

ENOJO EXCESIVO Y VIOLENCIA FAMILIAR

Hacia una propuesta de política
pública en el Estado de Puebla



Raúl José Alcázar Olán
Graciela Isabel Wilson Corral
Gabriela Bermúdez Cruz
Jenifer Azuleni Martínez de la Cruz
Pedro Rivera Martínez



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Educación**

CONCYTEP

Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla

Miguel Barbosa Huerta
GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL
ESTADO DE PUEBLA

María Del Rosario Orozco Caballero
PRESIDENTA DEL SISTEMA ESTATAL
PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE
LA FAMILIA

Ana Lucía Hill Mayoral
SECRETARIA DE GOBERNACIÓN DEL
ESTADO DE PUEBLA

Melitón Lozano Pérez
SECRETARIO DE EDUCACIÓN DEL
ESTADO DE PUEBLA

Sergio Salomón Céspedes Peregrina
PRESIDENTE DE LA JUNTA DE
GOBIERNO Y COORDINACIÓN POLÍTICA
DEL H. CONGRESO DEL ESTADO LIBRE Y
SOBERANO DE PUEBLA

Héctor Sánchez Sánchez
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPERIOR
DE JUSTICIA DEL ESTADO DE PUEBLA

Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori
DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE
CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL ESTADO
DE PUEBLA

Maria Fernanda Arellano Curiel
DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN PARA
LA FORMACIÓN DEL FACTOR HUMANO

Karla Rodríguez Rosas
DISEÑADORA EDITORIAL Y PORTADA

Cinthia Paola Muñoz Jiménez
DISEÑADORA GRÁFICA

Maria Luisa de los Ángeles Robles Miranda
DISEÑADORA GRÁFICA

Aranza Rebeca Rodríguez Rivera
DISEÑADORA GRÁFICA

Abigail Ramírez Beltrán
DISEÑADORA GRÁFICA

Versión preliminar, México, 2022

Publicado por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP)
B Poniente de la 16 de Sept. 4511, Col. Huexotitla, 72534. Puebla, Pue.

ISBN: 978-607-99506-2-0

La información contenida en este documento puede ser reproducida total o parcialmente
por cualquier medio, indicando los créditos y las fuentes de origen respectivas.

El presente trabajo, previo a su publicación, fue revisado y evaluado
por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla,
el cual emitió el dictamen de Aprobado.

Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla

**Enojo Excesivo y Violencia Familiar:
Hacia una Propuesta de Política Pública en el Estado de Puebla**

Autores:

Raúl José Alcázar Olán
Graciela Isabel Wilson Corral
Gabriela Bermúdez Cruz
Jenifer Azulení Martínez de la Cruz
Pedro Rivera Martínez

Semblanza de las y los Autores

Raúl José Alcázar Olán, estudió Doctorado en Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México y desde 2008 a la fecha se dedica a la investigación y tratamiento cognitivo conductual de las personas que se enojan fácilmente. Es profesor en la Universidad Iberoamericana Puebla, ha publicado investigaciones en revistas arbitradas y es miembro del Sistema Nacional de Investigadores desde 2009 a la fecha.

Graciela Isabel Wilson Corral estudió Maestría en Psicología, en el área de la salud (medicina conductual) en la Universidad Nacional Autónoma de México. Ha sido profesora por 20 años de materias de licenciatura en psicología como intervención en crisis, psicología del desarrollo, entrevista clínica y preparación de alumnos para el examen general de egreso de licenciatura.

Gabriela Bermúdez Cruz es estudiante de octavo semestre de licenciatura en psicología en la Universidad Iberoamericana Puebla y se ha interesado por materias de psicología del desarrollo, psicobiología, psicología educativa y las materias de prácticas de campo en psicología. Dado su alto promedio de calificaciones (9.7), entre sus metas está especializarse con un posgrado en el extranjero.

Jenifer Azuleni Martínez de la Cruz es estudiante de octavo semestre de la licenciatura en psicología de la Universidad Iberoamericana Puebla y se ha interesado por materias de psicología educativa, psicología humanista, psicología del desarrollo y habilidades de comunicaciones. Su aspiración es laborar en el área de la psicología infantil.

Pedro Rivera Martínez recientemente egresó de la licenciatura en psicología de la Universidad Iberoamericana Puebla y ha estado desde hace tres años haciendo investigaciones en torno al enojo con el Dr. Raúl José Alcázar Olán, incluyendo trabajos sobre síntomas físicos y enojo, motivos para recibir ayuda en el manejo del enojo, así como impartir talleres para controlar dicha emoción.

Agradecimientos

Al CONCYTEP

El presente trabajo fue posible gracias al valioso apoyo del Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla. Como autor de este trabajo, aprecio la iniciativa e interés del CONCYTEP, cuyo Director General, Dr. Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori, me expresó “Existen esfuerzos aislados, cada quien trabaja por su lado, pero necesitamos sumar a las y los investigadores y distintos sectores para nutrir mejores decisiones en materia de políticas públicas”. De esa manera, fui invitado a desarrollar este trabajo sobre enojo y violencia familiar para llevarlo a propuestas de políticas públicas. Agradezco mucho la invitación y confianza en mi trayectoria para llevarlo a cabo.

Al equipo de investigación

Al equipo de investigación, quienes, debo decir orgullosamente, son coautores de este trabajo: Graciela Isabel Wilson Corral, Gabriela Bermúdez Cruz, Jenifer Azulení Martínez de la Cruz y Pedro Rivera Martínez. Todas y todos ellos dedicaron incontables horas de trabajo y aportes sustantivos desde la planeación, implementación e integración del informe final. Es definitivo que, sin ellas y ellos y su calidad humana y académica, este trabajo no hubiera sido posible o hubiera requerido diez veces más tiempo.

A la Universidad Iberoamericana Puebla

A la Ibero Puebla, porque ahí conocí los ejercicios espirituales que me acompañan en lo personal y profesional. Además, por el fomento que la Ibero ha dado para hacer investigación. A mi Directora, la Dra. María Guadalupe Chávez Ortiz, por su apoyo para realizar este trabajo.

A quienes respondieron cuestionarios

Gracias a las 665 personas que respondieron cuestionarios para conocer la prevalencia del enojo y la violencia familiar. Sin duda, sus respuestas nos han permitido conocer más a detalle este problema, el cual amerita atenderse.

Varias personas hicieron posible este trabajo. Les agradezco su profesionalismo, amistad y confianza para apoyarme en realizar este proyecto.

Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Hacia una Propuesta de Política Pública en el Estado de Puebla

Resumen

Desgraciadamente, muchas familias han vivido un aumento de la violencia a partir de la pandemia por Covid-19, aunque el problema ya existía desde antes. Para atender esta problemática, el presente trabajo integró varios elementos con el fin de proponer una política pública, con bases científicas, para disminuir el problema de los enojos excesivos y la violencia familiar.

