

Guía simple para identificar la violencia contra mujeres y niñas en sus relaciones interpersonales

Recibido 06 febrero 2024-Aceptado 21 marzo 2024

Cedma González Andrade*

Universidad Veracruzana. Xalapa-Veracruz, México
cedgonzalez@uv.mx

RESUMEN: La violencia es un fenómeno complejo en el que intervienen factores culturales y psicológicos que no tienen respuesta únicamente desde el plano jurídico, por lo que en este texto se visibilizan y enlistan aspectos fundamentales que sirven de guía a las mujeres y adolescentes para saber si son víctimas de violencia en sus relaciones interpersonales.

Palabras clave: Violencia, mujeres, adicciones.

ABSTRACT: Violence is a complex phenomenon that includes cultural and psychological elements that do not have a solution from juridical perspective only. In this text we focus on certain aspects that guide women and teenagers to realize if they are victims of violence in their relationships.

Keywords: Violence, women, addictions.

SUMARIO: Introducción. 1. A manera de reflexión. 2. Propuesta de guía simple para identificar la violencia en las relaciones interpersonales. Consideraciones finales. Fuentes de consulta.

* Doctora en Derecho. Investigadora del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la Universidad Veracruzana.

 <https://orcid.org/0009-0008-4631-1943>

Introducción

La palabra violencia se escucha y lamentablemente se vive por todos lados en la actualidad. Los noticieros, las estadísticas, los activistas, en las escuelas, en los discursos políticos, en las redes sociales y en general en cualquier ámbito.

Mucho se ha dicho sobre el fenómeno de la corrupción para definir la práctica mediante la que se integró el sistema político, pero qué decir de las prácticas violentas que hemos vivido aún sin tener conciencia plena de que lo son y que se han tomado como fenómenos culturales comunes sin la mayor relevancia.

Solo para ponernos en contexto señalo que cada día 11 mujeres son asesinadas en México, de las que únicamente el 30 por ciento se consideran feminicidios según las fiscalías. Así como 7 mujeres desaparecidas diariamente en este país. (Observatorio Ciudadano Nacional del Feminicidio [OCNF], 2022, Comunicado)

Con estas cifras damos cuenta de un fenómeno sistematizado y progresivo de violencia en contra de mujeres y niñas que trasciende la estructura normativa y orgánica en materia de derechos fundamentales en México.

Por lo que con los años de investigación y alternativas para abordar este fenómeno de violencia que invade la sociedad mexicana, a título personal he concluido que es mejor “hacer poco” pero intentando que sea más efectivo y “hacer simple” en lugar de elaborar teorías filosóficas ideales sobre derechos humanos que son irrealizables en la práctica.

1. A manera de reflexión

En tal sentido en este texto haré un bosquejo de los siguientes conceptos para comprenderlos, abordarlos y en la mayor medida posible se materialicen y sean de beneficio para alguien.

Pasando revista por la historia del nacimiento de los estados contemporáneos advertimos la existencia de textos constitucionales que han reconocido los derechos humanos tanto en su parte dogmática como orgánica, destacando las constituciones de 1824 como 1917 hasta llegar a la década de los 80 en la que inicia un proceso de replanteamiento del sistema democrático y electoral hasta la reforma constitucional de 2011 por la que el derecho convencional sobre derechos humanos se convierten en el marco normativo de actuación de toda autoridad. (González, 2018, pp. 247-249)

Si solo apreciamos lo anterior parecería que el sistema normativo es adecuado y suficiente.

No obstante, refiero un primer punto de fractura en tanto la falta de correspondencia entre el derecho convencional y su aplicación eficaz por fallas en la estructura orgánica, de infraestructura y capacitación de operadores jurídicos para aplicar todo el sistema de derechos convencional.

