

Guía de empoderamiento para vivir libres de violencias

# MUJERES *de corazón violeta*



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

**fhi360**  
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES



GESMujer

Este material fue realizado por el Grupo de Estudios Sobre la Mujer Rosario Castellanos A.C. como parte del proyecto “Por un Oaxaca de niñas y mujeres vivas, libres y sin violencias” financiado por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y Family Health International (FHI 360). El contenido de este manual es responsabilidad de GESMujer y no necesariamente refleja el punto de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

Los contenidos de este manual fueron cocreación de las psicólogas Flor Robles López y Estefanía Sánchez César, en colaboración con las integrantes de las redes de apoyo “Cosechando, mujeres libres”: Anamín Monserrat López Ramírez, Ileana Verónica Luis Aquino, Itzel Cerón Paz, Karen Campa González, Noemí Calderón Zárate y Vinicia Gómez Ramírez y “Sembrando corazones violetas”: Aleida Matadamas Pineda, Francisca González Ramírez, Guadalupe Ramírez Martínez, Karen Roxana Castellanos Aquino, Martha Elizabeth Hernández Ibáñez y Mónica Dávila.

**Coordinadora:**

Tania Aurora Melchor Gómez.

**Equipo de elaboración:**

Angélica Ayala Ortiz

Judith Viridiana García Ramírez

María del Rosario Martínez Miguel

Soledad Venegas Nava

**Ilustraciones:**

Redes de apoyo “Cosechando, mujeres libres”  
y “Sembrando corazones violetas”:

**Diseño editorial / gráfico:**

Galindo David Fercano Velasco

Primera edición, enero 2023

Grupo de Estudios sobre la Mujer Rosario Castellanos A.C.

Dirección: Tercera privada de Guadalupe Victoria No. 107, Col. Libertad,  
Oaxaca, C.P. 68090. Teléfono: (951) 51 6 68 10

E-mail: [contacto@gesmujer.org](mailto:contacto@gesmujer.org)

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

Se autoriza la reproducción de parcial o total de esta publicación siempre y cuando sean sin fines de lucro y se cite la fuente.

## Prólogo

En el Grupo de estudios sobre la mujer Rosario Castellanos celebramos la presentación del manual “Mujeres de corazón violeta” Guía de empoderamiento para vivir libres de violencias, el cual fue co-creado a partir de vivencias de mujeres resilientes, que nos compartieron su camino recorrido acompañadas de psicólogas y abogadas feministas de nuestra organización.

Mujeres resilientes, porque ante las adversidades que enfrentaron, de violencia y re victimización social, decidieron dar el primer paso para cambiar su vida, reconocieron su poder, superaron el miedo, aprendieron de sus experiencias y hoy deciden ser voz de esperanza para que otras mujeres ejerzan su derecho a vivir libres de violencias.

Como organización feminista, en el GESMujer reconocemos que el empoderamiento de las mujeres es una herramienta fundamental para lograr la igualdad plena entre mujeres y hombres, condición que favorecerá relaciones de equidad, erradicando prácticas de dominación y control que la sociedad nos ha impuesto, las cuales se expresan de múltiples formas, incluyendo una de las más dolorosas: La violencia hacia las niñas y las mujeres.

“Mujeres de corazón violeta” Guía de empoderamiento para vivir libres de violencias, es una propuesta feminista de acompañamiento que nos motiva, de inicio, a desnaturalizar las violencias que nos provocan malestar en el cuerpo y en el corazón. Además, nos brinda herramientas para empezar a sanar las heridas emocionales con amor y respeto, pues elegir la sanación de nuestra historia nos honra y da fortaleza para continuar el viaje.

Sabemos que el empoderamiento es un proceso, requiere trabajo personal y se potencia con una participación en redes de apoyo con otras mujeres. Empezar el camino nos permite tomar conciencia de las capacidades que tenemos e incrementa nuestro poder para decidir en libertad lo que deseamos para nuestra vida, así como definir estrategias para romper ciclos de violencia y cómo darle solución con herramientas socioeducativas, psicológicas, jurídicas u otras que contribuyan a nuestra protección.

***“Crear espacios de encuentro entre mujeres,  
es una estrategia poderosa para transformarnos  
y juntas transformar el mundo que nos rodea”.***



FOTO. Resultado de dinámica “YO SOY” en los talleres de las redes de apoyo: “Cosechando, mujeres libres” y “Sembrando corazones violetas”.

En el GESMujer confiamos en que su lectura, personal o en grupo, genere reflexiones potentes y convoque a la acción colectiva transformadora, que nos permita hacer un pacto de sororidad, asumiendo el compromiso de apoyarnos entre nosotras, desde la hermandad y la convicción de que también es un pacto político, así que tomemos el poder sobre nuestra vida y juntas construyamos una sociedad libre de violencias hacia las niñas y las mujeres.

¡En GESMujer te damos la bienvenida!  
Angélica Ayala Ortiz  
Presidenta del GESMujer

# Contenido

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Introducción .....                                | 4  |
| 1. Reconocer y nombrar las Violencias.....        | 5  |
| 1.1 Autodiagnóstico de violencias .....           | 5  |
| 1.2 Mapa de la violencia en el cuerpo.....        | 9  |
| 1.3 Desigualdades entre mujeres y hombres .....   | 10 |
| 1.3.1 Sistema sexo – género.....                  | 11 |
| 1.3.2 Tipificación de violencias .....            | 13 |
| 1.3.3 Red flags .....                             | 16 |
| 1.3.4 Mitos del amor romántico.....               | 17 |
| 2. Estrategias de empoderamiento.....             | 18 |
| 2.1 Autoestima.....                               | 18 |
| 2.2 Pilares de la autoestima .....                | 18 |
| 2.3 Salud emocional.....                          | 21 |
| 2.3.1 Reconocer, nombrar y habitar emociones..... | 21 |
| 2.3.2 Gestión emocional .....                     | 23 |
| 2.4 Sororidad y redes de apoyo .....              | 24 |
| 2.5 Economía Feminista .....                      | 26 |
| 2.5.1 Emprender como opción de libertad.....      | 27 |
| 2.5.2 Autonomía financiera .....                  | 28 |
| 3. Derechos Humanos de las mujeres .....          | 29 |
| 3.1 Derecho a una vida libre de violencia .....   | 29 |
| 3.1.1 Acciones legales ante la violencia .....    | 30 |
| 3.1.2 Preguntas frecuentes .....                  | 31 |
| 3.1.3 ¿A dónde acudir?.....                       | 32 |
| 4. Plan de empoderamiento.....                    | 33 |
| 5. Referencias bibliográficas.....                | 36 |

## Introducción

En el Grupo de estudios sobre la mujer Rosario Castellanos realizamos acciones a favor de los derechos de las niñas y las mujeres, nuestra agenda contempla principalmente los temas de Igualdad, Derechos Sexuales y Reproductivos, Salud Materna, Participación Política y Prevención, Detección y Atención de las violencias de género.

En relación a la violencia de género, la situación en Oaxaca es grave. De acuerdo al Monitoreo de Violencia Feminicida del GESMujer, durante el sexenio de Alejandro Murat (01/12/2016 al 30/11/2022) ocurrieron 715 asesinatos violentos de niñas y mujeres; de los cuales 500 sucedieron después de la Declaratoria de la Alerta por Violencia de Género en el 2018.

Ofrecer servicios legales y psicológicos con capacidad resolutoria, de manera respetuosa y sin revictimización a mujeres sobrevivientes o en riesgo de abuso, violencia o explotación, es fundamental para cumplir con nuestra misión. Por ello, durante el 2019 brindamos 1,297 servicios, en 2020 1,347 y 1414 durante el 2021, consideramos que el incremento anual correspondió al riesgo que representó para las niñas y las mujeres el mantenerse en casa para evitar el contagio del COVID-19, medida que agravó el nivel de riesgo de enfrentar todas las formas de violencias, pues quedarse en casa no fue seguro para ellas.

La experiencia generada a lo largo de los años, nos permite reconocer que el acompañamiento a mujeres en situación de violencia, a través de procesos terapéuticos y jurídicos, las empodera para tomar decisiones sobre su vida y que estos procesos se potencian cuando participan junto con otras mujeres en redes de apoyo, lo que favorece sostener y fortalecer los cambios en sus entornos familiares y comunitarios.



