

Este apartado forma parte del libro:

## ***Programa de intervención por consumo de metanfetamina tipo cristal (PIMEC)***

*Kalina Isela Martínez Martínez  
Marielena Eudave Patiño  
Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar  
Lorenia Robles Villarreal  
Raúl Martín del Campo  
(Coordinadores)*



editorial.uaa.mx



libros.uaa.mx



revistas.uaa.mx



libreriavirtual.uaa.mx

**Número de edición:** Primera edición electrónica

**Editorial(es):**

- Universidad Autónoma de Aguascalientes

**País:** México

**Año:** 2025

**Páginas:** 209 pp.

**Formato:** PDF

**ISBN:** 978-607-2638-88-4

**DOI:**

<https://doi.org/10.33064/UAA/978-607-2638-88-4>

**Licencia CC:**



**Disponible en:**

<https://libros.uaa.mx/uaa/catalog/book/370>

## **RECONOCIENDO LAS FORMAS DE VIOLENCIA EN MI VIDA**

9

Lorenia Robles Villarreal  
Diego Hernández Trejo



## Introducción

*Pues, sí lo agredí una vez con un cuchillo. Forcejamos porque, según él, se quería matar y empecé a forcejear con él, y sí, nos cortamos los dos, pero no pasó a más. Lo llegué a golpear muchas veces, lo obligaba a estar conmigo en la cama, muchas veces él no quería estar.*

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define la violencia como: “el uso deliberado de la fuerza física o el poder ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad, y que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”. Existen diferentes formas de violencia:

- Violencia económica: busca mantener el control sobre una persona al hacerla dependiente económicamente, restringiéndole el acceso a recursos o impidiéndole trabajar.
- Violencia psicológica: se manifiesta a través de intimidación, amenazas de daño físico o aislamiento de la víctima de su entorno familiar y social.
- Violencia física: implica causar daño mediante golpes, patadas o empujones, y también puede incluir forzar a una persona a consumir drogas o alcohol.
- Violencia sexual: consiste en obligar a alguien a participar en actos sexuales sin su consentimiento, ya sea porque la víctima no puede darlo o porque se hace en contra de su voluntad.
- Violencia de género: ejercida contra las mujeres por el hecho de serlo, también conocida como violencia machista; abarca tanto maltrato físico como psicológico, generando consecuencias graves, como traumas, lesiones o incluso la muerte (Secretaría de Relaciones Exteriores, 2022; ONU Mujeres, 2021).

Identificar los tipos de violencia permite prevenir situaciones de abuso, al reconocerlas desde sus manifestaciones más tempranas. Además, ayuda a las personas a poner límites y tomar

decisiones informadas sobre su seguridad, desarrollando estrategias de afrontamiento y autocuidado. También facilita el acceso a recursos de apoyo, reduciendo los daños a largo plazo, mejorando las relaciones interpersonales y promoviendo un entorno más seguro y respetuoso.

Este componente cuenta con una sesión en la que se identificarán algunas formas y situaciones de violencia donde ha estado involucrada la persona usuaria; tanto los momentos en los que ha sido víctima como los momentos en los que ha ejercido la violencia. De igual forma, se buscará que la persona usuaria elabore un plan de acción que le permita afrontar o evitar situaciones de este tipo.

### Objetivo general

Identificar las diferentes situaciones de violencia que se han experimentado o ejercido, evaluar sus consecuencias y favorecer el desarrollo de estrategias para la prevención y afrontamiento de estas situaciones.

## Sesión 13

### Introducción a la sesión

Es importante reconocer los distintos tipos de violencia para poder prevenir y enfrentar situaciones que pongan en riesgo nuestro bienestar. Identificar las situaciones en las que la persona usuaria ha sido víctima facilita entender los efectos, tomar algunas medidas para que se proteja y busque ayuda, pero también le da la oportunidad de reconocer cuando ha sido agresor o agresora. Esto les permitirá hacerse responsables para cambiar actitudes y comportamientos que puedan lastimar a otras personas. Al percatarse de ambos aspectos, se puede romper el ciclo en las diferentes situaciones de violencia, mejorar sus relaciones y crear un ambiente más seguro y respetuoso para las personas usuarias y quienes los rodean.

### Objetivo de la sesión

Dar a conocer los diferentes tipos de violencia que existen para que las personas usuarias sean capaces de identificarlas en su vida y posteriormente puedan trabajar en estrategias para su afrontamiento.

### *Duración:*

Entre 45 y 60 minutos.

### *Material:*

- Actividades planteadas en la sesión.
- Lápiz y goma.