Las siguientes líneas resumen el presente informe:

1. El gobierno federal y estatal han realizado diversos esfuerzos desde hace varias décadas para combatir el problema de la violencia familiar. Muchos de los programas son para remediar el problema o sancionarlo, una vez que ha surgido, y pocos esfuerzos se han dedicado a prevenirlo.
2. Existe más información estadística sobre la violencia hacia las mujeres que hacia los hombres. Sin embargo, varios estudios señalan que la violencia más prevaleciente está en las relaciones de pareja, en la cual hombres y mujeres han ejercido varios tipos de violencia hacia su cónyuge. Un enfoque de género permitirá comprender y atender en mayor medida el problema.
3. Estudios previos señalan que el enojo excesivo, entre otros factores, ha sido un elemento que aumenta las reacciones violentas, especialmente la violencia psicológica, la cual es la más frecuente. En consecuencia, el manejo emocional se vuelve indispensable para disminuir dichos episodios de violencia.
4. En términos de enojo y violencia familiar, en el presente trabajo se encontró en una muestra de 665 adultos que el 94% ha sido víctima de violencia psicológica y física (26.9%) por parte de algún familiar enojado (generalmente, el cónyuge). Varios de los encuestados también han ejercido violencia psicológica (96.2%) y física (40.6%) estando enojados contra algún familiar, la mayoría de las veces, hacia el cónyuge, aunque también hacia las y los hijos. Las personas con mayor tendencia a enojarse fueron más violentas que las personas con baja tendencia al enojo.

5. Para reducir el problema del enojo excesivo y la violencia familiar, las y los autores de este trabajo proponemos una política pública basada en tres objetivos: 1) Reducir la violencia familiar por medio de medidas preventivas, fomentando el autocontrol del enojo y el cuidado mutuo en las relaciones familiares, 2) Concientizar a la población sobre el problema del enojo excesivo y la violencia familiar por medio de diversas actividades y medios de comunicación y 3) Aumentar la participación de la sociedad civil promoviendo que se involucre por medio de grupos formales o informales como promotores de la lucha contra la violencia familiar, reconociendo los daños del enojo excesivo y la violencia familiar. Se presentan varias actividades para lograr estos objetivos, por medio de maestros, padres de familia y la sociedad civil.

Contenido abreviado

Violencia Familiar: Abordajes del Problema a Nivel Federal y en el Estado de Puebla	1
Estadísticas sobre Violencia Familiar	37
El Enojo Excesivo y la Violencia Familiar	57
Enojo y Violencia Familiar: Investigación en Puebla	67
Propuestas Hechas por los Padres de Familia que Participaron en el Estudio	121
Propuesta de Política Pública para Manejo del Enojo Excesivo y Disminución de los Índices de Violencia Familiar en el Estado de Puebla	127
Referencias.....	153
Anexos	169

Contenido detallado

Violencia Familiar: Abordajes del Problema a

Nivel Federal y en el Estado de Puebla 1

Introducción.....2

Marco Jurídico Federal3

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.....3

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de
Violencia.....3

Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.....5

Ley General de Salud6

Código Penal Federal.....6

Norma Oficial Mexicana7

Conclusiones..... 8

Marco Jurídico del

Estado de Puebla 10

Constitución Política del Estado Libre y
Soberano de Puebla..... 10

Ley Estatal de Salud 10

Código Penal Federal del Estado Libre y
Soberano de Puebla.....11

Conclusión..... 12

Instituciones Federales 13

Secretaría de Educación Pública..... 13

Secretaría de Bienestar Federal..... 16

Fiscalía General de la República..... 17

Sistema Nacional para la Igualdad entre
Mujeres y Hombres 17

Consejo Nacional de Población 18

Sistema Nacional DIF..... 19

Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES)20

Comisión Nacional de los Derechos Humanos 21

Conclusión..... 22

Instituciones del Estado de Puebla24

Secretaría de Educación Pública Puebla24

Secretaría de Desarrollo Social Puebla..... 25

Secretaría de Bienestar Estatal..... 26

Fiscalía General del Estado de Puebla	26
Consejo Estatal de Población (COESPO)	27
Instituto Poblano de las Mujeres	28
Comisión Estatal de los Derechos Humanos	28
Conclusión.....	29
Planes y Programas Federales.....	31
Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024	31
Programa Nacional para la igualdad entre Hombres y Mujeres	31
Programa de Coinversión Social.....	32
Conclusión.....	33
Planes y Programas Estatales.....	34
Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024	34
Conclusión.....	34
Conclusiones Finales.....	35
Estadísticas sobre Violencia Familiar	37
Estadísticas Internacionales	38
Estadísticas sobre violencia familiar	38
Estadísticas sobre violencia de pareja	39
Estadísticas de violencia de hombres hacia mujeres.....	40
Estadísticas de violencia de mujeres hacia hombres.....	40
Estadísticas de Violencia entre padres e hijos.....	41
Violencia hacia el adulto mayor	42
Estadísticas sobre enojo y violencia familiar.....	42
Estadísticas sobre enojo y agresión.....	43
Estadísticas Nacionales	45
Estadísticas sobre violencia familiar	45
Estadísticas sobre violencia de pareja	46
Estadísticas de violencia de hombres hacia mujeres.....	46
Estadísticas de violencia de mujeres hacia hombres.....	47
Estadísticas de violencia entre madres, padres, hijas e hijos	48
Violencia hacia hijas mujeres.....	49
Violencia hacia hijos varones	49
Violencia hacia el adulto mayor	49
Estadísticas sobre enojo y violencia familiar.....	50

Estadísticas Estatales	51
Estadísticas sobre violencia familiar	51
Estadísticas sobre violencia de pareja	51
Estadísticas de violencia de hombres hacia mujeres.....	52
Estadísticas de violencia hacia hombres	53
Estadísticas de violencia entre padres e hijos	53
Violencia hacia el adulto mayor	54
Estadísticas sobre enojo y violencia familiar.....	54
Estadísticas sobre enojo y agresión.....	55
El Enojo Excesivo y la Violencia Familiar	57
Definición de Enojo.....	58
Tipos de Personas en Función de sus Enojos	60
El Enojo y la Violencia Familiar.....	61
El Enojo y la Violencia de Pareja	63
El Enojo y la Violencia:	
¿Hay diferencias por Sexo?	65
Enojo y Violencia Familiar:	67
Problemática a Atender.....	68
Objetivo.....	68
Método.....	69
Participantes	69
Instrumentos	70
Procedimiento	78
Resultados	79
La pandemia y los cambios en la tendencia a enojarse.....	79
Grado en que los familiares consideran	
enojón al participante.....	79
Prevalencia de la violencia psicológica y	
física hacia algún familiar.....	81
Hacia quién se dirige la violencia.....	81
Prevalencia de la violencia psicológica y	
física que el participante ha recibido de algún familiar.....	82
De quién ha venido la violencia	83
El enojo y su relación con la violencia	112

Propuestas Hechas por los Padres de Familia que Participaron en el Estudio	121
Solicitudes a instituciones	122
Entorno o dinámica familiar	122
Propuesta de Política Pública para Manejo del Enojo Excesivo y Disminución de los Índices de Violencia Familiar en el Estado de Puebla	127
Introducción.....	128
El Problema del Enojo Excesivo y la Violencia Familiar.....	129
El Enojo Excesivo como Factor Agravante de la Violencia Familiar	130
Proyecciones a Futuro del Problema	131
¿Qué se ha hecho? Políticas Públicas Previas para Atender la Violencia Familiar	132
Acciones Gubernamentales para el Problema de la Violencia Familiar	132
¿Qué hacer? Propuesta de Política Pública para Disminuir el Enojo Excesivo y la Violencia Familiar	134
Tres Objetivos Generales de la Política Pública: Hacia el Manejo del Enojo y Disminución de la Violencia Familiar	134
Establecimiento de Prioridades	135
Propuesta de Política Pública Factible	135
Actividades dirigidas a Padres, Maestros, Alumnos y Sociedad Civil para Manejo del Enojo Excesivo y Disminución de la Violencia Familiar	137
Objetivos de la Política Pública	137
Actividades para Reducir la Violencia por Medio de Prevenir y Concientizar	138
Padres de familia.	138
Maestros.....	139
Alumnos.....	140
Actividades para Reducir la Violencia Involucrando a la Sociedad Civil	141
Listado de Temas Asociados al Enojo y la Violencia	142
Recursos Materiales y/o Tecnológicos	145