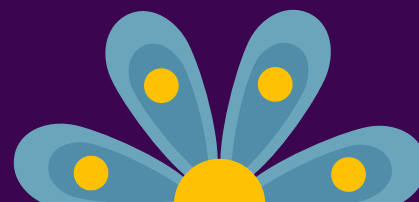
La metodología participativa facilitada por el GESMujer permitió diseñar la estructura, generar un espacio seguro en el cual aprender a confiar en sí mismas y entre ellas, lo que dio como resultado la conformación de las redes de apoyo “Cosechando, mujeres libres” y “Sembrando corazones violetas”, a quienes les agradecemos infinitamente la validación de los contenidos, compartir algunos de sus testimonios y expresar en sus propias palabras que:

“El presente manual es valioso porque a partir de reuniones semanales con usuarias de los servicios legales y psicológicos, construimos un espacio de confianza y calidez en el cual abordamos diferentes temas, mismos que propiciaron la expresión de vivencias, emociones y diálogos entre nosotras, donde amorosamente confirmamos que no estamos solas.”

“La finalidad de este manual es brindarte la orientación necesaria para que identifiques situaciones de riesgo o violencia en caso de que la estés viviendo, probablemente creas que algunas situaciones son normales, acá te darás cuenta que no, pues te compartiremos información y testimonios de mujeres que al igual que tú, hemos sido vulneradas y violentadas en algún momento de la vida”.

“Estamos convencidas que, una vez leído el manual, no podrás ignorar a la mujer que ves cada día en el espejo”

*“...yo mucho tiempo viví atada por el temor, cegada por el “amor”, ese “amor” que todo lo soporta, pero que te consume día a día”*



## Reconocer y nombrar la violencia

De todas las formas de violencias que viven las mujeres, las que se dan en las relaciones de pareja pueden ser difíciles de reconocer. Normalizar actitudes y prácticas que nos hacen sentir mal, si no se detienen a tiempo, pueden volverse más frecuentes e incluso de mayor gravedad, lo que nos coloca en una situación de alto riesgo.

El primer paso para vivir una relación de pareja libre de violencia, requiere reconocerla, por ello es importante reflexionar acerca de las situaciones vividas con tu pareja actual o pasada, pues te dará información valiosa para tomar decisiones.



## Autodiagnóstico de violencias

A continuación, te proponemos responder un test de autodiagnóstico. La sugerencia es leer las siguientes preguntas y contestar con un Sí o No a cada una de ellas, a partir de los resultados obtenidos identificaras pautas sobre los pasos a seguir.

Cuando tu pareja se dirige a ti ¿Te llama por un apodo que te desagrada y/o con groserías?

Para decidir lo que harán cuando salen ¿Ignora tu opinión?

¿Te critica, se burla de tu cuerpo y exagera tus defectos en público o en privado?

¿Constantemente sientes que tu pareja te está controlando por amor?

¿Todo el tiempo quiere saber qué haces y con quién estás?

Cuando estás con tu pareja ¿Sientes tensión y piensas que hagas lo que hagas se molestará?

¿Te ha dicho que estás con alguien más, o que tus amigos quieren estar contigo?

¿Te dice que tiene otras mujeres y/o te compara con sus ex parejas?

Cuando hablan ¿Te sientes mal porque sólo te habla de sexo y/o te pregunta si tuviste relaciones sexuales con otras personas?

Cuando se enojan o discuten ¿Has sentido que tu vida está en peligro?

Si tu pareja toma alcohol o se droga ¿Se comporta violento contigo o con otras personas?

Si has cedido a sus deseos sexuales ¿Sientes que ha sido por temor, por complacer y/o por presión?

Si tienen relaciones sexuales ¿Te impide o condiciona el uso de métodos anticonceptivos?

¿Te ha amenazado con matarse cuando le dices que quieres terminar con él, o cuando tienen algún problema?

¿Te ha golpeado con alguna parte de su cuerpo o con algún objeto?

¿Alguna vez te ha causado lesiones que ameriten recibir atención médica, psicológica, jurídica y/o auxilio policial?

## Resultados de preguntas por color.



Si respondiste de manera afirmativa, estás en una situación de violencia, son actitudes y conductas orientadas al control y dominación, para que sientas inseguridad o miedo. Busca ayuda, mantente cerca de tu red de apoyo.



La situación de violencia que vives te pone en un nivel de riesgo medio y más aún si lo hace con frecuencia. Es recomendable que busques atención psicológica para fortalecer la confianza en ti misma.



Estas preguntas señalan que estás en una situación de alto riesgo, con solo una respuesta afirmativa a alguna de ellas, es urgente buscar atención psicológica y legal lo antes posible, ¡no estás sola!

Por ello y a modo de ejemplo, te invitamos a reconocer algunas de las manifestaciones que a causa de las violencias pueden provocar malestar en tu cuerpo y en tu mente:

- Falta de aire.
- Sensación de opresión en el pecho.
- Insomnio o dificultad de descansar con la sensación de pleno derecho a hacerlo.
- Dificultad para decir lo que sientes.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dudas sobre el propio criterio.
- Miedo y/o dificultad para la expresión de opiniones.
- Miedo a compartir la intimidad con personas que te ofrecen buen trato.
- Vergüenza en la experiencia de recibir buenos tratos.
- Descuido y abandono personal en los cuidados rutinarios.
- Adicciones o proceso de dependencia a sustancias o conductas dañinas hacia el cuerpo.

A continuación, para facilitar tomar conciencia sobre cómo se siente tú cuerpo, te proponemos realizar un ejercicio vivencial escaneando el siguiente código QR.

Usa audífonos para mejorar la experiencia.



***“Darnos cuenta de cómo ha impactado la violencia en nuestro cuerpo, más allá de situarnos en una posición de víctimas, nos sitúa en una posición sabia, consciente, empoderada y cuidadosa hacia nosotras mismas y las compañeras, amigas, familiares con las que compartimos en nuestro día a día.”***