### Procedimiento

#### *1. Rapport*

La sesión inicia con la bienvenida a la persona usuaria y creando un ambiente cómodo y seguro para compartir. A continuación, se recordarán los temas y actividades realizadas en la sesión anterior, donde se diseñaron planes para el futuro, considerando actividades que permitan mantener la abstinencia y la motivación al cambio; además, se revisará si utilizó alguna estrategia aprendida en sesiones anteriores. Posteriormente, se verificará el autorregistro y se reforzará el uso de alguna estrategia puesta en práctica para disminuir el deseo por el cristal o si utilizó alguna estrategia aprendida en sesiones anteriores. Finalmente, continuaremos con las actividades diseñadas para identificar los distintos tipos de violencia y sus consecuencias, buscando que la persona usuaria logre enfrentarlas o evitarlas.

## 2. Actividades

1. Revisión del autorregistro.
2. Reconociendo las situaciones de violencia en mi vida.
3. Analizando el riesgo y aprendiendo de mi experiencia.

## 3. Cierre de sesión

Para concluir la sesión, recapitularemos los temas discutidos y enfatizaremos la importancia de identificar y reconocer los distintos tipos de violencia y sus consecuencias, así como la necesidad de afrontar y evitar estas situaciones durante el consumo de cristal y en su vida diaria. Igualmente, se le recordará llenar el autorregistro del deseo por el cristal, incluido si aplicaron o no algo de lo aprendido en la sesión y la estrategia usada.

Además, si la persona usuaria tiene hijos, será pertinente trabajar en la próxima sesión el tema de las habilidades parentales. En particular, un aspecto fundamental para la crianza de sus hijos. En caso de que no tenga hijos, se le comentará que la siguiente sesión se hará el cierre del programa, en el cual se harán algunos ejercicios para recordar los temas trabajados durante el programa y se aplicarán las pruebas realizadas en la evaluación. Igualmente, se le explicará cómo se llevará a cabo el seguimiento.

## Material de la sesión 13

*Pues, sí lo agredí muchas veces, una vez con un cuchillo. Forcejeamos porque, según él, se quería matar y empecé a forcejear con él, y sí nos cortamos los dos, pero no pasó a más. Lo llegué a golpear muchas veces, lo obligaba a estar conmigo en la cama, muchas veces él no quería estar.*

### Revisión del autorregistro

#### Instrucciones

Ahora vamos a comenzar revisando cómo te fue en la semana con tu registro del deseo por el cristal. Es importante que veamos si en la semana pasada tuviste algún deseo por el cristal y en qué situación se presentó. Al finalizar el llenado del autorregistro, verificaremos si durante la semana pusiste en práctica alguna estrategia aprendida en las sesiones anteriores y describirás cómo la utilizaste.

### Reconociendo las situaciones de violencia en mi vida

Lee la información de la Figura 5, en la cual se tratan los diferentes tipos de violencia, y reflexiona sobre las situaciones que hayas experimentado o ejercido en tu vida.



Figura 5. Tipos de violencia

Ahora lee el ejemplo de Sol para que, posteriormente, puedas escribir las situaciones de violencia que has experimentado y reconocas el tipo de violencia al que pertenecen.

• *Ejemplo de situaciones violentas de Sol:*

| Situación de violencia                                                                                                                                          | Tipo de violencia                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Cuando consumía cristal con mis amigos, uno de ellos comenzó a tocarme sin mi consentimiento y sin detenerse ante mi clara solicitud y mi evidente incomodidad. | Violencia sexual, ya que mi amigo me tocó sin mi consentimiento y sin pedirme permiso. |

*¡Ahora te toca a ti!*

Recuerda que este ejercicio te ayudará a reflexionar sobre tus propias experiencias, para entender mejor los diferentes tipos de violencia que pueden presentarse en tu vida:

| Situaciones de violencia | Tipo de violencia |
|--------------------------|-------------------|
| 1.                       | 1.                |
| 2.                       | 2.                |
| 3.                       | 3.                |
| 4.                       | 4.                |
| 5.                       | 5.                |

Debes reflexionar si en algún momento has sido tú quien ha ejercido algún tipo de violencia sobre otra persona. Piensa en situaciones donde heriste o controlaste el comportamiento de alguien más, ya fuera física, verbal o emocionalmente; esto incluye desde gritos, insultos, hasta empujones o control sobre decisiones importantes de otra persona:

| Situaciones en donde fui agresor o agresora | Tipo de violencia |
|---------------------------------------------|-------------------|
| 1.                                          | 1.                |
| 2.                                          | 2.                |
| 3.                                          | 3.                |
| 4.                                          | 4.                |
| 5.                                          | 5.                |

## Analizando el riesgo y aprendiendo de mi experiencia

### *Instrucciones*

Después de identificar las situaciones de violencia que has vivido y las que llegaste a ejercer, escribe las consecuencias que se derivaron de esa situación, lo que causó que estuvieras en esa situación y qué podrías hacer para evitarla en el futuro.