Un segundo punto de fractura y justo del que quiero partir para abordar la propuesta de este ensayo es una cuestión que sale de la mirada estrictamente jurídica ya que aún

teniendo un sistema normativo adecuado y si fuera el caso de una estructura orgánica capacitada y con recursos, sigue habiendo un fenómeno que tratar, siendo el que se refiere al patrón existente, al paradigma cultural de violencia en México y el significado que tiene la mujer, el machismo, el abuso de sustancias tóxicas, la salud mental, entre otros, elementos que en la vida real tiene una correlación directa con el acceso a los derechos fundamentales por parte de mujeres y niñas.

Tal paradigma engloba una diversidad de conductas, códigos y anti valores que se han normalizado en nuestro país y se han interiorizado tanto por hombres como por mujeres y que no nos permiten ver con claridad cuándo somos víctimas de violencia y que además nos reprimen para poner límites a comportamientos que violentan nuestra paz y nuestros derechos.

El contexto de violencia que se experimenta en distintos planos en México, puede referirse como un aspecto reiterado, cultural y continuo desde su nacimiento como país independiente debido a la fractura del tejido social ya que “en Nueva España la independencia se logró después de una larga lucha, por lo que el Estado mexicano nacería endeble, endeudado, con una economía paralizada, una sociedad dividida y una completa desorganización”. (Vázquez, J. 2010: 138)

En tal sentido el concepto de derecho como conjunto normativo constitucional y Convencional así como estructura institucional se queda corto para dar respuesta y menos aún solución eficaz al fenómeno complejo de violencia, por lo que pongo sobre la mesa el llamado a otras disciplinas que apoyen en el abordaje del problema.

Parto de la premisa de que la violencia se ha sistematizado desde el ejercicio político y gubernamental en correlación con la normalización desde la sociedad y cultura mexicana.

Es indispensable hacer un llamado a la concientización sobre todo lo que es violencia y lo hemos tomado por “normal” considerando que aprendemos el amor o la violencia cuando somos pequeños, de nuestro padre y madre o, en su caso, de las personas que nos cuidaron.

Y que la mayoría de las veces vamos por la vida sin conciencia alguna de las diversas emociones que sentimos, sin identificarlas ni ponerles un nombre, sin que se visibilice lo que significa el “buen trato” y la salud mental para que sepamos distinguir una conducta violenta de una relación respetuosa y saludable. Las historias del pasado se traen al presente y repetimos y normalizamos los mismos patrones de violencia por generaciones sin darnos cuenta.

Inconscientemente proyectamos lo que está en la sombra de nuestras relaciones de todo tipo, por lo que no se trata de arreglarnos a nosotros mismo o mejorarnos o cambiar el pasado, sino de atravesar esa experiencia, hacernos conscientes de quiénes somos y apreciarnos con una mirada diferente y compasiva, lo cual se reflejará en nuestro modo de relacionarnos. (Gutman, 2009: 29-31)

Y justamente a partir de este punto evitar paulatina pero progresivamente y en la mayor medida posible que las mujeres y niñas se encuentren en contextos de violencia extrema, que justamente adviertan focos rojos de manera temprana y puedan salir de forma asertiva de relaciones potencialmente peligrosas.

La violencia es una práctica patológica y progresiva que tiene diferentes rasgos en las familias y que trasciende las distintas esferas de nuestra vida, pasando por la profesional y social.

Entre ellas, dinámicas de control, de sobre protección, de silencio ante los temas incómodos, que a su vez y como espiral generan relaciones de codependencia en las que todos los miembros generan una adicción a algo, desde sustancias tóxicas (drogas, alcohol, cigarro, etcétera), pasando por la adicción a controlar al otro, al agente estresante, a relaciones emocionalmente tensas. (Canales, 2021, El terrible ciclo de la codependencia en la pareja)

Es toda conducta (algo que se haga o se diga, esto es una acción) que alguien realiza y que me ocasiona un daño/perjuicio (un trauma) en alguno de los planos de la existencia humana, ya sea a nivel físico, psicológico, emocional o material.