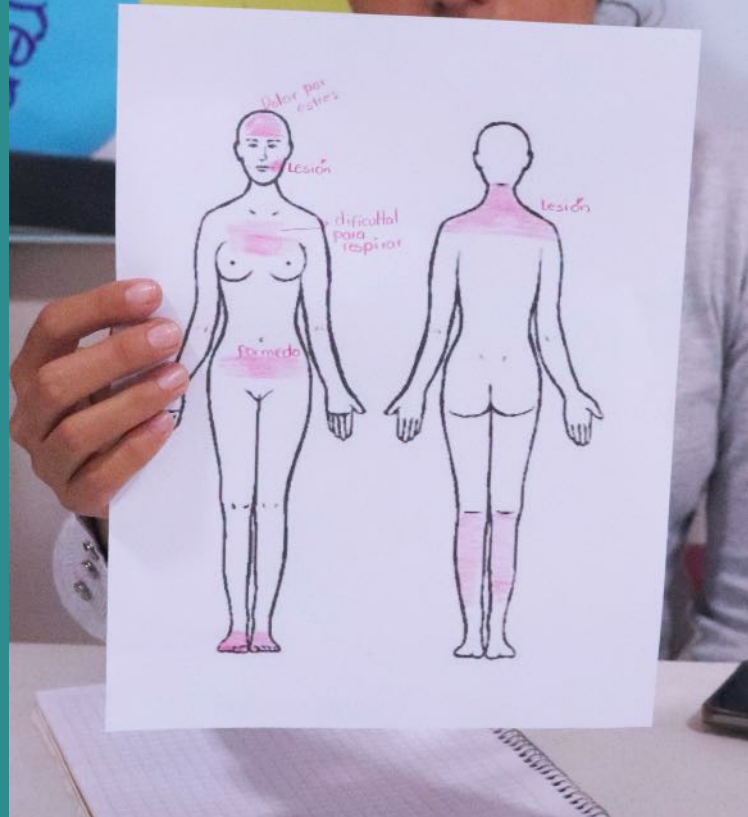
**Instrucciones de viaje imaginario**



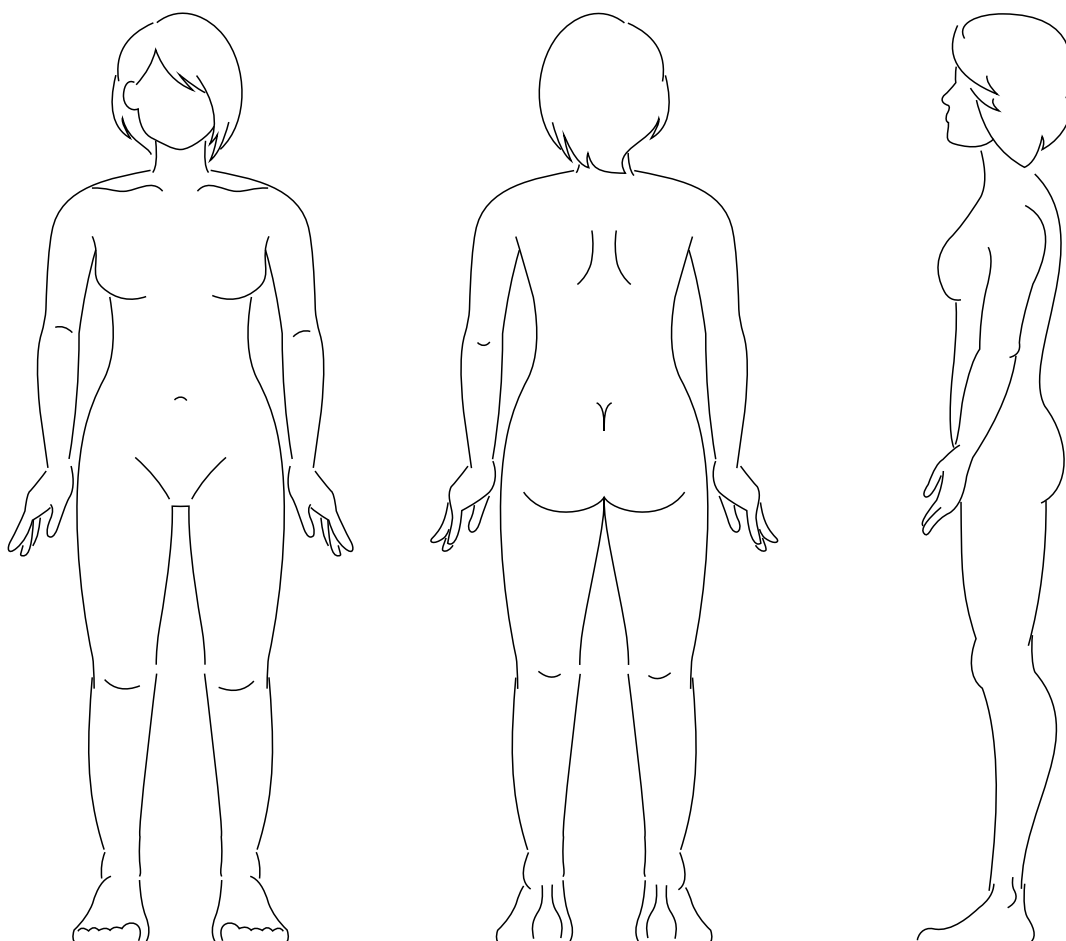
<https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/>

*...”Nuestro cuerpo es una caja de sorpresas, produce y almacena la energía de vida y si recibe lo que necesita: cuidado, atención y buen trato tendremos un bienestar sostenido. Nuestro cuerpo nos da señales todo el tiempo, nos guía acerca de lo que requiere para sentirse bien y también cuando hay necesidades no satisfechas”*<sup>1</sup>

1 Compendio de herramienta de autocuidado y sanación. Consorcio para el diálogo parlamentario y la equidad, Oaxaca. PÁG. 9



Ahora que has realizado este ejercicio de viaje imaginario, puedes ir marcando con un color claro las zonas de bienestar, es decir, aquellas partes que percibes fuertes y vigorosas. Con un color más oscuro marca aquellas zonas que te indicaron malestar o dolencias.



Ser conscientes de nuestras necesidades y atenderlas oportunamente es una práctica revolucionaria de amor propio. Así que, ahora es momento de hacer un pacto contigo misma, de tratarte de manera amorosa y compasivamente, pues elegir la sanación de nuestra historia nos honra y da fortaleza para avanzar hacia una vida libre de violencias.

Este manual puede ser de gran ayuda para ti o para alguna mujer que conozcas, pues el primer paso para salir de una relación violenta es darse cuenta de que todas las mujeres tenemos derecho a ser tratadas con respeto.

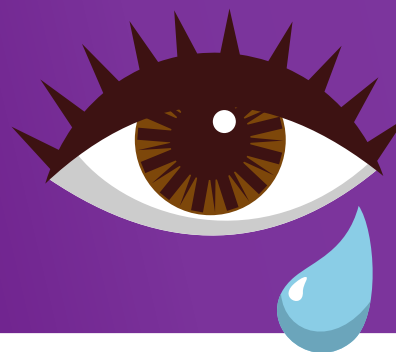
*“Doy gracias a mi cuerpo por ser fuerte y poder estar viva”*



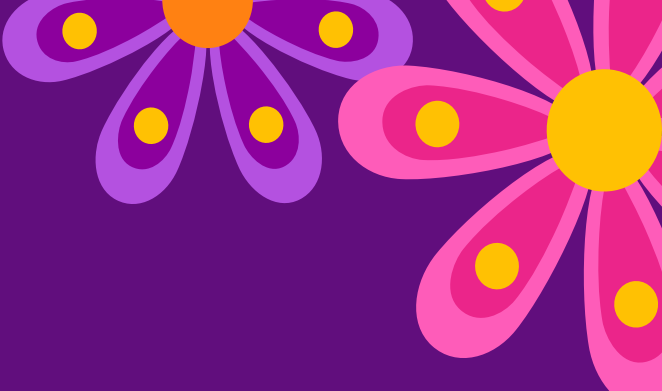
## Mapa de la violencia en el cuerpo.

Nuestro cuerpo físico siempre guarda síntomas de lo que no es expresado por palabras o no es compartido. Cuando ha estado acostumbrado a vivir con dolor, malestar, emociones suprimidas y/o reprimidas que han surgido de esos contextos de violencia donde se ha habitado el miedo, la rabia, enojo, estrés, tensión, pánico, tristeza y desolación, la violencia atraviesa nuestro cuerpo dejando secuelas, pues el cuerpo tiene memoria de aquellas situaciones que nos hicieron pasar malos momentos, de la rabia, de los golpes etc.

**“... dolor en el pecho por miedo, culpa y enojo; dermatitis por depresión y ansiedad; migraña y dolores de garganta por no hablar de lo que está sucediendo; fracturas y traumatismos en el cuerpo por los múltiples golpes, lesiones cervicales y atrofia muscular vaginal por constante violencia sexual...”**



Sí, vivir violencia es una experiencia dolorosa, sientes que la fuerza propia es agredida, invadida, extraída o aplastada por otras fuerzas que se imponen y se sitúan por encima de la fuerza propia, pero las mujeres que nos han compartido sus vivencias afirman que permitirnos escuchar nuestro cuerpo es necesario para empezar a sanar las heridas.



*“Aprendí a tomar otras decisiones y pensar no solo en las necesidades de las demás personas. Ahora sé, que también mi vida es importante”.*

## **Desigualdades entre mujeres y hombres.**

En el pasado, se pensaba que el destino de cada niña que nacía era crecer, prepararse para el matrimonio, la maternidad y el cuidado de la familia. Esta forma de pensar tiene una larga historia, pues ha pasado de generación en generación, de abuelas a madres, de madres a hijas, es decir dentro de relaciones afectivas muy importantes.

Ahora, vivimos una etapa de grandes cambios sociales, pues las investigaciones han demostrado que ambos sexos tienen las mismas capacidades para desarrollarse y expresar su potencial y que es la cultura la que va construyendo una serie de formas de ser y actuar diferentes para las mujeres y para los hombres y por lo tanto pueden cambiar para mejorar la vida de todas y todos.

Ser diferentes no es el problema, lo que afecta es que esta situación se da en un sistema denominado patriarcal, en el cual se asigna una posición de superioridad y de control de los hombres sobre las mujeres.

En un sistema patriarcal lo que hacen los hombres tiene un mayor reconocimiento, se les otorgan más oportunidades y libertades para decidir sobre sus vidas y

son estas diferencias las que se traducen en desigualdades para las mujeres en la casa, en la escuela, en el trabajo, en la calle y en la sociedad.

