por ciento del presupuesto obligatorio para promover el liderazgo de las mujeres al interior de los partidos políticos y que son asignados a fines ajenos a los obligados por la ley.

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

Fuente: LGAMVLV (2021).

F) Violencia sexual

La violencia sexual como manifestación de VPMRG puede expresarse mediante el acoso verbal, la coacción, la intimidación y el uso la fuerza física para acceder a relaciones sexuales sin el pleno consentimiento de la víctima a cambio de un puesto, un cargo o una prerrogativa.

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

Fuente: LGAMVLV (2021).

G) Violencia simbólica

Es fundamental resaltar que el papel de la violencia simbólica es clave dentro de todas las manifestaciones y modalidades de la VPMRG. La violencia simbólica está “basada en las representaciones más tradicionales y estereotípicas que refieren a las diferencias entre los géneros, lo que implica ser mujer u hombre, y de las consecuencias que conlleva no cumplir con los roles diferenciados establecidos y esperados [...] De ahí que el ejercicio de la política por parte de mujeres sea fuertemente cuestionado con base en esos roles típicos” (CIPE, 2018: 24).

Es la expresión, emisión o difusión por cualquier medio, ya sea en el ámbito público o privado, de discursos, mensajes, patrones estereotipados, signos, valores icónicos e ideas que transmiten, reproducen, justifican o naturalizan la subordinación, desigualdad, discriminación y violencia contra las mujeres en la sociedad.

Fuente: Cámara de Diputados (2021a).

El desarrollo de la violencia simbólica está íntimamente ligado a la asunción de los roles de género establecidos. Es por ello que continuamente se realizan ataques a las mujeres en los que se cuestiona su maternidad, su preferencia sexual, su identidad de género o su vida íntima, etcétera. Así mismo, se pone en entredicho su capacidad para ejercer cargos públicos. Todas estas prácticas constituyen acciones restrictivas y punitivas, cuyo principal argumento subyacente consiste en que las mujeres no pueden ejercer un cargo público dada su condición de mujer.

2.3. Modalidades de violencia dentro de la VPMRG

Además de identificar las manifestaciones de la VPMRG, también es necesario identificar sus modalidades; es decir, los otros ámbitos y actores que pueden ejercerla. La LGAMVLV (2021) reconoce las siguientes modalidades:

A) Violencia familiar

El artículo 7 de la LGAMVLV señala que: “Es cualquier acto abusivo de poder u omisión intencional, que busca dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho”. Las manifestaciones más comunes de este tipo de violencia se presentan dentro del hogar y, por lo general, son cometidas por hombres que tuvieron o tienen una relación sentimental con la víctima. En relación con la VPMRG, se presenta cuando, por ejemplo, a la víctima se le prohíbe votar por el partido político de su preferencia. Esta violencia, originada en el espacio familiar, está dirigida a obstaculizar el derecho de las mujeres a ejercer sus derechos políticos.

B) Violencia laboral

El artículo 10 de la LGAMVLV señala que este tipo de violencia es ejercida por: “las personas que tienen un vínculo laboral o análogo con la víctima. Independientemente de si existe una relación jerárquica con el agresor, consistente en un acto o una omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, e impide su desarrollo y atenta contra la igualdad”. Dentro de la VPMRG tiene lugar, por ejemplo, cuando alguna persona de su trabajo obstaculiza a una mujer asumir un puesto partidario o sindical por razón de su género.

C) Violencia mediática

La Cámara de Diputados (2021b) aprobó un Dictamen que la define como: “la expresión, emisión o difusión por cualquier medio, ya sea en el ámbito público o privado, de discursos, mensajes, patrones estereotipados, signos, valores icónicos e ideas que transmiten, reproducen, justifican o naturalizan la subordinación, desigualdad, discriminación y violencia contra las mujeres en la sociedad”. Es una modalidad de violencia muy común en las redes sociales durante los procesos electorales.

D) Violencia en la comunidad

El artículo 16 de la LGAMVLV señala que: “Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público”. Un ejemplo son las habladurías y presiones a nivel comunitario que buscan prohibir, limitar o inhibir a las mujeres el ejercicio de sus derechos políticos. Es importante aclarar que este tipo de violencia se presenta tanto en contextos urbanos como en los rurales y en las comunidades indígenas.

E) Violencia institucional

En el artículo 18 de la LGAMVLV plantea que: “Son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos de las mujeres, así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia”. Un ejemplo de este tipo de violencia es cuando las mismas instancias gubernamentales impiden de una u otra manera que una mujer asista a las sesiones de cabildo en el ayuntamiento u otro nivel de gobierno, por razón de género.

F) Violencia feminicida

El artículo 21 de la LGAMVLV señala que: “Es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres”.

En cuanto a la VPMRG, el feminicidio se presenta como un mensaje social y cultural de castigo hacia las mujeres que deciden participar en el espacio público, por lo que usualmente se acompañará de una o varias de las violencias descritas con anterioridad.

2.4. El papel de la violencia digital dentro de la VPMRG

Durante el proceso electoral de 2018, el Centro de Investigaciones para la Equidad, Política Pública y Desarrollo (CIPE) realizó un monitoreo en la red social Twitter y se confirmó que esta red social fue utilizada para ejercer VPMRG en contra de mujeres que estaban participando en la contienda electoral. Utilizando un banco de palabras, se identificó que las mujeres recibían insultos, difamaciones y cuestionamientos sobre su capacidad para desarrollar un cargo público.

La violencia digital se presenta de manera cotidiana en las redes sociales, trayendo consigo un daño significativo a la salud psicoemocional de quien la recibe. Es por ello que es indispensable reconocer y visibilizar estas prácticas digitales nocivas, así como también el daño a la imagen y a la salud emocional de las mujeres que la sufren.

3 ¿Cómo saber que se vive VPMRG?

En este apartado se presenta un cuestionario para identificar si se vive violencia política que puede ser utilizado por las OSC para el acompañamiento a víctimas, o que puedan llegar a serlo, de la VPMRG.

3.1. Identificando la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género (VPMRG)

Para facilitar la identificación de la VPMRG, se propone responder el siguiente cuestionario. Es importante mencionar que este instrumento cuenta con tres niveles. El nivel 1 está referido a un nivel preventivo; en el nivel 2 se advierte el desarrollo de la VPMRG; y el nivel 3 indica que la situación que se vive es grave. En cualquiera de los tres niveles se debe actuar y solicitar ayuda si la respuesta es “sí” a una o varias preguntas, dado que el riesgo de que se exacerbe está latente en todo momento.

Nivel 1	Preventivo
1) ¿Has recibido burlas o negativas ante tu decisión de participar en la vida pública de tu comunidad? Sí / No 2) ¿Dentro de tu partido es inexistente la promoción de los liderazgos de las mujeres? Sí / No 3) ¿Durante las campañas te fueron asignadas tareas como preparar la comida, atender a otros(as), vestir de una determinada manera para los mítines? Sí / No 4) ¿Dentro de tu partido te ha sido negado el acceso a cursos de capacitación sobre temas de género? Sí / No	Hay prácticas de desarrollo de VPMRG, es fundamental que las identifiques a fin de que puedan ser atendidas y erradicadas.

Nivel 2	Desarrollo
5) ¿En tu partido has recibido ataques sobre tu vida privada? Sí / No 6) ¿Durante tu carrera política te han obligado a desistir o declinar en favor de un candidato? Sí / No 7) ¿Ejerciendo tu cargo público o en campaña has recibido ataques en tu comunidad para no ejercer tus derechos políticos? Sí / No 8) ¿Se han difundido imágenes tuyas con el objetivo de desprestigiarte y humillarte? Sí / No 9) ¿Has recibido amenazas para abandonar tu campaña política o cargo público? Sí / No 10) ¿Te han limitado los recursos públicos que por ley debes ejercer para desarrollar tu campaña política o cargo público? Sí / No	La VPMRG está presente. Recomendaciones: 1) Buscar apoyo en personas cercanas. 2) Organizarse con otras compañeras para frenar la violencia. 3) Presentar una denuncia en las instancias del partido.

Nivel 3	Grave
<p>11) ¿Durante la campaña han ejercido algún tipo de violencia para impedir tu participación? Sí / No</p> <p>12) ¿Tus familiares y/o amistades han recibido amenazas para hacer que abandones tu campaña política o cargo público? Sí / No</p> <p>13) ¿Has vivido agresiones físicas dirigidas a amedrentarte o hacerte dimitir de tu campaña política o cargo público? Sí / No</p> <p>14) ¿Has vivido violencia sexual (tocamientos, violación, presión para mantener relaciones sexuales sin tu consentimiento) dirigida a que abandones o para permitirte seguir con tu campaña política o tu cargo público? Sí / No</p> <p>15) ¿Has recibido amenazas de muerte para abandonar tu campaña política o cargo público? Sí / No</p>	<p>Vives VPMRG y estás en situación de riesgo. Recomendaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Buscar apoyo en personas cercanas. 2) Presentar una denuncia. 3) Pedir una evaluación del riesgo. 4) Solicitar medidas de protección. <p>¡Busca ayuda pronto!</p>

4 ¿Por qué es importante buscar apoyo?

La VPMRG genera daños que van más allá de los procesos democráticos, políticos y sociales. Dado que es una manifestación de la violencia de género que tiene un impacto visible en el desarrollo de quienes buscan espacios de participación política o ejercen un cargo público, es indispensable considerar las consecuencias psicoemocionales que genera en quien la vive.

Como ya se ha visto, la violencia que enfrentan las mujeres en el ámbito político tiene un origen estructural. Así mismo, las mujeres enfrentan una serie de obstáculos en el acceso a la justicia, por lo que, de entrada, se dificulta la práctica de la denuncia, dada la desesperanza y desconfianza que se tiene respecto a la actuación de las autoridades. Aunado a esto, es frecuente encontrar resistencias cuando se señala o denuncia, incluso por parte de las propias instituciones, lo que genera revictimización e impunidad. Sin embargo, es importante que las mujeres víctimas de violencia política busquen apoyo por los impactos que esta tiene en su salud psicoemocional y, en su caso, en sus relaciones interpersonales.

4.1. Impacto en la salud psicoemocional

Las mujeres que son víctimas de violencia presentarán, en mayor o menor medida, afectaciones en su salud física y psicológica que es importante reconocer, entender y atender para recuperar la capacidad de tomar decisiones para la defensa de sus derechos y continuar con sus actividades en el ámbito político.

