



Vanesa Rico &
Asociados



Rede
Ibero-americana de
Pesquisadores e Acadêmicos

LIBRO DE MEMORIAS

SIMPOSIO MUJERES EN ACCIÓN:
“CONSTRUYENDO UN FUTURO MEJOR”



CiD
editorial



ALIANZA RED
Red de Redes

INDEXA

Crossref



Junio 2025 – CID - Centro de Investigación y Desarrollo

Copyright © CID - Centro de Investigación y Desarrollo

Copyright del texto © 2025 de Autores

libros.ciencialatina.org

editorial@ciencialatina.org

Atención por WhatsApp al +52 22 26903834

Datos Técnicos de Publicación Internacional
Título: “Libro de memorias simposio mujeres en acción construyendo un futuro mejor” Autores: Erika Vanesa García Rico, Sandra Verónica Delgado King, María Minerva Padilla Ávalos, Araceli Luz Margarita Estrada Sánchez, Estephania Jaqueline Reyes García, Antonietta Álvarez Carbajal Editor: CID - Centro de Investigación y Desarrollo Diseño de tapa: CID - Centro de Investigación y Desarrollo Corrección de Estilo: CID - Centro de Investigación y Desarrollo Formato: PDF Páginas: 62 pág. Tamaño: Sobre C5 162 x 229 mm Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acceso: World Wide Web ISBN: 978-1-967344-88-8 DOI: https://doi.org/10.37811/cli_w1228

1ª. Edición. Año 2025. Editorial CID - Centro de Investigación y Desarrollo.

El contenido del libro y sus datos en su forma, corrección y fiabilidad son responsabilidad exclusiva de los autores. Permite la descarga de la obra y compartir siempre que los créditos se atribuyan a los autores, pero sin la posibilidad de cambiarlo de cualquier forma o utilizarlo con fines comerciales

Prohibida su reproducción por cualquier medio.

Distribución gratuita

ÍNDICE

CAPÍTULO I	4
Derecho a una vida familiar libre de violencia	4
CAPÍTULO II	22
Derecho a la libertad y seguridad personal, evitando prácticas dañinas contra las mujeres	22
CAPÍTULO III	27
Derecho a la Justicia en casos de Violencia contra las Mujeres	27
CAPÍTULO IV	32
Ser mujer en el mundo laboral	32
CAPÍTULO V	34
Los Derechos del Adulto en la Sociedad	34
CAPÍTULO VI	52
Impacto de la Psicoterapia en la Sociedad	52

CAPÍTULO I

Derecho a una vida familiar libre de violencia

Erika Vanesa García Rico

Doctorante en Derecho

Servidor Público adscrita al Órgano Interno de Control

Secretaría de Educación Jalisco

Investigadora

Derecho a una vida familiar libre de violencia

La familia¹, es un grupo de personas vinculadas generalmente por lazos de parentesco, ya sean de sangre, políticos o por un vínculo constituido y reconocido legal y socialmente, los cuales hacen una vida en común, ocupando normalmente la totalidad de una vivienda, por lo general es a través del matrimonio o la adopción, incluyendo las personas que viven solas, a las cuales se les conoce como familias unipersonales.

Cabe hacer mención, que la familia es la organización social más importante para el ser humano, sin embargo ha sufrido muchas transformaciones ya que antes era considerada una familia las personas conformadas por una madre, un padre y los hijos e hijas que nacen a raíz del matrimonio de las personas, por lo que, en la actualidad existen varios modelos de familia sin necesidad de vínculos o relación de parentesco, es decir, la relación de parentesco se puede dar en diferentes niveles, por ejemplo: la familia nuclear es el grupo conformado por una pareja y sus hijos, mientras que la familia extensa incluye a los abuelos, los tíos, primos.

Tipos de Familias

Familias monoparentales

Están conformadas por uno o más hijos y la madre o el padre, este tipo de familia se da desde raíz de una separación, de la decisión de ser padre o madre soltero/a o de haber enviudado, por lo general con el tiempo estas familias dan lugar a la nueva unión de los padres, formando así las familias ensambladas.

¹ Concepto, La familia, recuperado el día 26 de abril de 2025 de: <https://concepto.de/familia/>

Familias biparentales

Conformadas por una pareja y su hijo o hijos. La unión de la pareja puede darse por vínculo sentimental sin necesidad de contraer matrimonio. Pueden ser heteroparentales (conformadas por parejas de distinto sexo y sus hijos) homo parentales (conformadas por parejas del mismo sexo y sus hijos).

Familia de acogida

Conformadas por menores que no son descendientes de los adultos, pero han sido acogidos legalmente por ellos de forma urgente, temporal o permanente.

Familias ensambladas

Conformadas por dos personas que se unen y una de ellas (o ambas) ya tiene hijos o hijas. Las familias ensambladas son dos familias monoparentales que, por medio de una relación sentimental de la pareja, se unen dando lugar a la conformación de una nueva familia.

Por ende, la familia es la base de la sociedad ya que dentro de ella los adultos educan y transmiten valores a los niños y niñas que la conforman

Valores familiares

Los valores² son cualidades, principios o virtudes que un individuo desarrolla y que son importantes para su crecimiento personal y social, por lo que todas las familias deberían de tener los siguientes valores:

- **Afecto:** Es la base de la armonía familiar, el amor y el afecto justifican y posibilitan el desarrollo de todos los demás valores, ya que consolidan un ambiente familiar de afecto dependiendo de la capacidad de sus miembros para dar y recibir el amor del prójimo.
- **Comprensión:** Implica ponerse en el lugar del otro para comprender su accionar y sus emociones, ya que es importante transmitirlo para que los niños aprendan las diferencias entre los demás y las acepten.
- **Respeto por la individualidad:** Implica respetar las decisiones y formas de actuar de los demás sin juzgarlas y teniendo en cuenta la libertad, es un valor clave para toda relación humana, el respeto por las diferencias dentro de la familia crea un ambiente sano y desafiante.

² Concepto, La familia, recuperado el día 26 de abril de 2025 de: <https://concepto.de/familia/>

- **Compromiso.** Implica contar con el accionar de todos sus miembros ya que la convivencia armónica dentro de la estructura familiar depende de ese compromiso, es importante que se tome conciencia sobre la importancia de colaborar con el bienestar familiar.
- **Responsabilidad.** Implica que las acciones personales pueden repercutir de manera negativa en el bienestar familiar.
- **Comunicación.** Es la base de toda relación social, por lo tanto, es un valor clave dentro de la familia. Escuchar las opiniones ajenas, transmitir inquietudes y compartir experiencias resulta importante mantener un equilibrio dentro de la familia y lograr que todos los miembros se sientan parte.
- **Justicia.** Implica dar lo que corresponde a cada uno y es importante para que todos los integrantes de una familia se sientan parte de ella.
- **Tolerancia.** Es respetar las opiniones, ideas o acciones de los demás miembros de la familia, aunque no coincidan con las propias.
- **Honestidad.** Al utilizar la verdad en todo momento para desarrollar ambientes de comunicación, respeto y justicia.

Definición y tipos de violencia familiar

La violencia familiar³, es un fenómeno social que ocurre en casi todos los países del mundo y se define como el uso intencionado y repetido de la fuerza física o psicológica para controlar, manipular o atentar en contra de algún integrante de la familia.

“Violencia en la familia” es un apartado que contribuye a la construcción de una cultura de igualdad en la familia, desde diferentes ámbitos como la educación, la salud, la prevención de la violencia y sin distinción de circunstancias para que puedan tener una vida libre de violencia.

³ Gobierno de México, Violencia en la familia, recuperado el día 27 de abril de 2025 de:
<https://www.gob.mx/conapo/acciones-y-programas/violencia-en-la-familia>

Violencia

La violencia⁴ se ha manifestado a lo largo de la historia y en diversos ámbitos de la vida; es tan frecuente y está tan arraigada, que la vemos como algo natural.

Por lo que es necesario comprender la diferencia entre violencia y agresión, ya que no es lo mismo, la agresividad es una capacidad que puede o no manifestarse como una resistencia ante situaciones difíciles del entorno y el objetivo primordial es buscar la supervivencia.

La violencia se distingue por el abuso del poder, persiguiendo dañar o controlar a otra u otras personas, las cuales son consideradas inferiores, frágiles o débiles, se presenta en más de una ocasión y el tipo de conductas violentas aumentan en intensidad.

Se reproduce debido a factores familiares, sociales, culturales, económicos y los medios de comunicación como:

- **Violencia autoinflingida:** es aquella dirigida contra uno mismo, a través de autolesiones o comportamientos.
- **Violencia interpersonal:** es la ocasionada por otro individuo o grupo pequeño de individuos; tiene dos categorías: la violencia intrafamiliar y la violencia comunitaria como la violencia juvenil, la violencia en establecimientos o lugares de trabajo.

De acuerdo a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia existen diferentes tipos de violencia:

Violencia física

La violencia física⁵, es el uso de la fuerza física para provocar daño, no accidental; o con algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas, este tipo de violencia se reconoce con mayor facilidad; deja lesiones en el cuerpo que, pueden ser permanentes, provocar alguna discapacidad o incluso hasta causar la muerte. El miedo que experimenta la víctima ante la posibilidad de que se repita el episodio violento, puede mantenerla en un estado de tensión que genera malestares físicos como dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, taquicardias, etc.

⁴ Gobierno de México, Qué es la violencia, recuperado el día 27 de abril de 2025 de:

<https://www.gob.mx/conapo/documentos/que-onda-con-la-violencia?state=published>

⁵ Gobierno de México, ¿Qué onda con la violencia? Recuperado el día 27 de abril de 2025 de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/303594/Prevencion_de_la_violencia_Tipos_de_Violencia.pdf

Como identifico si soy víctima de violencia

- Te empuja o golpea
- Te da puntapiés
- Te ha tratado de ahorcar o asfixiar
- Te ha abofeteado

Violencia psicológica

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

Como identifico si soy víctima de violencia psicológica:

- Te ignora, no te habla o no te escucha cuando hablas
- Te dice que eres inútil y nada de lo que haces está bien
- Se muestra celoso (a) sin razón, acusándote de coquetear
- Te insulta, te amenaza o te hace sentir estúpida
- Se burla y controla tu forma de vestir
- Te culpa de su malestar físico o emocional
- Te dice que no te quiere y que te va a abandonar
- Limita tu vida social y familiar
- Te amenaza con hacerte daño si no haces lo que te pide

Violencia patrimonial

La violencia patrimonial⁶, es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima, se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos

⁶ Gobierno de México, ¿Qué onda con la violencia? Recuperado el día 27 de abril de 2025 de:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/303594/Prevencion_de_la_violencia_Tipos_de_Violencia.pdf

económicos destinados a satisfacer necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima, es decir, obliga a la persona a renunciar a sus derechos sobre una propiedad y/o se les saca de su casa, es más frecuente en la tercera edad, los bienes materiales y los documentos personales permiten a las personas ejercer su libertad y autonomía se vuelven vulnerables.

Como identifico si soy víctima de violencia patrimonial:

- Rompe objetos que son valiosos para ti
- Te despoja de bienes como tu casa, tu auto o herencias
- Esconde la tarjeta de crédito, acta de nacimiento o credenciales
- Te quita tu salario
- Se niega a cubrir la pensión alimenticia asignada a tus hijas o hijos
- Despoja a las personas de la tercera edad de sus pensiones

Violencia económica

La violencia económica⁷, es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima, se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral, la violencia económica limita la autonomía e independencia de la víctima, lo que en muchas ocasiones es un factor para que continúen en la relación violenta.

Como identifico si soy víctima de violencia económica:

- Administra el dinero, sin tomar en cuenta tus necesidades
- Controla lo que gastas
- Maneja tu cuenta de banco
- Realiza todas las compras en el supermercado para que no tengas acceso al dinero ni a decidir que comprar

⁷ Gobierno de México, ¿Qué onda con la violencia? Recuperado el día 27 de abril de 2025 de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/303594/Prevencion_de_la_violencia_Tipos_de_Violencia.pdf

- Te pide todo tipo de explicaciones cada vez que requieres dinero

Violencia sexual

La violencia sexual⁸, es cualquier acto que degrada o dañan el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física, es el poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto, puede ocurrirle a cualquier persona y aquellas que abusan pueden ser personas conocidas, miembros de la familia o desconocidos, este tipo de violencia atenta contra la integridad y en muchos países es considerado delito, algunas de las reacciones que presentan las personas que han sido víctimas de este tipo de violencia son: culpa, vergüenza, miedo, depresión, ansiedad, uso o abuso de alcohol o drogas, baja autoestima, trastornos alimentarios o de sueño, disfunciones sexuales.