Algunos ejemplos sobre cómo el sistema patriarcal afecta las relaciones entre mujeres y hombres, pueden ser útiles para comprender por qué existe la violencia hacia las niñas y las mujeres:

- A los hombres se les educa para tomar decisiones y la iniciativa en las relaciones de pareja y a las mujeres a pedir permiso y respetar la autoridad de los hombres, estableciendo así una relación de dependencia. De fondo hay una intención de establecer “quien manda y quien obedece” en la relación.
- Las mujeres han sido educadas a dar prioridad ante lo que quieren o necesitan otras personas, incluso sobre sus propias necesidades. Por ello la imagen de la “mujer que sacrifica todo” por su pareja, hijas e hijos, se vuelve una barrera para dejar una relación violenta, pues piensa que lo más importante es mantener unida a la familia, aunque en ello le vaya la vida.
- En la sociedad se valora la necesidad de

protección de las mujeres, de tener quien cuide de ellas, por ello se atenta contra su autoestima, la confianza en sí mismas y se les hace dudar de su capacidad para hacerse cargo de su vida, lo que facilita que vean en un hombre “su salvación”, aún y cuando el costo a pagar sea vivir violencia.

▪ A los hombres se les educa para ocultar sus sentimientos, por ello “amenazan” con abandonar o se niegan a expresar lo que sienten. En la relación, el miedo es una constante. “miedo a no ser aceptada, miedo a no ser amada”.

## Sistema Sexo - Género

Desde disciplinas como la antropología, la psicología, la economía, la historia, la sociología, se ha avanzado en la comprensión de que es la cultura la que construye la forma diferenciada de ser para mujeres y para hombres.

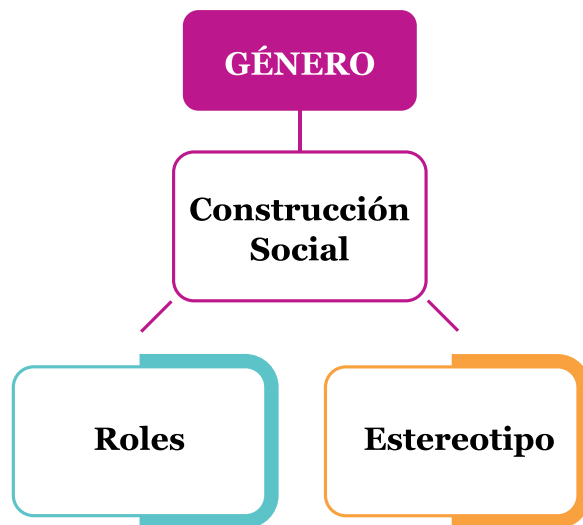
La categoría de análisis sexo-género es muy útil para comprender cómo se ha construido socialmente esta diferencia entre las mujeres y los hombres, que se convierten en formas de sentir, pensar y actuar.

### SEXO

El sexo es biológico, es de nacimiento, incluye aspectos anatómicos, hormonales y de funcionamiento en la reproducción sexual.

### GÉNERO

El género se refiere a las características de las mujeres y los hombres definidas por la sociedad, como las normas, los roles y estereotipos de género, así como las relaciones que existen entre ellos y lo más importante es que éstas pueden cambiar con el tiempo.



Asignación de tareas de actividades: madre, cuidadora, esposa, dedicada al ámbito doméstico.

Como se espera que se comporten las mujeres: buenas, fieles, alegres, etc.



*“En mis relaciones de pareja viví violencia física, mucho abuso emocional y también sexual y sí, me volví una mujer insegura, celosa y desconfiada”*



## Tipificación de violencias

A veces cuando se presentan situaciones de crisis en la pareja, con la intención de terminar una relación, hay un período en el cual ambos deciden hacer cambios en su relación, platican sobre lo que les molesta y proponen acuerdos, esta etapa es importante porque abre la posibilidad de mejorar las relaciones de pareja. Pero cuando las violencias han sido graves, nos generan actitudes y conductas no saludables, por eso es importante reconocerlas y sanarlas para evitar culpabilizarnos por ser violentadas.

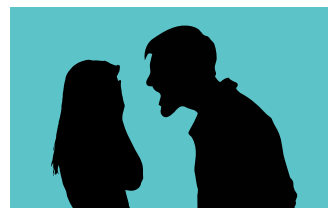
Por eso es importante conocer los tipos de violencia, para estar alertas y actuar de inmediato.

### Violencia física



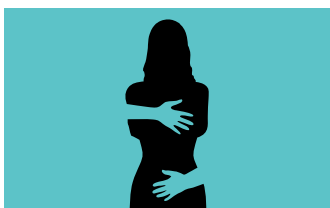
Causa daño en la integridad física, lesiones, golpes, arañazos, patadas, empujones, etc.

### Violencia psicológica



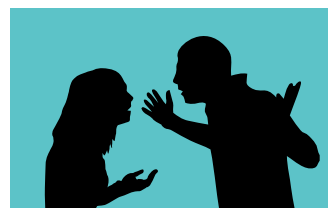
Dirigida a desvalorar, intimidar o controlar sus acciones, comportamientos y decisiones.

### Violencia sexual



Abarca actos que van desde el acoso verbal a la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, desde la presión social y la intimidación a la fuerza física.

### Violencia económica



Afecta la economía de la mujer, a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtenerlas.

## Violencia feminicida



Constituye la forma extrema de violencia contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos y que puede culminar en homicidio.

A continuación, te invitamos a conocer la herramienta del violentómetro, el cual contiene una clasificación de las diversas manifestaciones de violencia en la pareja.



**Descarga  
violentometro**

<https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/>



**TIPOS DE  
VIOLENCIA  
CONTRA LAS MUJERES**

Violencia  
Política

Violencia  
Simbólica

Violencia  
Cibernética

Violencia  
Cibernetica



## VIOLENTOMETRO

### ! ASESINAR !

(Homicidio/Feminicidio)  
Mutilar  
Violar  
Abuso sexual  
Forzar a una relación sexual  
Amenazar de muerte  
Difundir contenido íntimo sin consentimiento por medios digitales  
Amenazar con objetos o armas  
Sextorsión  
Encerrar, aislar  
Patear  
Cachetear

**¡REACCIONA!  
ES URGENTE DETENER  
ESTA SITUACIÓN**

**¡BUSCA AYUDA!**

Empujar, jalonear  
Pellizcar, arañar  
Golpear "jugando"  
Caricias agresivas  
Manosear  
Destruir artículos personales  
Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)  
Intimar, amenazar  
Humillar en público  
Ridiculizar, ofender

**¡TEN CUIDADO!  
LA VIOLENCIA  
AUMENTARÁ**

Descalificar  
Culpabilizar  
Acechar/Stalkear redes sociales  
Celar  
Ignorar, ley del hielo  
Mentir, engañar  
Chantajear  
Bromas hirientes

## Tal vez te preguntaras ¿por qué si una mujer vive violencia no se aleja de inmediato?

La mejor forma de evitar una relación violenta es detectar desde el principio las señales de peligro, desde ahí proponer los cambios en la forma de relacionarnos con la pareja y si no funciona, retirarse antes de entrar a lo que se ha denominado el ciclo de la violencia. Hay que poner mucha atención, porque a veces al terminar, el hombre regresa con flores, un regalo, muchas promesas de cambio, pero sigue con las mismas conductas de control.

La investigadora Leonor Walter, al realizar entrevistas con mujeres en situación de violencia, identificó la existencia de una serie de etapas que se repetían constantemente formando un ciclo, que ante su repetición provocaban en las mujeres menor capacidad de defensa y sensación de desesperanza, llegando a pensar en la inutilidad de resistirse



## Red flags

### Primeras señales de la violencia

Las red flags son señales de alerta, pueden indicar que algo no anda bien con una persona, la bandera roja es sinónimo de alerta.

Sin duda cada vez estamos más atentas a este tipo de alertas en nuestras relaciones, cuando conocemos por primera vez a una persona, con nuestros amigos o incluso con nuestras ex parejas de hace años.

Por eso lo más importante siempre es poder cuestionarnos, si lo que estamos viviendo en nuestra relación, podría ser de otra manera y escuchar a tu alrededor si crees que estás viendo red flags en personas de tu entorno y que esto está afectando a tu salud mental.



- 🚩 Alcoholismo y adicción a las drogas.
- 🚩 Acciones violentas .
- 🚩 Celos, desconfianza y control.
- 🚩 Te da todo su tiempo y pide todo tu tiempo.
- 🚩 Falta de confianza en ella.

- 🚩 Luchas y peleas constantes.
- 🚩 Se niega a asumir la responsabilidad y le cuesta disculparse.
- 🚩 Constantemente sobrepasa tus límites.
- 🚩 Falta de comunicación.