La violencia tiene un impacto altamente destructivo en la vida de quienes la padecen, por ello, no se deben minimizar los efectos en la salud. La violencia se manifiesta en síntomas o síndromes que afectan la salud mental y física. Algunos de ellos pueden ser:

Depresión: Se presenta como un conjunto de síntomas de predominio afectivo (tristeza patológica, apatía, anhedonia, desesperanza, decaimiento, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar e impotencia frente a las exigencias de la vida) (NCCMH, 2009) aunque, en mayor o menor grado, también están presentes síntomas de tipo cognitivo, volitivo y somático, por lo que podría hablarse de una afectación global psíquica y física, haciendo especial énfasis en la esfera afectiva (Marcus *et al.*, 2012).

Trastorno de ansiedad generalizada: Se caracteriza por una ansiedad y preocupación excesiva acerca de varias actividades y eventos, estas sensaciones suelen ser muy frecuentes y son pocos los momentos en los que desaparece, en al menos un lapso de 6 meses. La causa es desconocida, aunque habitualmente coexiste en personas con abuso de alcohol, depresión mayor o trastorno de pánico (crisis de angustia) (Barnhill, 2018).

Trastorno de pánico: Aparición brusca de un período definido y breve de malestar o miedo intenso conocido como crisis de angustia que se acompaña habitualmente de miedos ante futuros ataques o de cambios de conducta para evitar situaciones que podrían predisponer a las crisis (Barnhill, 2018).

Ataques de pánico: Se caracteriza por la presencia temporal o aislada de miedo o de malestar intenso, acompañado al menos de cuatro de los siguientes síntomas físicos y cognitivos: palpitaciones, golpeteo del

corazón o aceleración de la frecuencia cardíaca, sudoración, temblor o sacudidas, sensación de dificultad para respirar o de asfixia, sensación de ahogo, dolor o molestias en el tórax, náuseas o malestar abdominal, sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo, 9) escalofríos o sensación de calor, parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueo), desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (separarse de uno mismo), miedo a perder el control o de “volverse loco”, y miedo a morir (Albata, 2018).

Diversas fobias: Consisten en temores intensos e irracionales, sin un fundamento aparente que explique los síntomas, la ansiedad y el pánico (DSM-V, s.f.).

Trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos: Alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento alimentario, con deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial de la persona que los padece (OMS, 1994).

Trastornos del sueño: Son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido(a); así mismo si se duerme demasiado o en momentos inapropiados, así como conductas anormales durante el sueño (Medicine Plus, 2014).

Trastornos por consumo de sustancias: Los trastornos inducidos por sustancias que a su vez quedan divididos en intoxicación, abstinencia y trastornos mentales inducidos por sustancias adictivas (Portero, 2015).

Baja autoestima: La actitud valorativa o el componente afectivo que una persona tiene hacia sí mismo, que debe ser básicamente de aprecio y respeto, en el caso de la baja autoestima se manifiesta un menosprecio o rechazo (Ramos, 2012).

Problemas crónicos de salud: Consecuencias que se derivan de la violencia que viven las mujeres y se manifiestan en físicas, sexuales y reproductivas, mentales y conductuales. Se caracteriza por la percepción de una mala salud general, dolores crónicos, pérdida de memoria o problemas para caminar o realizar actividades cotidianas, cefaleas, dolor pélvico crónico, dolor de espalda, dolor abdominal, síndrome de colon irritable o trastornos del aparato digestivo (OMS, 2013).

Inadaptación o aislamiento: Dificultades de adaptación a la vida cotidiana (Aragonés, 2018). El aislamiento en el que se mantienen las mujeres que viven en situación de violencia, les impide percibir formas alternas de vida y de relaciones interpersonales (SSA, 2009); así, se manifiestan afectaciones en los ámbitos familiar, social y laboral.

Algunos de los síndromes que pueden presentarse son:

- **Indefensión aprendida:** Es la obediencia pasiva al entorno cuando todos los esfuerzos por transformarlo no logran causar ningún efecto ni la situación se modifica. Los resultados son resignación, desgaste, depresión y culpa, entre otros, que se reflejan en cansancio físico y emocional. CIPE (2018) lo identificó como Síndrome de Inhabilidad Aprendida: “que consiste en la condición por la cual me inhibo ante situaciones aversivas o dolorosas [...]” (CIPE, 2018: 140).
Se origina cuando las acciones que se han intentado llevar a cabo para evitarla han sido infructuosas; se pierde la capacidad de responder ante la violencia, se presenta un estado de ansiedad y depresión y se pierde poco a poco la capacidad de identificar alternativas de solución (CIPE, 2018: 140).
- **Síndrome de Estocolmo:** Descrito por Graham, Rauling y Ramini (1998), se caracteriza por la relación afectiva de la víctima con la persona agresora. Entre las condiciones que favorecen este síndrome tenemos la percepción de una amenaza a la supervivencia y creer firmemente que esta puede ser cumplida; que la persona amenazada perciba incapacidad para escapar o que ante el aislamiento total la única perspectiva disponible sea la del captor. Se manifiesta cuando la víctima percibe cierta expresión de bondad por parte de la persona agresora, y genera un vínculo afectivo.

- **Síndrome de estrés postraumático:** Reexperimentación persistente del acontecimiento traumático a través de una o más de las siguientes formas: recuerdos recurrentes e intrusivos que provocan malestar y en los que se incluyen imágenes o percepciones, sueños repetitivos sobre algún acontecimiento, sensación de que el suceso traumático está ocurriendo y malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del hecho traumático (Rincón, 2004). La respuesta de cada mujer dependerá de sus circunstancias e historia personal. El síndrome de estrés postraumático se caracteriza por: revivir el hecho traumático, pesadillas constantes, pensamientos aterradores, procurar mantenerse alejada de los lugares o los acontecimientos que traigan recuerdos del hecho traumático, tratar de evitar los pensamientos o sentimientos relacionados con el hecho traumático, sobresaltarse con facilidad, sentirse estresada, arrebatos de ira (irritabilidad), problemas para recordar detalles de la experiencia traumática, pensamientos negativos de sí misma y del mundo, sentimientos que son distorsionados y que generan culpa o remordimiento, pérdida de interés en actividades que son placenteras, distanciamiento de amigos y familiares (aislamiento), trastornos de ansiedad. (CIPE, 2018)

Para comprender y conectar mejor con las afectaciones descritas previamente, se introduce el testimonio de una precandidata que presentó síntomas de estar afectada psicoemocionalmente:

[Tuve] cambios emocionales, se me aceleraron los síntomas de la menopausia [...] todo el tiempo tenía bochornos y tenía mucho dolor de cabeza, estaba enojada todo el tiempo, estaba irritada. Sufrí traición y eso me dolió, entonces eso me llevó a la depresión. Y sí, subí bastante de peso, o sea me la pasaba comiendo, tenía mucha ansiedad.

(Precandidata para presidencia municipal) (CIPE, 2018: 78)

Como podemos notar, los diferentes malestares pueden agravarse al lidiar con la suma de los mismos. Es por ello que es necesario tomar consciencia de las consecuencias de estos y pedir ayuda para poder recibir una atención especializada y profesional.

4.2. Impacto en las relaciones interpersonales

¿Qué sucede con nuestro entorno familiar cuando vivimos VPMRG? Como se sabe, la violencia que viven las mujeres en el ámbito político tiene un impacto en la persona que la vive, en sus relaciones cercanas, su pareja, su familia y su equipo de trabajo.

La relación de pareja se verá afectada; por ser una de las personas más cercanas, el o la compañero(a) observará directamente los síntomas y malestares que presentará la víctima y, por ese motivo, la afectación también será compartida con esa persona.

Los familiares (hijas, hijos, hermanos, hermanas, padre, madre, etc.) observarán las afectaciones y es probable que también puedan ser víctimas directas de las conductas de violencia que la mujer enfrenta en la política. Al intentar evitar que los actos violentos alcancen a su familia, la presión sobre la víctima se incrementa, debilitando su rendimiento, atención y energía para enfocarse en la atención a sus diversas tareas. Una candidata refiere la manera en que fue afectada por este fenómeno, tanto en su relación de pareja, como en su familia:

Estamos destruidos. No me habla mi hijo. El otro ya me dijo que ya se va a ir a Guerrero en su camión –él es conductor de un camión– porque no tenemos dinero, porque ya tengo mi tarjeta de crédito al tope, porque quieren que renuncie, porque el señor que es mi pareja ni siquiera está viviendo conmigo en la casa porque no hay forma de vivir una relación de pareja con nadie.

(Candidata a diputada local) (CIPE, 2018: 78-79).

Cuando una mujer enfrenta VPMRG, su dinámica familiar se verá afectada. Puede haber reclamos por el tiempo que implica la atención de sus responsabilidades en la política, sin mencionar las presiones de las alianzas al interior de los partidos políticos o instituciones, pues habrá quien o quienes manifiesten su respaldo hacia su persona, pero es posible que se genere un ambiente hostil hacia ella. Cuando los casos de VPMRG son muy graves, no sólo la dinámica familiar puede verse trastocada, sino también puede haber agresores que la amenacen con tomar represalias contra miembros de su familia, como un medio de intimidación para que no ejerza sus derechos político-electorales que legítimamente le corresponden.

[...] en el momento que te quieren bajar, en el momento en que te quieren dañar, te ponen ahí a tus hijos, y obviamente no hay madre que no se doblegue ante el pánico de saber que algo le puede pasar a tus hijos y por una actividad que es netamente tuya

(Candidata a senadora) (CIPE, 2018: 78).

Si una mujer se encuentra en una situación de esta naturaleza, es fundamental que no sólo denuncie los hechos ante las autoridades competentes ya sea en el órgano de justicia intrapartidaria, en el instituto o tribunal en materia electoral local, o en la agencia del ministerio público más cercana a su domicilio; además de esto, y de manera prioritaria, la víctima debe buscar atención psicológica especializada.

En una situación así, es importante buscar a las personas que puedan ofrecer respaldo, con quienes sea posible acudir en caso de que peligro crezca o para buscar apoyo moral y una escucha. Es recomendable que las mujeres identifiquen las rupturas o contratiempos a nivel de sus relaciones interpersonales en el contexto de la VPMRG, pero, sobre todo, identificar y fortalecer las relaciones con las personas que han manifestado solidaridad y empatía, lo que puede contribuir a tener una mejor claridad sobre la situación que se enfrenta. Los daños psicológicos que se derivan de la violencia que enfrentan las mujeres en el ámbito político deben ser atendidos adecuada y oportunamente.

4.3. ¿Qué tipo de atención debe recibir una mujer que está en una situación de VPMRG?

