



AmorEs sin violencia

Cómo prevenir violencia
de género en pareja





EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIA

AMIGO LECTOR:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor. En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que han realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar "pirata" o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no sólo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la cultura.

Para mayor información comuníquese con nosotros:



Editorial El Manual Moderno, S. A. de C.V.
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100
Ciudad de México.

Editorial El Manual Moderno Colombia S.A.S.
Carrera 12-A No. 79-03/05
Bogotá, DC



AmorEs sin violencia

Cómo prevenir violencia
de género en pareja



Editores responsables
Lic. Georgina Moreno Zarco
Dr. Omar Chávez Victorino
Editorial El Manual Moderno



CONCIENCIA

Editorial El Manual Moderno
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100
Ciudad de México

Editorial El Manual Moderno
Carrera 12-A No.-79 -03/05
Bogotá, DC



COPIA MUESTRA

AmorEs sin violencia

Cómo prevenir violencia de género en pareja

D.R. © 2024 por Con Ciencia

Impreso 978-607-26506-0-2

D.R. © 2024 por Editorial El Manual Moderno, S.A.de C.V.

Todos los derechos reservados Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 39



Ninguna parte de esta publicación puede ser adaptada, replicada por cualquier medio electrónico y/o digital, distribuida en sistemas de mensajería instantánea, redes sociales y/o plataformas electrónicas; ni distribuida por ningún medio ya sea impreso o electrónico. En caso de que se necesite algún permiso debe hacerse a la Editorial El Manual Moderno por escrito, los datos de contacto pueden encontrarse en www.manualmoderno.com.

Queda prohibida la reproducción parcial y/o total de esta publicación ya que al realizarlo se vulneran los derechos morales del autor de esta obra, derechos que están protegidos en la Ley Federal del Derecho de Autor en su artículo 21, donde al autor se le faculta para entre otras cosas: exigir respeto a la obra, oponiéndose a cualquier deformación, mutilación u otra modificación de ella, así como a toda acción o atentado a la misma que cause demérito de ella o perjuicio a la reputación de su autor.

Al realizar cualquier tipo de reproducción, parcial y/o total de la obra, se comete un delito en materia de derechos de autor que se encuentra tipificado y sancionado en el Código Penal Federal en su Capítulo V con penas que van desde multas hasta los 10 años de prisión.

Nos interesa su opinión
comuníquese con nosotros:



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.,
Av. Sonora No. 206, Col. Hipódromo,
Alcaldía Cuauhtémoc, 06100, Ciudad de México



+52 (55) 5265 - 1100



info@manualmoderno.com
quejas@manualmoderno.com

¡Síguenos!



www.manualmoderno.com

Directora editorial:

Mtra. Sandra Núñez Valle

Editora asociada:

María Fernanda
Monroy Jiménez

Gerente de producción:

Ing. Victor Canto

Diseño de portada:

PONG EDUCATION 4 PEOPLE

Biblioteca Nacional de México (BNM). Catalogación en Publicación (CIP).

Autores: Uresti Maldonado, Katia Cecilia, autor. | Moreno Zarco, Georgina, editor.
| Chávez Victorino, Omar, editor.

Título: AmorEs sin violencia : cómo prevenir violencia de género en pareja / autores Katia Cecilia Uresti Maldonado [y cinco más] ; editores Georgina Moreno Zarco, Omar Chávez Victorino.

Otro título: Cómo prevenir violencia de género en pareja

Descripción: Primera edición. | Ciudad de México : Editorial El Manual Moderno : Con Ciencia, 2024.

Identificadores: | ISBN 9786072650602 BNM 997649950208686

Temas: Violencia de pareja- -Prevención- -Manuales, etc. | Violencia marital- -Prevención- -Manuales, etc. | Parejas- -Aspectos psicológicos.

Clasificación CDD23: 362.8292



Autoría

Katia Cecilia Uresti Maldonado*
Daniela Romero Reyes**
Luz Adriana Orozco Ramírez***
José Luis Ybarra Sagarduy****
Elizabeth Aurora Pérez Hernández*****
Adrián Alberto Andaverde Vega*****

*Maestra en psicología clínica y de la salud por la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Doctorante en psicología por la Universidad de Guanajuato. Profesora de tiempo completo, categoría "G" en la Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas.

**Doctora en Psicología por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED, España). Profesora de tiempo completo categoría "G" en la Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas.

***Doctora en psicología por la Universidad de Sevilla, España. Profesora de tiempo completo, categoría "D", en la Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas.

****Doctor en psicología por la Universidad de Almería, España. Profesor de tiempo completo, categoría "D", en la Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas.

*****Doctora en ciencias de la salud pública por la Universidad de Guadalajara, México. Profesora de tiempo completo, categoría "E", en la Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas.

*****Maestro en ciencias del comportamiento, neurociencias, por la Universidad de Guadalajara. Doctorante en psicología por la Universidad de Guadalajara. Profesor de tiempo completo, categoría "G" en la Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas.



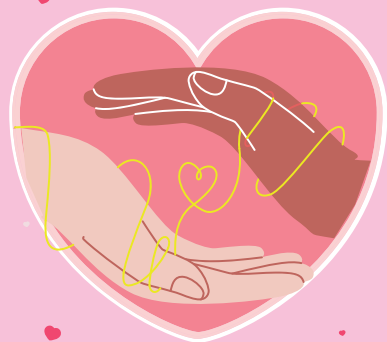
AmorEs sin violencia

Cómo prevenir violencia de género en pareja

¿Qué tengo en mis manos?