Te invitamos a seguir el siguiente código QR en el que vas a encontrar una de las charlas de GES Mujer donde se habla sobre las primeras señales de alerta de violencia en la relación de pareja, conocerlas te ayudará a poner límites a tiempo y pedir ayuda si lo consideras necesario.



**Charla sobre  
Red Flags**

[https://www.gesmujer.org/  
sitio/corazon-violeta/](https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/)



## Mitos del amor romántico

Creer en los mitos del amor romántico y no cuestionarlos podría ser un factor de riesgo para la aparición de violencia de género. Es por eso que se sugiere acabar con estos patrones y fomentar relaciones de pareja sanas e igualitarias.



### **Mito de la media naranja.**

Creer que elegimos a la persona que nos corresponde porque lo dicta el destino.



### **Mito de la fidelidad.**

Creencia de que solo existe una persona que pueda cumplir tus deseos románticos.



### **Mito del libre albedrío.**

Creemos que nuestros sentimientos son únicos y no están influenciados por factores culturales o sociales.



### **Mito de la omnipotencia.**

Creer que el amor todo lo puede.



### **Mito de la perdurabilidad.**

El amor durará para siempre.



### **Mito del matrimonio.**

El amor debe sellarse siempre con una unión estable como el matrimonio.



### **Mito de los celos.**

Si se pone celoso es porque me quiere.

A continuación, te invitamos a que ingreses al siguiente código QR en el que podrás encontrar una charla con información más detallada sobre los mitos del amor romántico.



**Charla sobre  
Mitos del amor  
romántico**

[https://www.gesmujer.org/  
sitio/corazon-violeta/](https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/)



Existen instituciones públicas que tienen dentro de sus atribuciones prevenir, detectar, atender y erradicar la violencia hacia las mujeres, de manera que cuenten con apoyo legal, psicológico y de protección.

También existen asociaciones civiles como GESMujer, que brindan acompañamiento y apoyo ante estas instancias, de manera que las mujeres sepan que no están solas y que merecen vivir libres de todas las formas de violencia, ese es su derecho.

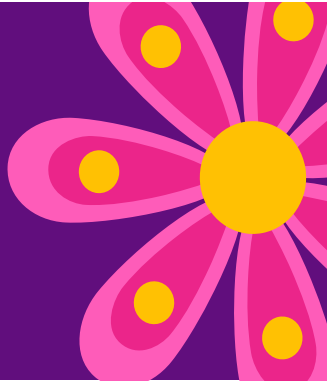
Además, actualmente hay organizaciones y grupos de apoyo a los que los hombres pueden acudir para aprender a relacionarse sin violencia, pero esa es una decisión de ellos, no depende de ti.

A las mujeres nos corresponde trabajar con nosotras mismas para sanar y aprender a aceptar solo lo bueno que merecemos en una relación de pareja.

## ¿Es posible salir de una relación de violencia?

¡ SÍ !

*“ ... la noche en qué mi ex pareja sentimental me estaba ahorcando en su auto, por yo haber descubierto una infidelidad y querer ponerle fin a esa relación llena de violencia, fui a denunciarlo, ahí empecé mi proceso, pues decidí que iba a ser la última vez que él me lastimaría.”*



### Estrategias de Empoderamiento

El camino recorrido hasta aquí, nos ha permitido reconocer y nombrar las violencias, su impacto en nuestro cuerpo, así como las emociones que nos han provocado, comprendemos sus causas, las señales de peligro y ahora es momento de conocer herramientas de empoderamiento que te ayuden a fortalecer tu autonomía, a fin de que puedas tomar tus decisiones en libertad.

#### Autoestima

Esta nos ayuda a conocernos mejor y a tener una actitud positiva hacia nosotras mismas, nos ayuda también a aceptarnos de manera incondicional y a relacionarnos mejor con las demás personas, a buscar la felicidad y lograr nuestros objetivos, es importante desarrollar constantemente la autoestima y de esa manera atenderemos mejor nuestras necesidades y las podremos satisfacer de manera adecuada, todo ello tanto a nivel físico como psicológico.

#### Reconocimiento de sí misma

La forma en que nosotras nos valoramos está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra la persona, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

#### Pilares de la autoestima

Nuestra autoestima la componen nuestras habilidades, virtudes, cualidades, valores y principios.

A continuación, escribe al menos 5 de cada uno de los componentes de la autoestima como se muestra en el ejemplo:

| Habilidades  | Cualidades     | Virtudes         | Valores        | Principios                                                    |
|--------------|----------------|------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|
| <i>Tejer</i> | <i>Risueña</i> | <i>Bondadosa</i> | <i>Respeto</i> | <i>No permito que se hable mal de otra mujer frente a mí.</i> |
|              |                |                  |                |                                                               |
|              |                |                  |                |                                                               |
|              |                |                  |                |                                                               |
|              |                |                  |                |                                                               |

Ahora que describiste estas características puedes escribir brevemente ¿Qué piensas de ti después de realizar este ejercicio?

---



---



---

En toda mujer que ha vivido violencia; aun cuando la situación se sienta muy difícil, complicada y dolorosa, existen ciertas capacidades que permanecen.

A continuación, a modo de reflexión medita sobre estas preguntas:

### Capacidad de amar.

- ¿Cómo amo a las personas?
- ¿Cómo saben las personas que las estoy amando?

### Capacidad de hacer cosas divertidas.

- ¿Cómo me divierto?
- ¿Qué he hecho últimamente para divertirme?
- ¿Qué me gustaría intentar?

### Capacidad de hacer cosas por las y los demás.

- ¿Qué hago por las personas que están cerca de mí?
- ¿Qué hago por mi comunidad o el medio ambiente?
- ¿Qué hago por otras mujeres?

## Condición humana como mujer

### Autocuidado

- ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- ¿Cómo cuido mi salud?
- ¿Cómo cuido mi alimentación?

### Autonomía

- ¿Tomo mis propias decisiones o tiendo a consultar con las demás personas si están de acuerdo con lo que estoy decidiendo?
- ¿Tengo claro lo que quiero para mí y como lo quiero?



### Amor propio

- ¿Pongo límites?
- ¿Escucho y expreso mis necesidades?
- ¿Qué cosas cotidianas hago por mí?

Ahora te invitamos revisar esta lectura y video de la psicóloga Coral Herrera en el que reflexiona sobre el autoamor y la autoestima, desde una mirada crítica al patriarcado y los mandatos sociales que por tanto tiempo han lastimado el amor que tenemos hacia nosotras mismas y como esto impacta también en nuestras interacciones con las mujeres que nos rodean.

El texto es una invitación a quererse bien a una misma, cuestionando los mandatos de perfección y belleza que nos han impuesto y dando lugar al auto conocimiento, el gozo, la auto crítica constructiva, la felicidad y bienestar que todas merecemos.

Repensemos el autoamor y autoestima acompañadas por este material de reflexión.



**Quererse bien:  
Autoamor y  
autoestima**

[https://www.gesmujer.org/  
sitio/corazon-violeta/](https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/)





*“Me di cuenta de que tenía que quitarme la máscara de “todo está bien”, cuando no era así, dejar de reír cuando en realidad estoy triste por dentro, poner el dedo en la llaga duele, duele mucho, pero ahora entiendo que es la única forma de sanar las heridas”*

## Salud emocional

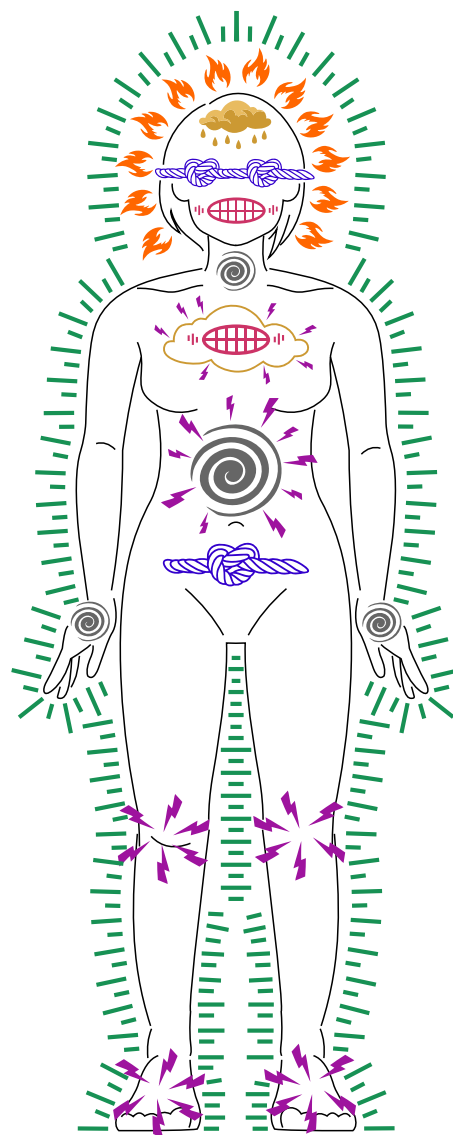
### Reconocer, nombrar y habitar emociones

Las emociones son estados internos que generan cambios físicos tanto a nivel interno (cambios fisiológicos) como a nivel externo (gestos y actos). Reconocer las emociones implica prestar atención a nuestro cuerpo, ser conscientes de las sensaciones que experimentamos y ver cómo estas se expresan en nosotras.