Dado que las afectaciones se derivan de actos de violencia, la atención psicológica debe ser desde una *perspectiva sensitiva de género* (CNEGSR, 2010),¹ utilizando técnicas cognitivo-conductuales y debe orientarse a favorecer la capacidad de la mujer para identificar la situación de violencia, alternativas de atención, recuperarse de las afectaciones psicológicas, así como para restablecer su capacidad para la toma de decisiones (CNEGSR, 2010).

La atención psicológica estará enfocada a problemáticas concretas provocadas por sucesos violentos que requieren de una reestructuración de las capacidades de la mujer en cuanto al manejo (CNEGSR, 2010):

- emocional de la situación para evitar que ella sea rebasada por su situación;
- intelectual para poder realizar un análisis adecuado de las circunstancias, visualizando las opciones y los recursos con los que se cuenta para facilitar la asertividad en la toma de decisiones y;
- de síntomas, síndromes o trastornos resultantes de la situación específica de violencia, como sería el trastorno por estrés postraumático y la sintomatología relacionada.

¹ Se enfoca en la experiencia de la mujer que vive en situación de violencia y considera la violencia como una consecuencia lógica de la condición de la mujer en la sociedad (CNEGSR, 2010).

Desde el inicio de la intervención, es necesario brindar los primeros auxilios psicológicos, sobre todo cuando una mujer está en crisis por los hechos de violencia política en su contra.

¿Sabías que...?

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado por la incapacidad de la persona para manejar situaciones particulares utilizando los métodos acostumbrados para la solución de problemas.

Los primeros auxilios psicológicos, consisten en un procedimiento para apoyar a la mujer para recuperar el control de sus emociones y eliminar el estado de angustia. Toda persona que reciba un adecuado entrenamiento puede brindar los primeros auxilios psicológicos.

Fuente: CNEGSR (2010).

En principio, la atención psicológica debe orientarse a que las mujeres comprendan que la violencia tiene un origen estructural. De ahí que la intervención tenga como objetivo que la víctima recupere su capacidad para entender la situación violenta en la que se encuentra, así como el manejo de las emociones derivadas de la misma, con el fin de evitar que estas la rebasen. Así mismo, esta atención busca el manejo intelectual de la paciente para que logre realizar un análisis adecuado de la situación que le permita identificar sus recursos y opciones con el objetivo de facilitarle la toma de decisiones y, finalmente, que logre una mejoría sustancial de su salud psicológica (CNEGSR, 2010).

Si una mujer víctima de VPMRG detecta emociones y pensamientos negativos en torno su propia persona, quiere decir que las situaciones de violencia que ha experimentado han tenido un impacto en su salud emocional. Cuando se ignora la presencia de estas alteraciones y sentimientos, o se minimizan, en realidad lo que sucede es que estos se agudizan; la tristeza puede convertirse en depresión, los pensamientos de preocupación recurrente en ansiedad. Por ello no se deben ignorar ni menospreciar, al contrario, es necesario identificarlos para atenderlos adecuadamente y con ayuda profesional.

Así mismo, hay que enfatizar que la atención psicológica deberá realizarse con una perspectiva de género. Entre las alternativas terapéuticas existen la *teoría género sensitiva*,² así como el modelo cognitivo-conductual. La intervención debe orientarse a que la víctima de violencia logre recuperarse de los daños psicológicos y fortalecer su autonomía para la toma de decisiones. Es decir, no sólo se trata de remontar la situación de violencia, sino que la experiencia vivida pueda resignificarse y convertirse en un elemento que fortalezca a las mujeres.

² Esta teoría "se enfoca en la experiencia de la mujer que vive en situación de violencia y considera la violencia como una consecuencia lógica de la condición de la mujer en la sociedad" (CNEGSR, 2010).

5

Caja de herramientas psicoemocionales para enfrentar los momentos de crisis

Como vimos en el apartado anterior, la VPMRG causa estragos en la salud psicoemocional. Si bien lo recomendado es buscar ayuda profesional, existirán situaciones de emergencia en las que no será posible contar con este apoyo. Es por ello que aquí se proponen algunas herramientas que pueden implementarse, ya sea de manera personal o desde las organizaciones de la sociedad civil (OSC). Esto puede llevarse a cabo en el sitio donde se encuentre la víctima, o bien en el espacio proporcionado por alguna OSC para la atención, lo que permitirá manejar de mejor forma las situaciones de estrés e intentar reducir el daño que se sufre al enfrentar este tipo de violencia.

[...] cuando me preguntabas hace un momento que cómo podría definir este trayecto como mujer, sin duda, necesitas mucha capacidad de resistencia, o sea, para estar en la política y para poder seguir en la política, una cualidad que debemos desarrollar las mujeres, es la resistencia [...]

(Política y politóloga feminista) (CIPE, 2018: 92).

5.1. Herramientas psicoemocionales

A) Tener una idea clara de la situación de violencia

La violencia contra las mujeres es una expresión de discriminación extrema por el hecho de ser mujer. Esto ocurre cuando se transgrede el orden jerárquico, en el cual las mujeres tradicionalmente han ocupado un papel de subordinación. Entre las situaciones que se viven pueden estar aquellas que responden a agresiones psicológicas, físicas e incluso sexuales. Dado que culturalmente estas circunstancias suelen normalizarse, la mujer que padece violencia debe procurar tomar consciencia de si la está experimentando.

B) Identificar las emociones y permitirse sentir las para entender por qué se experimentan

Una vez que se identifican las emociones o sensaciones que tienen, es importante permitir experimentarlas y realizar ejercicios de relajación como el que a continuación se describe:

Una de las formas más sencillas para relajarnos es entrar en contacto con nuestra respiración. Para ello podemos hacer un par de inhalaciones y exhalaciones profundas, procurando mantener nuestra atención en el proceso mismo de la respiración, es decir, no pensar en nada más por esos breves instantes. Si alguna idea o problema nos interrumpe y nos damos cuenta de que no podemos concentrarnos en el acto de respirar, esto es muestra de la alteración producida por ese asunto. Una vez asumido esto, podemos intentar hacerlo a un lado y centrarnos en los movimientos de nuestro pecho al inhalar, sentir cómo se introduce el aire en nuestro cuerpo y seguir el recorrido del aire al interior. El ejercicio puede realizarse con los ojos abiertos o cerrados y puede repetirse en diversos momentos del día (Híjar y Valdez, 2010: 27-28).³

³ Quienes acompañan a las mujeres víctimas de VPMRG deben dominar este método de relajación, ya que no se puede transmitir lo que no se ha experimentado. Esto, además, ayudará para transmitir una mayor confianza desde el primer contacto.

C) Asumirse como persona sujeta de derechos

El *Protocolo para la Atención de la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género* (Conavim, 2017) repositona a las mujeres como sujetas de derechos y sobrevivientes de violencia. Ante el cuestionamiento sobre si debe considerarse que las mujeres pueden ser víctimas de VPMRG, la respuesta es afirmativa, ya que es de gran importancia señalar y evidenciar el daño que origina esta forma de violencia. Así mismo, se debe visualizar que de estas mujeres que se han enfrentado a este fenómeno en su carrera política, son en realidad *sobrevivientes*. Ante todo esto es posible y necesario defender el derecho a vivir sin violencia, una vez que se han realizado las acciones necesarias para que los derechos le sean restituidos.

5.2. El enfrentamiento del miedo

El miedo es una de las emociones más comunes que experimentan las personas ante una situación de riesgo, violencia o violaciones a sus derechos humanos. Puede ser que la víctima logre identificar esta emoción; de ser así, y en ese momento, sería necesario que se le brinde apoyo —puede ser desde una organización civil—; también puede ser que no sea consciente de dicha emoción, por lo que responder el cuestionario sobre VPMRG puede ayudarla a ubicar este miedo interiorizado. En cualquier caso, es importante hacerle saber que el miedo es una emoción primaria que se presenta de manera natural en los seres humanos cuando enfrenta situaciones de peligro. En otras palabras, el miedo es una reacción que nos ayuda a sobrevivir, a ponernos a salvo. Es un instinto que nos alerta, por eso lo mejor que podemos hacer ante su presencia es permitir sentirlo e identificar lo que lo origina. Para ello se proponen tres preguntas:

- ¿A qué le tienes miedo en este momento?
- ¿Cuál es el peor escenario en caso de que ese miedo se concrete?
- ¿Quiénes conforman tu red de apoyo?

Se sugiere que la víctima de VPMRG responda a estas preguntas; sobre todo, que se concentre en la última y elabore desde esa respuesta un plan de acción, identificando sus fortalezas y redes de apoyo, así como las opciones viables para resolver el “peor de los escenarios”. A medida que responda, podrá observar la situación en su justa dimensión, y con ello comenzar a sobreponerse de esta emoción.

5.3. ¿Cómo manejar el estrés?

El estrés no sólo afecta la salud mental, sino que también se manifiesta de manera física en nuestro cuerpo. Una de las primeras señales de su presencia es la tensión muscular (dolor en hombros y cuello, por ejemplo). Una vez que se ha identificado, se recomienda realizar los siguientes ejercicios.

- **Respiración consciente:** La respiración es vital para vivir, pues requerimos oxígeno. Sin embargo, los seres humanos estamos tan habituados a este proceso biológico que no racionalizamos sobre su presencia. Cuando analizamos el proceso de la respiración nos volvemos conscientes de lo que implica; comprendemos que la respiración es un lazo invisible que nos conecta a la naturaleza y con nuestro interior. Consiste en prestar atención al mecanismo de respirar, tanto en la inhalación como en la exhalación.
- **Respiración cuadrada:** La mujer sentada de manera cómoda, debe inhalar contando hasta cuatro y exhalar con este mismo conteo, de tal manera que imagine un cuadrado mientras realiza la respiración. Es preferible aumentar el número de respiración de 4 a 6 y de 6 a 8, hasta completar tres series.
- **Respiración profunda:** La mujer acostada o sentada de forma cómoda, deberá colocar una mano sobre su pecho a la altura del corazón y otra sobre su abdomen, sólo debe inhalar y exhalar profundamente. Las manos sobre su cuerpo le harán tener consciencia de todas las partes que intervienen en su cuerpo para que cada respiración ocurra. Puede repetirse las veces que desee, o hasta que se sienta tranquila.

El respirar de forma consciente, con las técnicas de respiración cuadrada y profunda, ayuda a regular la presión arterial, eliminar problemas de insomnio, además de ser un fuerte aliado de prácticas más complejas, como lo es la meditación. Lo más importante de esta alternativa es que no se necesita un lugar especial o aditamentos específicos para realizarla.