Pertinencia Social de la Política Pública para el Manejo del Enojo	
Excesivo y Disminución de la Violencia Familiar.....	146
Importancia del Problema para la Gente	146
Inocuidad Política y Social	146
Beneficiarios de la Política Pública	146
Aprobación Social de la Lucha contra la Violencia Familiar ...	147
¿Existe la voluntad política para resolver el problema?	147
Imagen Positiva del Gobierno, Manejo de	
Emociones y Reducción de Violencia Familiar	147
Recursos	148
Recursos Humanos para Implementar la Política Pública	148
Otros Recursos para Implementar la Política Pública	148
Instituciones Interesadas en la Atención y	
Eliminación de la Violencia Familiar	149
Articulación entre Distintos Sectores para la Política Pública	149
Manejo del Enojo y Reducción de la Violencia Familiar:	
Un Incentivo Social.....	150
Evaluar para Mejorar.....	151
Evaluar para Mejorar: Aspecto Imprescindible de	
una Política Pública Exitosa contra el	
Enojo Excesivo y la Violencia Familiar	151
Obstáculos a la Continuidad de la Política Pública	151
En Conclusión	152
Referencias.....	153
Anexos	169
Anexo 1: Definiciones de Violencia y Términos Asociados	170
Anexo 2: Ejercicios para el Manejo del Enojo Dirigidos a Padres de	
Familia Ejercicio: ¿Qué es el enojo?.....	192
Ejercicio: ¿Qué es la violencia familiar?.....	193
Ejercicio: ¿Cómo saber si tienes problemas por tu enojo?	194
Ejercicio: Ventajas y Desventajas de Enojarse	196
Ejercicio: ¿Cómo controlar mis enojos?	
Diez pasos hacia el cambio	197
Anexo 3: Infografías	200

Índice de tablas

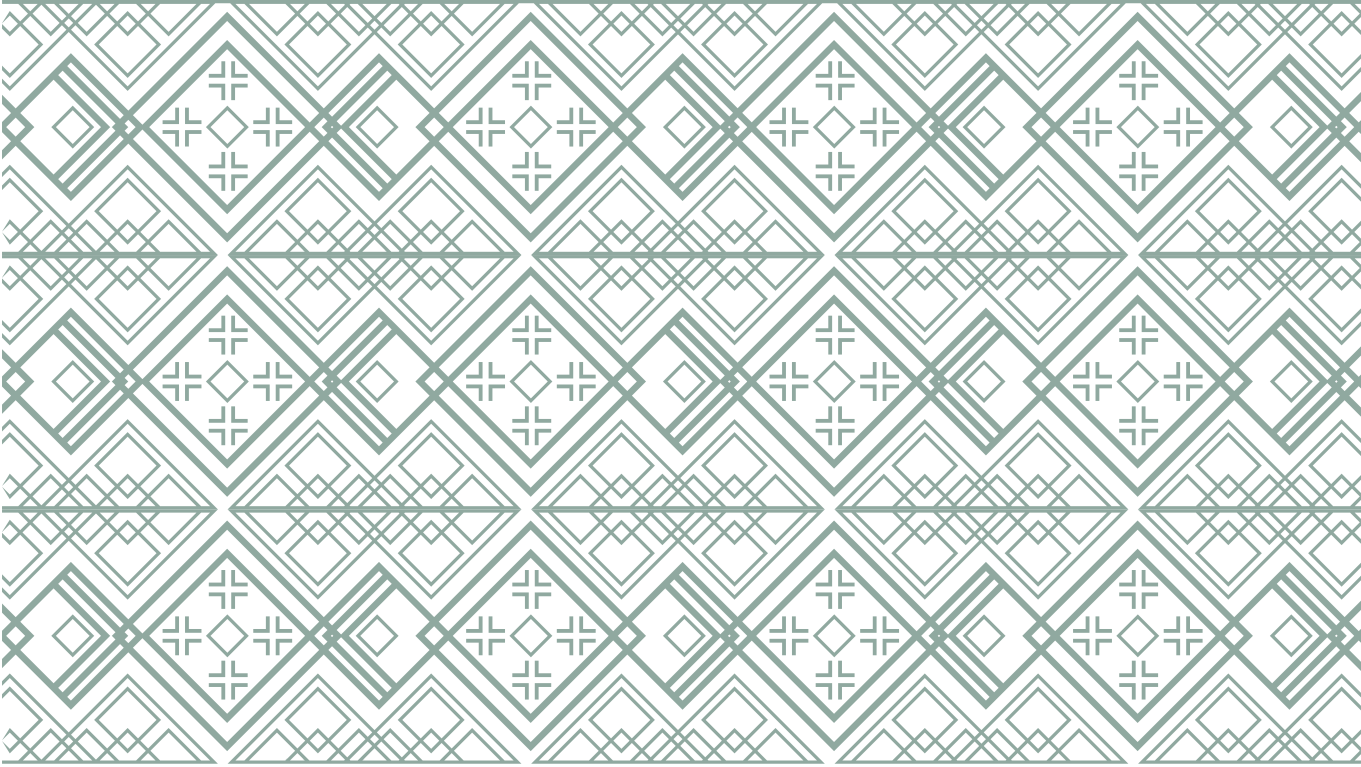
Tabla 1. Con quienes viven las y los participantes, empleo y tiempo que están en casa	69
Tabla 2. Reactivos sobre violencia familiar en el aspecto físico y psicológico.....	72
Tabla. 3. Escala de enojo como rasgo de personalidad.....	77
Tabla 4. Respuestas a la pregunta “¿qué propones para que las familias vivan en armonía?”	123

Índice de figuras

Figura 1. Cambios en lo enojón e irritable, a partir de la pandemia	80
Figura 2. Grado en que los familiares consideran enojón al participante	80
Figura 3. Insultar u ofender a otros familiares	84
Figura 4. Familiares que insultaron u ofendieron al participante	85
Figura 5. Gritar a otros familiares.....	86
Figura 6. Familiares que gritaron al participante	87
Figura 7. Familiar con quien se enoja el participante y sale bruscamente de la casa o habitación.....	88
Figura 8. Familiar se enoja y se sale bruscamente de la casa o habitación	89
Figura 9. Familiar a quien el participante ha amenazado con golpearle o aventarle algo	90
Figura 10. Familiares que han amenazado al participante con golpearle o aventarle algo	91
Figura 11. Familiar a quien el participante le ha destruido más pertenencias	92
Figura 12. Familiar que ha destruido más pertenencias al participante.....	93
Figura 13. Familiares a quienes el participante les ha hecho más cosas por rencor (resentimiento)	94
Figura 14. Familiares que le han hecho más cosas por rencor (resentimiento) al participante	95