Como identifico si soy víctima de violencia sexual

- Te obliga a tener relaciones sexuales a pesar de que tu no quieres
- Te manipula o chantajea para realizar prácticas sexuales que no te agradan
- Se burla y/o hace comentarios humillantes acerca de tu cuerpo
- Te compara con otras personas sobre tu eficiencia en la actividad sexual
- Te obliga a tener relaciones sexuales sin el uso de métodos de prevención para embarazos no planeados y/o infecciones de transmisión sexual
- Subestima tus necesidades
- Se refiere a ti con términos sexuales denigrantes

Violencia emocional

La violencia emocional⁹, es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica la cual puede ser con negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo,

⁸ Gobierno de México, ¿Qué onda con la violencia? Recuperado el día 27 de abril de 2025 de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/303594/Prevencion_de_la_violencia_Tipos_de_Violencia.pdf

⁹ Gobierno del Estado de Jalisco, Protocolo Unificado de Atención Integral para las Mujeres Víctimas de Violencia en el estado de Jalisco, recuperado el día 30 de abril de 2025 de: https://igualdad.jalisco.gob.mx/wp-content/uploads/2021/12/Protocolo_Unificado_de_Atencio%CC%81n_a_Mujeres_Vi%CC%81ctimas_de_Violencia.pdf

restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

Violencia de pareja

La violencia de pareja¹⁰, es cuando el abuso de poder u omisión internacional contra la mujer que es realizado para dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual en la relación de pareja, el agresor tiene o tuvo una relación de pareja (casados, unión libre, noviazgo con la persona agredida).

Violencia conyugal

La violencia conyugal¹¹, sucede cuando una persona obliga a su esposa o pareja a tener relaciones sexuales por medio de violencia física, moral o psicológica, formando la violencia intrafamiliar.

Marco legal y normativo

A nivel Internacional

- Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer “Convención de Belem Do Para”
- Declaración Universal de los Derechos Humanos
- Pacto Internacional de derechos civiles y políticos
- Pacto Internacional de derechos económicos, sociales y culturales
- Convención sobre el consentimiento para el matrimonio, la edad mínima para contraer matrimonio y el registro de los matrimonios
- Convención para la eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer
- Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer
- Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer

¹⁰ Gobierno del Estado de Jalisco, Protocolo Unificado de Atención Integral para las Mujeres Víctimas de Violencia en el estado de Jalisco, recuperado el día 30 de abril de 2025 de: https://igualdad.jalisco.gob.mx/wp-content/uploads/2021/12/Protocolo_Unificado_de_Atencio%CC%81n_a_Mujeres_Vi%CC%81ctimas_de_Violencia.pdf

¹¹ Gobierno del Estado de Jalisco, Protocolo Unificado de Atención Integral para las Mujeres Víctimas de Violencia en el estado de Jalisco, recuperado el día 30 de abril de 2025 de: https://igualdad.jalisco.gob.mx/wp-content/uploads/2021/12/Protocolo_Unificado_de_Atencio%CC%81n_a_Mujeres_Vi%CC%81ctimas_de_Violencia.pdf

- Convención sobre los derechos del niño
- Declaración sobre la eliminación de la Violencia contra la Mujer
- Estándares mínimos para la prevención y respuesta a la violencia de género en situaciones de emergencia, fondo de población de las Naciones Unidas.

A nivel Nacional

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos, Lineamientos para la Atención Integral a Víctimas del Delito.
- Código Penal Federal
- Código Penal del Estado de Jalisco
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia
- Ley General de los Derechos de los niños, niñas y adolescentes
- Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Estado de Jalisco
- Ley de Atención a Víctimas del Estado de Jalisco
- Ley para la Prevención y Atención de la Violencia Intrafamiliar del Estado de Jalisco
- Ley Olimpia
- Reglamento de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

Causas y consecuencias de la violencia familiar

La violencia familiar, tiene múltiples manifestaciones tanto física, económica, social y sexual teniendo un impacto en la salud física y mental.

Causas

Los factores que contribuyen a la violencia doméstica son:¹²

- **Factores individuales** como los problemas de salud mental, los traumas infantiles no procesados y los problemas de autoestima pueden contribuir a la propensión de un individuo

¹² Buencoco S.L.U. 2023, Violencia doméstica: tipos, señales y consecuencias, recuperado el día 30 de abril de 2025 de: <https://www.unobravo.com/es/blog/violencia-domestica>

a tener conductas violentas, con los patrones de comportamiento aprendidos, problemas de control emocional

- **Factores familiares** se encuentra en la dinámica familiar disfuncional, los patrones de comportamiento aprendidos y la exposición a la violencia durante la infancia pueden influir en la perpetuación de la violencia doméstica, generando una disfuncionalidad familiar, falta de comunicación, estrés financiero violencia en la familia de origen.
- **Abuso de sustancias**, como el abuso de alcohol o drogas y sus efectos pueden aumentar la probabilidad de comportamiento violento, exacerbando la tensión en las relaciones domésticas.
- **Factores socioeconómicos** como el desempleo, la pobreza y el estrés financiero pueden contribuir a un ambiente familiar tenso, aumentando el riesgo de violencia doméstica, ya que la falta de acceso a recursos, al desigualdad, el desempleo y la falta de educación y oportunidades.
- **Factores psicológicos** como la falta de habilidades adecuadas para manejar el estrés y la dificultad para expresar las emociones de manera saludable pueden contribuir a la violencia doméstica, traumas infantiles no resueltos, el aislamiento y los trastornos mentales.
- **Aislamiento social** como la falta de una red de apoyo social puede hacer que las víctimas sean más vulnerables.

Efectos de la violencia Intrafamiliar

Cuando los niños conviven en un ambiente de violencia intrafamiliar puede generar varios efectos en el ser humano como:¹³

Genera una huella cerebral que deja rastros en personas que han visto frente a ellos y pueden padecer trastornos de estrés postraumático, menores conexiones neurológicas en comparación a otros que han vivido en ambientes de buen trato, autoconcepto deteriorado, de manera que van normalizando las conductas e interacciones generando una gran posibilidad de que repliquen estas relaciones ya sean como víctimas o victimarios, se afectan

¹³ ADIPA MÉXICO, Violencia Intrafamiliar: causas y consecuencias de la Violencia Intrafamiliar, recuperado el día 30 de abril de 2025 de: <https://adipa.mx/noticias/violencia-intrafamiliar-causas-y-consecuencias-de-la-vif/>

las habilidades de convivencia y escolares de un niño teniendo problemas de desempeño académico y laboral además de:

- Efectos físicos como lesiones, enfermedades crónicas (dolor crónico, problemas gastrointestinales, trastornos del sueño, complicaciones durante el embarazo y el parto además de enfermedades de transmisión sexual.
- **Efectos psicológicos** como la depresión, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático, la baja autoestima, trastornos de personalidad y alimentarios, además de problemas de sueño, como abuso de sustancias.
- **Efectos sociales** generando aislamientos y dificultades en las relaciones interpersonales, con problemas conductuales y de aprendizaje, llevando a una posible conducta de criminalidad.
- **Efectos económicos** en la pérdida de ingresos, gastos en atención médica, dificultad para acceder a la educación y al empleo.

Mecanismos de protección y apoyo

En el Estado de Jalisco tenemos un Protocolo Unificado de Atención Integral para las Mujeres Víctimas de Violencia en el estado de Jalisco¹⁴, se distinguen principalmente las siguientes áreas como: social, psicológica, médica, jurídica, ministerial y pericial; cuyos servicios deberán ser cubiertos por un equipo multidisciplinario concentrado preferentemente en el Centro de Justicia para las Mujeres, que garanticen la coordinación que haga efectiva la aplicación del enfoque victimológico integral en la atención de la violencia de género, construyendo las seguridades para esa atención.

A través de los siguientes pasos:

1. Identificar la problemática
2. Determinación de prioridades
3. Orientación y canalización
4. Seguimiento y acompañamiento

¹⁴ Gobierno del Estado de Jalisco, Protocolo Unificado de Atención Integral para las Mujeres Víctimas de Violencia en el estado de Jalisco, recuperado el día 30 de abril de 2025 de:

https://igualdad.jalisco.gob.mx/wp-content/uploads/2021/12/Protocolo_Unificado_de_Atencio%CC%81n_a_Mujeres_Vi%CC%81ctimas_de_Violencia.pdf

Servicios de atención

En el municipio de Zapopan, se implementó UAVI Zapopan atención 24/7 a víctimas de violencia intrafamiliar, el teléfono de atención 24/7 de la UAVI Zapopan es el 3636 8389 y el número de la cabina central de la Policía de Zapopan es el 2836 3600.

Además de la implementación del dispositivo Pulso de Vida, desde su arranque el 28 de marzo de 2019, ha llegado a 682 mujeres con órdenes de protección y permitido 17 detenciones en flagrancia de agresores ya que el tiempo de respuesta de la corporación zapopana oscila entre 2 y 10 minutos, por ende la unidad de Atención a Violencia Intrafamiliar (UAVI) de la policía de Zapopan cuenta con un protocolo de atención para personas víctimas de violencia en el hogar con el objetivo de brindar asesoría, atención y canalización oportuna para dignificar sus condiciones de vida.

Prevención y educación

Para poder prevenir, primero hay que conocer y evitar las conductas violentas como gritos, burlas, insultos o golpes que afecten a miembros de nuestra familia por lo que la forma de evitar es a través de estos consejos:¹⁵

- Informarse para identificar y prevenir situaciones de violencia, muchas veces las personas se asombran al ver que no son las únicas que están pasando un tipo de violencia familiar.
- Pasar un tiempo por separado para cada miembro de la familia, ya que solo con veinte minutos para cada uno de tus hijos por separado, podrá generar lazos fuertes de comunicación, por lo que es recomendable que sean cada día a la misma hora.
- Establecer rutinas, ya que el encierro y el distanciamiento social genera situaciones complicadas de convivencia, tienes que aprender a generar tiempos para ejercicio, diversión y relajación en familia.
- Tomar en cuenta la opinión de tus hijos, pregúntales que les gustaría hacer.

¹⁵ Alumbra una luz contra la violencia infantil, A prevenir la violencia en casa, recuperado el día 30m de abril de 2025 de: https://www.alumbramx.org/a-prevenir-la-violencia-en-casa/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADqeUpHBX8y_5qv6lh7iZxs3udtSj&gclid=EAlaIQobChMIq7XzvfODjQMV0jiUAR2aBB2TEAAYASAAEgJQVPD_BwE

- Actividades para todos, aprovechar la oportunidad para hacer distintas actividades a su lado.
- Mantener una crianza positiva, empleando palabras positivas, en lugar de decirle no hagas tiradero, mejor decir: hay que mantener las cosas ordenadas.
- Tiempo libre de virus, disfrutando de su tiempo juntos, sin distracciones de las redes sociales, dense la oportunidad de convivir en familia.

Roles y responsabilidades

Para garantizar el derecho a una vida libre de violencia la Ley General de Acceso a las Mujeres a una vida libre de violencia define cuatro ejes fundamentales:¹⁶

1. **Prevención:** Conjunto de estrategias para que los tres órdenes de gobierno con la participación social, generen condiciones idóneas a efecto de erradicar la violencia y cualquier forma de discriminación hacia las mujeres, en los ámbitos público y privado, de manera que deberán modificar los patrones de comportamientos sociales y culturales basados en estereotipos de hombres y mujeres.
2. **Atención:** Conjunto de estrategias para que los tres órdenes de gobierno brinden acceso a la justicia restaurativa a mujeres víctimas de violencia, que limite el impacto de la violencia y promueva su empoderamiento a través del otorgamiento de servicios integrales, así como el establecimiento de acciones y medidas reeducativas para los agresores; todo lo anterior con la debida diligencia, perspectiva de género e impartida por personal especializado.
3. **Sanción:** Conjunto de estrategias para que los mecanismos judiciales y administrativos de los tres órdenes de gobierno establezcan las consecuencias jurídicas para el agresor de la violencia contra las mujeres y aseguren a las víctimas y ofendidos el acceso efectivo a la reparación del daño, entendida en un sentido restitutivo y transformador, que comprenda la indemnización, rehabilitación, satisfacción y garantías de no repetición.
4. **Erradicación:** Conjunto de estrategias para que los tres órdenes de gobierno se coordinen de manera efectiva en la ejecución de los Ejes de Acción establecidos en las

¹⁶ Modelo para la atención y protección integral para mujeres que viven violencias, Versión para la sesión XLIV Sistema Nacional para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres del 7 de septiembre de 2021. Recuperado el día 8 ocho de mayo de 2025 de: <http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/resources/download/atencion/Modelo%20de%20Atenci%C3%B3n%20SNPASEVCM.pdf>

fracciones anteriores y en mecanismos de no repetición, abatimiento a la impunidad y remoción de los obstáculos que por acción u omisión del Estado generan violencia contra las mujeres, con el fin de erradicar las prácticas, conductas, normas, costumbres sociales y culturales que menoscaben o anulen los derechos humanos de las mujeres.

