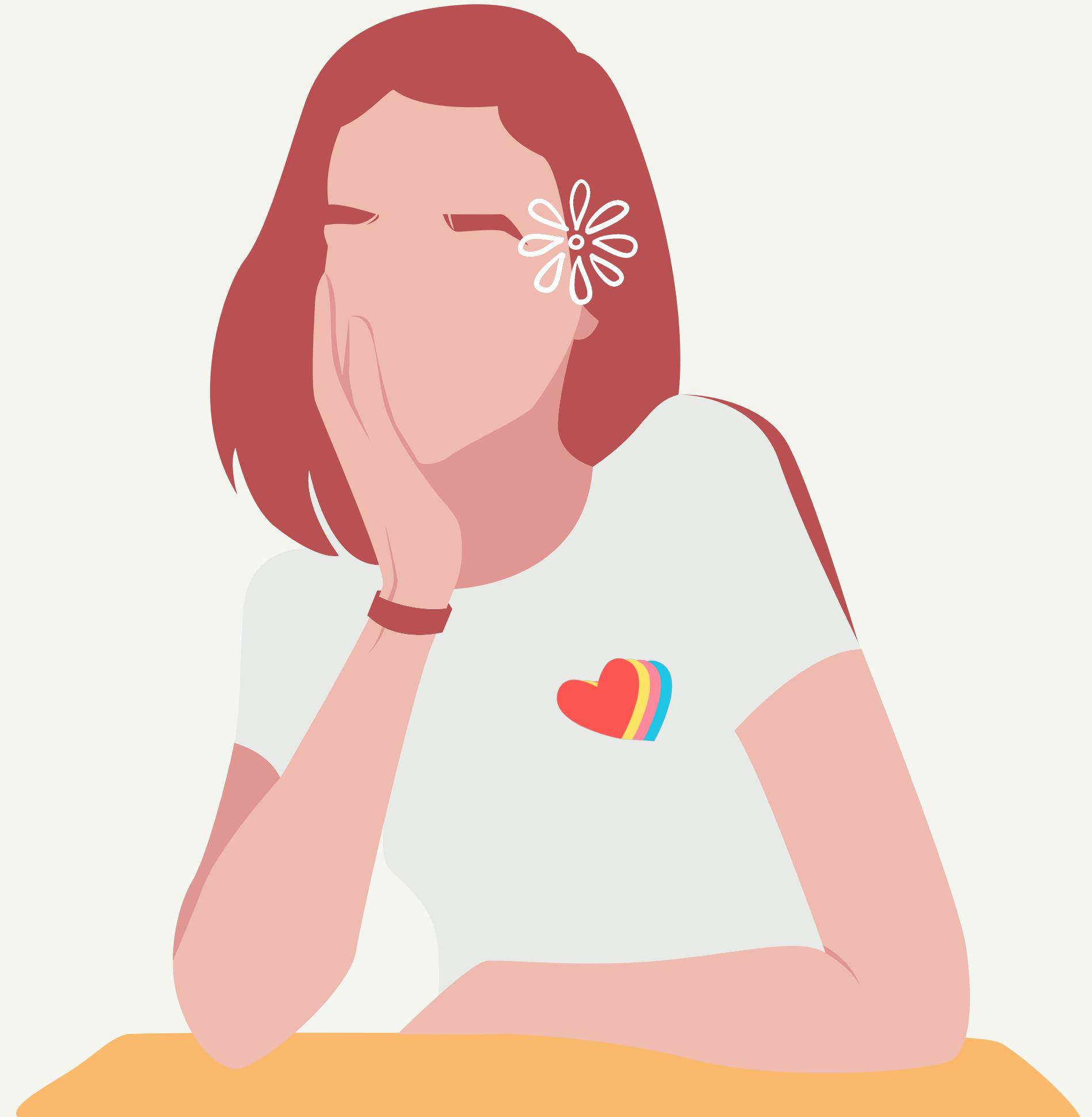


# GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA LA SALUD MENTAL DE MUJERES EN SITUACIONES DE VIOLENCIA DE PAREJA

*Elaborada por mujeres, para mujeres.*





# **¿Cómo saber cuando estoy viviendo violencia de pareja?**

Reconocer que nos encontramos en una relación donde las cosas no están bien puede ser difícil. Es importante entender que la violencia de pareja no siempre se ve de manera clara, puede comenzar con la presencia de conductas de desigualdad (por ejemplo, tener siempre que ceder para no tener discusiones).