Este libro es una guía autoaplicable. Eso quiere decir que tienes en tus manos ejercicios que te permitirán reflexionar sobre tu vida, especialmente en el ámbito de pareja, replantear mucho de lo que has vivido y encaminarte hacia lo que deseas vivir en el futuro, en lo que se refiere a tus relaciones.

Con este libro cuestionarás todo lo que nos han enseñado sobre el amor y las relaciones de pareja. Aprenderás a identificar las señales de alarma que nos ponen en riesgo de vivir relaciones violentas, para prevenirlas y, en su lugar, construir relaciones sanas en libertad e igualdad. Veremos también que parte importante de compartirnos con alguien más consiste en cuidar primero de nosotros mismos, por lo que este manual también te dará herramientas para el autocuidado.



¿Cómo se compone este manual?

Está integrado por tres grandes secciones o capítulos:

- 1. Así aprendimos a ser hombres y a ser mujeres**, destinado a conocer por qué somos como somos y por qué nos comportamos como lo hacemos, desde un cuerpo marcado como hombre o mujer. Reflexionaremos y cuestionaremos los mandatos y roles de género, el sexismo y el machismo, e identificaremos también los costos de vivir bajo estos mandatos.
- 2. Violencia en la pareja** explora qué es la violencia y cómo la vivimos dentro de un ciclo que se compone de tres fases. En la fase de acumulación de tensión conoceremos e identificaremos las primeras señales de alarma que nos indican que estamos entrando en una relación de maltrato. En la fase de estallido de tensión descubriremos las estrategias que podemos emplear en caso de encontrarnos en una situación de riesgo. En la fase de luna de miel detectaremos algunos mecanismos que nos anclan a este tipo de vínculos.



¡Cuidado! No te precipites en desechar este capítulo, pues todas las personas hemos estado alguna vez en una situación de violencia, lo reconozcamos o no, así que permítete abordar este apartado con la mente bien abierta.

3. Autocuidado como herramienta para el empoderamiento está pensado para reconectar contigo. Al ser un manual autoaplicable, todos los capítulos están diseñados para ser respondidos por ti y para ti, pero éste en especial te brindará herramientas para reforzar tu autonomía, autoestima y bienestar personal.

Además de estos tres capítulos, encontrarás un **glosario** con conceptos clave que puedes consultar continuamente, conforme vayas avanzando en los ejercicios del manual.

¿Quién puede responderlo?

Si bien busca prevenir la violencia en las relaciones de pareja, esta es una guía autoaplicable **individual**, lo que quiere decir que sólo tú y nadie más que tú puede responderlo. Te sugerimos, pues, que destines uno o dos días de la semana, un momento especial del día, en un ambiente relajado y cómodo, para contestarlo. Tú decides si compartes su contenido y reflexiones con otras personas, o dejas algunos hallazgos y pensamientos sólo para ti. Si deseas que tu pareja también lo responda, puede tener su propio manual.



¿Cómo realizo las actividades?

Cada capítulo aborda temas específicos con diferentes ejercicios, algunos más extensos que otros. Te sugerimos que realices dos o tres temas por semana, según su extensión. Si bien cada persona tiene su ritmo, consideramos que este manual puede ser respondido en tres semanas. Si destinas uno o dos días para realizarlo, te aseguramos que el resto de la semana reflexionarás sobre los contenidos y los identificarás en tu vida cotidiana. ¡Es todo un proceso! Recuerda que tu compromiso será fundamental para que finalices con éxito.

¿Hay algo más que deba saber antes de comenzar?

¡Sí! Existe una advertencia sobre este libro, y es que está dedicado a **prevenir** la violencia. Por tanto, si con su contenido te das cuenta de que tú ya vives maltrato en tu relación y te encuentras o te has encontrado en situaciones que ponen en riesgo tu integridad, entonces este manual no será del todo útil. No podemos prevenir lo que ya está pasando, por mucho que nos duela y que quisiéramos que aún existiera una oportunidad de cambiar algo en la relación. Si descubres que éste es tu caso, revisa el apartado de la fase de estallido de tensión del capítulo 2, "Violencia en la pareja", para conocer lo que puedes hacer si estás en riesgo. Asimismo, al final te brindamos un **directorio** y **recursos de consulta** para que puedas buscar ayuda y recibir orientación. Recuerda: tu vida y tu bienestar son lo más importante.





Contenido

Capítulo 1. Así aprendimos a ser hombres y a ser mujeres	11
Tema 1. El cuento que nos contaron	11
Tema 2. “¿Tienes que ser más femenina!”, “¡Eso no es de hombres!”	16
Tema 3. Como te ven, te tratan	21
Tema 4. Machismo y micromachismos	26
Tema 5. Consecuencias de vivir bajo el género	33
Tema 6. Buscando la igualdad de género	37
Capítulo 2. Violencia en la pareja	45
Tema 1. Reconociendo la violencia en la pareja	45
Tema 2. Cuando la tensión se acumula	53
Tema 3. Cuando estalla la violencia	62
Tema 4. Si es amor, no duele	69
Capítulo 3. Autocuidado como herramienta para el empoderamiento	77
Tema 1. Cuidar de mi persona	77
Tema 2. Autoestima y autonomía	79
Tema 3. Cuerpo sano, mente sana	85
Tema 4. Sueños y metas	90
Tema 5. En medio de una pandemia	92
Glosario	96
Directorio y recursos	100
Referencias	102