5.4. Herramientas de cuidado físico

La salud física es una de las áreas que se ven comprometidas ante la existencia de la VPMRG. Además de este tipo de violencia existen situaciones que se dan de manera bastante generalizada, como es el caso de la duplicidad de las jornadas de trabajo, que consiste en que las mujeres, además de cumplir con las responsabilidades laborales en su carrera política, cumplen con una doble jornada al interior del hogar, al hacerse cargo de diversos quehaceres domésticos y de los cuidados de sus familiares.

Ante esta situación tan común en nuestro contexto, se aconseja a las mujeres que están involucradas en la vida política, como candidatas o en algún cargo público, fomentar o incorporar elementos que promuevan el mantenimiento óptimo de su salud física y mental. En este apartado, presentamos alternativas que pueden adoptar en el día a día para combatir el estrés y evitar enfermedades, al modificar algunos simples hábitos.

- **El cuidado de la alimentación:** Es recomendable que incorporen a la vida diaria una dieta saludable⁴ que incluya alimentos⁵ ricos en vitamina A, C y E⁶ y acorde a las actividades cotidianas. Si bien es cierto que el origen del estrés es multifactorial, una clave para evitarlo consiste en tener “una alimentación suficiente, variada, equilibrada, adecuada e inocua” (PUC, 2018). Así mismo, conviene tomarse un tiempo para masticar bien los alimentos y respetar, en la medida de lo posible, un horario, además de procurar mantener una buena hidratación durante el día.
- **El ejercicio:** Es recomendable que se incorporen sencillas y breves rutinas de ejercicios diarios o con cierta regularidad. De ser posible, se recomienda que puedan caminar de hacia su lugar de trabajo, o utilizar la bicicleta como mecanismo alterno de movilidad, sin que represente un riesgo. Otra alternativa es buscar videos de yoga para principiantes –o de algún otro tipo de práctica que resulte cómoda y adecuada– que puedan desarrollarse desde casa y en unos cuantos minutos; la activación física y los estiramientos proporcionarán energía suficiente para hacer frente a las situaciones adversas.

5.5. Herramientas de autocuidado

Entre los tradicionales roles de género asignados a las mujeres, hay uno fundamental que tiene que ver con el cuidado de otras personas, ya sea las hijas e hijos, los padres o la pareja misma, colocando en último lugar el propio. El autocuidado implica la idea sencilla y básica de prestar atención a las necesidades propias de las mujeres, en todas las dimensiones de la vida.

En estricto sentido, todas las actividades que describimos con anterioridad –detectar las violencias, evitar situaciones de ansiedad, cuidar la alimentación y la salud física, por ejemplo– forman parte del autocuidado, ya que son acciones dirigidas al bienestar propio. Pero no son las únicas. A continuación, mencionaremos otras acciones que pueden contribuir al autocuidado y, por ende, al bienestar:

4 Las frutas y verduras son componentes importantes de una dieta saludable (OMS, s.f.).

5 Barrio (2006) en *Control del estrés* recomienda: “Tomar alimentos naturales (frutas, verduras, pescados, carnes magras, legumbres) y reducir los alimentos procesados (ricos en harinas blancas, en azúcares de absorción rápida y grasas animales saturadas). Evitar los alimentos ‘de plástico’, la comida rápida... ¡Toma suplementos vitamínicos!” (433).

6 Sobre este concepto puede verse el artículo “Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada” de Díaz (2007) (ver bibliografía).

El reconocimiento del placer

Se recomienda solicitar a la mujer identificar qué es lo que le proporciona placer. Puede ser algún pasatiempo como leer, la jardinería, tejer, el armado de rompecabezas, pintar o alguna otra actividad. La intención de este ejercicio es que la víctima incorpore esas actividades placenteras como parte de su vida.

La importancia de las relaciones de amistad

Las amigas(os) son las relaciones que proporcionan sororidad o solidaridad en tiempos de crisis. De acuerdo a la doctora Marcela Lagarde (2009), la sororidad es la solidaridad entre mujeres; es diferente de los hombres porque las mujeres han sido educadas dentro de las estructuras patriarcales para competir entre sí. Cuando existe sororidad se rompen los estereotipos de género y se crea la empatía necesaria para construir un frente de combate a la violencia de género. Tener amigas cercanas en quienes se pueda confiar facilita la conformación de redes de apoyo solidarias en casos de crisis.

Valórate, respétate y ámate

Siempre que la mujer esté ante una situación difícil, es necesario invitarle a ser reflexiva y decidir pensando en su propio bienestar en primer lugar, antes que el partido, el cargo o la organización que se representa. Si la mujer no está bien, su trabajo se verá afectado. No se debe olvidar que el motor de todas las decisiones debe ser el amor propio. Por ello se recomienda enfocarse en los aspectos positivos, para así fortalecer el valor sobre su persona, además de respetar sus propias necesidades.

No tener miedo a decir “no”

El liderazgo también implica tener la capacidad de negarse ante las presiones externas. En un mundo liderado por hombres, es sumamente complicado que las mujeres expongan sus principios y los hagan valer, pero esto tiene que cambiar, y un factor de cambio es el diálogo sincero, aunque implique negarse a ciertas cosas y ante ciertas personas.

En conclusión, es importante fomentar prácticas de autocuidado, es decir, desarrollar o fortalecer las habilidades para llevar una vida saludable. Entre estas, se encuentra el valorar las propias capacidades, potenciar la toma de decisiones y repensarse en asuntos que competen con su vida y salud física y mental.

Es fundamental reflexionar a fondo sobre las decisiones (o falta de las mismas) en torno al estilo de vida y cómo estas, en forma determinante, son las facilitadoras de su estado de salud o enfermedad. En este proceso de reflexión, recomienda considerar tres momentos importantes (Rivera, 2012: 45):

- A)** Deconstruir los estereotipos que han normalizado las conductas que promueven la exclusión basada en el género y todas las formas de violencia.
- B)** Realizar un inventario de las actividades que realiza para el cuidado de su salud en las siguientes esferas: sueño y descanso, alimentación, ejercicio físico, recreación, espiritualidad, cuidado de diferentes sistemas orgánicos (ejemplo, control ginecológico).
- C)** Crear alternativas para atender las diferentes áreas y jerarquizar las más urgentes o necesarias para la recuperación de la salud, reforzando la autoestima para que se reconozcan como merecedoras de la salud.

5.6. ¿Cómo responder a la violencia digital en el contexto de VPMRG?

El espacio digital es un escenario político a tomar en cuenta en la actualidad. El uso de las redes sociales en este ámbito generó una nueva forma de hacer política, representó la posibilidad de difundir de manera masiva las propuestas electorales de quienes contendieron en el proceso electoral 2017-2018 a nivel federal, pero para las mujeres que participaron, en cumplimiento al principio de paridad de género, representó un espacio en el que se les violentó de manera exponencial. De acuerdo a la organización civil Luchadoras MX, 62 candidatas de 24 estados del país denunciaron algún tipo de agresión a través de estos medios.⁷

Las redes sociales son grandes herramientas en el ejercicio de los derechos políticos. Abstenerse de ellas, en el contexto actual, no es la opción. Sin embargo, sí es posible hacer uso de ellas de forma protegida, por lo que en este apartado se ofrece una serie de recomendaciones para usarlas con mayor seguridad. Es importante precisar que la responsabilidad de la conducta de violencia en las redes sociales es de quien la ejerce, de quien la utiliza para denostar o descalificar a una persona y no de quien publica información sobre su vida personal y familiar.

Cuida tu información personal

Las redes sociales tienen un impacto en la vida pública, por lo que hay información que debe mantenerse bajo resguardo. Por ejemplo, datos personales, como dirección, teléfono, ubicación física, entre otros. Hay que tomar en cuenta que en diversas ocasiones ciertos contenidos son utilizados para amedrentar o incluso para agredir a las mujeres que ocupan o aspiran a un cargo público, por lo que es importante reflexionar sobre el tipo de información personal que se desea compartir de forma pública, como aquella que tiene que ver con reuniones familiares, fiestas, consumo de alcohol, ubicación de bienes o posesiones, actividades personales, gustos o preferencias, entre otras. Si bien la mujer tiene derecho a tener una vida privada, es necesario evitar publicaciones con información que ponga en riesgo su integridad. Por todo lo anterior, se aconseja que las mujeres difundan sólo las acciones vinculadas con el ámbito político o público. En la medida que se evite la difusión de actividades de la vida familiar o personal, la exposición será menor no sólo para ellas, sino también para su círculo más cercano.

Hablar con los familiares y amistades sobre sus intenciones de participar en la vida pública

Se aconseja que las mujeres que buscan participar en la vida política hagan saber a familiares y amistades sobre su interés y su plan de hacerlo realidad, con el fin de que ellos y ellas sean prudentes con la información que comparten, sobre todo si las involucran. Así mismo, se recomienda que, en caso de ser víctima de violencia digital, y por causa de las aspiraciones políticas, avisen de inmediato a sus personas más cercanas con la finalidad de crear canales de comunicación de confianza que permitan dar respuesta ante esta negativa manifestación.

Evitar compartir fotografías de menores de edad

En general, es algo aconsejable para todas las personas. En lo particular, las mujeres que están iniciando o tienen más tiempo en la vida pública, deben evitar esta costumbre, pues, de esa forma también se protege a los menores de edad de la familia –sean hijos, sobrinos, etcétera–, minimizando así el riesgo de que algún potencial agresor pueda identificarlos.

⁷ Luchadoras Mx, 2018, Informe "Violencia Política a través de las Tecnologías contra las Mujeres en México". Disponible en <https://archive.org/details/ViolenciaPoliticaATravesDeLasTecnologiasContraLasMujeresEnMexico/page/n11/mode/2up>

Revisar las solicitudes de amistad

Si se percibe algo sospechoso, se sugiere no aceptarlas y solicitar más información a la persona que la envía.

Si la mujer ya recibió agresiones por estos medios, es importante documentarlas

Aunque posteriormente las borre, se sugiere tomar capturas de pantalla de los comentarios, tuits y mensajes privados, ya que estas pueden servir como pruebas en caso de levantar una denuncia formal.

Ante ataques digitales, es importante mantener la calma

Se sugiere que la mujer se comunique con alguien de su confianza e informe a personas de su partido o la institución donde labora. Lo más importante es que la víctima sepa que los ataques no son la verdad, dimensionar el nivel del daño, permitirá darse cuenta de que no podrán traspasar la vida digital. Además, es importante que la mujer hable con sus familiares y amistades para explicarles la situación, pedir su apoyo y respaldo en los mismos medios.