## **¿Cómo saber que estoy viviendo violencia por ser mujer?**

Cuando sus acciones e intenciones están dirigidas a ser un instrumento de control, domino y sometimiento que tiene como objetivo disciplinarte. Desde un sistema de creencias sexista, se considera que se debe dominar a la mujer con la que se mantiene una relación (UNFPA;2011).

# **Existen diferentes tipos de violencia, según la Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Estado de San Luis Potosí:**

- Violencia contra el derecho a la libre elección de cónyuge o pareja,
- violencia contra los derechos reproductivos,
- violencia en el noviazgo: dominar, someter, controlar o agredir a las mujeres de cualquier edad, mediante la realización de uno o varios tipos de violencia, DURANTE O DESPUÉS de una relación de noviazgo, una relación afectiva o una relación sexual;
- violencia física,
- violencia psicológica,
- violencia sexual,
- violencia obstétrica.



### **La violencia **NO** es:**

- Natural
- Un instinto
- Normal

### **La violencia **SI** es:**

- Una conducta aprendida
- Una forma de vulnerar los derechos humanos



## **¿Cómo puedo cuidar de mí estando en situación de violencia de pareja?**

Existen acciones para el cuidado mental que pueden adaptarse a cualquier persona y a sus situación. La práctica constante supone una mejoría personal que podría guiarte a un equilibrio emocional. A continuación te presentamos algunas que puedes adoptar a tu rutina:

## **1. Tomar conciencia de la situación**

Esto puede ser posible a través del método de escritura o el habla, es necesario nombrar la situación sin amenizar o exagerar la realidad. El siguiente cuestionario puede ayudar a esta tarea:



## Conductas

**Sí**      **No**

He cambiado mi forma de vestir para que mi pareja no se enoje.

He dejado de hablarle a amigas o amigos cercanos desde que estoy en mi relación de pareja.

He dejado de hacer actividades que me gustan o interesan.

Mi pareja de la nada se enoja.

Mi pareja a tocado mi cuerpo sin mi consentimiento.

Últimamente tengo problemas para dormir.

Siento que tengo menos energía para hacer actividades cotidianas.

He tenido problemas con mis papás debido a mi pareja (puede ser de forma directa o indirecta)

He intentado ocultar moretones o golpes que me ha hecho mi pareja.

Digo mentiras o cuento las cosas a medias para que no se den cuenta de ciertas cosas que hace mi pareja.

He cambiado las cosas que me gustaban para adaptarme a los gustos de mi pareja.

He tenido que borrar personas de mis redes sociales porque mi pareja me lo pidió.

Cuando mi pareja se enoja me bloquea o hace la ley del hielo.

Rompemos y nos reconciliamos.

Mi pareja decide cuando y a donde vamos a salir.

Me esfuerzo mucho por agradarle a mi pareja.

Cuido lo que hago para que mi pareja no se enoje.

Digo mentiras o cuento las cosas a medias para que no se den cuenta de ciertas cosas que hace mi pareja.

He cambiado las cosas que me gustaban para adaptarme a los gustos de mi pareja.

Siento que cambio muy rápido de humor.

Mi pareja me pide que le comparta mi ubicación aún de forma constante.

Mi pareja me pidió las contraseñas de mi celular y/o redes sociales.