Figura 15. Familiares a quienes el participante más les dejó de hablar porque se enojó.....	96
Figura 16. Familiares que más veces le han dejado de hablar al participante porque se enojaron con él/ella	97
Figura 17. Familiares a quienes más veces ha tratado de herir físicamente o arrojar algo el participante.....	98
Figura 18. Familiares que, al enojarse, más veces han tratado de herir físicamente o aventarle algo al participante	99
Figura 19. Familiares a quienes el participante, al enojarse, más veces ha tratado de ahorcar	100
Figura 20. Familiares que, al enojarse, más veces han tratado de ahorcar al participante.....	101
Figura 21. Familiares a quienes, estando enojado, el participante más veces ha aventado contra la pared.....	102
Figura 22. Familiares que, al enojarse, más veces han aventado al participante contra la pared	103
Figura 23. Familiares a quienes el participante, estando enojado, más veces ha golpeado.....	104
Figura 24. Familiares que, al enojarse, más veces han golpeado al participante.....	105
Figura 25. Familiares a quienes, al enojarse, el participante ha zarandeado más veces	106
Figura 26. Familiares que, al enojarse, más veces han zarandeado al participante	107
Figura 27. Familiares a quienes el participante, estando enojado, más veces ha abofeteado.....	108
Figura 28. Familiares que, estando enojados, más veces han abofeteado al participante.....	109
Figura 29. Familiares a quienes, estando enojado, el participante ha pateado más veces.....	110
Figura 30. Familiares que, al enojarse, más veces han pateado al participante	111
Figura 31. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han gritado a algún familiar	113
Figura 32. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida se han salido bruscamente de la casa o habitación.....	113
Figura 33. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida se han salido bruscamente de la casa o habitación.....	114

Figura 34. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han destruido pertenencias de otros familiares.....	114
Figura 35. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han hecho cosas por rencor (resentimiento) a algún familiar	115
Figura 36. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han dejado de hablar a algún familiar por enojo.....	115
Figura 37. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han insultado u ofendido a algún familiar	116
Figura 38. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han hecho cosas por rencor a algún familiar	116
Figura 39. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han tratado de ahorcar a algún familiar	117
Figura 40. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han aventado a algún familiar.....	117
Figura 41. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han golpeado a algún familiar.....	118
Figura 42. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han zarandeado a algún familiar.....	118
Figura 43. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han abofeteado a algún familiar.....	119
Figura 44. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han pateado a algún familiar	119



Violencia Familiar: Abordajes del Problema a Nivel Federal y en el Estado de Puebla

Introducción

Entre los problemas sociales más frecuentes en la actualidad, se encuentran el enojo y la violencia; y México es un país en el que millones de personas se ven afectadas por ellos. Debido a lo anterior, en 1997 se tipificó como delito la conducta de violencia familiar por lo que el gobierno Federal ha buscado; a través de instituciones y la creación de leyes, programas de gobierno y políticas públicas, atender, prevenir y sancionar la violencia familiar.

La intención del presente apartado es el realizar un recorrido por aquellas instancias gubernamentales, Federales y Estatales, que han dirigido diversas acciones enfocadas en atender la violencia familiar. De la misma manera, se describen aquellas acciones que se han llevado a cabo y las que no, desde nuestro respaldo normativo más alto que es la Constitución Política, hasta instituciones y programas que se encargan específicamente de la temática, abordando seis niveles que funcionan como guía en el actual apartado de la investigación; Marco Jurídico Federal, Marco Jurídico Estatal, Instituciones Federales, Instituciones Estatales, Planes y Programas Federales y Planes y Programas Estatales. Consideramos que la búsqueda y recopilación fue suficiente para plantear el quehacer por parte del Estado para atender el problema, sin embargo, es importante mencionar que, pueden encontrarse algunas otras instancias o programas que de igual manera abordan el tema de violencia familiar, lo que a su vez nos indica que no es un problema aislado, sino más bien presente.

No obstante, la información encontrada en torno al enojo, fue muy poca o incluso nula dentro de las mismas instituciones, programas, leyes y políticas públicas.

Marco Jurídico Federal

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Debido a que es la Carta Magna en México, la primera instancia a mencionar es la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM), cuya función es regir jurídicamente al país, fijar normas y definir la relación entre los poderes de la federación; la cual, en relación al tema de violencia familiar, establece en su artículo 19º que “En los casos de abuso o violencia sexual contra menores, delincuencia organizada, homicidio doloso, feminicidio, violación, secuestro, trata de personas, robo de casa habitación; el juez dictará prisión preventiva a quién haya perpetrado el acto”. Así mismo menciona que quienes hayan sido víctimas de algún acto de violencia, no pueden hacer justicia por propia mano, ya que es responsabilidad de los Poderes de la Federación, el proteger a las entidades contra toda invasión o violencia exterior.

Además, en el artículo 3º, la CPEUM establece que “Toda persona tiene derecho a la educación” y de acuerdo al Inciso II: “El criterio que orientará a esa educación se basará en los resultados del progreso científico [...] contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la naturaleza, la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de las familias [...] será integral, educará para la vida, con el objeto de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar”. Cabe destacar de dicho artículo, que se busca mejorar la convivencia humana por medio del aprecio y la integridad de las familias; términos que van en contra de la violencia familiar.

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

La Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, cuya última reforma fue aplicada en el 2015, tiene la función de “Prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, así como los principios y modalidades para garantizar su acceso a una vida libre de violencia que favorezca su desarrollo y bienestar conforme a los principios de igualdad y de no discriminación”.

La Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, describe sus funciones junto con el Estado Mexicano, los cuales intervienen en modelos de atención, prevención y sanción; es decir, el conjunto de medidas y acciones que se llevan a cabo para proteger a las víctimas de violencia familiar (principalmente mujeres):

- ◊ Proporcionar atención, asesoría jurídica y tratamiento psicológico especializados y gratuitos a las víctimas, [...] que reparen el daño causado por dicha violencia.
- ◊ Brindar servicios reeducativos integrales, especializados y gratuitos al agresor para erradicar las conductas violentas a través de una educación que elimine los estereotipos de supremacía masculina, y patrones machistas que generaron su violencia.
- ◊ Favorecer la instalación y el mantenimiento de refugios para las víctimas y sus hijas e hijos; la información sobre su ubicación será secreta y proporcionarán apoyo psicológico y legal especializados y gratuitos. En ningún caso podrán laborar en los refugios, personas que hayan sido sancionadas por ejercer algún tipo de violencia (INMUJERES, 2007).

Si bien, dentro de la Ley se tiene presente la implementación de refugios, estos ampliamente contemplan que “Deberán de ser lugares seguros para las víctimas, por lo que no se podrá proporcionar su ubicación a personas no autorizadas. Los cuales deberán prestar a las víctimas [...] los siguientes servicios especializados y gratuitos: Hospedaje, alimentación, vestido, servicios médicos, asesoría jurídica; apoyo psicológico, programas reeducativos integrales, capacitación, y bolsa de trabajo” (Secretaría de las Mujeres, *s.f.*).

Por otro lado, la misma Ley menciona dentro de sus cláusulas aquellas consecuencias legales para el agresor que cometió el delito de violencia familiar, establece a la violencia familiar como causal de divorcio, pérdida de la patria potestad y restricción para el régimen de visitas, así como impedimento para la guarda y custodia de niñas y niños. En este punto, es necesario especificar que de haberse perdido la patria potestad por causa de violencia, ésta no se podrá recuperar. Además de incluir, como parte de la sentencia, la condena al agresor a participar en servicios reeducativos integrales, especializados y gratuitos (INMUJERES, 2007).