Impacto en los niños y adolescentes

De acuerdo a la organización mundial de la salud, la violencia contra las niñas y niños incluye la violencia física, sexual y emocional¹⁷, esta puede ocurrir en el hogar y en la comunidad, ya que puede ser perpetrada por cuidadores, compañeros o extraños, cabe hacer mención que los tipos de violencia incluyen el maltrato infantil por parte de adultos en un puesto de responsabilidad, el acoso y las peleas físicas entre pares y pandillas. La violencia contra los niños se solapa con la violencia juvenil.

La violencia tiene graves consecuencias para la salud y el bienestar de las niñas y los niños puede resultar en la muerte, adoptando conductas de alto riesgo como fumar, abuso de alcohol, drogas y sexo sin protección, ya que los costos sociales son altos y a menudo para toda la vida, incluido el bajo rendimiento escolar, un mayor desempleo y pobreza, así como una asociación a la pertenencia en pandillas o crimen organizado.

Sanciones

Es importante señalar que la violencia familiar es el maltrato que se infiera en contra del tutor, curador, pupilo, amasia o amasio, los hijos de éste o aquélla de quien habite en el domicilio de la persona agresora o hubiera habitado en el mismo, o de la persona a quien la persona agresora le deba dar cuidado o protección, teniendo como sanción de seis meses a cuatro años de prisión, como se puede observar en el Código Penal del Estado de Jalisco, establece en su artículo 176-Ter el delito de violencia Familiar, mismo que a continuación se transcribe:¹⁸

Artículo 176-Ter. Comete el delito de violencia familiar quien infiera maltrato en contra de uno o varios miembros de su familia, tales como cónyuge, pariente consanguíneo hasta cuarto grado, pariente afín hasta cuarto grado, concubina o concubinario.

¹⁷ Organización Mundial de la Salud, Violencia contra las niñas y los niños, recuperado el día 08 de mayo de 2025 de: <https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-ninas-ninos>

¹⁸ Código Penal del Estado de Jalisco, artículo 176-Ter. Recuperado el día 30 de abril del 2025 de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://transparencia.info.jalisco.gob.mx/sites/default/files/C%C3%B3digo%20Penal%20para%20el%20Estado%20Libre%20y%20Soberano%20de%20Jalisco%20%281%29.pdf

Para efectos del párrafo anterior, se entiende por maltrato los actos u omisiones que causen un deterioro a la integridad física o psicológica, o que afecte la libertad sexual de alguna de las víctimas, independientemente de que se cometa o no otro delito.

Al responsable de este delito se le impondrán de seis meses a cuatro años de prisión, sin perjuicio de la sanción que corresponda por la comisión de cualquier otro delito previsto por este código aplicándose para ello las reglas de concurso de delitos. Además, se impondrán, a juicio del Juez, las penas conjuntas o separadas de la pérdida de la custodia que tenga respecto de la víctima, la prohibición de ir a lugar determinado o residir en él y tratamientos psicológicos, reeducativos, integrales, especializados y gratuitos que serán impartidos por instituciones públicas.

Se equipará a violencia familiar el maltrato que se infiera en contra del tutor, curador, pupilo, amasia o amasio, los hijos de éste o aquélla de quien habite en el domicilio de la persona agresora o hubiera habitado en el mismo, o de la persona a quien la persona agresora le deba dar cuidado o protección; la misma pena se le impondrá la persona agresora, si la víctima abandonó el domicilio al momento de la realización del hecho y que por dicha situación haya tenido que retirarse del mismo. Al responsable de este delito se le impondrá la pena señalada en el párrafo tercero de este artículo.

El maltrato que se infiera en contra de un hijo, adoptado, menor de edad, o a quien le deba dar cuidado y protección será considerado maltrato infantil el cual se encuentra previsto en el artículo 142 N del presente Código.

Ahora bien, en el Código Penal Federal, establece en sus artículos 343 Bis, 343 Ter y 343 Quater el delito de violencia Familiar, mismo que a continuación se transcribe:¹⁹

Artículo 343 bis.- Por violencia familiar se considera el uso de la fuerza física o moral, así como la omisión grave, que de manera reiterada se ejerce en contra de un miembro de la familia por otro integrante de la misma contra su integridad física, psíquica o ambas, independientemente de que pueda producir o no lesiones.

Comete el delito de violencia familiar el cónyuge, concubina o concubinario; pariente consanguíneo en línea recta ascendente o descendente sin limitación de grado; pariente

¹⁹ Código Penal Federal, artículo 343 Bis, 343 Ter y 343 Quater. Recuperado el día 30 de abril del 2025 de: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPF.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPF.pdf)

colateral consanguíneo o afín hasta el cuarto grado, adoptante o adoptado, que habite en la misma casa de la víctima.

A quien comete el delito de violencia familiar se le impondrá de seis meses a cuatro años de prisión y perderá el derecho de pensión alimenticia. Asimismo, se le sujetará a tratamiento psicológico especializado.

Este delito se perseguirá por querrela de la parte ofendida, salvo que la víctima sea menor de edad o incapaz, en que se perseguirá de oficio.

Artículo 343 ter.- Se equipara a la violencia familiar y se sancionará con seis meses a cuatro años de prisión al que realice cualquiera de los actos señalados en el artículo anterior en contra de la persona con la que se encuentre unida fuera del matrimonio; de los parientes por consanguinidad o afinidad hasta el cuarto grado de esa persona, o de cualquier otra persona que esté sujeta a la custodia, guarda, protección, educación, instrucción o cuidado de dicha persona, siempre y cuando el agresor y el agredido habiten en la misma casa.

Artículo 343 quáter.- En todos los casos previstos en los dos artículos precedentes, el Ministerio Público exhortará al probable responsable para que se abstenga de cualquier conducta que pudiere resultar ofensiva para la víctima y acordará las medidas preventivas necesarias para salvaguardar la integridad física o psíquica de la misma. La autoridad administrativa vigilará el cumplimiento de estas medidas. En todos los casos el Ministerio Público deberá solicitar las medidas precautorias que considere pertinentes.

Pero la violencia familiar no queda solo ahí, ya que existen los homicidios dolosos de mujeres y feminicidios²⁰, de acuerdo a las estadísticas del (INEGI, 2020), los homicidios dolosos en México muestran una tendencia creciente desde 2008; como presuntos feminicidios registrados por los Ministerios Públicos en las averiguaciones previas y/o investigaciones iniciadas y carpetas de investigación abiertas, en el año 2015 se registran 757 víctimas por el presunto delito de feminicidio; en 2016 se muestra una clara disminución, no obstante en el año 2018 aumento con 849 feminicidios y en el 2020 se registraron 114 feminicidios cometidos contra niñas y adolescentes.

²⁰ Modelo para la atención y protección integral para mujeres que viven violencias, Versión para la sesión XLIV Sistema Nacional para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres del 7 de septiembre de 2021. Recuperado el día 8 ocho de mayo de 2025 de: <http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/resources/download/atencion/Modelo%20de%20Atenci%C3%B3n%20NPASEVCM.pdf>

El delito de feminicidio, la mayoría de las veces ocurre cuando la mujer intenta dejar a su pareja y les suelen decir “si no eres mía, no eres de nadie”, la sanción de un feminicidio puede ser de cuarenta a sesenta años como se puede observar en el Código Penal Federal, establece en su artículo en su artículo 325, mismo que a continuación se transcribe:

Artículo 325. Comete el delito de feminicidio quien prive de la vida a una mujer por una razón de género.

Se considera que existe una razón de género cuando concurra cualquiera de las siguientes circunstancias:

- I. La víctima presente signos de violencia sexual de cualquier tipo;*
- II. A la víctima se le hayan infligido lesiones o mutilaciones infamantes o degradantes, previas o posteriores a la privación de la vida o actos de necrofilia;*
- III. Existan antecedentes o datos de cualquier tipo de violencia en el ámbito familiar, laboral, comunitario, político o escolar, del sujeto activo en contra de la víctima;*
- IV. Haya existido entre el sujeto activo y la víctima parentesco por consanguinidad o afinidad o una relación sentimental, afectiva, laboral, docente, de confianza o alguna relación de hecho entre las partes;*
- V. Existan datos que establezcan que hubo amenazas directas o indirectas relacionadas con el hecho delictuoso, acoso o lesiones del sujeto activo en contra de la víctima;*
- VI. La víctima haya sido incomunicada, cualquiera que sea el tiempo previo a la privación de la vida;*
- VII. El cuerpo de la víctima sea expuesto, arrojado, depositado o exhibido en un lugar público, o*
- VIII. El sujeto activo haya obligado a la víctima a realizar una actividad o trabajo o haya ejercido sobre ella cualquier forma de explotación.*

A quien cometa el delito de feminicidio se le impondrán de cuarenta a sesenta años de prisión y de quinientos a mil días multa.

La pena se agravará hasta en un tercio cuando la víctima sea mujer menor de edad, embarazada, adulta mayor o con discapacidad, así como cuando el sujeto activo sea servidor público y haya cometido la conducta valiéndose de esta condición.

Además de las sanciones descritas en el presente artículo, el sujeto activo perderá todos los derechos con relación a la víctima, incluidos los de carácter sucesorio. En su caso, también perderá todo derecho con relación a los hijos de la víctima, garantizando el interés superior de la niñez en términos de lo previsto por la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

Al servidor público que retarde o entorpezca maliciosamente o por negligencia la procuración o administración de justicia se le impondrá pena de prisión de tres a ocho años y de quinientos a mil quinientos días multa, además será destituido e inhabilitado de tres a diez años para desempeñar otro empleo, cargo o comisión públicos.

Conclusiones

La violencia no es natural ni normal, ya que la violencia familiar se presenta en relaciones donde hay un desequilibrio de poder, quien se percibe más fuerte, abusa de aquellos que considera débiles, además de presentarse en relaciones donde hay un desequilibrio de poder, quien se percibe más fuerte, abusando de aquellos que se consideran más débiles, de manera que la violencia genera graves daños a la salud física y emocional de las personas, por lo que es necesario que rompamos los patrones de violencia desde casa, por lo que es necesario sensibilizar sobre la necesidad de acciones para reducir la violencia contra las niñas y los niños, identificando los datos de prueba para reducir la violencia para poder generar campañas de prevención y concientización en las escuelas y la comunidad a través de los programas educativos, proporcionando orientación técnica, ya que requiere de un enfoque multisectorial para poder tener un bienestar emocional, en la salud y en el bienestar de las familias y la sociedad.

CAPÍTULO II

Derecho a la libertad y seguridad personal, evitando prácticas dañinas contra las mujeres

Dra. Sandra Verónica Delgado King

Jueza adscrita al Juzgado Octavo en materia Mercantil

Libertad

La libertad puede definirse de muchas formas, pero determinemos para efectos de este análisis, que se traduce en la posibilidad que tenemos las personas de tomar decisiones.²¹

Derecho a la libertad

Infinidad de pleitos, guerras civiles, revoluciones y contiendas en general, inician porque una persona no le permite a otra tomar decisiones, imponiendo las suyas, en contra de la voluntad de la sometida.

Por eso, la libertad es un derecho humano, garantizado de manera general, en el artículo 1 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como en diversos otros preceptos legales, de manera específica (derecho de expresión, de manifestación, de reunión, de creación, de culto, de tránsito, etcétera).

Seguridad

Por su parte, la seguridad es el derecho humano que tenemos las personas, a mantener nuestra integridad física y mental de la mejor manera posible, sin riesgos, con el sentimiento de estar a salvo.²²

Derecho a la seguridad

Así, la seguridad es un derecho humano también, que implica la obligación estatal de realizar diversas acciones para que las personas se encuentren libres de violencia, tortura, desaparición forzada, abuso y otros actos. Sin riesgos, a salvo, especialmente en los rubros mencionados.

La libertad no puede materializarse sin seguridad; la seguridad tiene como objetivo garantizar la libertad.

²¹ [LA LIBERTAD - Concepto, definicion y ejemplos -2021](#)

²² [Seguridad - Qué es, concepto de riesgo, amenaza y vulnerabilidad](#)

Las mujeres: su libertad y su seguridad

Las mujeres, por cuestiones de género, hemos estado excluidas, durante siglos, de libertad y seguridad, porque ni hemos tomado decisiones propias, ni se nos ha protegido en contra de la violencia.