## **2. Presta atención a tus propias sensaciones, sentimientos y necesidades, aceptándolas sin luchar contra ellas**

Son respuestas normales a estas circunstancias excepcionales. Vuelve con amabilidad al momento presente, sin anticipar, cultiva espacios de respiro, expresa tus emociones y apóyate en las y los demás cuando las fuerzas flaqueen.





### **3. Identifica pensamientos que puedan generar malestar y trata de no aferrarte a ellos**

Acepta su aparición, pero sin recrearte en ellos. Normalmente, si atiendes tus pensamientos unos instantes, bajarán su intensidad y podrás relativizarlos. Focaliza tu atención en aquello que puedes hacer y no en aquello que está fuera de tu control.

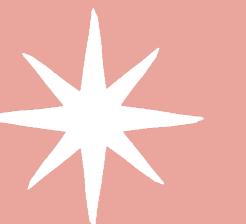
Para ser consciente de estos pensamientos puedes nombrarlos en voz alta o escribirlos en una hoja de papel que puedes conservar o deshechar después.



**5. Reconoce el sufrimiento  
que estás atravesando.**

## **6. Practica ejercicios de regulación emocional y atención al cuerpo**

- Técnicas de control y autorregulación emocional:
- Ejercicios de mindfulness
- Meditación
- Yoga
- Cardio
- Caminatas
- Ejercicio de respiración profunda
- Ejercicio de enraizamiento y lugar seguro





En el siguiente código QR podrás encontrar algunas sugerencias sobre estas prácticas:





## **7. Establece una rutina agradable, diaria o semanal, en la que incluir actividades satisfactorias y de autocuidado**

Es importante dedicar tiempo al descanso, a una alimentación saludable, a hacer ejercicio, a mantenerte activa a través de actividades manuales e intelectuales.



## **8. Intenta crearte un espacio propio agradable y seguro en el que puedes estar contigo misma en positivo**

Puede aportar bienestar el que decores un rincón de la casa, o habitación, de manera “especial”, como tú lo consideres, como te guste a tí, con algunos objetos que sean significativos para tí y te recuerden situaciones o vivencias positivas de tu vida, fotos, dibujos, telas, etc...