Un punto de gran importancia de esta Ley radica en que establece los lineamientos jurídicos y administrativos con los cuales el Estado intervendrá en todos sus niveles de gobierno, para garantizar y proteger los derechos de las mujeres a una vida libre de violencia. El surgimiento de ésta obedece a la

necesidad de contar con un instrumento jurídico que contenga las disposiciones y condiciones legales para brindar seguridad a todas las mujeres del país, sin ser exclusiva de una localidad, sino aplicable en todo el territorio nacional y obligatoria para los tres ámbitos de gobierno (INMUJERES, 2007).

Dentro de los planteamientos teóricos que se encuentran en la Ley, se definieron y recopilaron diferentes conceptos como: Violencia contra las mujeres y Perspectiva de género, entre algunos otros. Todos ellos se encuentran en el apartado de “Definiciones” de la presente investigación.

Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres

La Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres fue publicada por primera vez en 2006, sin embargo, ha tenido múltiples modificaciones, siendo la última en 2018. La presente Ley tiene por objetivo garantizar la igualdad entre mujeres y hombres mexicanos, eliminando toda forma de discriminación basada en las diferencias sexuales.

De acuerdo al Diario Oficial de la Federación, el artículo 5 define los siguientes términos para los efectos de esta Ley:

- ◊ Discriminación contra la mujer: Toda distinción, exclusión o restricción que, basada en el sexo tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer [...] sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales [...].
- ◊ Igualdad de género: Situación en la cual las mujeres y hombres acceden con las mismas posibilidades y oportunidades al uso, control y beneficio de bienes, servicios y recursos de la sociedad, así como a la toma de decisiones en todos los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar.

Además, está estipulado en el artículo 38, que las autoridades correspondientes deberán desarrollar las siguientes acciones:

- I. Garantizar el seguimiento y la evaluación de la aplicación en los tres órdenes de gobierno [...].
- II. Promover el conocimiento de la legislación y la jurisprudencia en la materia en la sociedad.
- III. Difundir en la sociedad el conocimiento de sus derechos y los mecanismos para su exigibilidad.
- IV. Integrar el principio de igualdad en el ámbito de la protección social.

De la misma manera y con respecto al tema de violencia, el artículo 41 menciona que “Será objetivo de la Política Nacional, la eliminación de los estereotipos que fomentan la discriminación y la violencia contra las mujeres”.

Ley General de Salud

De acuerdo con el Artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Ley General de Salud es la encargada de la reglamentación del derecho a la salud que tiene toda persona; la misma menciona con respecto al presente tema de investigación la importancia de “Promover la creación de programas de atención integral para la atención de las víctimas y victimarios, [...] en coordinación con las autoridades” (Ley General de Salud, 2021, art. 6º, fracción XII).

De la misma manera, establece en el artículo 2º que los fines del derecho a la protección de la salud son:

- I. El bienestar físico y mental de la persona, para contribuir al ejercicio pleno de sus capacidades.
- II. La prolongación y mejoramiento de la calidad de la vida humana.
- III. La protección y el acrecentamiento de los valores [...] y disfrute de condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social.

Código Penal Federal

El Código Penal Federal se aplica en toda la República Mexicana, en él se encuentran contenidos algunos de los delitos del orden federal, reglas generales, responsabilidad penal, y medidas de seguridad, sobre la aplicación de sanciones penales.

En 1997 se tipificó a la conducta de violencia familiar como delito, la cual aparece ya en el Código. Con esto se pretendía adecuar la legislación enfocada a la conducta de violencia familiar; a los tratados internacionales suscritos por México y cuidar a eliminar el tipo de discriminación que afecta a niñas, niños, mujeres y ancianos. En el mismo año se hizo notar que la familia no sólo la constituyen las madres, padres, hijas e hijos, sino en general todas y todos aquellos parientes que habitan bajo un mismo techo; y se define como miembro de familia: “A la persona que se encuentra unida por una relación de matrimonio, concubinato o por un lazo de parentesco consanguíneo, en línea recta ascendente o descendente sin limitación de grado o parentesco colateral, así como parentesco civil” (Morales, 2002).

En el mismo apartado se mencionan diversas especificaciones que enriquecen el entendimiento sobre el problema social de violencia familiar; como el esfuerzo por esclarecer y definir los distintos tipos de violencia como lo son violencia psíquica, física, sexual, económica, estructural o incluso espiritual. Dichos conceptos se encuentran en el apartado de “Definiciones” de la presente investigación.

Dentro del Código Penal Federal se establece que el delito de violencia familiar se persigue por “querrela”; es decir, una declaración de voluntad, mediante la cual la persona que formula, pone al conocimiento del juez los hechos delictivos y expresa la voluntad de ejercitar la acción penal, constituyéndose en parte en el correspondiente proceso (Bernardino, 2002).

El artículo 30 del mismo, se menciona que, en cuanto a la reparación del daño, tomando en cuenta los puntos establecidos en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, además se comprenderá en el mismo delito contra el libre desarrollo de la personalidad, la libertad y el normal desarrollo psicosexual y en su salud mental, así como de violencia familiar, abarca el pago de los tratamientos psicoterapéuticos que sean necesarios para la víctima (Morales, 2002). Y de la misma manera, están planteadas aquellas medidas preventivas hacia el agresor en donde, en este caso, el Ministerio Público exhorta 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 (Código Penal Federal, 2021).

Norma Oficial Mexicana

La Norma Oficial Mexicana (NOM) es una regulación de procesos, servicios y productos ofrecidos por los sectores Público, Social y Privado (SEGOB, 2009). Ésta versa en su primera versión en la NOM-190-SSA1-1999, sobre la prestación de servicios de salud y aquellos criterios para la atención médica de violencia familiar.

“La presente [...] tiene por objeto establecer los criterios a observar en la atención médica y la orientación que se proporcionan a las y los usuarios que se encuentren involucrados en situaciones de violencia familiar [...] Se establece el derecho a la protección, a la salud y la plena igualdad jurídica de los hombres y las mujeres, con lo que se protege la organización e integración de las familias. No obstante, subsisten aún profundas

inequidades entre ellos, que propician situaciones de maltrato y violencia hacia las y los miembros más débiles (en función del sexo, la edad o la condición física), que se manifiestan cotidianamente [...] Esta inequidad facilita el abuso de poder, exponiendo a situaciones de violencia a los grupos que socialmente son más vulnerables” (CEDOC, 1999).

Sin embargo, en el 2005 (pero publicada en el 2009) se llevó a cabo una modificación, en donde ahora la NOM-046-SSA2-2005 se refiere a la detección, prevención y atención médica a personas que sufren violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Hoy en día, esta misma tiene como objetivo establecer los criterios a observar en la detección, prevención, atención médica y la orientación que se proporciona a las y los usuarios de los servicios de salud y en particular a quienes se encuentren involucrados en situaciones de violencia familiar o sexual. Así mismo, resalta la importancia de realizar la notificación de los casos, lo que permite contar con información real para generar acciones. Esta norma representa un instrumento normativo nacional para atender los casos de violencia familiar, sexual y contra las mujeres desde sus primeras manifestaciones (SEGOB, 2009).

Conclusiones

En este primer apartado, referente al marco jurídico Federal se encontró que, si bien no todas las referencias profundizan en la violencia familiar, sí hay un camino jurídico y penal recorrido que se enfoca en respaldar dicho problema desde altas instancias federales.