La realidad digital se mueve a una velocidad vertiginosa, lo que hoy es un escándalo mañana nadie lo recordará, por lo que es importante mantener la calma y evitar caer en provocaciones. No se debe responder ni engancharse con ataques de esta naturaleza, pues lo que buscan los acosadores es la reacción para sacarla de contexto y usarla en su contra. La mejor defensa es ignorar las agresiones por completo y nunca tomarlas como algo personal.

6 Asertividad, autonomía y resiliencia

En este apartado se presentan tres prácticas que pueden contribuir a enfrentar la VPMRG: **1)** fortalecer la asertividad, **2)** construir la autonomía y **3)** desarrollar la resiliencia. Estas representan herramientas orientadas a identificar los propios recursos, las cualidades, saberse (o estar consciente) de que es una persona poseedora de derechos. Así mismo, ayudan a ubicar sus redes de apoyo, es decir, las personas con quienes ha contado a lo largo de su vida para enfrentar las adversidades y la violencia, con el fin de activarlas cuando la situación lo amerite, e incluso para reconstruir un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y derechos, los cuales, en conjunto, son factores que facilitan la toma de decisiones frente a las conductas de violencia a las que se enfrenta.

6.1. Fortaleciendo la asertividad

Ser asertiva se considera como una habilidad social e implica el desarrollo de la capacidad de expresar, ante diversas personas, situaciones tales como:

- La defensa de los derechos personales (respetando el ajeno)
- La confrontación de criterios de forma sensata
- Poder decir “no” a ciertas situaciones de manera adecuada
- Dar y recibir halagos
- Solicitar favores (Zaldívar, 1994).

La asertividad, en el contexto aquí abordado, parte de la convicción de que las mujeres tienen derechos y de que la violencia, desafortunadamente, es parte del escenario que viven. La asertividad implica que se está consciente de que existen instancias que defienden los derechos de las mujeres, se conocen estas garantías, son apropiadas por ellas y se defienden. Un ejemplo de esto puede ser el tener información sobre sus derechos, ubicar las redes que la puedan apoyar (OSC o familia, entre otras), identificar y/o plantearse escenarios posibles derivados de la información con que se cuenta, etcétera.

6.2. Construyendo autonomía/individuación

Las mujeres debemos trabajar en ser para sí mismas (Rodríguez, 2009), es decir, cuidar del propio bienestar, de experimentar placer y recibir apoyo, de tener una vida personal y un proyecto propio más allá de la vida conyugal y la maternidad. La autonomía, entonces, puede ser entendida como el proceso en el que las mujeres “se asumen como sujetos activos en la toma de decisiones, implica modificar la estructura de subordinación en la que viven” (Szasz, 2003).

La *individuación* se define como un proceso en el que las mujeres deben experimentar para generar un cambio en la conformación de su propio ser, el cual se reconoce como un proceso de conformación de una identidad personal que hace que un sujeto sea portador de tres grandes características:

1. **Un ser responsable de sí misma(o):** Que tiene la capacidad y libertad de decidir de manera personal sobre el conjunto de hechos que conforman su vida, tales como el matrimonio o vida en pareja, las prácticas sexuales y amorosas, la anticoncepción, la maternidad, la paternidad, el trabajo, la escolaridad, la religión, la opción política, el dinero, la recreación, etcétera. Genera y administra los recursos materiales para su subsistencia y es capaz de defender sus intereses en los diversos planos.
2. **Tiene un proyecto de vida propio:** Manifiesta a través de sus acciones una voluntad propia, hace lo posible para alcanzar sus objetivos y tener los recursos económicos que desea. Intenta realizar sus intereses, tiene la libertad de formar parte de distintos círculos sociales. Reconoce su capacidad, posibilidad y derecho de igualarse a otros.
3. **Se mueve reflexivamente frente a la realidad u orden social:** Pondera su acción en el marco de costos y beneficios. Puede obedecer una serie de mandatos, pero también puede cuestionarlos y desobedecer porque tiene capacidad de criticar, evaluar su hacer y su circunstancia (Bernal, 2000: 100).

6.3. Resiliencia

Es definida como: “el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa ‘rebotar’ de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte” (APA, 2021). Debe estar orientada a desarrollar habilidades de empoderamiento,⁸ la toma de consciencia, la autodeterminación y a fortalecer la autonomía.

El panorama puede parecer bastante complicado para las mujeres víctimas de VPMRG. Pero, para contrarrestar este tipo de violencia, es necesario comprender cómo funciona, cuáles son las causas y las consecuencias que genera. Los daños no son fáciles de detectar, pero es posible y necesario atenderlos, porque con la intervención adecuada las mujeres pueden continuar su proyecto de vida en condiciones de estabilidad psicoemocional, política y social. Es por ello que cobra importancia la resiliencia, concepto del que debemos saber lo siguiente:

- Es una actitud ordinaria, es decir que todas las personas podemos ser resilientes.
- No sólo es una característica de las personas, puede ser un proceso comunitario o colectivo. Esto quiere decir que puede presentarse al interior de la organización o partido político en el que se milita.
- La resiliencia se ejercita. Esto quiere decir que todas las personas podemos desarrollarla.

La resiliencia es un concepto muy útil que puede ayudar a superar cualquier situación traumática o dolorosa. Debe entenderse como la búsqueda de un nuevo desarrollo personal, tras haber experimentado una situación traumática. Para desarrollar esta capacidad, es decir, para llegar a ser mujeres resilientes, es necesario atender los siguientes aspectos: securización personal, trabajo de recuperación y fortalecimiento de las relaciones afectivas.

El desarrollo de la resiliencia dependerá de la conformación propia de la personalidad de cada mujer. Es decir, si es una persona segura de sí misma y posee una buena autoestima, será más sencillo desarrollar la resiliencia; por el contrario, si existen problemas en estos aspectos, sería necesario analizar y trabajar en ellos primero, para posteriormente desarrollar las habilidades para ser resiliente.

Además de trabajar en mejorar la seguridad personal, es necesario fortalecer el entorno familiar y de amistades más próximas (en su caso, la pareja, padres, hijas e hijos, amistades más cercanas, compañeros y compañeras de trabajo, etc.). El fortalecimiento de estos vínculos está basado en la buena convivencia cotidiana.

⁸ “Es un proceso mediante el cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión, a un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía, el cual se manifiesta en un ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades.” (Hijar y Valdez, 2010: 18).

Otra clave para desarrollar la resiliencia es la búsqueda de la *ralentización*. Esto quiere decir que, pese al ritmo tan acelerado de nuestra vida y labores cotidianas, es necesario, en la medida de lo posible, hacer una pausa, respirar, reflexionar y contemplar lo que pasa a nuestro alrededor. Vivir todo el tiempo de prisa genera ansiedad; si se vive con angustia constante, se estará en un estado mental menos propicio para reaccionar y resolver las dificultades que se presentan en la vida diaria. Es importante considerar que, pese al ritmo de vida que llevamos casi todas las personas, se debe dedicar un espacio para descansar, relajarse y hacer actividades que enriquezcan.

La resiliencia es una característica que, idealmente, debe fomentarse desde la infancia. No obstante, nunca es tarde para promoverla. Ante todo, la resiliencia es una forma asertiva de lidiar con situaciones traumáticas de cualquier tipo (una separación, la pérdida de un ser querido, un despido, etc.). Es por eso que se presenta como una alternativa cuando se ha vivido una situación de violencia, la cual haya generado afectaciones emocionales.

Es importante señalar que ante una situación traumática (como puede ser vivir VPMRG), la persona afectada no debe aislarse. En casos así, debe buscarse ayuda y romper el aislamiento, ya que este genera que la mente se enfoque en el suceso traumático que se ha vivido, en este caso, la violencia en el ámbito político, lo cual hace mucho más difícil su superación.

La mejor forma de afrontar un trauma es hablando sobre esta experiencia con alguien en quien se tenga confianza y de quien se sepa que no va a emitir juicios de valor contra la víctima; no necesariamente debe ser el/la terapeuta, puede ser también una amiga, la pareja, algún miembro de la familia o alguna organización con experiencia en atención a casos de violencia.

Es importante que este acercamiento a otra persona para contarle acerca de los sucesos de violencia que se ha vivido en el ámbito político sea lo más pronto posible, ya que existen plazos de vencimiento para cuando se decide emprender una acción legal (queja, denuncia).

Cuando hablamos de un trauma, no existe una media absoluta u objetiva para cuantificar su gravedad. Un trauma es grave cuando afecta emocionalmente a la persona y no le permite desarrollar sus actividades diarias. Cuando se comparte con otra persona la experiencia de violencia, es importante que se tenga seguridad en la propia experiencia, es decir, puede ser que a la persona con quien se comparte la situación minimice los hechos. Ante un escenario así, se debe tener la firmeza de que se está violentando el derecho a vivir en contextos libres de violencia.

Se debe considerar que, en la medida en que se promueva el desarrollo de habilidades para fortalecer la seguridad personal, la autonomía y la autoestima de las víctimas, —es decir, en desarrollar la resiliencia—, es posible afrontar de forma más adecuada la violencia política y manejar las emociones, así como facilitar la toma de decisiones.

Al referirnos a un trauma, se debe distinguir entre este —entendido como un suceso que afecta a la persona y le provoca daño— y la representación que se hace del mismo, es decir, la forma en que se rememora el suceso y lo que se construye alrededor de ese recuerdo. El recibir un apoyo oportuno e integral ante un trauma y evitar el aislamiento hace posible superar de mejor manera la situación de violencia que se vive o se ha vivido. En contraparte, el aislarse puede producir emociones como sentirse abrumadas y experimentar un mayor estrés postraumático, así como sufrimiento y angustia.

Algunas reacciones emocionales frecuentes en mujeres que enfrentan violencia son la negación, la desensibilización o evitación, la naturalización y la autoculpabilización. Híjar y Valdez (2010: 24) las describen de la siguiente manera:

La negación: Es la minimización o negación del hecho o de que la violencia existe.

Esta es una situación recurrente en mujeres que viven violencia política en razón de género, que consiste en negar a aceptar lo ocurrido. La negación es un recurso de la mente para amortiguar el daño emocional que ocasiona un trauma, con la intención de sentirse protegida. Sin embargo, enmascara el sufrimiento, lo mantiene oculto, por lo tanto, es un obstáculo para superarlo y construir resiliencia.

Es necesario considerar que no es posible sostener la negación para siempre y que evadir la magnitud de un trauma o las emociones trae como consecuencia una afectación en la salud mental y física.