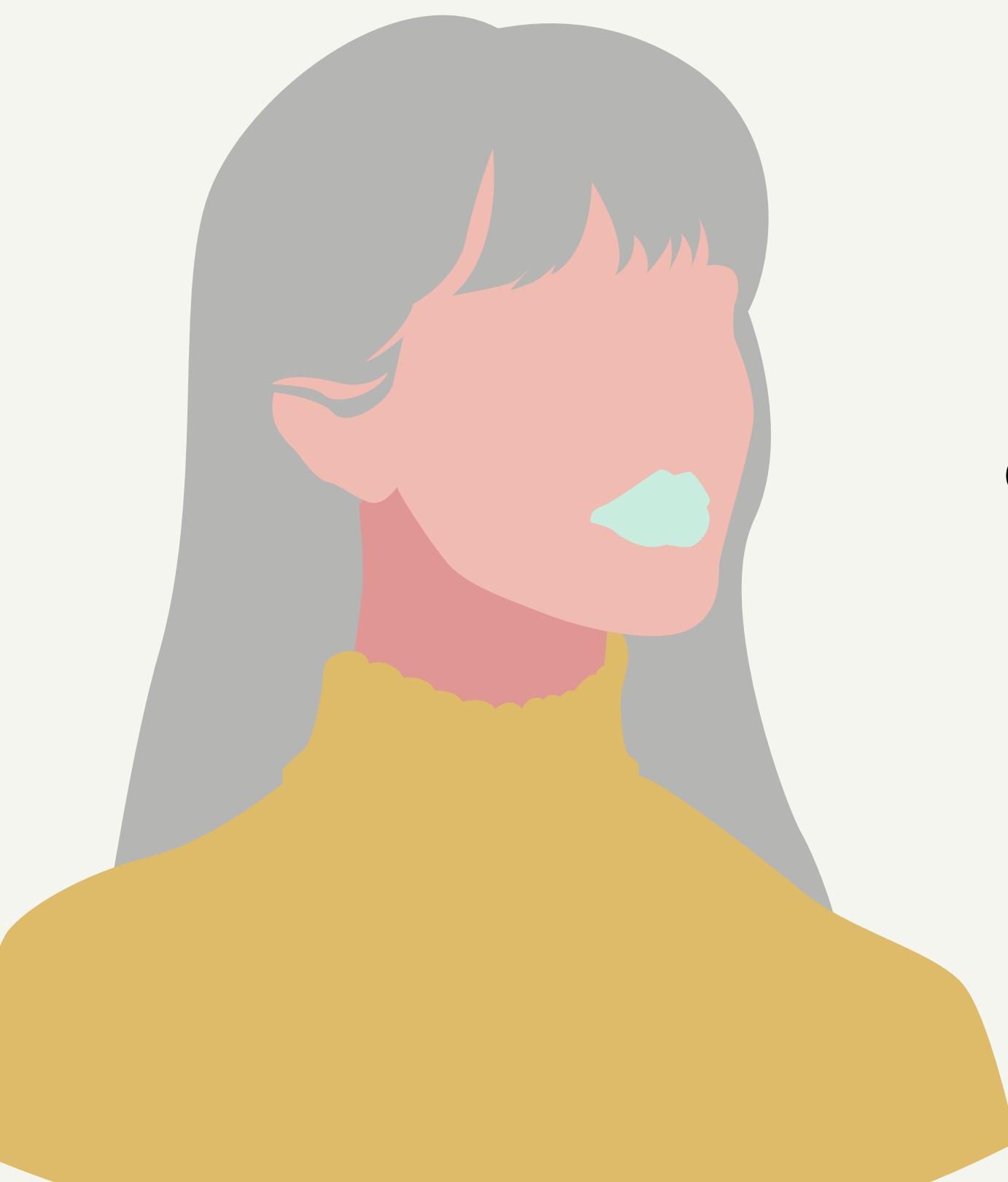
**9. Mantén activa la relación con tu familia, amigos, amigas y amigues. Apóyate en elles.**





## **10. Solicita ayuda de profesionales si consideras que tu salud emocional, psicológica o física están en peligro**

No en pocas ocasiones las mujeres que sufren violencia en sus relaciones de pareja consideran que no es necesaria la orientación profesional: esta decisión además de ser válida es completamente respetable. Sin embargo, existe la posibilidad de ser acompañada en este proceso tan complicado.



## **10.1. Elabora un plan de seguridad y pide ayuda. Comunícate con alguien en quien confías: un consejero, el médico, un amigo o pariente.**

El proceso de aceptación puede resultar complejo, esta guía de autocuidado pretende guiarte si deseas llevártelo de manera individual; pero si te encuentras lista, considera velar por tu seguridad y bienestar ante las primeras señales y comunicarlo cuanto antes. Recuerda que las redes de apoyo se inician por una persona.

## **Centro de Apoyo Sociojurídico a Víctimas del Delito Violento (ADEVI)**

Centro que ofrece servicios de atención psicológica, asistencia social, representación jurídica, atención a víctimas, entre otros.

Dr. Andrade 103, 4.º piso, col. Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, tel.: (55) 5345 5066

## **Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI)**

Ofrece, de manera gratuita, asistencia social, atención psicológica, asesoría legal, seguimiento jurídico en materia penal, atención médica de emergencia y tramitación de medidas de protección de emergencia

General Gabriel Hernández 56, planta baja, col. Doctores, entre Dr. Lavista y Río de la Loza, Ciudad de México, tels.: (55) 5345 5248, (55) 5345 5228, (55) 5345 5229