Muchas mujeres no son libres porque no se sienten a salvo. Temen a la violencia física, sobre todo, aunque por lo general, quienes son sometidas a violencia física también lo están a la violencia psicológica o mental.²³

Aunque en las últimas décadas se ha iniciado a luchar por la seguridad y libertad de las mujeres, lo cierto es que no existen aún métodos adecuados para lograr que las mujeres estemos a salvo de la violencia, por ende, no podemos ejercer la libertad como quisiéramos o debiéramos.²⁴

Materia mercantil

Pero si no se han podido vencer los feminicidios, ni mucho menos la violencia física y mental cotidiana, que ocurre en millones de familias en México; muy poco o nada se habla de la violencia económica y patrimonial.²⁵

La violencia económica y la patrimonial impiden que las mujeres seamos dueñas de cosas materiales, que nos ayuden a sobrevivir e incluso, a vivir con cierta calidad.

Algunas mujeres no tienen preparación académica o han sido tan sobajadas que se sienten incapaces de mantenerse a ellas mismas o a sus hijos. Otras pueden hacerlo, pero por la diferencia de género, no reciben de manera igualitaria una paga digna que les permita adquirir bienes y ser dueñas de los mismos.

Aunado a lo anterior, somos tan vulnerables aún, que existen empresas que abusan de la credibilidad tradicional de las mujeres, haciendo amenazas para que compremos algo o entreguemos dinero que no debemos.

Lo anterior, por supuesto, transgrede nuestra libertad y seguridad, pues las decisiones de compra no las tomamos sino por miedo, piedad o engaño. Y claro, se violenta nuestra integridad mental, atentando así en contra de nuestra seguridad y de nuestro patrimonio,

²³ https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/doc/Seguimiento/Violencia_C_Mujeres.pdf

²⁴ [Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia](#) publicada el 01 de febrero de 2007

²⁵ [6 Enterate Violencia económica y patrimonial contra las mujeres junio 170617.pdf](#)

violentando así la libertad de decisiones, por las cuáles seremos criticadas, demandadas o acosadas.

Ejemplos

En mi experiencia en materia mercantil, como servidora pública y como académica, he conocido casos que considero paradigmáticos y por ende, dignos de ser conocidos, a saber:

- **Caso de la mujer fraudeada por su sobrino:**

Una mujer le debía varios créditos a varias instituciones bancarias; su sobrino, que no es abogado, le propuso hacer “tornillos” (trampas) para que los bancos no pudieran embargarle sus bienes por esos adeudos. Así, el sobrino le dijo que le firmara pagarés diversos, por más de 18 millones de pesos, para “proteger” sus inmuebles en diversas partes de la República Mexicana. La señora, de la tercera edad, confió en su sobrino, le firmó los pagarés y, por supuesto, el sobrino ejecutó los mismos, los embargó a su favor y algunos terminaron adjudicándosele en sentencia, no todos, porque los bancos se enteraron y acudieron al juicio. De repente, era una lucha de los bancos en contra del sobrino, el cual cedió los pagarés (con su respectiva paga) a diversos abogados. Hoy la mujer casi ha perdido sus bienes. Ha acudido a una abogada a la que pagará tres millones doscientos mil pesos de honorarios, en un último esfuerzo por recuperar sus bienes. No se sabe qué pasará. La señora confía en su nueva abogada, pero son varios los juicios y es complicado que los gane, pues ya van muy avanzados, ya existe orden de remate y adjudicación en casi todos. ¿Y el sobrino? Desentendido del problema de su tía, gozando de sus ganancias de venta de los pagarés.

- **Caso de la mujer que no firmó pagarés.**

Una mujer de mediana edad (ahora ya adulta mayor), fue llamada a cuatro juicios, porque “firmó” pagarés con valor de 800 mil pesos cada uno, a una misma persona (varón), al cual no conocía. Su abogada, la cual fue recomendada por unos vecinos, le cobraría por cada juicio, 120 mil pesos. La señora no podía pagar los honorarios. La abogada la acosaba. La obligó a pagar a un perito en uno de los juicios, pero ya no pudo pagar en los otros tres a los peritos correspondientes. El pagaré analizado por el perito, resultó en efecto, falsificado. Como en alguno de los juicios el fraudeador dejó de actuar, se configuró de oficio la caducidad de la instancia, razón por la cual, la abogada le exigió con violencia, le pagara los 120 mil pesos por “culminar” con ese problema (lo cual no era verdad). Afortunadamente, la Procuraduría

Social, a petición de funcionarios de ese juzgado, entraron a analizar el asunto, hablaron con la abogada acosadora, presentaron las denuncias correspondientes por fraude y apoyaron a esa señora. Sus asuntos siguen pendientes, pero ahora, bajo la mirada de sus defensores auténticos de la Procuraduría Social.

- **Caso de la mujer y las ofertas telefónicas.**

A una mujer que sí sabe hacer cuentas, pero no leer ni escribir, le ofrecieron vía telefónica, una oferta de lentes para ver mejor. La mujer, de alrededor de 30 años, no los necesitaba en ese momento, pero fue tanta la presión del vendedor, que terminó diciendo que “sí”, cuando se le preguntó que si en su familia alguien usaba lentes. Con esa aceptación, la demandaron por aceptar una oferta y no pagarla. Afortunadamente, el vendedor telefónico no pudo demostrar en el juicio que le había entregado el producto. Ahora la señora evita decir “sí” a propios y extraños.

- **Caso de la compra de vajillas por toda la vida.**

A una mujer que compró una vajilla que anunciaban en la televisión, le llamaban cada seis meses para que renovara la vajilla, porque tenía algo nuevo. La mujer no aceptó jamás, pero la llamaron a conciliación para cobrarle el doble de la vajilla comprada, pues en el contrato que ella firmó cuando la compró, con letras incluso bastantes grandes, se señalaba que se obligaba a adquirir los nuevos elementos de la vajilla cada seis meses, es decir, un contrato de por vida. En la conciliación se eliminó el contrato, pero tuvo que pagar el costo de adquisición que había apenas terminado de pagar, de la vajilla descrita en el contrato. Eso la salvó de comprar de por vida, lo nuevo que se fuera agregando.

- **Caso de la mujer aval.**

Una mujer de alrededor de 20 años de edad, decidió ayudar a su novio a comprar su coche. Como era huérfana, pero había heredado la casa en que vivía, firmó de aval a favor de su novio para que le dieran el crédito por el coche. El novio desapareció con el coche. Ella lo sigue pagando, pues llegó a un convenio con la distribuidora automotriz correspondiente.

Conclusiones:

Todas las mujeres, de cualquier edad, tenemos derecho a vivir libres de violencia económica y patrimonial. Por eso, debemos ser muy cuidadosas con las decisiones que tomamos al

respecto; si tenemos duda, consultemos a varios profesionales, no sólo a uno, para poder tomar decisiones.

Nuestra seguridad y nuestra libertad no pueden ser secuestradas por personas ajenas a nosotras. Es hora de asumir la responsabilidad correspondiente y de ejercitarlas sin miedo, utilizando todas las herramientas legales posibles.

CAPÍTULO III

Derecho a la Justicia en casos de Violencia contra las Mujeres

María Minerva Padilla Ávalos

Doctorante en Derecho,

Servidor Público adscrita a la

Sala de Apelación en materia Penal,

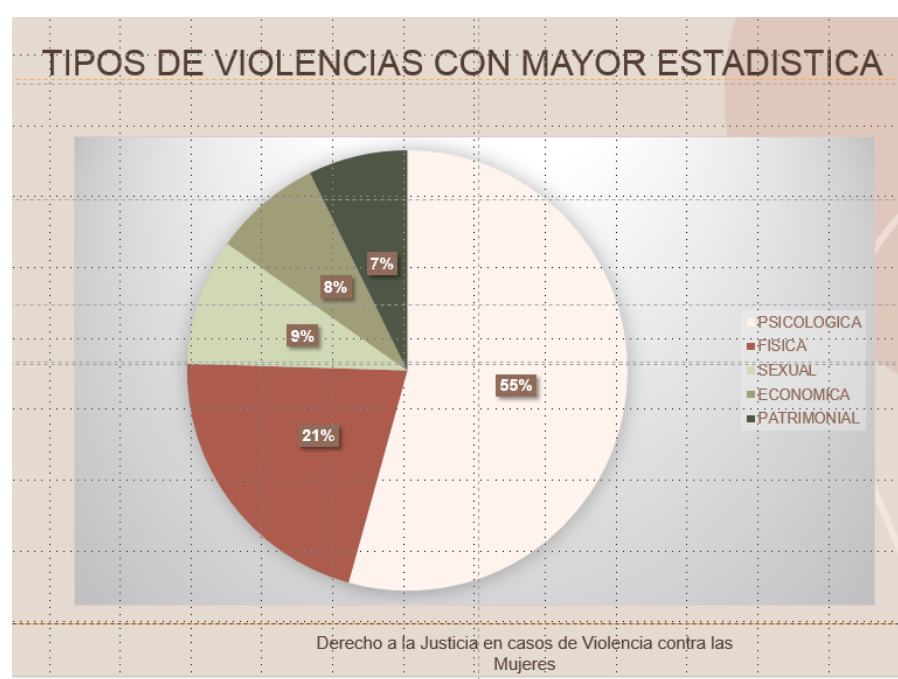
Investigadora.

Definición

El Acceso a la Justicia para Mujeres, se refiere al Derecho Fundamental que tenemos las mujeres de acceder a las estructuras y procesos, a fin de obtener protección y reparación de los daños que sufren debido a la violencia de género y asegurar que se haga justicia contra los responsables.

El derecho de acceso de las mujeres a la justicia es esencial para la realización de todos sus derechos humanos.

Esto implica la justiciabilidad, la disponibilidad, el acceso, la buena calidad, el suministro de recursos jurídicos para las víctimas y la rendición de cuentas de los sistemas de justicia.



Componentes para asegurar el acceso a la justicia

Justiciabilidad

Requiere que las mujeres tengan acceso completo a la justicia, así como la capacidad y el poder para ejercer sus derechos.

Disponibilidad

Exige la existencia, mantenimiento y financiamiento de tribunales y otros órganos cuasi judiciales o de otro tipo, tanto en zonas urbanas, rurales y remotas.

Accesibilidad

Requiere que los sistemas de justicia sean seguros, costeables y resulten físicamente accesibles a las mujeres. Implica la implementación de ajustes y medidas adecuadas para todas las mujeres, incluidas las relacionadas con la accesibilidad de la información.

Provisión de recursos jurídicos a las víctimas

Requiere que dichos recursos ofrezcan a las mujeres protección viable y una reparación significativa de cualquier daño que puedan haber sufrido.

Rendición de cuentas

Implica la vigilancia del sistema de justicia para garantizar que funcione conforme a estos principios.



Consideraciones para asegurar el acceso a la justicia en las esferas específicas del derecho

Derecho constitucional

Se debe incorporar el principio de igualdad entre hombres y mujeres en la constitución nacional y en otros instrumentos legislativos, así como adoptar medidas para garantizar la realización de todos los derechos humanos. Asimismo, es necesario incorporar plenamente el derecho internacional de los derechos humanos en los marcos constitucionales.

Derecho civil

Se deben eliminar todos los obstáculos basados en el género que impiden el acceso de las mujeres a los procedimientos del derecho civil. Por ejemplo, las normas sociales que limitan la autonomía de las mujeres para ser propietarias, tener un empleo o contratar servicios.

Derecho de familia

Debe contemplarse la perspectiva de género en lo relacionado con los arreglos de restitución de bienes, el derecho a la tierra, la herencia, la disolución del matrimonio y la custodia de hijos e hijas, a fin de que las mujeres tengan igualdad de condiciones que los hombres.

Consideraciones para asegurar el acceso a la justicia en las esferas específicas del derecho

Derecho penal

Las autoridades deben prevenir, investigar, sancionar y ofrecer reparación por los delitos cometidos contra mujeres, ya sea por agentes estatales o no estatales, tomando medidas para evitar la revictimización y estigmatización, mantener la confidencialidad y asegurar la perspectiva de género. Asimismo, es necesario que tomen medidas para crear un entorno en el que se aliente a las mujeres a reclamar sus derechos, denunciar delitos cometidos contra ellas y participar activamente en los procesos de justicia penal.

Derecho administrativo, social y laboral

Debe contemplarse la perspectiva de género en lo relacionado con los servicios de salud, seguridad social, relaciones laborales, vivienda, subsidios, becas, fondos de indemnización, gobernanza del internet, así como migración y asilo.

Leyes que te protegen, hazlas valer:

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Artículos 1°, 14° y 17°

- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, artículos 2° y 14°
- Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la Mujer. (Belem Do Para) Artículos 3°, 4° inciso g, 5° y 7°
- Convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) artículos 1°, 4° y 7°
- Convención Americana sobre los Derechos Humanos. Artículos 1.1, 8.1 y 25
- Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.
- Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación.
- Ley General de Víctimas.

¿A qué instituciones puedo recurrir para no sentirme sola?