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, el más importante recurso jurídico en el país, menciona realmente muy poco referente al problema de violencia familiar, más allá de mencionarlo junto con otro tipo de delitos en el artículo 19º de la misma. Sin embargo, referente a la temática de enojo, si bien no es un tema que se abarque directamente, sí se deriva dentro del criterio de educación socioemocional.

Se retoma la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia debido a que enfatiza el prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, incluyendo así a la violencia familiar. Es importante mencionar que las medidas que se plantean son acertadas y necesarias para aquellas que sufren violencia, pero también justas y punitivas para aquél o aquella que comete actos de violencia. La Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres es de suma importancia en el marco de la violencia,

eliminando toda forma de discriminación y garantizando la igualdad entre hombres y mujeres, sin embargo, no se hace ninguna mención en torno a la violencia familiar.

La Ley General de Salud resulta fundamental para todas las personas, ya que se basa en un derecho humano. Referente al tema de investigación, en ella se promueve la creación de programas para atender a víctimas y victimarios, así como el artículo 2 establece el bienestar físico y mental para un mejoramiento de la calidad de la vida humana y contribuir al desarrollo social. Cabe mencionar que la presente Ley no rescata el tema de violencia familiar, sin embargo, se menciona la violencia en torno a la escuela.

Si bien el Código Penal Federal, hasta hace un periodo de tiempo relativamente corto (1997), tipificó el delito de violencia familiar, hoy en día mantiene una amplia comprensión del problema social, que a su vez permite un mayor esclarecimiento de los hechos para actuar en casos críticos como Estado y Ley a favor de las víctimas.

Y como última revisión jurídica Federal, es un indicio alentador que la NOM intervenga en el contrarrestar a la violencia familiar desde la regulación de procesos y servicios públicos, privados y sociales. Orientando a una amplia detección y prevención del mismo problema de violencia familiar en distintas situaciones y escenarios.

Marco Jurídico del Estado de Puebla

Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Puebla

La Carta Magna del Estado de Puebla fue publicada el 2 de octubre de 1917 y su última reforma tiene fecha del 9 de abril de 2021. Declara que es obligación del Estado la seguridad y mejoramiento de la familia, en todas las edades, desde el nacimiento hasta la vejez. En el Artículo 12 señala que las leyes se ocupan de: Inciso I. La protección, seguridad, estabilidad y mejoramiento de la familia, en sus diversas manifestaciones; Inciso II. El desarrollo integral y el bienestar de las mujeres; Inciso III. La atención y protección del ser humano durante su nacimiento, minoridad y vejez.

En el Estado de Puebla se reconoce a la familia como una institución fundamental que constituye la unidad política y social que promueve la enseñanza y transmisión de valores culturales, éticos y sociales necesarios para el desarrollo de las personas que la conforman (Art. 26). Las relaciones entre las y los integrantes de la familia deben ser con base en la equidad, la igualdad de derechos y deberes, la solidaridad y el respeto recíproco (Art. 26, inciso II).

Con respecto a la violencia familiar, dicha constitución sostiene el derecho a la integridad de las personas en cada familia. Específicamente, el artículo 26, inciso XI establece que “Los integrantes de la familia tienen derecho a que los demás miembros les respeten su integridad física y psíquica, con objeto de contribuir a su sano desarrollo para su plena incorporación y participación en la sociedad. Queda prohibido el castigo corporal y cualquier acto u omisión que atente contra su integridad física o psicológica”; además, en el inciso XII del mismo artículo señala que “Los integrantes de la familia están obligados a evitar conductas que generen violencia familiar”.

Ley Estatal de Salud

La Ley Estatal de Salud en el Estado de Puebla (12 de agosto de 2016), en su Título Primero, Disposiciones Generales, Capítulo Único, Artículo 2, menciona que el derecho a la protección de la Salud tiene las siguientes finalidades: El bienestar físico y mental del hombre y la mujer, para contribuir al

ejercicio pleno de sus capacidades; la prolongación y el mejoramiento de la calidad de la vida humana y la protección y el acrecentamiento de los valores que coadyuvan a la creación, conservación y disfrute de condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social.

Además, en su Título Tercero, Prestación de los Servicios de Salud, Capítulo I, Disposiciones Comunes, Artículo 29, dice que “Para los efectos del derecho a la protección de la salud, se consideran servicios básicos de salud los referentes a: [...] XII. La atención de los sujetos de violencia intrafamiliar y abandono, en particular a las niñas y los niños que serán atendidos, conforme al protocolo de atención a menores víctimas de violencia intrafamiliar y abandono, establecido por la Secretaría de Salud del Estado, y [...]”.

Código Penal Federal del Estado Libre y Soberano de Puebla

El Código Penal Federal del Estado Libre y Soberano de Puebla se aplicará por los delitos cometidos en territorio del Estado de Puebla y que sean de la competencia de los Tribunales del fuero común. En el mismo documento se expone la definición de violencia familiar como “Artículo 343 Bis. Comete el delito de violencia familiar quien lleve a cabo actos o conductas de dominio, control o agresión física, psicológica, patrimonial o económica, a alguna persona con la que se encuentre o haya estado unida por vínculo matrimonial, de parentesco por consanguinidad, afinidad o civil, concubinato, o una relación de pareja dentro o fuera del domicilio familiar” (Código Penal del Estado Libre y Soberano de Puebla, 2021).

Para una comprensión más amplia del delito, se relata que comete el delito de violencia familiar el cónyuge contra cualquier otra integrante de la familia con quienes se encuentre habitando. Por otro lado, respecto a la sanción, el mismo artículo señala que a quien cometa el delito de violencia familiar, se le impondrán de dos a ocho años de prisión y una multa correspondiente, además estará sujeto a un tratamiento integral para su rehabilitación por un tiempo que no rebase la sanción privativa de la libertad que se haya impuesto, así como la pérdida de la patria potestad. También es importante mencionar que la penalidad descrita en el párrafo anterior se aumentará hasta en una mitad, en caso de que la víctima sea mayor de setenta años, o que la víctima sea una niña, niño o adolescente (Código Penal del Estado Libre y Soberano de Puebla, 2021).

Actualmente, a principios de año en el 2021, el Congreso de Puebla aprobó una reforma al Código Penal que incrementa la sanción máxima por el delito de violencia familiar de ocho a doce años de cárcel, en caso de que la víctima sea menor de edad. La modificación que se plantea en el penúltimo párrafo del artículo 284 Bis del Código Penal, establece que la penalidad del delito de violencia familiar, que oscila de dos a ocho años de prisión, se aumentará hasta en una mitad. El Código Penal no solo sanciona este delito con años en prisión, sino también con una multa que puede ir de 50 a 100 veces el valor diario de la “Unidad de Medida y Actualización” (Camacho, 2021).

Conclusión

Así como se llevó a cabo la revisión de un marco jurídico Federal, es de igual importancia revisar y comprender qué es lo sucede con el problema a nivel Estatal en Puebla, por ello, en este marco jurídico Estatal se revisa la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Puebla, la cual reconoce a la familia como una institución que promueve la enseñanza y transmisión de valores. Además, en torno a la presente investigación, establece que las relaciones entre las y los integrantes de las familias deben ser con base en la equidad e igualdad de los Derechos Humanos, de ahí que el Estado tiene por obligación ejercer seguridad y mejoramiento de la misma. Menciona también el derecho a que exista integridad física y psíquica en cada miembro de la familia y evitar tanto conductas como acciones que generen violencia, quedando prohibido el castigo corporal.