2. Propuesta de guía simple para identificar la violencia en las relaciones interpersonales

- **¿Cómo identifico que una conducta es agresiva a pesar de que se haya normalizado en mi entorno inmediato?**

Primero haciéndote consciente de los mensajes de tu cuerpo físico. Cuando alguien realiza una conducta violenta, puedo experimentar diversas sensaciones a nivel físico y mental que me generan incomodidad o inseguridad, tales como:

- Estrés, considerando que el significado de algo tóxico, esto es, de “una relación tóxica es aquella en la que existe apego a un agente estresante” (Canales, 2021, El terrible ciclo de la codependencia en la pareja)
- Miedo,
- Angustia,
- Dolores físicos,
- Confusión,
- Tristeza,

- En general se activa el cortisol en tu sistema y esto desencadena una serie de sensaciones de malestar, "no sabes exactamente que te duele o que te pasa, pero no te sientes bien". (Navarrete, 2023, Gaslighting)

- **¿Quién puede realizar una conducta violenta hacia mi persona?**

Cualquier persona es potencialmente violenta y lo común en los seres humanos es sentir emociones fuertes y negativas que van como olas en los distintos momentos de cada uno de nuestros días.

Lo importante no es transcurrir emociones negativas, sino qué hacemos cuando pasamos por ellas considerando que solo podrá hacer una pausa y detener alguna conducta violenta aquella persona que ha comprendido y practicado suficientemente la auto regulación emocional.

Por lo tanto, esa violencia me la puede ejercer mi pareja, mi padre, mi madre, mis hermanos o hermanas, mis jefes, mis compañeros de trabajo, básicamente cualquier persona en cualquier contexto.

Aunque evidentemente el que dejará una huella más profunda será el de mis relaciones personales más importantes como mi pareja o mi familia.

- **¿Quién es la persona controladora?**

- Aquella persona que quiere que tu cambies.
- Aquella persona que te manipula a través de tus vulnerabilidades para hacerte sentir culpa y lograr que hagas lo que él o ella dicen.

- **¿Cómo es el discurso en una relación violenta?**

- La persona me descalifica, por ejemplo, "no, tú no sabes de eso".
- La persona me etiqueta, por ejemplo, "tú estás gorda" o "estas demasiado flaca".
- La persona me desalienta, por ejemplo "tú no vas a poder con todo eso", "¿cómo crees? eso que dices es una tontería".
- La persona me grita, por ejemplo, me alzan la voz porque "hice enojar a mi pareja".

- La persona me pega, porque "hice algo malo o indebido".
 - La persona me quita mi dinero porque "otros lo administran mejor".
 - Aquella persona que controla mis actividades y me alejan de mis seres queridos ya sean familiares o amigos, por ejemplo "yo no quiero ir a la reunión con tus amigos", "si los prefieres a ellos antes que a mí entonces tu ve pero yo no voy".
 - La persona me amenaza, "si te separas de mí, de qué vas a vivir si no sabes hacer nada".
 - Tú no eres prioridad," tus intereses y el cuidado hacia tu persona siempre están en último lugar". (Chiaraviglio, 2021, El amor de cuento de hadas es tóxico)
- **¿Qué relación tiene el alcoholismo y la drogadicción en la violencia?, ¿Es real esa correlación?**

Lamentablemente la respuesta es un rotundo sí.

Este texto no tiene el propósito de juzgar la vida o las elecciones de nadie pero con base en sustento científico el abuso de sustancias tóxicas si tiene una afectación directa en el cerebro que provocará conductas erráticas y violentas de forma regular.

En una investigación sumamente interesante realizada por el Dr. Daniel Amen, autor y especialista en psiquiatría que tiene su práctica en Estados Unidos, ha analizado más de 200 mil estudios de imagen del cerebro concluyendo que el flujo sanguíneo de las personas que consumen habitualmente algún tipo de droga o alcohol sufre una disminución importante, lo cual impacta directamente en la funcionalidad de las distintas partes del cerebro. (Amen, 2023, Which brain do you want?)