Las emociones producidas por contextos de violencia impactan nuestro cuerpo.

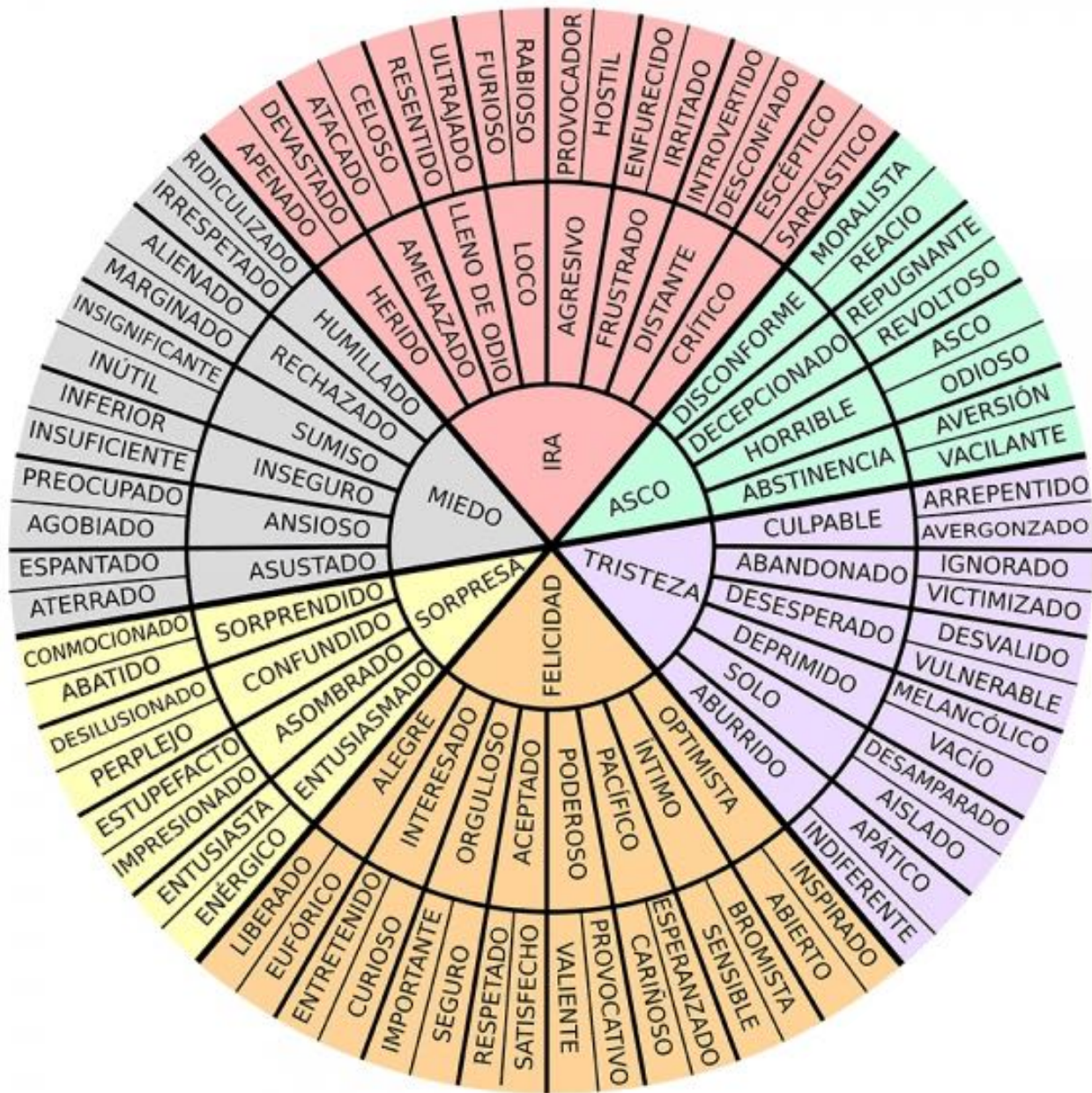
En la mayoría de las mujeres que han vivido violencia se presenta una generalidad corporal de cómo lo vive nuestro cuerpo que en otras palabras le llamamos somatización.



|            |           |
|------------|-----------|
| Enojo      | Depresión |
| Rechazo    | Miedo     |
| Tristeza   | Ansiedad  |
| Impotencia |           |

ILUSTRACIÓN. Resultado de Sesión 4: Co-construcción mapa corporal del impacto de la violencia en nuestras emociones.

A continuación, te compartimos el círculo de las emociones para que conozcas todas las dimensiones de las emociones básicas:



Poder tener herramientas para expresar y habitar nuestras emociones nos da la oportunidad de saber que podemos afrontarlas y no evitarlas.

Te compartimos una herramienta que te puede ser de gran apoyo a la hora de habitar una emoción.



## Técnica de switching

<https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/>



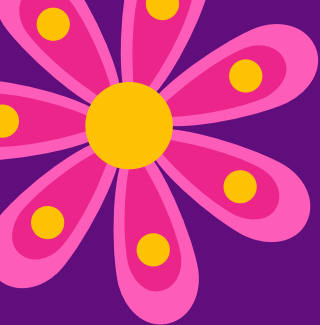


## Cuadro de gestión emocional

Esta herramienta nos ayuda a hacernos cargo de las emociones. Identificar cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo y lo que necesitas es responsabilidad emocional.

Explora tus emociones con ayuda de este cuadro.

| Cuando siento... | La sensación en mi cuerpo es...                                  | Lo que necesito es                 |
|------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <i>Enojo</i>     | <i>Calor en los brazos, calor en el pecho, dolor de estómago</i> | <i>Tomar espacio para respirar</i> |
|                  |                                                                  |                                    |
|                  |                                                                  |                                    |
|                  |                                                                  |                                    |
|                  |                                                                  |                                    |



## Sororidad y redes de apoyo

¿Cómo me relaciono con las mujeres de mi entorno ?

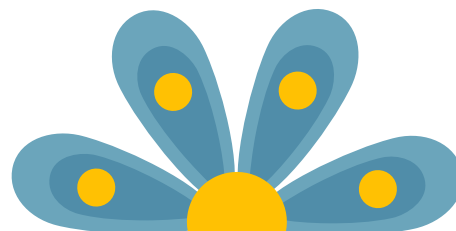
### “La de al lado no es competencia, es compañera”...

*“Qué sería de las mujeres sin el aliento y el apoyo en situaciones de crisis que son tantas. No habríamos sobrevivido a los avatares de la vida sin otras mujeres conocidas y desconocidas, próximas o distantes en el tiempo y en la tierra... Y las amigas, las compañeras y las colegas que acompañan a otras en riesgo por infinidad de cosas. Las mujeres que nos han curado y cuidado, las que nos han enseñado el mundo con íntima cercanía por encima de los tabúes y normas sociales. Qué habría sido de las mujeres en el patriarcado sin el entramado de mujeres alrededor, a un lado, atrás de una, adelante, guiando el camino, aguantando juntas... ¿Qué sería de nosotras sin nuestras amigas?, ¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres?...”*

Fragmento de ponencia de Marcela Lagarde “Pacto entre mujeres y sororidad.”

La palabra sororidad viene del latín soros que se traduce como hermandad. Esta palabra que agregamos a nuestro glosario personal feminista, significa la búsqueda de relaciones positivas entre mujeres, considerando que somos diversas y a la vez tenemos coincidencias entre nosotras; las relaciones constructivas entre mujeres, se fortalecen en la práctica diaria en casa, en las relaciones de amistad, en el trabajo y en las calles, espacios donde podemos crear vínculos de apoyo mutuo para lograr la igualdad y autonomía que todas necesitamos para vivir libres y sin violencias.