1. Paimef.-

El Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Entidades Federativas se encarga de la prevención y atención de víctimas de violencia de género. Brinda servicios a través de 411 unidades de atención, distribuidas en las 32 entidades federativas mediante centros fijos, unidades móviles, unidades de protección y alojamiento, y líneas telefónicas.

2. Instituto nacional de las mujeres.

Organismo nacional y sus afines en los estados, que trabajan por la igualdad de género en todo el país. Pone a disposición de la sociedad materiales y herramientas para lograr la paridad de género. Existe el Instituto Nacional de las Mujeres y cada uno de los estados cuenta con un Instituto Estatal de las Mujeres.

3. Centros de justicia para las mujeres.

Son refugios temporales que brindan atención integral a las mujeres víctimas de violencia de todo el país y se encuentran en cada uno de los estados. Entre sus funciones y facilidades están:

- Brindar asesoría psicológica, jurídica y médica;
- Cuenta con albergues temporales;

- Ludoteca con expertas en desarrollo infantil

- Talleres de empoderamiento social y económico para apoyar a las mujeres a salir de un ámbito de violencia.

La mayoría de los centros están adscritos a las procuradurías y fiscalía estatales, otros más dependen de Subprocuradurías o Vicefiscalías, y otros dependen de la Secretaría de Gobierno de cada estado.

4. **Organizaciones de la sociedad civil.**

Estas organizaciones no gubernamentales brindan servicios a las mujeres víctimas de violencia ya sea de manera gratuita o al cobrar una mínima cuota de recuperación. Entre los servicios que pueden prestar se encuentran:

- Apoyo psicológico

- Asesoría legal

- Atención médica

- Refugios temporales

Estas organizaciones pueden estar presentes en tu entidad y podrás ponerte en contacto directo con ellas.

CAPÍTULO IV

Ser mujer en el mundo laboral

Mtra. Araceli Luz Margarita Estrada Sánchez

Secretaria Instructor adscrita al

Juzgado Noveno especializado en materia Laboral

1. Garantizar el ejercicio de un derecho fundamental

El trabajo es un derecho humano reconocido en el artículo 05 de la Constitución, se establece que tenemos la libertad de dedicarnos a lo que mejor nos acomode siempre y cuando sea lícita y que se mejor se acomode a nuestras capacidades físicas y cognitivas, derecho fundamental que nos garantiza el Estado su ejercicio con ausencia de discriminación alguna, especialmente en el caso de las mujeres por cuestión de género, reconociéndose además unas medidas protectoras adicionales para las mujeres trabajadoras, en listándose entre ellos los siguientes:

- Prohibición de examen de gravidez para ser contratada o preservar el empleo
- Ofertar vacantes según aptitudes con ausencia de sexo preferido
- Garantizar la contratación y permanencia en el empleo

2. Asegurar la igualdad sustantiva en el trabajo

Actualmente en México, se han desarrollado políticas de gobierno para garantizar un número equitativo de servidores públicos y trabajadores de género masculino y femenino erradicando el techo de cristal que enfrentan las mujeres trabajadoras, generando un trato equitativo y oportunidades entre hombres y mujeres.

Se debe preservar la ausencia de limitar el acceso de las mujeres a puestos de liderazgo en las organizaciones, ya que las mujeres disfrutan de los mismos derechos y tienen las mismas obligaciones que los hombres

El Estado nos garantiza las mismas percepciones salariales en función del puesto desempeñado y no del género del trabajador

3. Proteger su salud y bienestar, especialmente durante la gestación y lactancia

Ser mujer trabajadora además de tener igualdad de oportunidades con el género masculino se debe de garantizar su derecho a ser madre y formar una familia si así lo desea, incluso a nivel ley se prohíbe el despido de una mujer por embarazo y en caso de perder su empleo por este motivo, además se le garantizará el uso cautelar de las prestaciones en especie que presta el Instituto Mexicano del Seguro Social durante la gestación y nacimiento de su menor hijo.

Las mujeres trabajadoras en estado de gestación deberán de realizar actividades y jornadas adecuadas para preservar la vida de su futuro bebé, así como a recibir atención médica.

Al momento de dar a luz una mujer trabajadora, se le garantiza un periodo especial de descanso con goce de sueldo durante el embarazo y después del parto (seis semanas cada uno), para que puedan recuperarse y cuidar de sus hijos, periodo que también se otorgará cuando una mujer trabajadora lleve a cabo una adopción, así como ampliar el periodo postparto si su estado patológico o de su menor hijo lo amerita

Se garantiza a las madres trabajadoras, el cuidado profesional de su menor en servicio de guardería a través del Instituto Mexicano del Seguro Social para laborar con tranquilidad, así como dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos, en lugar adecuado e higiénico que designe la empresa

Una vez que se reincorpore la madre trabajadora, se preserva su derecho de la trabajadora a reintegrarse al puesto que desempeñaba sin demerito alguno.

4. Preservar el cuidado de sus hijos menores

Toda vez que a las mujeres trabajadoras tradicionalmente además tiene el rol de cuidadora de los integrantes de su familia, y para preservar esa formación de la familia, se otorga el servicio de guardería (IMSS), ahora los padres o madres de menores diagnosticados con cualquier tipo de cáncer, gozarán de la licencia, así como realizarse actividades para garantizar la convivencia con sus hijos y familia esto en observancia a lo previsto por el artículo 04 Constitucional.

Conclusión, ser mujer trabajadora es una convergencia del ejercicio de los derechos fundamentales de trabajo, ausencia de discriminación y derecho a formar y preservar una familia.

CAPÍTULO V

Los Derechos del Adulto en la Sociedad

Estephania Jaqueline Reyes García

Auxiliar Judicial adscrita al

Juzgado Octavo especializado en materia Laboral

“Adulto mayor” o “persona mayor”

Se refiere a individuos de 60 años o más, ya que, en la mayoría de los países y organizaciones internacionales, incluyendo la Organización Mundial de la Salud²⁶ (OMS), utilizan 60 años como la edad para definir a una persona como adulta mayor, ya que, en la etapa de la vida de los adultos mayores, es una etapa que implica cambios biológicos, psicológicos y sociales.

Las personas viven más tiempo que antes, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Todos los países del mundo están experimentando tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población.

Por lo que, en el año 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. En ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones), previendo que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones.

Envejecimiento activo y saludable

El envejecimiento saludable²⁷, contribuye al bienestar de la familia y la comunidad, por lo que el número de personas mayores aumenta exponencialmente en coyunturas socioeconómicas complejas e inciertas y sólo las intervenciones oportunas permitirán potenciar la contribución de este grupo al desarrollo social y prevenir que se convierta en un factor de crisis para la estructura sanitaria y de la seguridad social de las Américas.

²⁶ Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Envejecimiento saludable, recuperado el día 24 de abril de 2025 dos mil veinticinco de: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

²⁷ Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Envejecimiento saludable, recuperado el día 24 de abril de 2025 dos mil veinticinco de: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

“El envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.”

La década del envejecimiento saludable 2021-2030, declarada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en diciembre del 2020, es la principal estrategia para construir una sociedad para todas las edades, por lo que esta iniciativa mundial aúna los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los equipos de profesionales, el mundo académico, los medios de comunicación y el sector privado encaminados a mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades, por lo que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) lidera la agenda concertada de la Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021-2030, a través del trabajo interprogramático, interagencial e intersectorial en sus cuatro (4) áreas de acción:

1. Cambiar la forma en que las personas piensan, sienten y actúan hacia la edad y el envejecimiento;
2. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores;
3. Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primaria que respondan a las personas mayores;
4. Brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan

La promoción del envejecimiento activo y saludable para fomentar la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores, recordemos que el envejecimiento es un proceso natural que implica la disminución de la capacidad del organismo para adaptarse al medio ambiente, lo que requiere especial atención sanitaria.

El envejecimiento activo y saludable es un proceso que busca que las personas mayores mantengan su capacidad funcional y su participación en la sociedad.

Características del envejecimiento activo

- Optimizar del envejecimiento activo
- Ampliar la esperanza de vida saludable
- Mejorar la calidad de vida

- Promover hábitos saludables
- Prevenir enfermedades
- Participar en la vida pública
- Mantener una rutina de sueño
- Evitar las bebidas excitantes después del mediodía
- Cenar ligero
- Dar un paseo después de cenar
- Mantener el dormitorio ventilado y oscuro
- Vacunarse contra la gripe y el neumococo
- Seguir una dieta saludable, como la mediterránea
- Combinar actividades como caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta y yoga
- El entorno físico y social influye en las oportunidades y hábitos de salud de las personas

Situaciones de vulnerabilidad

La vulnerabilidad²⁸, es una condición en virtud de la cual una persona puede sufrir algún tipo de daño, ya sea físico o emocional, es decir, sucede cuando un equilibrio se quebranta y lleva a la persona o la sociedad a enfrentar diversos efectos negativos, ya que se origina en relación a la idea de riesgo, por lo que la intensidad de la vulnerabilidad depende de tres factores:

1. Exposición: las personas se encuentran en zonas de peligro.
2. Fragilidad: el nivel de susceptibilidad de una población ante un peligro.
3. Resiliencia: es la capacidad de respuesta y adaptación que tiene una comunidad para recuperarse ante cambios significativos en el modo de vida o ante una catástrofe.

Dificultan el acceso a los servicios en materia de salud, al estar en situación de abandono, tener discapacidad funcional, vivir en zonas rurales y marginales y no estar afiliado a alguna institución de salud.

²⁸ Concepto, vulnerabilidad, recuperado el día 25 de abril de 2025 de: <https://concepto.de/vulnerabilidad/>

Los adultos mayores pueden encontrarse en situaciones de vulnerabilidad en su salud, en su economía, en su socialización y en su acceso a cuidados.

Vulnerabilidad en la salud

- Dependencia en salud
- Pérdida funcional
- Precariedad social
- Barreras de acceso a cuidados médicos
- Enfermedades de hipertensión, diabetes, osteoporosis, obesidad, arteriosclerosis, cáncer o depresión.

Vulnerabilidad social

- Exclusión social
- Discriminación
- Abandono
- Falta de acompañamiento para el cuidado
- Falta de vivienda

Vulnerabilidad en el acceso a cuidados

- Dificultad de acceso a la información pública sobre las medidas de salud
- Dificultad de acceso a cuidados diarios
- Vivir en regiones geográficamente aisladas
- Tener hipertensión arterial
- Muerte prematura o degradante
- Exceso de atención e interferencia

Ley de los Derechos De Las Personas Adultas Mayores

La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores²⁹, nos señala en su artículo 5° de manera enunciativa y no limitativa, esta Ley tiene por objeto garantizar a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

De la protección de la salud, la alimentación y la familia:

- a. A tener acceso a los satisfactores necesarios, considerando alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales para su atención integral.
- b. A tener acceso preferente a los servicios de salud, de conformidad con el párrafo tercero del artículo 4o. Constitucional y en los términos que señala el artículo 18 de esta Ley, con el objeto de que gocen cabalmente del derecho a su sexualidad, bienestar físico, mental y psicoemocionales.
- c. A recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene, así como a todo aquello que favorezca su cuidado personal.
- d. A desarrollar y fomentar la capacidad funcional que les permita ejecutar sus tareas y desempeñar sus roles sociales.

Las familias tendrán derecho a recibir el apoyo subsidiario de las instituciones públicas para el cuidado y atención de las personas adultas mayores.

Los derechos de las personas adultas mayores INAPAM

De acuerdo a la directora del INAPAM³⁰, comenta que los adultos mayores tienen derechos y es nuestro deber hacerlos valer, ya que el INAPAM además de ser el organismo rector de la política nacional en favor de las personas adultas mayores, vela por los derechos de los adultos mayores, y diariamente se difunden, se respeten y se difundan.

En el departamento de Asesoría Jurídica se analiza la problemática de cada persona ya sea familiar, civil de arrendamiento y se canaliza hacia otras instituciones, o se sugieren soluciones de conciliación según sea el caso, ya que la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, destaca el Decálogo de los Derechos de las Personas Adultas Mayores:

²⁹ Ley de los Derechos de las personas adultas mayores, artículo 5°, recuperado el día 25 de abril de 2025 de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf>

³⁰ INAPAM Hoy, Los derechos de las personas adultas mayores, recuperado el día 24 veinticuatro de abril de 2025 de: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/inapam-hoy-los-derechos-de-las-personas-adultas-mayores>

Los Adultos Mayores tienen derecho a:

1. **Derecho a una vida con calidad, sin violencia y sin discriminación** (Artículo 5° fracción I)
2. **Derecho a un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial** (Artículo 5°, fracción 11)
3. **Derecho a la salud, alimentación y familia** (Artículo 5° fracción 111)
4. **Derecho a la educación** (Artículo 5° fracción IV)
5. **Derecho a un trabajo digno y bien remunerado** (Artículo 5° fracción V)
6. **Derecho a la asistencia social** (Artículo 5° fracción VI)
7. **Derecho a asociarse y participar en procesos productivos de educación y capacitación en su comunidad** (Artículo 5° fracción VII)
8. **Derecho a denunciar todo hecho, acto u omisión que viole los derechos que consagra la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores** (Artículo 5° fracción VIII)
9. **Derecho a la atención preferente en establecimientos públicos y privados que presten servicio al público** (Artículo 5° fracción XI)
10. **Derecho a contar con asientos preferentes en los servicios de autotransporte.** (Artículo 5° fracción IX)

Derechos humanos y derechos del adulto mayor

Las personas de 60 años y más son titulares de los derechos humanos reconocidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos³¹ y de los ordenamientos jurídicos que de ella derivan.