## **Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales (CTA)**

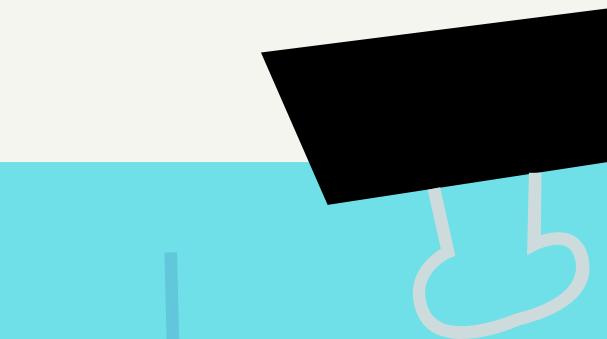
Ofrece de manera gratuita atención de trabajo social, atención médica y asesoría jurídica a víctimas directas e indirectas de algún delito sexual.

Enrique Pestalozzi 1115, col. Del Valle,  
Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de  
México, tels.: (55) 5200 9632 y (55)  
5200 9633

## **Centro de Atención a Riesgos Victimales y Adicciones (CARIVA)**

Atención a víctimas de violencia familiar (mujeres, hombres, adolescentes y adultos mayores), discriminación, menores en riesgo, adicciones y bullying.

José María Izazaga 89, 5.º piso, col.  
Centro, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad  
de México, Ciudad de México, tel.: (55)  
5345 5066. centrocariva@gmail.com



## **Centro de Investigación Victimológica y de Apoyo Operativo (CIVA)**

Atención psicológica gratuita a víctimas de amenazas y personas generadoras de violencia familiar.

Calzada de la Viga 11175, col. El Triunfo, Alcaldía Iztapalapa, 2.o y 3.er piso, Ciudad de México, tels.: (55) 5200 9188 y (55) 5200 9189

## **Programa Psicoterapéutico Vía Telefónica - Línea Mujeres**

Servicio gratuito de atención psicológica vía telefónica, que funciona las 24 horas los 365 días del año.  
Tel: (55) 5658 1111

## • **Centros de Justicia para las Mujeres** •

Ofrece servicios gratuitos y especializados para atender a mujeres y niñas, así como a niños hasta los 12 años, que hayan sido víctimas de violencia familiar y de género.

- Av. San Pablo Xalpa 396, col. San Martín Xochinahuac, Alcaldía Azcapotzalco, tel.: (55) 5346 8394
- Av. 20 de Noviembre 29, Manzana 227, col. Ixtlahuacán, Alcaldía Iztapalapa, tel.: (55) 53455737
- Manuel Constanzo 43, Manzana 63, lote 10, col. Miguel Hidalgo, Alcaldía Tlalpan, Ciudad de México, tel.: (55) 5200 9280



**A través del número 55-3335-0082  
#CDHCMAmiga, podrán comunicarse con este  
Organismo en cualquier momento, las 24 horas:**

- Se escuchará a las víctimas mediante llamada telefónica, mensaje SMS o WhatsApp, para hacer denuncias y brindar asesoría.
- Durante el distanciamiento social derivado de la emergencia sanitaria por COVID-19, las mujeres en la Ciudad de México no están solas.

## LÍNEAS TELEFÓNICAS E INSTITUTOS ESTATALES DE ATENCIÓN A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Entidad Federativa	Institución encargada de la línea	Dirección completa	Número telefónico de atención	Servicios que se brindan	Días y horarios de atención
Ciudad de México	Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México	José María Izazaga 148, Centro, 06090 Cuauhtémoc, CDMX	01 55 55 12 28 36 <b>Línea Mujeres</b> 56 58 11 11 24 hrs.	A través de las 16 unidades delegacionales, brinda atención personalizada, Psicológica y jurídica.	Lunes a viernes 9:00 a 17:00 hrs.
	Unidades de Atención y Prevención de la Violencia Familiar (UNAVI)	Lucas Alamán No. 122, Colonia Obrera, Del. Cuauhtémoc	55 18 36 47 55 18 59 89	A través de las 16 unidades delegacionales, brinda atención personalizada, Psicológica y jurídica.	Lunes a viernes 9:00 a 17:00 hrs.