La desensibilización: Implica desconectarse física y emocionalmente en los momentos de mayor intensidad de la violencia.

Naturalización: Es la postura que se adopta al pensar que la violencia es parte de la política, “incorporar como un mandato social que esta situación es parte de la realidad de la vida”.

Autoculpabilización: Aquí se advierte la apropiación, por parte de las mujeres, de mitos o ideas erróneas en torno al maltrato, donde el peso social de la culpa recae siempre en ellas.

En este contexto, es necesario resaltar el valor de la empatía, es decir, que si las víctimas de VPMRG logran superar las secuelas que deja la violencia, es posible que puedan compartir con otras mujeres su experiencia y las lecciones adquiridas, ayudándolas en sus respectivos procesos y enriqueciendo su vida a través de sus vivencias. Es así que la resiliencia no sólo es algo personal, sino también colectivo.

Ahora que hemos desarrollado la importancia de fortalecer la asertividad, construir la autonomía y desarrollar la resiliencia, a continuación, presentamos un decálogo para enfrentar los daños psicoemocionales de la VPMRG.

7

Decálogo para enfrentar los daños psicoemocionales de la VPMRG

1. **Identificar y acudir a tu red de apoyo;** esto quiere decir acercarse a las personas a las que se aprecia, para expresar sus sentimientos y emociones con ellas.
2. **Evitar los pensamientos negativos y fatalistas;** cada vez que las mujeres tengan ideas que las hagan sentir que lo que está pasando es inevitable, es necesario cortarlas. Son pensamientos ruminantes que no sirven para resolver la situación.
3. **Buscar maneras de adaptarse a las contingencias** y exigencias que implica la defensa de los derechos.
4. **Es importante ser clara en las metas personales** y moverse hacia ellas con acciones concretas.
5. **No evitar decisiones definitivas;** ante momentos de crisis, lo mejor es enfrentar la adversidad y no evadirla. Es necesario recuperar la estabilidad emocional para tomar decisiones.
6. **Conocerse a sí misma;** los momentos de crisis también sirven para descubrir habilidades que las mujeres no sabían que tenían, así como áreas en las que se debe trabajar.
7. **Mantener las cosas en perspectiva;** aunque los problemas parezcan avasallantes, analizarlos en su justa dimensión, permite darse cuenta de que no son tan graves como se percibían.
8. **El optimismo siempre funciona,** por eso es importante mantener una visión positiva de su entorno, una actitud de esperanza.
9. **Cuidar de sí misma;** las mujeres siempre deben colocarse en el primer lugar de sus prioridades, ponderar su salud, sus emociones y sus relaciones.
10. **Acercarse a las mujeres de su entorno,** organizarse con ellas para frenar la VPMRG; la actuación colectiva es un excelente método para sentirse apoyada y erradicar estas prácticas.

Si bien el tema de las estrategias psicoemocionales para atender la VPMRG ha sido abordado y la literatura es acotada, es importante este enfoque pues se centra en las personas que son víctimas de este tipo de violencia. En esta publicación se han abordado temas de gran relevancia, como la identificación de los elementos que permiten saber cuando se vive VPMRG, las razones por las cuales es importante buscar apoyo, la propuesta de herramientas psicoemocionales para enfrentar los momentos de crisis, sugerencias para fomentar la asertividad, la resiliencia y la autonomía individuación, así como un decálogo para enfrentar los daños psicoemocionales de la VPMRG.

Esta publicación es uno de los primeros pasos hacia la atención integral psicoemocional de la VPMRG. En la literatura revisada no existe una propuesta similar que se centre en la salud psicoemocional de las mujeres que se desenvuelven en el ámbito político. En ese sentido, esperamos que esta propuesta sea de utilidad y contribuya de manera sustantiva a brindar herramientas que defiendan el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia.



¿A dónde acudir
en caso de vivir
VPMRG?

Cuando se es víctima de VPMRG es importante tomar acciones jurídicas (INE, 2021). A continuación, recomendamos acudir a las siguientes instituciones que funcionan en el ámbito local:

INSTITUCIÓN	PROCEDIMIENTO
Procuraduría de justicia local	Denuncia por el delito de VPMRG
Tribunal electoral local	Juicio para los Derechos Político Electorales (JDC)
Instituto o comisión de elecciones locales	Procedimiento Especial Sancionador (PES).

La VPMRG tiene un impacto político y social. Su existencia debilita nuestros procesos democráticos, además de generar estragos en las mujeres que la padecen. Es por ello que, cuando se detecta, debe buscarse ayuda para evitar que siga creciendo. A continuación, se presenta un directorio con las instituciones y números de contacto a los cuales acudir en caso de vivir este tipo de violencia.

8.1. Directorio de instituciones

La ley establece que las instancias competentes para conocer conductas de violencia política contra las mujeres en el ámbito federal son:

INSTITUCIÓN	NÚMERO PARA REALIZAR DENUNCIAS
COMISIÓN NACIONAL PARA PREVENIR Y ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES (CONAVIM)	555209 8800, ext. 30370
FISCALÍA ESPECIALIZADA PARA DELITOS ELECTORALES	01 800 8 33 72 33
FISCALÍA ESPECIALIZADA PARA LOS DELITOS CONTRA LAS MUJERES Y TRATA DE PERSONAS	800 00 85 400
INSTITUTO NACIONAL ELECTORAL (INE)	800 433 2000
COMISIÓN EJECUTIVA DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS	800 842 8462

Así mismo, en el contexto local puede recurrirse a las siguientes instancias, según la entidad donde resida(n) la(s) víctima(s).

DIRECTORIO DE TRIBUNALES LOCALES			
Núm.	ESTADO	TELÉFONO	NOMBRE Y CARGO
1	AGUASCALIENTES	449 916 1427	CLAUDIA ELOISA DÍAZ DE LEÓN GONZÁLEZ, MAGISTRADA PRESIDENTA PONENCIA I
2	BAJA CALIFORNIA	686 553 4821	MTRO. JAIME VARGAS FLORES MAGISTRADO, PRESIDENTE
3	BAJA CALIFORNIA SUR	612 125 5142	BETSABÉ DULCINEA APODACA RUIZ, MAGISTRADA PRESIDENTA
4	CAMPECHE	981 811 3202	FRANCISCO JAVIER AC ORDOÑEZ, MAGISTRADO PRESIDENTE
5	CHIAPAS	961 656 8408	CELIA SOFÍA DE JESÚS RUIZ OLVERA, MAGISTRADA PRESIDENTA
6	CHIHUAHUA	614 413 4903	JULIO CÉSAR MERINO ENRÍQUEZ, MAGISTRADO PRESIDENTE
7	COAHUILA	844 439 3476	SERGIO DÍAZ RENDÓN, MAGISTRADO PRESIDENTE
8	COLIMA	312 314 4306	ANA CARMEN GONZÁLEZ PIMENTEL, MAGISTRADA PRESIDENTA
9	CIUDAD DE MÉXICO	55 5340 4600	GUSTAVO ANZALDO HERNÁNDEZ, MAGISTRADO PRESIDENTE
10	DURANGO	618 825 8118	BLANCA YADIRA MALDONADO AYALA, MAGISTRADA PRESIDENTA
11	GUANAJUATO	473 732 2839	GERARDO RAFAEL ARZOLA SILVA, MAGISTRADO PRESIDENTE Y TERCERA PONENCIA
12	GUERRERO	747 471 3838	JOSÉ INÉS BETANCOURT SALGADO, MAGISTRADO PRESIDENTE Y TITULAR DE LA PONENCIA II
13	HIDALGO	771 711 5348	ROSA AMPARO MARTÍNEZ LECHUGA, MAGISTRADA PRESIDENTA
14	JALISCO	33 3001 7100	ANA VIOLETA IGLESIAS ESCUDERO, MAGISTRADA PRESIDENTA
15	ESTADO DE MÉXICO	722 226 2570	RAÚL FLORES BERNAL, MAGISTRADO PRESIDENTE
16	MICHOACÁN	443 113 0130	YURISHA ANDRADE MORALES, MAGISTRADA PRESIDENTA
17	MORELOS	777 316 2224	FERNANDO BLUMENKRON ESCOBAR, MAGISTRADO PRESIDENTE PONENCIA III

DIRECTORIO DE TRIBUNALES LOCALES			
Núm.	ESTADO	TELÉFONO	NOMBRE Y CARGO
18	NAYARIT	311 133 02 28	IRINA GRACIELA CERVANTES BRAVO, MAGISTRADA PRESIDENTA
19	NUEVO LEÓN	81 8333 4577	CLAUDIA PATRICIA DE LA GARZA RAMOS, MAGISTRADA PRESIDENTA
20	OAXACA	951 351 9064	ELIZABETH BAUTISTA VELASCO, MAGISTRADA PRESIDENTA
21	PUEBLA	222 296 6734	NORMA ANGÉLICA SANDOVAL SÁNCHEZ, MAGISTRADA PRESIDENTA
22	QUERÉTARO	442 212 7831	MARTÍN SILVA VÁZQUEZ, MAGISTRADO PRESIDENTE
23	QUINTANA ROO	983 833 1927	VÍCTOR V. VIVAS VIVAS, MAGISTRADO PRESIDENTE
24	SAN LUIS POTOSÍ	444 813 4668	DENNISE ADRIANA PORRAS GUERRERO, MAGISTRADA PRESIDENTA
25	SINALOA	667 761 1757	VERÓNICA ELIZABETH GARCÍA ONTIVEROS, MAGISTRADA PRESIDENTA
26	SONORA	6622135139 y 6622135396	LEOPOLDO GONZÁLEZ ALLARD, MAGISTRADO PRESIDENTE PRIMERA PONENCIA
27	TABASCO	993 312 4498	RIGOBERTO RILEY MATA VILLANUEVA, MAGISTRADO PRESIDENTE
28	TAMAULIPAS	834 318 7270	BLANCA ELADIA HERNÁNDEZ ROJAS, MAGISTRADA PRESIDENTA
29	TLAXCALA	246 466 5185	JOSÉ LUMBRERAS GARCÍA, MAGISTRADO PRESIDENTE
30	VERACRUZ	228 841 8470	CLAUDIA DÍAZ TABLADA, MAGISTRADA PRESIDENTA
31	YUCATÁN	999 926 5060	FERNANDO JAVIER BOLIO VALES, MAGISTRADO PRESIDENTE
32	ZACATECAS	492 922 4558	ROCÍO POSADAS RAMÍREZ, MAGISTRADA PRESIDENTA