La Ley Estatal de Salud considera el bienestar físico y mental de los hombres y las mujeres como un mejoramiento de la calidad de vida humana. En torno al marco de la violencia, se reconoce el derecho a la protección de salud para brindar la atención necesaria a las personas afectadas por violencia intrafamiliar y de abandono. Es importante mencionar que las niñas y niños serán prioridad para ser atendidos en las instancias correspondientes.

El Código Penal Federal del Estado Libre y Soberano de Puebla, revisa y relata las condiciones en que el delito por violencia familiar puede ser sancionado, para ello presenta una revisión teórica completa sobre el fenómeno. Es importante mencionar que el Código se ha modificado en el presente año, a efecto de disminuir las cifras del delito que, según menciona, han aumentado. Estas acciones que, si bien podrían considerarse más punitivas, también representan un actuar e intervenir por parte del estado a favor de las víctimas.

Instituciones Federales

Secretaría de Educación Pública

La Secretaría de Educación Pública (SEP), es una de las secretarías de Estado que integran el gabinete legal del presidente de México, es el despacho del poder ejecutivo federal encargado de la administración, regulación y fomento de la Educación.

El papel principal de la SEP y el Gobierno de México en relación con la violencia en distintos ámbitos, se presenta como la obligación de prevenir la violencia en el ámbito escolar y en cada uno de sus espacios de intervención. Ambos deben conjuntamente promover, respetar, y garantizar los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes; sobre todo conscientes de atender a aquellas y aquellos que se encuentran asociados a factores de riesgo que hacen a una persona propensa a sufrir violencia, como estructuras familiares conflictivas y violentas, tensiones familiares, maltratos, discriminación por género, enfermedades mentales, migraciones forzadas, pertenencia étnica y/o lingüística, entre otros (SEP, 2016).

La Secretaría de Educación Pública, en diferentes manuales de información didáctica definió y recopiló, mediante un grupo de expertos en los fenómenos relacionados a la familia, diferentes conceptos como: Violencia, Violencia Familiar, Violencia contra los niños y niñas, Violencia de Género, entre muchos otros (Leñero, 2010). Todas y todos ellos se encuentran en el apartado de “Definiciones” de la presente investigación.

De acuerdo al INMUJERES en el año 2007, algunas de las facultades de la SEP, en referencia al tema de violencia familiar y contra las mujeres son:

- ◊ Desarrollar programas educativos, en todos los niveles de escolaridad, que fomenten la cultura de una vida libre de violencia y violencia contra las mujeres.
- ◊ Desarrollar investigación multidisciplinaria, encaminada a crear modelos de detección de la violencia [...] en los centros educativos.
- ◊ Formular y aplicar programas que permitan la detección temprana de los problemas de violencia [...] en los centros educativos, para que se dé una primera respuesta urgente a las alumnas que sufren algún tipo de violencia.
- ◊ Establecer como un requisito de contratación a todo el personal, el no contar con algún antecedente de violencia contra las mujeres (o similar).

- ◇ Diseñar y difundir materiales educativos que promuevan la prevención y atención de la violencia.

Un elemento muy importante en relación con las funciones de la SEP y las temáticas de la presente investigación sobre Enojo y Violencia Familiar, es el plan de estudios enfocado a la Educación Socioemocional, el cual reconoce la importancia de desarrollar las habilidades socioemocionales en las y los niños y jóvenes para conocerse a sí mismos, y convivir y cooperar con otros.

Inicialmente, la SEP parte de la premisa de que las emociones son subjetivas y difíciles de valorar. Por eso apuesta por una evaluación cualitativa y formativa; es decir, una valoración continua de todo un año para acompañar a cada alumno en su aprendizaje. También se mencionan en “Aprendizajes Clave” dos instrumentos de evaluación para la asignatura de Educación Socioemocional. Por una parte, las guías de observación (de situaciones individuales o grupales). Por otra, la escala de valoración (para determinar si el alumno ha adquirido los indicadores de logro de cada dimensión socioemocional). Así, cada dimensión cuenta con 25 indicadores de logro para cada grado (Voca Editorial, 2020). Es decir, la Educación Socioemocional en educación primaria:

Está diseñada como un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y las niñas desarrollan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades, que les permitirán comprender y manejar las propias emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia las y los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética (SEP, 2015, p.525).

Algunas de las temáticas más importantes en cuanto a Educación Socioemocional, mencionadas por la SEP, son aquellos factores emocionales que se generan a partir de la experiencia de un sentimiento; es decir, el manejo y control de las emociones, autoestima y autoconcepto. Estos tres conceptos son los principales referentes en esta área de la educación (SEP, 2021); pero a la vez, la misma área propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas, los cuales son denominados “Organizadores Curriculares en la Educación Socioemocional” y son los siguientes: (1) Autoconocimiento, (2) Autorregulación, (3) Autonomía, (4) Empatía y (5) Colaboración (SEP, 2015).

Algunos de los propósitos generales sobre la Educación Socioemocional más relevantes para la investigación son:

- ◊ Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.
- ◊ Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.
- ◊ Minimizar la vulnerabilidad y prevenir el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la deserción escolar, el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros (SEP, 2015).

Dentro de los temas abarcados en Educación Socioemocional, se ha encontrado información que sustenta el enojo en las y los niños. Por ejemplo, en nivel preescolar se tiene como objetivo que las niñas y los niños puedan desarrollar:

- ◊ Conciencia de las propias emociones: Las y los niños, reconozcan las emociones básicas (alegría, miedo, enojo, tristeza) e identifiquen cómo se sienten ante distintas situaciones.
- ◊ Expresión de las emociones: Reconoce y nombra situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo.
- ◊ Regulación de emociones: Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza (SEP, 2015).

También menciona respecto al enojo, que es importante tomar consciencia de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa. Implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y en el de otras personas, y comprender cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos de uno mismo y de las y los demás (SEP, 2015). Además, en particular cuando se experimentan estados emocionales asociados al estrés, el miedo, o el enojo, las y los estudiantes deberán de reconocer en ellos mismos el beneficio de modular su expresión emocional.

Referente a la situación que hoy en día se presenta, a consecuencia del confinamiento por COVID- 19, es importante recordar que la educación en todos los niveles de la República Mexicana, se tuvo que adaptar a un nuevo

conjunto de cambios y; en el mejor de los casos, al uso tecnologías que pretenden dar continuidad a los planes educativos, sin contar con entornos o recursos presenciales, resignificando por completo a la educación. Sin embargo, hay que tener en cuenta que este no es un fenómeno aislado, sino que más bien representa un encuentro mucho más constante de las y los miembros de la familia en todos los hogares; lo que, dependiendo de la situación familiar, varía en los diferentes ambientes en los que un infante pudiera encontrarse. En respuesta a lo anterior, la SEP ha creado diferentes materiales audiovisuales en la plataforma YouTube, con temáticas revisadas en el Plan de Educación Socioemocional, clasificados por grado de escolaridad y enfocados en el enojo, con el fin de desarrollar aptitudes e inteligencia emocional en las y los niños y jóvenes, descrita anteriormente.