Es importante que sepas que, si has vivido situaciones de violencia, no es tu culpa ni eres responsable de lo que ha pasado. La violencia es una decisión de quien agrede y nunca es tu responsabilidad. Sentir que la culpa es tuya sólo te hace más daño, porque, en realidad, la violencia es un abuso que no se justifica por nada que hayas hecho o dejado de hacer.

Reconocer si en algún momento has ejercido violencia hacia otras personas te permite asumir la responsabilidad y trabajar en cambiar las actitudes que pueden dañar a los demás. Ser consciente de ambos lados, tanto de la víctima, como agresor, es clave para romper el ciclo de la violencia y crear relaciones más sanas y respetuosas.

Antes de empezar, lee el ejemplo de Memo y la información sobre el violentómetro para que te sea más fácil realizar el ejercicio.

### Violentómetro

El violentómetro es una herramienta muy útil para conocer y saber diferenciar distintos tipos de conductas violentas que podrían llegar a presentarse en nuestra vida. Se divide en tres escalas, cada una con diferente color, y cada área nos muestra diferentes ejemplos de violencia; conforme vaya subiendo la intensidad de color, significa que son situaciones con mayor riesgo.

¡Recuerda! Saber esta información nos permite estar alerta y actuar de una manera más eficiente ante situaciones de violencia.

#### ¿Para qué sirve?

Permite visualizar diferentes formas de violencia, para identificar cómo van aumentando las conductas violentas y poder prevenirlas. Por lo general, se identifica la violencia con golpes, asesinatos o abuso sexual, pero, cuando se trata de violencia doméstica o de pareja, pocos saben identificar dónde comienza.

Nuestra cultura ha normalizado tantas conductas violentas y ha estereotipado tanto a la mujer, que es difícil para muchas personas identificar, por ejemplo, que ya se cruzó la línea entre una broma y un acto violento, y lo que es peor, entre el amor y la violencia.

Se compone de tres niveles y cada uno indica un grado de alerta: el primero llama la atención a tener cuidado, pues la violencia aumentará; el segundo, reaccionar, y el tercero muestra alerta de que la violencia es grave y se necesita ayuda profesional.

#### Violentómetro

Asesinar  
Mutilar  
Forzar una relación sexual (tanto abuso como violación)  
Amenazar de muerte  
Amenazar con objetos o armas  
Difundir contenido íntimo sin consentimiento  
Encerrar, aislar  
Patear  
Cachetear  
Empujar, jalonear  
Pellizcar, arañar  
Golpear jugando  
Caricias agresivas  
Manosear  
Destruir artículos personales  
Controlar, prohibir (amistades, dinero, familiares, lugares, apariencia, celular)  
Intimidar, amenazar  
Humillar en público  
Ridiculizar, ofender  
Acosar/stalkear en redes sociales o personal  
Descalificar  
Culpabilizar  
Celar  
Ignorar, ley del hielo  
Mentir, engañar  
Bromas hirientes

**Violencia grave, busca ayuda profesional**

**Reacciona, no te dejes destruir**

**Ten cuidado, la violencia aumentará**

Nota: gráfico que muestra los grados de violencia.

Figura 6. Violentómetro

- *Ejemplo de Memo sobre las situaciones de violencia que ha vivido:*

| Situación de violencia                                                                                                                                                                           | Consecuencias                                                                                                                                                                                       | ¿Qué me hizo estar en peligro?                                                 | ¿Cómo puedo reducir los riesgos?                                                                                                                                                                                               | Nivel de violencia |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Memo estaba consumiendo cristal con un grupo de amigos, uno de ellos se puso agresivo cuando Memo se negó a compartirle. Su amigo comenzó a empujarlo y a gritarle, exigiéndole que compartiera. | Memo se sintió intimidado y asustado, temiendo que se pudiera presentar una agresión física, y terminó cediendo, lo que lo hizo sentirse aún más vulnerable y con menos control sobre la situación. | Estar bajo los efectos del cristal con personas que no respetaban sus límites. | Evitar consumir cristal en un entorno donde las personas no respetan las decisiones o límites de los demás. Mejor, consumir en un lugar más seguro, con personas de confianza, donde los límites estén claros desde un inicio. | Reacciona.         |

*¡Ahora te toca a ti!*

| Situación de violencia | Consecuencias | ¿Qué me hizo estar en peligro? | ¿Cómo puedo reducir los riesgos? | Nivel de violencia |
|------------------------|---------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------|
|                        |               |                                |                                  |                    |