DIRECTORIO DE ORGANISMOS PÚBLICOS LOCALES ELECTORALES			
Núm.	INSTITUTO	ESTADO	TELÉFONO
1	INSTITUTO ESTATAL ELECTORAL AGUASCALIENTES	AGUASCALIENTES	(449) 910 0008
2	INSTITUTO ESTATAL ELECTORAL DE BAJA CALIFORNIA	BAJA CALIFORNIA	(686) 568 4177 (686) 568 4174 (686) 568 4176 (664) 688 6413
3	INSTITUTO ESTATAL ELECTORAL DE BAJA CALIFORNIA SUR	BAJA CALIFORNIA SUR	(612) 125 0808 (612) 129 4062 (612) 129 4063 (612) 129 4064
4	INSTITUTO ELECTORAL DEL ESTADO DE CAMPECHE	CAMPECHE	(981) 127 3010
5	INSTITUTO DE ELECCIONES Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE CHIAPAS	CHIAPAS	(961) 264 0020 (961) 264 0021 (961) 264 0022 (961) 264 0023 Lada sin costo: 01800 050 4372
6	INSTITUTO ESTATAL ELECTORAL DE CHIHUAHUA	CHIHUAHUA	(614) 432 1980 (614) 432 1980
7	INSTITUTO ELECTORAL DE COAHUILA	COAHUILA	(844) 438 6260
8	INSTITUTO ELECTORAL DEL ESTADO DE COLIMA	COLIMA	(312) 314 1233 (312) 312 0680
9	INSTITUTO ELECTORAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO	CIUDAD DE MÉXICO	(55) 5483 3800
10	INSTITUTO ELECTORAL Y DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DEL ESTADO DE DURANGO	DURANGO	(618) 825 2533
11	INSTITUTO ELECTORAL DEL ESTADO DE GUANAJUATO	GUANAJUATO	800 433 4486 (473) 735 3000
12	INSTITUTO ELECTORAL Y DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DEL ESTADO DE GUERRERO	GUERRERO	(747) 471 2144
13	INSTITUTO ESTATAL ELECTORAL DE HIDALGO	HIDALGO	(771) 717 0207
14	INSTITUTO ELECTORAL Y DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DEL ESTADO DE JALISCO	JALISCO	(33) 4445 8450
15	INSTITUTO ELECTORAL DEL ESTADO DE MÉXICO	ESTADO DE MÉXICO	(722) 275 7300 800 712 4336

DIRECTORIO DE ORGANISMOS PÚBLICOS LOCALES ELECTORALES			
Núm.	INSTITUTO	ESTADO	TELÉFONO
16	INSTITUTO ELECTORAL DE MICHOACÁN	MICHOACÁN	Oficinas Centrales (443) 322 1400 (443) 334 0503 (443) 324 6476
17	INSTITUTO MORELENSE DE PROCESOS ELECTORALES Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA	MORELOS	(777) 362 4200
18	INSTITUTO ESTATAL ELECTORAL DE NAYARIT	NAYARIT	(311) 210 3235 (311) 210 3236
19	COMISIÓN ESTATAL ELECTORAL DE NUEVO LEÓN	NUEVO LEÓN	(81) 1233 1515
20	INSTITUTO ESTATAL ELECTORAL Y DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE OAXACA	OAXACA	(951) 502 0630
21	INSTITUTO ELECTORAL DEL ESTADO DE PUEBLA	PUEBLA	(222) 303 1100
22	INSTITUTO ELECTORAL DEL ESTADO DE QUERÉTARO	QUERÉTARO	(442) 101 9800
23	INSTITUTO ELECTORAL DE QUINTANA ROO	QUINTANA ROO	(983) 832 8999 (983) 832 1920
24	CONSEJO ESTATAL ELECTORAL Y DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SAN LUIS POTOSÍ	SAN LUIS POTOSÍ	(444) 833 2470 al 72
25	INSTITUTO ELECTORAL DEL ESTADO DE SINALOA	SINALOA	Oficina Central (667) 715 2289 (667) 715 3182 Oficina Zona Norte (668) 817 3273 Oficina Zona Sur (669) 981 2710
26	INSTITUTO ESTATAL ELECTORAL Y DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SONORA	SONORA	(662) 259 4900
27	INSTITUTO ELECTORAL Y DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE TABASCO	TABASCO	(993) 358 1000
28	INSTITUTO ELECTORAL DE TAMAULIPAS	TAMAULIPAS	800 849 4358 Desde cualquier parte del país: 834 315 1200
29	INSTITUTO TLAXCALTECA DE ELECCIONES	TLAXCALA	(246) 465 0340

DIRECTORIO DE ORGANISMOS PÚBLICOS LOCALES ELECTORALES			
Núm.	INSTITUTO	ESTADO	TELÉFONO
30	ORGANISMO PÚBLICO LOCAL ELECTORAL DEL ESTADO DE VERACRUZ	VERACRUZ	(228) 141 0700 (228) 141 0330
31	INSTITUTO ELECTORAL DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE YUCATÁN	YUCATÁN	(999) 930 3550
32	INSTITUTO ELECTORAL DEL ESTADO DE ZACATECAS	ZACATECAS	(492) 922 4442 (492) 922 0606 800 230 4330

DIRECTORIO DE LAS FISCALÍAS			
	ESTADO	TELÉFONO	DIRECCIÓN
1	FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE AGUASCALIENTES	(449) 478 2800 (449) 478 2949	Av. Héroes de Nacozari 201, Col. San Luis, Aguascalientes, Ags., C.P. 20259
2	FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA	(664) 104 7644	Paseo del Parque 18015, Río Tijuana 3ra Etapa, Tijuana, B. C., C.P. 22226
3	PROCURADURÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR	(612) 122 2230	Blvd. Luis Donaldo Colosio y Álvarez Rico, Col. Emiliano Zapata, La Paz B.C.S., C.P. 23070
4	FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE CAMPECHE	(981) 811 9400	Av. López Portillo s/n, Sascalum, Campeche, Camp., C.P. 24095
5	FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO COAHUILA	(844) 438 0700	Humberto Castilla Salas 600, Nuevo Centro Metropolitano de Saltillo, Saltillo, Coah., C.P. 25050
6	FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE COLIMA		Av. Ejército Mexicano 200, Col. Los trabajadores, Colima, Col.
7	FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE CHIAPAS	(961) 617 2300	Libramiento Norte Oriente 2010, El Bosque, Tuxtla Gutiérrez, Chis., C.P. 29049
8	FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE CHIHUAHUA	(614) 429 3300	Josué Neri Santos 616-618, Zona Centro, Chihuahua, Chih., C.P. 31000
9	FISCALÍA GENERAL DE JUSTICIA DE LA CIUDAD DE MÉXICO	(55) 5200 9000	Calle Gral. Gabriel Hernández 56 Colonia Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06720
10	FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE DURANGO	(618) 137 3730	Km 7.5, Durango–Torreón, Cd. Industrial, Durango, Dgo., C.P. 34208
11	FISCALÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL ESTADO DE MÉXICO	(722) 226 1600	José María Morelos Oriente 1300, Colonia San Sebastián, Toluca, Edo. de Méx.

DIRECTORIO DE LAS FISCALÍAS		
ESTADO	TELÉFONO	DIRECCIÓN
12 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE GUANAJUATO	(473) 735 1500	Complejo Miguel Hidalgo y Costilla, Camino a San José de Cervera 140 Guanajuato, Gto.
13 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE GUERRERO	(747) 494 2999	Boulevard René Juárez Cisneros S/N, Colonia El Potrerito Chilpancingo de los Bravo, Gro., C. P. 39090
14 PROCURADURÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL ESTADO DE HIDALGO	(771) 717 9000	Carretera México–Pachuca Km. 84.5, Centro Cívico Pachuca de Soto, Hgo.
15 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE JALISCO	(33) 3837 6000	Calle 14 #2550, Col. Zona Industrial, Guadalajara, Jal.
16 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE MICHOACÁN	(443) 322 3600	Perif. Paseo de la República 5000, Sentimientos de la Nación, Morelia, Mich., C.P. 58170
17 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE MORELOS	(777) 329 1500	Bld. Apatlaco 165, Campo Del Rayo, Temixco, Mor., C.P. 62590
18 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE NAYARIT	(311) 129 6000	Av. Tecnológico, 3200, Col. Cd. Industrial, Tepic, Nay. C.P. 63175
19 FISCALÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL ESTADO DE NUEVO LEÓN	(81) 2020 4000	Melchor Ocampo 470-Pte., Centro, Monterrey, N. L., C.P. 64000
20 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE OAXACA	(951) 514 7214 (951) 514 7759	Calle Armenta y López, 700, Planta Alta, Centro, Oaxaca de Juárez, Oax.
21 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE PUEBLA	(222) 211 7800 (222) 211 7900	Boulevard Héroes del 5 de Mayo 31 Oriente, Ladrillera de Benítez, Puebla, Pue., C.P. 72530
22 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE QUERÉTARO	(442) 238 7600	Lateral Autopista México–Querétaro No. 2060, Col. Centro Sur, Querétaro, Qro., C.P. 76090
23 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE QUINTANA ROO	(983) 835 0050	Av. Adolfo López Mateos No. 500 esq. Av. Nápoles. Chetumal, Q. R., C.P. 77035
24 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ	(444) 812 2624	Eje Vial Ponciano Arriaga 100, Zona Centro, San Luis, S.L.P., C.P. 78000
25 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE SINALOA	(667) 713 3200 Conmutador (01)	Bld. Enrique Sánchez Alonso 1833, Desarrollo Urbano Tres Ríos, Culiacán, Sin., C.P. 80020
26 FISCALÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL ESTADO DE SONORA	(662) 108 1620	Calle Pedro Moreno #49 esq. Manuel Z. Cubillas. Col. Las Palmas, C.P. 83260
27 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE TABASCO	(993) 313 6550	Av. Paseo Usumacinta 802, Col. Gil y Sáenz. Villahermosa, Tabasco.