Se trata de acordar de manera limitada y puntual algunas cosas con cada vez más mujeres, sumar y crear vínculos. Asumir que cada una es un eslabón de encuentro con muchas otras y así de manera sin fin.



Para reflexionar...

- **¿Cómo son mis relaciones con las mujeres cercanas a mí?**
- **¿He hecho alianzas con mujeres (conocidas o desconocidas)?**
- **¿He tenido conflictos con alguna(s)?, ¿Cómo las he resuelto?, ¿Cómo las resolvería tomando en cuenta la sororidad?**
- **¿Qué pasa cuando soy sorora?**

En este link podrás encontrar la ponencia de Marcela Lagarde “Pacto entre mujeres, sororidad”, un texto académico, donde se plantea el origen de la palabra sororidad, así como la complejidad e importancia de la sororidad en la agenda política.



**Pacto entre  
mujeres,  
sororidad.**

[https://www.gesmujer.org/  
sitio/corazon-violeta/](https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/)



## Tejiendo mi red de apoyo

Las redes de apoyo nos salvan la vida, es importante darse permiso de pedir ayuda y saber a quién acudir cuando lo necesitamos.

Tu red de apoyo está  
compuesta por esa o  
esas personas que...

Están dispuestas y disponibles para brindar ayuda cuando lo necesitas (enviarles mensajes de auxilio, llamarles en situaciones de emergencia, acompañarte y apoyarte cuando necesitas trasladarte o llegar a algún lugar seguro).

Te escuchan cuando necesitas hablar sobre tus emociones y sentimientos.

Te generan confianza suficiente para compartir con ellas lo que te preocupa, lo que necesitas, tus espacios, pensamientos y sentimientos.

Incluyes en tus contactos de emergencia, con quienes puedes compartir tu ubicación en tiempo real, copia de tus documentos oficiales y toda la información importante para tu seguridad.

Las redes de apoyo son recíprocas, a veces nos toca sostener y a veces, ser sostenidas, construirlas desde la sororidad y la empatía, nos puede salvar de la violencia.

- ¿A quién llamaría si necesito ayuda?
- ¿Con quién o quiénes puedo hablar de lo que siento?
- ¿Con qué personas me siento segura y cómoda?
- ¿A quién incluyo en mis contactos de emergencia?

La(s) persona(s) que mencionaste en tus respuestas, son tu red de apoyo.

Este código QR contiene el video con la charla “Todos deberíamos ser feministas” de Chimamanda Ngozi Adichie.



**“Todos deberíamos ser feministas”**

<https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/>



En enlace/código QR vas a encontrar un video relacionado con estos temas.

## Economía feminista

La economía feminista es una corriente de pensamiento que toma en cuenta las relaciones de género (roles y estereotipos, por ejemplo) como una variable importante en el análisis de la economía.

La economía feminista propone una perspectiva que considere a las mujeres, su fuerza de trabajo y todo lo que históricamente se les ha asignado como propio de su sexo, como son las tareas domésticas, de atención y cuidado en el hogar de hijas, hijos, personas mayores o enfermas, como una aportación que debe ser reconocida.

Esta distribución inequitativa de tareas, ha sido barrera para que las mujeres generen y administren dinero, lo que las ha colocado en desventaja frente a los hombres y estas



desigualdades económicas, implican que las mujeres que viven alguna situación de violencia, tengan mayor dificultad para salir de los entornos violentos.



## Emprender como opción de libertad

Todas tenemos habilidades que pueden ser herramientas que nos ayuden a obtener recursos económicos, y esto, nos da mayor libertad para elegir sobre nuestras vidas.

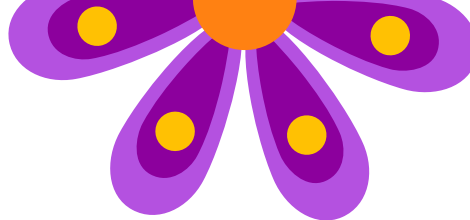
Las mujeres cocreadoras de este manual, te compartimos algunas sugerencias para ahorrar y sacar el mayor provecho posible a los recursos disponibles de cada una.

- ☒ Registra todo lo que gastas en un día para identificar gastos innecesarios.
- ☒ Recicla lo que puedas (envolturas, ropa de niños y niñas).
- ☒ Truequea con otras mujeres (despensa, alimentos, ropa, juguetes, electrodomésticos, etc.)
- ☒ Si te es posible, cocina tus propios alimentos.
- ☒ Consume local y consciente (en la medida de lo posible, compra directo de las productoras)
- ☒ Si es posible para ti, guarda el 10% de tus ingresos.
- ☒ Si tienes espacio para sembrar alimentos, siembra (puede ser en macetas, huacales, etc.)
- ☒ Si tienes accesorios de oro, empeñarlos es mejor opción que venderlos en una situación de emergencia.
- ☒ Desarrolla una habilidad, un oficio.
- ☒ Reconoce las habilidades que tienes.
- ☒ Tus habilidades son valiosas, pueden ayudarte a generar recursos.
- ☒ Aprende a hablar con tus hijas e hijos pequeños sobre lo que puedes comprar o no. Es válido poner límites.
- ☒ Aprovecha las promociones si es que realmente necesitas ese producto, si no, solo son un gasto mas por algo que realmente no te hace falta.

NOTA: Los recursos, no son únicamente dinero, otros bienes materiales e incluso habilidades y estrategias, también los consideramos como recursos.

Reflexión: ¿Tienes algún tip de economía que te funcione? ¿Cuál es?

## Autonomía financiera



Recuperar la autonomía es una construcción constante para las mujeres sobrevivientes de violencia, la autonomía financiera, permite tener mayor libertad para tomar decisiones.

En la cultura japonesa, existe un concepto llamado IKIGAI, que no tiene una traducción literal, pero se refiere a la búsqueda de propósito; esta herramienta (que a continuación se plantean como preguntas concretas), puede dar claridad al momento de pensar en un emprendimiento que podría apoyarte económicamente o convertirse en tu principal fuente de ingresos.



Responde las siguientes preguntas:

- ¿En qué soy buena?
- ¿Qué necesita el mundo y yo puedo aportarlo?
- ¿Qué me encanta hacer?
- ¿Qué se hacer por lo que me podrían pagar?

Seguramente, estas respuestas te han llevado a reconocer tus habilidades y saberes que pueden generar un ingreso económico para ti, si tienes curiosidad para seguir aprendiendo y capacitándote.

El siguiente enlace te lleva a la página del IODEMC (Instituto Oaxaqueño del Emprendedor y la Competitividad), institución que ofrece capacitaciones y cursos para personas interesadas en emprender y/o hacer crecer sus emprendimientos.

<https://www.oaxaca.gob.mx/iodemc/>

<https://www.facebook.com/IODEMC/>

Dirección del IODEMC:  
Calle Antequera Núm. 300, Col. Jalatlaco,  
Oaxaca de Juárez, Oax. C.P. 68080

Aprender a fortalecer nuestra autoestima, a gestionar las emociones de manera adecuada, a relacionarnos sororamente con otras mujeres y lograr una autonomía financiera, son estrategias fundamentales para crear un plan de vida libre de violencias que te permita desarrollar al máximo tu potencial, así como acompañar a otras niñas y mujeres a sumarse a una comunidad comprometida a transformar la sociedad en una más humana y justa, donde se respeten todos nuestros derechos.



## Derechos de las mujeres

Las mujeres tenemos Derechos, estos garantizan que vivamos libres de violencia y que, si nuestros Derechos no son garantizados, haya reparación o sanción. Acceder a la información de los mismos, es a veces un privilegio, no es información a la que tengamos acceso todas.

Una clave para entender si un Derecho está siendo transgredido, es hacer caso a todo aquello que te cause incomodidad o duda, pues seguramente, esto es una señal de que algún Derecho no está siendo garantizado.

## Derecho a una vida libre de violencia

Las mujeres tenemos Derecho a vivir libres de violencia, en caso de ser violentadas en cualquier contexto, espacio, ámbito (pareja, familia, trabajo, comunidad, política etc.), existe una Ley que se encarga de los Derechos de las víctimas de violencia.

Esta Ley es amplia y en sus artículos encontrarás qué está previsto hacer para garantizar la justicia para las mujeres.

Algunos puntos importantes que aborda esta Ley, son:

Visibilizar y nombrar los ámbitos, espacios y contextos donde puede darse la violencia

Nombrar y explicar términos jurídicos y políticos sobre agresores, víctimas, formas extremas de violencia.