Por lo que, el Estado mexicano como autoridad garante de los mismos, debe generar mecanismos que garanticen que planes, programas, políticas públicas y cualquier trabajo que se realice para el pleno ejercicio de los derechos humanos de las personas adultas mayores, atiendan a los siguientes principios rectores:

³¹ Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, recuperado el día 25 de abril de 2025 de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

- **Igualdad de oportunidades:** Las personas adultas mayores sin importar su lugar de origen, género, edad, discapacidad, condición social o de salud, religión, preferencias, estado civil, tienen derecho a toda oportunidad de formación y realización, así como de alimentación, el agua, la vivienda, vestido, atención sanitaria, oportunidad de un trabajo remunerado, educación y capacitación, a vivir en un entorno seguro y adaptado a sus necesidades, que privilegie su integridad física, su salud y su vida.
- **Participación:** Las personas adultas mayores tienen derecho a la participación activa en la aplicación de las políticas que incidan directamente en su bienestar, a compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes y a formar movimientos o asociaciones.
- **Cuidados:** las personas adultas mayores tienen derecho a beneficiarse de los cuidados de su familia, a tener acceso a servicios sanitarios y a disfrutar de los derechos humanos y libertades fundamentales cuando residan en hogares y en instituciones donde se les brinden cuidados y tratamiento.
- **Autorrealización:** Las personas adultas mayores tienen derecho a aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial, mediante el acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales, recreativos y a la participación política.
- **Dignidad:** Las personas adultas mayores tienen derecho a vivir con seguridad, ser libres de cualquier forma de explotación, maltrato físico o mental y recibir un trato digno.
- **Acceso a la justicia:** Las personas adultas mayores tienen derecho a ser oídas, con las garantías y dentro de un plazo razonable por un Juez o Tribunal competente, independiente e imparcial, establecido con anterioridad por la ley, en la sustanciación de cualquier acusación penal formulada contra ellas, o para la determinación de sus derechos y obligaciones de orden civil, laboral, fiscal o de cualquier otro carácter.
- **Se garantiza la debida diligencia y el tratamiento preferencial:** A las personas adultas mayores para la tramitación, resolución y ejecución de las decisiones en procesos administrativos y judiciales. La actuación judicial deberá ser particularmente expedita en casos en que se encuentre en riesgo la salud o la vida de la persona mayor.

- **El enfoque de Derechos y calidad de vida:** Toda acción a favor de las personas adultas mayores representa un cambio estructural en el diseño de la política pública de vejez, con una visión integral de las condiciones que propicien su desarrollo humano.
- **Enfoque de ciclo de vida y visión prospectiva:** El envejecimiento es un proceso involutivo que ocurre durante toda la vida y que requiere valorar los efectos de las acciones que se realizaron en etapas anteriores de la vida y elaborar alternativas que consideren escenarios futuros para la población.

Comisión Estatal de Derechos Humanos Jalisco

La Comisión Estatal de Derechos Humanos Jalisco³², es la entidad defensora del pueblo frente a los actos administrativos o las omisiones de las autoridades que no respetan la dignidad elemental de todas las mujeres y los hombres que viven en Jalisco. Interviene cuando se denuncian posibles violaciones de derechos humanos, ya que es un organismo de participación ciudadana, dotado de plena autonomía respecto de las autoridades, los partidos políticos, las instituciones sociales y los grupos religiosos. Se le considera una magistrada de conciencia basada en el prestigio y la calidad moral del ombudsman o defensor del pueblo, definido como un equipo de trabajo encabezado por su Consejo Ciudadano y su presidente. Propone una permanente reflexión ética a los servidores públicos y a los ciudadanos; expone ante la opinión pública sus recomendaciones para que se discutan y todos los sectores sociales estén informados y sean parte activa en la promoción y defensa de los derechos humanos.

De manera que también es un organismo mediador entre la autoridad y los ciudadanos, que busca proponer fórmulas conciliatorias de resolución de conflictos entre una y otros, cuando la naturaleza de la violación o menoscabo de un derecho lo permite. Le corresponde ventilar públicamente los casos graves derivados de una mala actuación de los servidores públicos y la manera de restituir el daño y corregir de fondo las causas de su comportamiento.

A los derechos humanos no hay que justificarlos, ya que se obtiene el acuerdo cuando se les enuncia, sino protegerlos ante el argumento de que en la realidad es difícil hacer efectivos sus principios.

³² Comisión Estatal de los Derechos Humanos Jalisco, Que es la Comisión estatal de Derechos Humanos Jalisco, recuperado el día: 24 de abril de 2025 de: http://historico.cedhj.org.mx/que_es_cedhj.asp http://historico.cedhj.org.mx/que_es_cedhj.asp

Ahora bien, los principios constitucionales en materia de derechos humanos³³, a partir del 11 de junio de 2011 la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo primero, establece un reconocimiento expreso de los derechos humanos contenidos tanto en la propia carta magna como en los tratados internacionales de los que el Estado mexicano sea parte.

Por lo que, en el ámbito de las competencias de las autoridades, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad, mismos que a continuación se establecen:

- **Principio de universalidad:** deviene del reconocimiento de la dignidad que tienen todos los miembros de la raza humana sin distinción de nacionalidad, credo, edad, sexo, preferencias o cualquier otra, por lo que los derechos humanos se consideran prerrogativas que le corresponden a toda persona por el simple hecho de serlo.
- **Principio de Interdependencia:** consiste en que todos los derechos humanos se encuentran vinculados íntimamente entre sí, de tal forma, que el respeto y garantía o bien, la transgresión de alguno de ellos, necesariamente impacta en otros derechos.
- **Principio de Indivisibilidad:** indica que todos los derechos humanos son infragmentales sea cual fuere su naturaleza cada uno de ellos conforma una totalidad, de tal forma que se deben garantizar en esa integralidad por el Estado, pues todos ellos derivan de la necesaria protección de la dignidad humana.
- **Principio de progresividad:** establece la obligación del Estado de generar en cada momento histórico una mayor y mejor protección y garantía de los derechos humanos, de tal forma, que siempre estén en constante evolución y bajo ninguna justificación en retroceso.

Por lo que se desprenden otros dos principios importantes, como lo son, el pro personae y el principio de interpretación siendo los siguientes:

- **Principio Pro personae:** atiende a la obligación que tiene el Estado de aplicar la norma más amplia cuando se trata de reconocer los derechos humanos protegidos y a la par la norma

³³ Comisión Estatal de los Derechos Humanos Jalisco, Principios constitucionales en relación a los derechos humanos, recuperado el día: 24 de abril de 2025 de: http://historico.cedhj.org.mx/principios_constitucionales.asp

más restringida cuando se trate de establecer restricciones permanentes al ejercicio de los derechos o su suspensión extraordinaria.

- **Principio de Interpretación conforme:** refiere que cuando se interpreten las normas constitucionales se puedan utilizar las normas de derechos humanos contenidas en los tratados internacionales de los que México sea parte, con el propósito de ofrecer una mayor protección a las personas.

La Comisión Estatal de Derechos Humanos en Jalisco³⁴, señala quienes son las personas adultas mayores de 60 años de edad, estableciendo los siguientes derechos:

Todas las personas por el simple hecho de serlo, tenemos los mismos derechos independientemente de nuestras circunstancias, ya que los derechos son condiciones de dignidad que necesitamos todos los seres humanos para nuestro bienestar, son satisfactorios a nuestras necesidades más básicas, por ejemplo: alimentos suficientes y nutritivos, agua potable, seguridad y servicios de salud. Las personas adultas mayores debemos tener una especial atención en el cumplimiento de nuestros derechos por parte de las autoridades debido a nuestra edad.

Derechos a nivel internacional

A nivel internacional, el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la ONU ha reconocido sus derechos y establecido lineamientos para su cumplimiento a través de la Observación General número 6; en el ámbito nacional, sus derechos están protegidos por la Constitución y por la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, asimismo, en el ámbito estatal, en la Ley para el Desarrollo Integral del Adulto Mayor del Estado de Jalisco, de manera que los instrumentos se establece que tienen derecho a:

- Ser tratados con tolerancia y respeto, sin ser discriminados.
- Una vida libre de violencia y protección contra toda forma de explotación.
- Tener un empleo de nuestra elección en el que no se ponga en riesgo nuestra integridad física o mental.

³⁴ Comisión Estatal de los Derechos Humanos Jalisco, Las personas adultas mayores tenemos derechos, recuperado el día: 24 de abril de 2025 de: http://historico.cedhj.org.mx/adultos_mayores.asp

- Recibir una pensión, estar incluidos en programas relacionados con la jubilación, en los cuales se informe acerca de los derechos y obligaciones que tenemos como pensionistas.
- Acceso a la alimentación suficiente y nutritiva, al agua potable, a una vivienda digna, vestido y atención a la salud.
- Mantener relaciones personales con nuestra familia, aun en caso de estar separados.
- Recibir asesoría y asistencia jurídica de manera gratuita para cualquier procedimiento legal.
- Ser incluidos en programas de asistencia social.
- Acceso preferente a los servicios de salud, que deberán ser calidad, con calidez, paciencia y tolerancia.
- Disponer de información sobre nuestro estado de salud y a participar en las decisiones sobre el tratamiento de nuestras enfermedades.

Instrumentos internacionales y nacionales que protegen al adulto mayor

Los instrumentos internacionales protegen los derechos de las personas mayores son la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Convención Americana sobre Derechos Humanos y la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.

Instrumentos Internacionales

- Declaración Universal de Derechos Humanos
- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos
- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales
- Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores
- Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad Instrumentos nacionales.
- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, publicada en 2002 Convenios de la OIT

- Convenio sobre la seguridad social (norma mínima)
- Convenio sobre las prestaciones de invalidez, vejez y sobrevivientes
- Convenio sobre la discriminación (empleo y ocupación)
- Convenio sobre la libertad sindical y protección del derecho de sindicación La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores fue adoptada en Washington, D.C. en 2015 y entro en vigor en 2017.

Derechos y Protección

Los adultos mayores son considerados sujetos de derecho y merecen especial protección, con garantías y responsabilidades sociales.

Deben ser cuidados, protegidos con dignidad y apoyados por la familia para que logren su bienestar, respetando su condición de persona.

El acceso a los servicios de salud de los adultos mayores debe ser universal y sin discriminación, por lo que es necesario eliminar las barreras económicas, sociales y geográficas que enfrentan el grupo poblacional.

Derechos de los adultos mayores

- Tener acceso preferente a los servicios médicos
- Recibir capacitación y orientación sobre salud, nutrición, higiene y cuidado personal
- Recibir atención integral, que incluya curación, rehabilitación, cuidados paliativos y atención al final de la vida.

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos³⁵ adiciono el 2 de diciembre de 2024 un párrafo al artículo 4 mismo que a la letra dice:

Artículo 4o.- La mujer y el hombre son iguales ante la ley. Ésta protegerá la organización y el desarrollo de las familias. El Estado garantizará el goce y ejercicio del derecho a la igualdad sustantiva de las mujeres.

...

³⁵ Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, artículo 4°, recuperado el día 24 de abril de 2025 de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Las personas adultas mayores de sesenta y cinco años tienen derecho a recibir por parte del Estado una pensión no contributiva en los términos que fije la ley

Por lo que, las personas adultas mayores, reciben la pensión libre de impuesto, independientemente si tiene o no otros ingresos.

La calidad de la atención médica para los adultos mayores debe ser integral, holística y personalizada, implicando atender sus necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales, de manera que los factores que influyen en la calidad de la atención.

- La capacidad de respuesta
- El trato al paciente y la empatía
- La efectividad y oportunidad
- Los tiempos de espera
- La seguridad y limpieza
- La colaboración interdisciplinaria
- Evaluar a los ancianos con un personal especializado
- Brindar atención personalizada y efectiva
- Implementar protocolos específicos para adultos mayores hospitalizados
- Considerar las dimensiones emocionales en la atención
- Promover la autonomía y el envejecimiento activo
- Llamar a la persona por su nombre
- Hablar modulado y fuerte

Las personas adultas mayores tienen derecho a recibir atención médica y cuidados, así como a capacitación y orientación en materia de salud.