DIRECTORIO DE LAS FISCALÍAS		
ESTADO	TELÉFONO	DIRECCIÓN
28 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE TAMAULIPAS	(834) 318 5100	Av. José Sulaimán Chagnón, Ejido Guadalupe Victoria, Cd. Victoria, Tamps., C.P. 87089
29 PROCURADURÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL ESTADO DE TLAXCALA	(246) 465 0500	Libramiento Poniente S/n, Col. Unitlax, Tlaxcala de Xicohténcatl, Tlax., C.P. 90000
30 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE VERACRUZ	(228) 841 6170	Circuito Rafael Guívar y Valencia No. 707, Colonia Reserva Territorial, Xalapa, Ver., C.P. 91096
31 FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE YUCATÁN	(999) 930 3250	Km. 46.5, Periférico Poniente polígono Susulá–Caucel Tablaje Catastral 20832, Mérida, Yuc. (Entre la fábrica de postes de Yucatán y Juan Pablo II), C.P. 97217
32 PROCURADURÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL ESTADO DE ZACATECAS	(492) 925 6050	Avenida Circuito Zacatecas 401 Col. Ciudad Gobierno, Zacatecas, Zac., C.P. 98160

ORGANIZACIÓN DE LA SOCIEDAD CIVIL	TELÉFONO
CENTRO DE INVESTIGACIONES PARA LA EQUIDAD, POLÍTICA PÚBLICA Y DESARROLLO (CIPE)	(55) 7822 4061

Bibliografía

- Albanta (2018). Trastorno de pánico con o sin agorafobia. Recuperado de [https://albanta-psicologos.com/2018/12/02/trastorno-de-panico-con-o-sin-agorafobia/#:~:text=El%20Ataque%20de%20P%3%A1nico%20\(AP,%3B%203\)%20Temblor%20o%20sacudidas%3B](https://albanta-psicologos.com/2018/12/02/trastorno-de-panico-con-o-sin-agorafobia/#:~:text=El%20Ataque%20de%20P%3%A1nico%20(AP,%3B%203)%20Temblor%20o%20sacudidas%3B)
- ALUNA (2017). Modelo de Acompañamiento Psicosocial. México: Autor.
- American Psychological Association (APA). (2021). El camino hacia la resiliencia. recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino#:~:text=La%20resiliencia%20es%20el%20proceso,estresantes%20del%20trabajo%20o%20financieras>
- Aragónés, R. (2018). Perfil psicológico de víctimas de violencia de género, credibilidad y sentencias. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Perfil%20psicol%C3%B3gico%20de%20v%C3%ADctimas%20de%20violencia%20de%20g%C3%A9nero,%20credibilidad%20y%20sentencias.pdf>
- Barnhill, J. (2018). Weill Cornell Medical College and New York Presbyterian Hospital. Recuperado de <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-de-ansiedad-generalizada-tag>.
- Bernal Díaz, R. E. (2000). Los sentimientos de injusticia y desigualdad en mujeres con participación social. En D. Barrera (Comp.), Mujeres, ciudadanía y poder. México: El Colegio de México, Centro de Estudios Sociológicos, Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer.
- Barrio, J. A., García, M. R., López, M. y Bedia, M. (2006). Control del estrés. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 429-439. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832312036.pdf>
- Cámara de Diputados (2019). Dictamen de aprobación Ley Olimpia. 29 de noviembre. Congreso de la Ciudad de México.
- Cámara de Diputados (2020). Ley General de Instituciones y Procesos Electorales. En http://www.diputados.gob.mx/eleccionconsecutiva2021/pdf/2_LGIPE_vigente_dof_13abr20_ART_238.pdf
- Cámara de Diputados (2021a). Dictamen de la comisión de igualdad de género con proyecto de decreto que reforma y adiciona diversas disposiciones de la ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia.
- Cámara de Diputados (2021b). Dictámenes de ley o decreto LXIV Legislatura. En http://sitl.diputados.gob.mx/LXIV_leg/dictameneslxiv_Id.php?tipot=&pert=0&init=2809
- Casa la Serena (2017). Guía de acompañamiento. Cuidado y sanación para las personas defensoras de derechos humanos. México: Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.

- Centro de Investigaciones para la Equidad, Política Pública y Desarrollo (CIPE). (2018). Igualdad y justicia. La violencia política por razones de género durante el proceso electoral 2018 en México. México: Centro de Investigaciones para la Equidad Política Pública y Desarrollo, Igualdad y Justicia, Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR). (2009). Modelo Integrado para la Prevención y Atención de la Violencia Familiar y Sexual. Manual Operativo. México: Autor.
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (Conavim). (2017). Protocolo para la Atención de la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género. México: Autor. Recuperado de <https://www.gob.mx/conavim/documentos/protocolo-para-la-atencion-de-la-violencia-contra-las-mujeres-en-razon-de-genero-2017>
- Díaz, J. (2007). Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. Medicina y Seguridad del Trabajo, 53(209), 93-99. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2007000400012
- DSM-V (s.f.). Clasificación de las fobias. Recuperado de <https://www.fobiass.com/clasificacion.html>
- Gutiérrez, I. (2018). La Serena, la casa donde las activistas se toman un respiro para recuperarse de los ataques por su labor. En Diario.es. Recuperado de https://www.eldiario.es/desalambre/Serena-casa-respiro-activistas-Mexico_0_823118142.html
- Graham, D., Rauling, E., Ramini, N. (1998). Sobrevivientes del terror, mujeres maltratadas, rehenes y síndrome de Estocolmo. En K. Yllo y M. Bogard, Feminist perspectives on wife abuse. Newberry Park, Beverly Hills y Londres: Sage.
- Híjar, M. y Valdez, S. (2010). Programa de reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja. Manual para responsables de programa. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (DEFENRED) (2017). Diálogo virtual de autocuidado. Una estrategia política en la defensa de los derechos humanos. Recuperado de <https://im-defensoras.org/2017/09/dialogo-virtual-de-autocuidado-una-estrategia-politica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos/>
- Instituto Nacional Electoral (INE). (2020). Paridad en las candidaturas. Recuperado de <https://igualdad.ine.mx/paridad/paridad-en-las-candidaturas/#.YFO0-KtBYpw.whatsapp>
- Instituto Nacional Electoral (INE). (2021). Cómo denunciar la violencia política contra las mujeres en razón de género. Recuperado de https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2020/12/Folleto_Como_Denunciar_VPcMRG_digital_Correc5.pdf
- Instituto Nacional de Estudios Políticos (INEP). (2021). Toma posesión en Colima, Griselda Álvarez Ponce de León, la primera gobernadora de la historia de México. México: Instituto Nacional de Estudios Políticos. Recuperado de <https://www.memoriapoliticademexico.org/Efemerides/11/01111979.html>
- Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). (2021). Glosario para la igualdad. México: Autor. Recuperado de <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/>
- Lagarde, M. (2009). Sororidad. En S. Gamboa (coord.), Diccionario de estudios de género y feminismos. (pp. 305-311). Buenos Aires: Biblos.

- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV).* (2021). Recuperado de <https://www.gob.mx/conavim/documentos/ley-general-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-pdf>
- Ley General de Igualdad para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (LGIMH).* (2006) Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH_140618.pdf
- Ley General en Materia de Delitos Electorales (LGMDE).* (2020). Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGMDE_190221.pdf
- Luchadoras Mx* (2018). Informe “Violencia Política a través de las Tecnologías contra las Mujeres en México”. Recuperado de <https://archive.org/details/ViolenciaPoliticaATravesDeLasTecnologiasContraLasMujeresEnMexico/page/n11/mode/2up>
- Medline Plus* (s.f.). Trastornos del sueño. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>
- National Collaborating Centre for Mental Health (NCCMH).* (2009). Depression. The treatment and management of depression in adults. London: *The British Psychological Society*.
- Organización de los Estados Americanos (OEA).* (2017). Ley Modelo Interamericana sobre Violencia Política contra las Mujeres.
- Organización Mundial de la Salud (OMS).* (1994). Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento. Madrid: *Editorial Médica Panamericana*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS).* (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres.* Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98862/WHO_RHR_12.43_spa.pdf;jsessionid=F6E98905BA83149756FBE1A6240B0FFF?sequence=1#:~:text=Los%20estudios%20tambi%C3%A9n%20han%20descubierto,digestivo%20\(2%2C3\).](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98862/WHO_RHR_12.43_spa.pdf;jsessionid=F6E98905BA83149756FBE1A6240B0FFF?sequence=1#:~:text=Los%20estudios%20tambi%C3%A9n%20han%20descubierto,digestivo%20(2%2C3).)
- Organización Mundial de la Salud, s.f.* Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA). Recuperado de https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
- Organización de las Naciones Unidas (ONU).* (1953). Convención de los Derechos Políticos de la Mujer.
- Pontificia Universidad Católica de Chile* (2018). Alimentación y estrés. Recuperado de <https://nutricion.uc.cl/noticias/alimentacion-y-estres/>
- Portero, G.* (2015). DSM-5. Trastornos por consumo de sustancias. ¿Son problemáticos los nuevos cambios en el ámbito forense? Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/cmfv21n3-4/02_original01.pdf
- Proceso* (2011). Fin a las “Juanitas”: no serán sustituidas por varones, resuelve el TEPJF. Recuperado de <https://www.proceso.com.mx/nacional/2011/11/30/fin-las-juanitas-no-seran-sustituidas-por-varones-resuelve-el-tepjf-95556.html>
- Ramos, J.* (2012). Autoestima y Trastornos de Personalidad de lo Lineal a lo Complejo. *Clínica y Salud*, 23(2). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742012000200002

- Rincón, P. (2004). Trastorno de estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica: evaluación de programas de intervención [Tesis]. España, Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/4834/>
- Rivera, C. (2012). Protocolo de actuación en materia de acompañamiento a la mujer que vive violencia a las especificidades del estado. México: Instituto Nacional de las Mujeres, INMUJER GobBC.
- Rodríguez, D. (2009). Género y Salud Reproductiva en el estado de Tlaxcala. La morbi mortalidad materna, riesgos e implicaciones culturales [Tesis doctoral]. México, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Szasz, I. y S. Lerner (2003). Aportes teóricos y desafíos metodológicos de la perspectiva de género para el análisis de los fenómenos demográficos. En A. Canales y S. Lerner, Desafíos teóricos metodológicos en los estudios de población en el inicio del milenio. México: El Colegio de México.
- Secretaría de Salud (SSA). (2010). Atención psicológica a mujeres en situación de violencia. Lineamientos y protocolos. México: Autor. Recuperado de http://cneqsr.salud.gob.mx/contenidos/descargas/PrevAtr-Viol/MANUAL_ATENCION_PSICOLOGICA.pdf
- Zaldívar, D. (1994). La terapia asertiva: una estrategia para su empleo. Revista Cubana de Psicología, 11(1), 53-64. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v11n1/09.pdf>



**PROGRAMA
NACIONAL
DE IMPULSO
A LA
PARTICIPACION
POLITICA
DE
MUJERES
A TRAVÉS
DE ORGANIZACIONES
DE LA SOCIEDAD CIVIL**