Los Derechos de las víctimas, por ejemplo:

I. Ser tratada con respeto a su integridad y al ejercicio pleno de sus derechos;

II. Contar con protección inmediata y efectiva por parte de las autoridades;

III. Recibir información veraz y suficiente que les permita decidir sobre las opciones de atención

En el siguiente enlace vas a encontrar la Ley estatal de acceso a las mujeres a una vida libre de violencias. Te sugerimos consultarla para conocer tus Derechos.



**Ley Estatal de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de Género.**

<https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/>

## Acciones legales ante la violencia

Al vivir uno o varios episodios de violencia, la confusión se hace presente. El proceso legal y las dudas que éste genera, provoca estados emocionales displacenteros y a veces complicados en las mujeres sobrevivientes de la violencia. Estás a punto de leer las dudas más frecuentes de las mujeres que se acercan a la asesoría legal en GESMujer.

### Ruta crítica



Las abogadas feministas del GESMujer María Monserrat Rosario Avendaño y María Antonia Cruz Montero, han resuelto de forma concreta y clara las dudas frecuentes.

Cada quien tiene su propio tiempo para denunciar, es un proceso que muchas mujeres encuentran agotador, sin embargo, el proceso legal es la forma de buscar justicia en las instancias a las que les corresponde resolver. Es recomendable asesorarse con abogadas que tengan perspectiva de género, sensibles e informadas sobre el trato a las sobrevivientes de violencia.



## **Preguntas básicas resueltas por abogadas feministas**

### **¿Dónde se realiza una demanda de pensión alimenticia?**

- En el juzgado de lo familiar

### **¿Se puede solicitar una orden de restricción o protección?**

- Sí, la restricción consiste en prohibir a la persona agresora acercarse al domicilio o lugar de trabajo, escuela y la orden de protección consiste en el auxilio de la policía cuando la víctima se sienta amenazada o agredida.

### **¿Qué documentos debe presentar?**

- Acta de matrimonio (si lo hubiera)
- Acta de nacimiento de los padres y madres
- Acta de nacimiento de hijas e hijos
- Narrativa de los hechos

Es importante escribir las palabras con las que has sido agredida, groserías, insultos, humillaciones, comparaciones, etc de esta forma cuando la juez vea esta demanda solicitará una orden de restricción para proteger la integridad de la mujer.

Las órdenes de protección, de acuerdo a la Ley estatal de acceso a las mujeres a una vida libre de violencias son actos de protección y de urgente aplicación, que priorizan el interés superior de la Víctima y son fundamentalmente precautorias y cautelares.

### **¿Quién me puede orientar al realizar la demanda?**

- Un abogado o abogada o defensora de oficio titulada

### **¿Mis hijas o hijos tendrán que declarar?**

- Podrán ser escuchadas y escuchados por la juez o el juez a partir de los 7 años de edad y pueden decidir si quieren vivir con la mamá o el papá.

### **¿Puedo acudir sola al juzgado familiar o tiene que representarme una abogada?**

- La mujer puede ir sola, sin embargo, es recomendable asesorarse con una abogada o abogado. En GES Mujer, tenemos asesoría legal a costos muy accesibles, puedes acercarte a la Organización para ser asesorada por las abogadas feministas.

### **¿Cuánto me cuesta un juicio?**

- El trámite en el juzgado no tiene costo, lo que se paga son los honorarios de las o los abogados y este costo varía. En GESMujer tenemos asesoría legal a costos accesibles.

### **Si yo demando la pensión alimenticia para mi hija o hijo y el padre o la madre no cumple él o ella va a la cárcel?**

- Sí, pero debe haber una sentencia en la que se ordene al deudor alimentario el cumplimiento de la obligación.

### **¿Cuánto puede durar el proceso?**

- Aunque no hay un tiempo determinado puede pasar más de un año dependiendo de las circunstancias. La duración depende de las circunstancias del domicilio de la persona demandante para que llegue la demanda a la persona.

### **¿Qué porcentaje me corresponde de pensión alimenticia?**

- De acuerdo a la ley corresponde un salario mínimo diario por acreedor alimentario (hija o hijo), dependiendo de los ingresos del deudor alimentario debe pagar la pensión. El 15% o 20%, hay ocasiones que voluntariamente dan el 35%, se puede negociar del 20% al 25%.

## **¿A dónde acudir?**

### **Directorio de ONGs, instituciones, etc.**

En este QR encontrarás un directorio de Organizaciones feministas en todo México.

**Directorio de  
Organizaciones  
feministas en  
todo México.**

[https://www.gesmujer.org/  
sitio/corazon-violeta/](https://www.gesmujer.org/sitio/corazon-violeta/)



# Plan de empoderamiento

Ten presente en todo momento que no estás sola y la violencia nunca fue tu culpa. Acércate a tu red de apoyo.



Busca apoyo psicológico, en casos de violencia, se recomienda buscar orientación con perspectiva de género.

Si lo requieres, busca asesoría legal. Denunciar o no, es una decisión libre

Retoma los aspectos de tu vida que sean posibles con tu realidad actual (recupera amistades, retoma tu trabajo o busca fuente de ingresos, retoma tus estudios, emprende, etc).

Contacta con tus personas queridas, date permiso de elegir lo que te haga sentir mejor.



Comienza a pensar en tu autonomía emocional y financiera, emprende si te es posible, busca generar tus propios ingresos, eres capaz de hacerlo.



Haz redes con mujeres, construye espacios seguros.



## Tejiendo nuestras redes: *Juntas somos más fuertes*

Confiamos en que “Mujeres de corazón violeta” Guía de empoderamiento para vivir libres de violencias, sea la oportunidad de compartir con otras mujeres, para que al igual que tú, tomen conciencia de su capacidad de vivir libres de todas las formas de violencias, de “romper el silencio”, de tomar decisiones que les permitan salir de ciclos que desgastan su autoestima y las colocan en riesgo.

Por ello, te invitamos a formar parte de nuestra comunidad GESMujer, a unirte a las voces de quienes creemos, como Rosario Castellanos, que “debe haber otro modo de ser humano y libre ... otro modo de ser”. ¿Te interesa colaborar con nosotras? Hay diversas maneras de contribuir desde tu experiencia o disponibilidad: puedes donar tiempo, compartir tu testimonio con otras mujeres, formar parte de redes de apoyo por una vida libre de violencias, en fin, deseamos escuchar tus ideas, porque estamos convencidas de que tejiendo nuestras redes nos sostendremos unas a las otras, pues juntas somos más fuertes.

# ¡ Bienvenida a la comunidad GESMujer!



## Referencia bibliográfica

Lagarde, M. (2006) *Pacto entre mujeres sororidad*. Coordinadora española para el lobby europeo de las mujeres prensa@celem.org. [https://e-mujeres.net/wp-content/uploads/2016/08/pacto\\_entre\\_mujeres\\_sororidad.pdf](https://e-mujeres.net/wp-content/uploads/2016/08/pacto_entre_mujeres_sororidad.pdf)

TED X Euston. (2013, 12 de abril). *We should all be feminists*. Ngozi Chimamanda [Video]. [https://www.youtube.com/watch?v=hg3umXU\\_qWc&t=45s](https://www.youtube.com/watch?v=hg3umXU_qWc&t=45s)

*LEY ESTATAL DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO*. Ley publicada en el Periódico Oficial del día 23 de marzo del 2009.

*Cartilla de Derechos Sexuales y Reproductivos de Adolescentes y Jóvenes*.

Gaceta de la Unam

<https://www.gaceta.unam.mx/red-flags-senales-de-alerta-en-las-relaciones-de-pareja/>

Daniel Goleman, (1995) *Inteligencia emocional*, (1ra ed.) EUA, Editorial Kairos

Marcela Lagarde y de los Ríos (2015) *Los cautiverios de las mujeres (madresposas, monjas, putas, presas y locas)*

<https://sistemabibliotecario.scjn.gob.mx/sisbib/2016/000284003/000284003.pdf>

Portal de Fundación Marie Stopes

<https://mariestopes.org.mx/10-mitos-del-amor-romantico/>

Sinú Romo Reza y Greta Papadimitriou Cámara. (2004) *Sistema sexo-género. Guía metodológica*. Primera edición, México. Editorial CNDH

Artículo de Inmujeres

<https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/violentometro-si-hay-violencia-en-la-pareja-no-hay-amor-234888?idiom=es>