Lo anterior tiene implicaciones en la conducta de las personas que consumen, dependiendo del tipo de sustancia tóxica y por tanto del área que mayormente se afecte, por ejemplo, empobreciendo su toma de decisiones y la gestión de sus impulsos (corteza prefrontal) o problemas de memoria, estado de ánimo y aprendizaje (hipocampo), entre otros múltiples y diversos efectos. (Amen, 2022: 29-35)

Con lo anterior pretendo levantar una bandera roja hacia las mujeres para que consideren que si se encuentran relacionadas con una persona adicta a sustancias tóxicas es altamente probable que concluyan en episodios de violencia potencialmente fatales.

El consumo del alcohol, el cannabis recreativo y el vaping se han normalizado en nuestra sociedad cerrando los ojos en que, al margen de juzgar a tales personas, este texto no tiene ese propósito, tomemos conciencia de que relacionarnos con personas adictas a sustancias eventualmente nos llevará a relaciones también tóxicas.

- **¿Cómo identifico que mi pareja o familiar cercano es adicto a alguna sustancia tóxica (alcohol o cualquier otro tipo de droga)?**

En términos generales, el terapeuta José Luis Canales haciendo referencia a criterios de la Organización Mundial de la Salud, identifica que una persona es adicta cuando se han atravesado diversas etapas en el proceso del consumo: (Canales, 2024, ¿Por qué el alcohólico siempre tiene problema de comportamiento?)

- Tolerancia a la sustancia se define como "una adaptación biológica del organismo al alcohol", esto es, "una serie de cambios metabólicos de tipo adaptativo que ocurren en el hígado y el cerebro, dando lugar a transformaciones neuroquímicas en las vías metabólicas de degradación del alcohol lo que finalmente conduce al fenómeno de la compulsión".

- Síndrome de supresión, "conocido coloquialmente como resaca" ocurre cuando "al reducir la alcoholemia se produce una reacción de desadaptación metabólica, lo que se manifiesta a través de signos y síntomas muy severos que provocan un alto grado de sufrimiento del paciente".

- Compulsión, "es el síntoma cardinal" de la adicción que se manifiesta "en la falta de control y por lo mismo, su consecuencia lógica es la ingesta excesiva y los trastornos de conducta asociados con ella".

Puede ocurrir incluso que no consumas diariamente alguna sustancia pero si cuando lo haces, no tienes capacidad de hacer una pausa para evitar la pérdida de regulación sobre tu cuerpo y tus impulsos, entonces estamos frente a una conducta adictiva.

- **Si estoy en una relación violenta, ¿cómo me salgo de ahí?**

Lo primero es que seas honesta contigo misma y en algún momento en el que tengas la mayor paz posible identifiques cada una de tus sensaciones dentro de esa relación.

Puedes seguir el listado de ejemplos señalados anteriormente y ver claramente si esos son los criterios que prevalecen en tu relación y en todos los casos, podrías:

- a) Pedir ayuda a la persona de tu círculo más cercano con la que sientas confianza para explorar tus opciones y alejarte físicamente de esa persona, ya sea que puedas acceder a otro espacio para vivir o que alguna persona de tu red de confianza te abra las puertas de su casa temporalmente,
- b) Si es posible buscar un terapeuta para apoyar tu proceso ya sea de forma privada o en alguna institución de asistencia,

- c) De forma progresiva identificar y poner en práctica alguna actividad que potencialmente te dé independencia financiera, puede ser cualquier actividad que sepas hacer o te guste, intenta comercializarla,
- d) En el caso de tener hijas o hijos con esa persona, el proceso es más riguroso porque será necesario buscar los servicios legales de un profesional para el adecuado manejo de la situación, considerando que aún en ese caso, tu relación con la persona que ejerce violencia deberá ser la mínima indispensable para evitar caer nuevamente en codependencia.