Derecho a la salud y a la atención médica

El derecho a la salud de las personas adultas mayores incluye el acceso a servicios médicos, capacitación y orientación en materia de salud. También implica que se les garantice condiciones óptimas de vida.

- Tener acceso a servicios de salud
- Recibir capacitación y orientación en materia de salud, nutrición e higiene
- Tener acceso a cuidados de su familia
- Disfrutar de los derechos humanos y libertades fundamentales
- Tener acceso a servicios sociales y jurídicos
- Tener acceso a medios de atención institucional que les proporcionen protección, rehabilitación y estímulo social y mental.
- Acceso preferente a servicios médicos
- Servicios de salud oportunos y permanentes, sin barreras administrativas
- Atención integral, incluyendo capacitación y orientación en nutrición, higiene y cuidado personal.
- Beneficiarse de los cuidados de su familia
- Tener acceso a servicios sanitarios
- Disfrutar de los derechos humanos y libertades fundamentales
- Recibir apoyo subsidiario de las instituciones públicas para el cuidado y atención
- El médico tiene la responsabilidad de ayudar a evitar el maltrato físico y psicológico de los pacientes ancianos

En épocas pasadas, el respeto y cuidado a los ancianos era un acto recíproco “reconozco y agradezco los cuidados que tuviste conmigo y ahora yo te procuro”.

A partir de los 60 años o más de edad son seres marginados y vulnerables en su condición humana, situaciones sociales que derivan de la inseguridad social y económica a la que se enfrentan, ya que ellos viven en una constante lucha por integrarse a la sociedad y muchas veces a sus propias familias, ya que son considerados poco productivos y poco autosuficientes llevándolos al maltrato y discriminación.

- “Cuidar de aquellos que nos han cuidado, más que un deber, un honor”.
- “No esperes hasta que sea demasiado tarde para decirle cuanto lo amas”.

Imágenes de viejitos trabajando en Wal-Mart en la calle etc.

Sanciones

En nuestro País, los delitos contra adultos mayores son variados y pueden incluir violencia física, psicológica, patrimonial, económica y sexual, así como abandono y explotación, algunos delitos están tipificados en el Código Penal Federal, mientras que otros abordan a través de leyes estatales y locales, dentro de los que destacan los siguientes delitos contra los adultos mayores:

- **Violencia física:** Golpes, lesiones o cualquier daño corporal que resulte de un acto no accidental.
- **Violencia psicológica:** Ataques verbales, humillaciones, amenazas, aislamiento social o cualquier conducta que cause daño emocional o psicológico.
- **Violencia patrimonial:** Robo, despojo de bienes o cualquier acción que prive al adulto mayor de sus propiedades o recursos.
- **Violencia económica:** Mal uso de recursos, explotación económica o cualquier acción que prive al adulto mayor de sus ingresos o patrimonio.
- **Violencia sexual:** Cualquier acto sexual no consentido o que involucre la explotación sexual de un adulto mayor.
- **Abandono:** La omisión de cuidados esenciales, como alimentación, higiene, atención médica o vivienda, por parte de quien tiene la obligación de cuidar al adulto mayor.
- **Explotación:** Utilizar la capacidad o recursos de un adulto mayor para beneficio propio, generalmente aprovechándose de su vulnerabilidad.

Ejemplos de delitos específicos:

- **Despojo matrimonial:** el despojo de un inmueble o derecho real a través de violencia amenaza o engaño.
- **Violencia familiar:** La agresión física, psicológica, patrimonial o económica dentro del ámbito familiar.
- **Abandono:** La omisión de cuidados esenciales por parte de familiares o cuidadores

Las penas por estos delitos varían según la gravedad y el tipo de delito cometido, pudiendo incluir prisión, multas y en algunos casos, la pérdida del derecho a heredar, así como el maltrato y el abandono de adultos mayores a menudo ocurren del entorno familiar, las cuales se establecen en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores³⁶ establece que las violencias contra ellos son delitos agravados cuando son cometidos por familiares o servidores público.

Por lo que en el Título Sexto denominado Responsabilidades y Sanciones en su capítulo I de la Denuncia Popular en sus artículos 43, 44, 45, 46 y 47, mismos que a continuación se transcriben:

Artículo 43. La denuncia a que se refiere la fracción VIII del artículo 5º, de este ordenamiento, podrá ejercitarse por cualquier persona, bastando que ese presente por escrito y contenga:

- I. El nombre o razón social, domicilio, teléfono si lo tiene, del denunciante y en su caso, de su representante legal;*
- II. Los actos, hechos u omisiones denunciados;*
- III. Los datos que permitan identificar a la presunta autoridad infractora, y*
- IV. Las pruebas que en su caso ofrezca el denunciante.*

Artículo 44. La queja que será presentada ante la Comisión Nacional de Derechos Humanos si se tramita en contra de una autoridad federal, o ante las Comisiones Estatales de Derechos Humanos en el caso de autoridades del orden estatal o municipal.

Artículo 45. Las formalidades del procedimiento se regirán de acuerdo con lo que establece la ley y el reglamento del Organismo de Protección de los Derechos Humanos que conozca del asunto.

Artículo 46. Los procedimientos se regirán conforme a los principios de inmediatez, concentración y rapidez, y se procurará, en la medida de lo posible, el contacto directo con quejosos, denunciantes y autoridades para evitar la dilación de las comunicaciones escritas.

³⁶ Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, artículos 43 al 50, recuperado el día 25 de abril de 2025 de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf>

Artículo 47. Si la queja o denuncia presentada fuera competencia de otra autoridad, la autoridad ante la cual se presente acusará de recibo al denunciante, pero no admitirá la instancia y la turnará a la autoridad competente para su trámite y resolución notificándole de tal hecho al denunciante, mediante acuerdo fundado y motivado.

Asimismo, en el capítulo II denominado DE LAS RESPONSABILIDADES Y SANCIONES, en sus artículos 48, 49 y 50, mismas que a continuación se transcriben:

Artículo 48. Las instituciones públicas y privadas, casa hogar, albergues, residencias de día o cualquier otro centro de atención a las personas adultas mayores, deberán ajustar su funcionamiento a lo dispuesto por las Normas Oficiales Mexicanas, Normas Mexicanas, Normas Técnicas y los reglamentos que se expidan para este efecto.

Artículo 49. El incumplimiento a la disposición contenida en el artículo anterior será sancionado administrativamente por la Secretaría de Salud y por el Instituto, conforme a sus atribuciones, de conformidad con la Ley Federal del Procedimiento Administrativo y por las autoridades locales, según lo previsto en las leyes estatales correspondientes.

Artículo 50. Cualquier persona que tenga conocimiento del maltrato o violencia contra las personas adultas mayores deberá denunciarlo ante las autoridades competentes.

Conclusiones

La protección de los derechos de los adultos mayores en México es un tema importante que requiere atención y acción, de manera que nuestro País ha tenido avances al reconocer los derechos, ya que ha ratificado la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, lo que demuestra su compromiso con la protección de los derechos de los adultos mayores.

Además de que existe una legislación denominada “Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, la cual establecen derechos y garantías para esta población, como el derecho a la salud, la seguridad social y la no discriminación.

Por lo que es necesario como sociedad establecer los siguientes desafíos tanto en relación a la discriminación y estereotipos, ya que los adultos mayores se enfrentan a estos, afectando en su autoestima y bienestar, también debe considerarse el acceso de salud, ya que muchos de los adultos mayores enfrentan dificultades para acceder a servicios de salud de calidad, especialmente en áreas rurales, además de la seguridad social por la falta de cobertura de

seguridad social y pensiones adecuadas deja a muchos adultos mayores en una situación de vulnerabilidad económica, finalizando con la erradicación de la violencia y abuso de los adultos mayores especialmente en el ámbito familiar.

Recomendaciones:

- Promover la educación y sensibilización sobre los derechos y necesidades de los adultos mayores en la sociedad mexicana.
- Fortalecer los servicios de salud para garantizar el acceso a atención de calidad para los adultos mayores.
- Implementar políticas y programas que garanticen una seguridad social adecuada para los adultos mayores.
- Establecer mecanismos efectivos para prevenir y atender la violencia y el abuso contra los adultos mayores.

Por lo que, aunque México ha avanzado en el reconocimiento de los derechos de los adultos mayores, aún enfrenta desafíos significativos en la protección y garantía de estos derechos, por lo que es importante abordar estos desafíos para asegurar una vejez digna y segura para todos los adultos mayores en México.

CAPÍTULO VI

Impacto de la Psicoterapia en la Sociedad

Antonietta Álvarez Carbajal

Lic. en Psicología y Mtra. en Ciencias del Acompañamiento Humano

“ La mente es como un paracaídas, solo funciona si se abre ” Frank Zappa

La Psicología ha evolucionado significativamente a lo largo de la historia ya que antes no era bien vista.

En la antigüedad se enfocaba en la Filosofía y la Espiritualidad, así como los filósofos Griegos Platón y Aristóteles exploraron temas como la naturaleza humana, la mente y el comportamiento humano.

La Psicología

La Psicología se vinculó con la Teología y la religión. El primer laboratorio de Psicología se fundó en Leipzig, Alemania, en 1879. Se desarrollaron teorías como el Estructuralismo y el Funcionalismo.

A principios del siglo XX surgen escuelas de pensamiento como el:

Psicoanálisis:

(Sigmund Freud) Enfatizaba el papel del inconsciente en la formación de la personalidad y el comportamiento, en la influencia de la infancia, busca comprender los conflictos y deseos inconscientes que subyacen la conducta.

Conductismo:

(John B. Watson y B. F. Skinner) Se enfocaba en la conducta observable y medible, y busca entender cómo se aprende y se modifica a través de la experiencia y el entorno.

Gestalt:

(Fritz Perls) Enfatizaba la importancia de la percepción y la organización de la experiencia. Se centra en la experiencia presente y en la forma en que percibimos y organizamos la información. Busca comprender cómo la conciencia y la percepción influyen en la conducta.

Psicología Humanista (Carl Rogers y Abraham Maslow)

Enfatizaba la importancia de la empatía la autenticidad y la autorelación. Así como en la búsqueda del sentido a la vida.

Psicología Cognitiva (Ulric Neisser)

Se enfocaba en la comprensión de los procesos mentales como la percepción, la atención y la memoria. Busca comprender como los pensamientos y creencias influyen en la conducta y las emociones.

En la actualidad la psicología se ha diversificado y especializado en áreas como;

Psicología Clínica:

Se enfoca en la evaluación, diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales.

Psicología Cognitiva:

Se enfoca en la comprensión de los procesos mentales.

Enfoque Sistemico:

(Gregory Bateson y Virginia Satir) Se enfoca en la interacción entre individuos y sistemas, como la familia o la sociedad, busca comprender como las relaciones y la dinámica sistémica influyen en la conducta.

Neuropsicología:

Se enfoca en la relación entre el cerebro y el comportamiento y comprende las funciones cerebrales influyen en la cognición, la emoción y la conducta.

La Psicología ha evolucionado significativamente a lo largo de nuestra historia y sigue siendo una disciplina dinámica, y el constante desarrollo, se ha convertido en un estilo de vida y en una necesidad de nuestra vida diaria.

La Psicoterapia se enfoca en varios pilares.

- En el presente

El terapeuta ayuda al cliente o paciente a enfocarse en su experiencia actual en lugar de explorar el pasado o preocuparse por el futuro

(El aquí y ahora)

- Conciencia plena

El cliente o paciente se vuelve más consciente de sus pensamientos sentimientos y sensaciones corporales en el momento presente

- La aceptación

El terapeuta fomenta la aceptación de la experiencia actual del cliente o paciente sin juicios ni resistencias

- No conceptualización

El terapeuta evita conceptualizar o interpretar la experiencia del cliente o paciente y en su lugar se enfoca en la experiencia directa.

Beneficios de la terapia en la actualidad:

- Reduce el estrés y la ansiedad ya que se enfoca en el presente el paciente y debido a esto puede reducir su preocupación por el futuro o rumiar sobre el pasado.

- Mayor conciencia y Autoconocimiento.

La terapia en la actualidad puede ayudar al cliente o paciente a desarrollar una mayor comprensión de sí mismo y de sus patrones de pensamiento y comportamiento.

- Mejora la relación con uno mismo y con los demás ya que está más presente y consciente el cliente o paciente, y esto lo ayuda a mejorar su relación consigo mismo y con los demás ya sea en su entorno familiar en su entorno laboral cultural, social o religioso

Existen también otros enfoques terapéuticos que se enfocan en el tiempo actual los cuales son:

Mindfulness:

Es la práctica de la atención plena y la conciencia del momento presente y ayuda a proporcionar plenitud, aquí se plantea que solo existe el momento presente, el pasado ya se ha ido y el futuro no existe solo en nuestra mente y en la conciencia colectiva.