Recordando en todo momento que no desees que tus hijos aprendan que las relaciones solo se viven a través de la toxicidad y que ese sea su lugar común,

- e) Elimina progresivamente los paradigmas y criterios culturales dramáticos o de telenovela sobre las relaciones personales, ya que una relación saludable real no duele ni te sacrifica,
- f) Reaprende que las relaciones sanas se viven en libertad y simplemente se sienten bien en tu cuerpo y en tu mente,
- g) Deja progresivamente tu adicción a la adrenalina que segregas cuando estas en situaciones estresantes, las relaciones sanas son tranquilas y pacíficas.

Consideraciones finales

Como corolario señalo algunos elementos que en el abordaje ideal e integral sobre el fenómeno de la violencia podrían integrarse:

- Antes de la experiencia de violencia (línea preventiva):
 1. Sistema legal fortalecido para hacer eficaz el acceso a los derechos fundamentales.
 2. Educación basada en evidencia y con efectos pragmáticos.
 3. Herramientas para el bienestar y salud mental/emocional y el auto conocimiento, advirtiendo la incidencia multicausal de la violencia, por ejemplo, las adicciones.
 4. Medios de comunicación, información asertiva.
- Después de la experiencia de violencia (línea de aprendizaje/sanación y transformación):
 1. Intervención médica.
 2. Intervención psicológica.
 3. Protección de víctimas.

4. Eficacia de las sanciones legales, desde la presentación de la denuncia, la substanciación del proceso, el acceso a la justicia en general y la determinación de una sanción efectiva, que ejerzan una verdadera acción disuasiva y transformadora.

Fuentes de consulta

- Amen, D. (2022). *You, happier. The 7 neuroscience secrets of feeling good based on your brain type*. Estados Unidos de América: Tyndale House Publishers.
- Amen, D. (18 de enero de 2023)- Daniel G. Amen. MD. Psiquiatra. [@doc_amen]. Recuperado de https://www.instagram.com/doc_amen/
- Canales, J. L. (1 de marzo de 2021). *Ponte chingona TV*. [Episodio en video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=r2LmFk-riBg>
- Canales, J. L. (12 de enero de 2024). José Luis Canales. Psicólogo clínico y psicoterapeuta [@dadocanales]. Recuperado de https://www.instagram.com/dadocanales/related_profiles/?hl=es.
- Chiaraviglio, N. (5 de diciembre de 2021). El amor de cuentos de hadas es tóxico. El podcast de Marco Antonio Regil. [Audio en podcast]. Recuperado de <https://open.spotify.com/episode/0v4XkvbuAvos5e3JH2hfJG>
- Comunicado. Existen retrocesos en los derechos fundamentales de las mujeres en México. (7 de marzo de 2022). *Observatorio Ciudadano Nacional del Feminicidio [OCNF]*. Recuperado de <http://www.observatoriofemicidiomexico.org>
- González, C. (2018). Sobre la constitucionalización del derecho del consumo en México. En Gordillo, L.I., y Luna, M. (Coords.), *Hacia la eficacia de los derechos sociales*, pp. 247-262. Ciudad de México, México: Tirant Lo Blanch.
- Gutman, L. (2010). *Mujeres visibles, madres invisibles*. México: Editorial Océano de México, SA de CV
- Navarrete, S. P. (11 de diciembre de 2023). Silvia Priscila Navarrete. Especialista en psicopatía. [@sylviapriscila]. Recuperado de <https://www.instagram.com/sylviapriscila/?hl=es>

Vázquez, J. (2010). De la independencia a la consolidación republicana. En P. Escalante Gonzalbo, P. García Martínez, Bernardo, Luis Jáuregui, Elisa Speckman Guerra, Javier Garciadiego y Luis Aboites Aguilar, *Nueva historia mínima de México*, pp. 137-191. México: El Colegio de México.