Hay quien solo vive para lo que ocurrirá en el futuro que nunca llega, quizá porque esto lo entretiene y así disminuye Aparentemente su angustia existencial.

También parece que hay personas que se quedaron atrapadas en el pasado y van perdiendo la capacidad de mirar el presente y actuar en consecuencia hay un dicho que dice así

“ La pena del ayer y el miedo al mañana son los dos ladrones que nos roban el ahora”

La Terapia Gestalt:

Es un enfoque terapéutico que se centra en la conciencia y la experiencia presente del cliente o paciente, osea vivir en el aquí y el ahora, hablar en tiempo presente y llevar al cliente o paciente a hacerse responsable de sus acciones, pensamientos y emociones.

- La terapia se enfoca en la experiencia actual del paciente, en lugar de explorar el pasado o preocuparse por el futuro.
- Aquí y ahora: El terapeuta ayuda al paciente a enfocarse en el momento presente y a ser consciente de sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.
- Contacto y relación: La relación terapéutica es vista como un aspecto fundamental del proceso de cambio, y el terapeuta busca establecer un contacto auténtico con el paciente.
- Darse cuenta: Su objetivo es ayudar al paciente a darse cuenta de sus patrones y hábitos, y a asumir la responsabilidad de sus acciones y decisiones.

Terapia de Aceptación y Compromiso:

Es un enfoque terapéutico que fomenta la aceptación de la experiencia actual y la acción hacia los valores y metas que el paciente o cliente se propone.

Con la terapia el paciente logra llevar a cabo sus metas y comenzar a creer en él y de lo que sí es capaz, y llega a reconocer sus propios recursos y herramientas, los cuales llegó a desconocer u olvidar o no se creía capaz de lograrlo o llevarlo a cabo, y vivir en el Aquí y ahora lo lleva a reconocer sus capacidades y habilidades para desarrollarse, desenvolverse sanamente en cualquier entorno o sistema al que pertenezca.

También existen las Constelaciones Familiares:

Es una herramienta terapéutica que nos ayuda a sanar nuestros vínculos familiares transgeneracionalmente desarrollada por Bert Hellinger y nos ayuda a sacar a la luz lo que está oculto y busca comprender y resolver patrones y dinámicas familiares que puedan estar afectando la vida de un miembro de la familia en su vida, salud, dicha y prosperidad.

En esta herramienta terapéutica se considera que la familia es un sistema que está interconectado y que cada miembro influye en los demás, ya sea miembros del pasado o

ancestros, ya que pueden influir en un destino trágico o violento, tal como una muerte temprana, trágica o repentina, un accidente, una enfermedad física o de Salud Mental.

Hellinger identificó ciertos órdenes naturales o Leyes en las familias, tales como la jerarquía generacional y la Ley de pertenencia, y la Ley del Equilibrio. Qué quiere decir esto, que todos tenemos derecho a pertenecer, cualquiera que sea nuestra historia o nuestro destino, así como en la Ley de la jerarquía se tiene prioridad a los anteriores o sea los mayores o que llegaron primero.

En La ley del Equilibrio entre dar y recibir, se tiene que dar lo mismo en la misma cantidad y un poco más para no estar en deuda y que todas las relaciones funcionen .

Así mismo se da cuenta Hellinger que las lealtades y las deudas dentro de una familia pueden afectar nuestras relaciones y no nos ayuda a avanzar y a vivir en plenitud y con la libertad de no sentirnos culpables y merecedores de lo que es de nosotros y para nosotros por derecho divino.

En una constelación se representa la familia mediante personas que se les llama representantes u objetos y se explora la dinámica familiar para identificar los patrones y conflictos que se tienen que resolver y romper.

Ayuda a reconciliar a los miembros de la familia a resolver conflictos y tensiones dentro de los sistemas familiares, ayuda a sanar heridas emocionales y traumáticas, y ayuda a mejorar las relaciones con los miembros de la familia y los seres queridos y a romper patrones de conducta aprendidos, repetidos e impuestos por el sistema familiar.

Los pilares de la Psicoterapia varían según su orientación teórica, algunos de los más comunes incluyen:

- Empatía

Es la capacidad del terapeuta para comprender y compartir los sentimientos del cliente o paciente.

- Autenticidad

Es la autenticidad y congruencia al terapeuta en la relación terapéutica.

- Aceptación incondicional

La aceptación y valoración del cliente o paciente sin juzgarlo y sin condicionarlo, solo verlo como lo que es; un ser humano.

- Escucha activa

Es la capacidad del terapeuta para escuchar y comprender las necesidades y sentimientos del cliente o paciente.

- Neutralidad

La capacidad terapéutica para mantener una postura neutral y no directiva.

- Confidencialidad

La garantía de que la información compartida en la terapia permanecerá confidencial.

- Relación Terapéutica

La relación entre el terapeuta y el cliente es fundamental para el proceso de cambio y crecimiento.

También es importante enfatizar la importancia de la conciencia y el autoconocimiento que va a ayudar al cliente o paciente a comprender sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

- Habilidades y Estrategias

Enseñar al paciente habilidades y estrategias para tener un buen manejo de sus emociones y comportamientos.

- Cambio y crecimiento

Ayudar al cliente o paciente a realizar cambios positivos en su vida y a crecer como persona.

La psicoterapia en la actualidad nos va a ayudar a encontrar la capacidad y la habilidad de vivir y convivir en ambientes sanos y saludables y rodearnos de personas sanas y saludables ya que el paciente trabajará en su salud mental y física, así como también encontrará un estilo de vida diferente, se vivirá en el buen comer y ejercitarse, Sabiendo Qué es el mejor complemento para lograr su Salud Mental.

" Somos lo que comemos y somos nuestras emociones"

En cierto sentido puede decirse que solo existimos si vivimos por completo el presente.

Eso no significa que no podamos pensar en el pasado o planear algo para el futuro sin embargo cuando miremos el pasado, el futuro será imprescindible, mantenernos firmemente en el presente.

Debemos ser capaces de dejar de lado la ansiedad en relación con etapas futuras o lamentaciones del pasado ya que no existen. Incluso tampoco hace falta recrearse nostálgicamente en situaciones pasadas.

Para el desarrollo de la conciencia hay varios métodos y técnicas que nos ayudan a incrementar nuestra capacidad para vivir en el momento presente.

Quizá la práctica más básica y el punto de partida para el desarrollo de la conciencia sea la práctica de la atención consciente, de la respiración, no estamos acostumbrados a respirar, respiro vivo existo y siento.

Además, la psicoterapia nos ayudará a tender una mejor inteligencia emocional y un buen y mejor manejo de las emociones.

Nos ayudará a tener un mejor gozo de la experiencia y el compartir con los que están a nuestro alrededor sin tener obstáculos para poder relacionarnos con los demás.

La psicoterapia también logra que vivamos con gran felicidad y calma ya que esto también lo podemos lograr a través de la meditación ya que con esta alcanzamos un estado de conciencia que nos permite ver más claramente lo que ocurre con nuestra vida y nos ayuda también a esclarecer una escala de valores fundamentales de una experiencia de solidaridad por todo lo que representa la vida y vivirla de una manera creativa y funcional.

La Psicoterapia nos lleva a vivir la vida con satisfacción Sabiendo que sigue su curso momento a momento y el paciente o cliente elegirá vivirla con gozo y satisfacción con todo lo que ha aprendido ya que encontrará dentro de él, el poder de transformar sus actitudes hacia él y con los demás; y con lo que va a creer que la vida sí le ofrece y si tiene para darle sentido, porque a partir de este proceso lo mirará con Claridad sin miedo, sin incertidumbre y sin duda descubrirá la satisfacción de lo simple y lo cotidiano y tendrá el placer de ver que sí es posible obtener a través de la psicoterapia otro tipo de actividades para desenvolverse y otro tipo de actitudes y comportamientos para convivir con los demás sabiendo que no se permitirá ser lastimado o ser dañado por lo que está fuera de él.

Tendrá el poder de transformar su actitud con lo que él cree, respecto a lo que la vida le ofrece descubrirá la satisfacción de lo simple y lo cotidiano y al fin logrará el placer de lo que es positivo para obtener lo que había deseado o anhelado y no podía lograrlo porque no sabía cómo o creía que no tenía los recursos y las herramientas suficientes para hacerlo, además logrará concentrarse y enfocarse en él; la psicoterapia nos lleva a ser congruentes y honestos y dedicarnos a nosotros, ya que si nosotros no estamos bien no podremos dar algo sano saludable y ecológico a los que están a nuestro alrededor, logrará vivir en un estado más vibrante y más tranquilo, así mismo logrará la alegría, la saciabilidad la satisfacción por sus logros y metas cumplidas y por lo tanto se amará y a esto se le llama amor propio, dejará de depositar su vida y su amor en los demás y se hará cargo como el adulto que es de sí mismo.

La psicoterapia nos ayudará a saber comunicarnos y expresarnos correctamente, ya que no hemos sabido comunicarnos de la manera correcta y tampoco hemos sabido transmitir el mensaje asertivamente, y esto por consecuencia genera conflictos en la falta de comunicación, olvidamos hablar en primera persona, olvidamos hacernos cargo de nuestros actos, olvidando que tienen una consecuencia para bien o para mal y la terapia nos ayuda a responsabilizarnos de nuestras palabras, de nuestras acciones y de nuestras decisiones y del alcance o Impacto que puedan tener.

La Psicoterapia nos ayuda a tener:

- Mayor conciencia y autoconocimiento; La terapia ayuda al paciente a desarrollar una mayor comprensión de sí mismo y de sus patrones de pensamiento y comportamiento.
- Mejora de las relaciones; Ayuda al paciente a mejorar sus relaciones con los demás , al fomentar la comunicación efectiva y la empatía .
- Mayor autenticidad y espontaneidad; Ayuda al paciente a ser más auténtico y espontáneo en sus interacciones con los demás.
- Mejora de la salud mental; La psicoterapia puede ayudar a reducir síntomas de ansiedad, depresión y otros trastornos mentales y emocionales, lo que a su vez puede mejorar la calidad de vida de las personas.
- Desarrollo de habilidades sociales y emocionales; La psicoterapia puede ayudar a las personas a desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos.

- Abordaje de problemas específicos; La psicoterapia puede ser efectiva para abordar problemas específicos, como el abuso de sustancias, la violencia de género o el duelo entre otros.
- Inteligencia emocional; Ayuda a tener la capacidad de reconocer y comprender las emociones en uno mismo y en los demás, y de utilizar esta conciencia para guiar el pensamiento y la acción.

Algunos aspectos clave de la inteligencia emocional incluyen:

1. Conciencia emocional: Reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás.
2. Regulación emocional: Manejar y regular las propias emociones para lograr un equilibrio emocional.
3. Motivación; Utilizar las emociones para motivarse y alcanzar objetivos.
4. Empatía; Comprender y compartir los sentimientos de los demás.
5. Habilidades sociales; Utilizar la conciencia emocional y la empatía para interactuar efectivamente con los demás.

La inteligencia emocional es importante porque puede ayudarnos a:

- Mejorar las relaciones; La empatía y la comprensión emocional puede fortalecer las relaciones personales y profesionales.
- Reducir el estrés y la ansiedad: La regulación emocional puede ayudarnos a manejar mejor el estrés y la ansiedad.
- Tomar decisiones informadas: La conciencia emocional puede ayudarnos a tomar decisiones más informadas y reflexivas.
- Liderar de manera efectiva: La inteligencia emocional es una habilidad clave para los líderes efectivos, ya que les permite comprender y motivar sus equipos.

Difícil y dolorosamente estamos viviendo tiempos muy difíciles y de crisis que no sabemos a dónde nos llevara y una guerra que creemos que no está en nuestras manos resolver, ¿porque sucede esto? ¿O por qué sucedió esto?

Porque perdimos los principios y los valores, y comenzamos a vivir una vida sin compromisos sin responsabilidad, la psicoterapia nos llevará a regresar a nosotros a reconciliarnos con nosotros, nuestra historia, nuestra familia y nuestro pasado y amarnos a respetarnos y valorarnos, ya que esto lo perdimos hace mucho y algunas veces se perdió en casa.

Hemos perdido la habilidad del buen manejo de nuestras emociones y hemos permitido que nos rebasan y nos auto destruimos y destruimos lo que tenemos a nuestro alrededor .

Junio 2025 – CID – Centro de Investigación y Desarrollo
Copyright © – CID – Centro de Investigación y Desarrollo
Copyright del texto © 2024 de Autores
Formato: PDF
Tamaño: A4 210 x 297 mm
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acceso: World Wide Web
biblioteca.ciencialatina.org
Atención por WhatsApp al +52 22 2690 3834