Por lo mismo, la actual Secretaría de Educación Pública, Delfina Gómez Álvarez, advirtió que durante la pandemia de COVID-19 se registraron casos de violencia familiar en algunos hogares, por lo que el regreso a las escuelas ayudará a las niñas y niños a tener un mejor ambiente. La titular de la SEP catalogó a las clases presenciales como un “lugar de paz” para los infantes que padecen de violencia en sus hogares, pues aseguró, otorga otro tipo de expectativas a las y los alumnos (López, 2021).

Secretaría de Bienestar Federal

La Secretaría de Bienestar busca crear un camino de transformación hacia una vida de mayor calidad para las y los mexicanos. Específicamente para un mejoramiento en los niveles de bienestar, inclusión y equidad de los grupos más vulnerables, a través de la consolidación de políticas públicas, tomando en cuenta la diversidad cultural, social y territorial.

De acuerdo con la Secretaría de Bienestar, sus objetivos generales son:

1. Contribuir a garantizar un conjunto básico de derechos humanos de manera efectiva y progresiva comenzando por quienes más lo necesitan.
2. Reducir las brechas de desigualdad socioeconómica entre territorios.
3. [...] impulsar la autosuficiencia alimentaria, la reconstrucción del tejido social y generar la inclusión productiva de los campesinos [...].
4. Reducir las brechas de desigualdad socioeconómica que enfrentan los grupos poblacionales históricamente excluidos.
5. Contribuir a una cultura para la paz, para incidir en la disminución de la violencia en comunidades y territorios (Secretaría de Bienestar, 2021).

Fiscalía General de la República

La ley más reciente de la Fiscalía General de la República se publicó en el Diario Oficial de la Federación el 20 de mayo de 2021. La Fiscalía General está integrada por varias Fiscalías en áreas específicas, entre las cuales se incluye la Fiscalía Especializada en Delitos de Violencia contra las Mujeres y Trata de Personas y la Fiscalía Especializada en materia de Derechos Humanos; no existe alguna Fiscalía Especializada en violencia familiar.

En el Art. 13 de la Fiscalía General de la República, inciso VI, se señala que la Fiscalía Especializada en materia de Derechos Humanos tiene como una de sus facultades investigar y perseguir delitos de orden federal previstos en la Ley General para Prevenir, Investigar y Sancionar la Tortura y otros Tratos o Penas Cruelles, Inhumanos o Degradantes. El Art. 1 de dicha Ley sostiene que todas las autoridades, en el ámbito de sus competencias, deberán promover, respetar, proteger y garantizar en todo momento el derecho de toda persona a que se respete su integridad personal, protegiéndose contra cualquier acto de tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes (Ley General para Prevenir, Investigar y Sancionar la Tortura y otros Tratos o Penas Cruelles, Inhumanos o Degradantes, 2017).

En el tema de violencia hacia las mujeres, el Art. 13 de la Ley de la Fiscalía General de la República indica en el inciso VII que la Fiscalía Especializada en Delitos de Violencia contra las Mujeres y Trata de Personas tiene a su cargo la investigación y persecución de los delitos del orden federal previstos en el Código Penal Federal, relativos a hechos de violencia contra las mujeres por su condición de género y a los cometidos contra niñas, niños y adolescentes que sean competencia de la Federación.

Sistema Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres

El sistema Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres es un conjunto orgánico encargado de promover, contribuir, coadyuvar e instrumentar estrategias para lograr una igualdad sustantiva entre mujeres y hombres. Además de promover la erradicación de los estereotipos que fomenten la violencia de género.

Con base en su reglamento, el Artículo 2 de las Disposiciones Generales, fracción XI menciona que se entenderá por:

Unidades de Igualdad de Género: A los mecanismos que promueven e implementan [...] políticas públicas en materia de igualdad de género,

eliminación de la violencia y la no discriminación y que impulsan la incorporación de la perspectiva de género en la cultura organizacional. (Instituto Nacional de las Mujeres, 2021, p. 1-2).

De la misma manera, lo que se menciona sobre violencia en el Capítulo II, artículo 5, Fracción XII es: “Fortalecer los procesos de sensibilización, capacitación y profesionalización en materia de igualdad de género, no discriminación y acceso de las mujeres a una vida libre de violencia” (Instituto Nacional de las Mujeres, 2021, p. 3).

Consejo Nacional de Población

El Consejo Nacional de Población define a la violencia familiar 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. Esta violencia puede manifestarse también como abuso psicológico, sexual o económico y se da entre personas relacionadas afectivamente dentro del hogar” (CONAPO, 1999).

El CONAPO publicó en 1999 un cuaderno titulado Familia, el cual forma parte de la biblioteca llamada Cuadernos de Población; entre los temas que aborda, se encuentran: Familia, los hogares, las familias: unidades dinámicas, ritos, normas y celebraciones, funciones de la familia, etc. Los materiales de la colección de Cuadernos de Población están hechos para ser difundidos entre las y los jóvenes mexicanos. Algunos temas generales contenidos en los cuadernos son: Población, género, familia, territorio, migraciones, curso de vida, planificación familiar y ciudadanía. El Consejo Nacional de Población invita a las y los jóvenes a analizar los temas antes mencionados, para construir por sí mismos, por sí mismas, el concepto de población. Los Cuadernos de Población invitan a reflexionar y a dialogar de manera abierta e informada con amigos, familiares, maestros, vecinos o compañeros de trabajo.

Por otro lado, el CONAPO, como parte de sus Acciones y programas, tiene un apartado titulado: “Violencia en la familia”, mismo que a través de temas como: ¿Qué es la familia?, los diferentes tipos de familia, los estereotipos de género, el posible origen de la violencia familiar, los diferentes tipos de violencia, las consecuencias de vivir en un ambiente adverso y hostil; busca contribuir a la construcción de una cultura de igualdad en la familia. En el apartado antes mencionado se incluyen algunas infografías sobre prevención de la violencia en la familia, tituladas: ¿Qué es la violencia?, tipos de violencia, violencia en la pareja, violencia de género, violencia simbólica y familias diversas (CONAPO, 1999).

Sistema Nacional DIF

El Sistema Nacional DIF es el organismo público descentralizado encargado de coordinar el Sistema Nacional de Asistencia Social Pública y Privada; promotor de la protección integral de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, bajo el imperativo constitucional del interés superior de la niñez, así como del desarrollo integral del individuo, de la familia y de la comunidad, principalmente de quienes por su condición física, mental o social enfrentan una situación de vulnerabilidad, hasta lograr su incorporación a una vida plena y productiva (GOB, 2020).

En el taller Relaciones Intrafamiliares, Resolución de Conflictos y Buen Trato, organizado por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF), niñas, niños y adolescentes hablaron con especialistas sobre la importancia de la mediación y la resiliencia para mejorar la convivencia familiar. Concluyendo que la comunicación en la familia evita conflictos y violencia, incluso especialistas recomendaron recurrir a la escritura de un diario, como una forma de vaciar las emociones en papel (Sistema Nacional DIF, 2021).

Por otro lado, el Departamento de Fortalecimiento a la Familia del DIF del Estado de Puebla se creó para las niñas, niños, adolescentes y sus familias que se encuentran en situación de riesgo o sufren de maltrato y/o violencia familiar, conflictos emocionales y de pareja y salud psicológica. Y su objetivo es capacitar y formar a padres de familia, [...] sobre el Modelo de Atención a Familias sujetos de asistencia social, para que fortalezcan sus vínculos y valores, desde la perspectiva familiar y comunitaria (Ventanilla digital, 2021).

Es importante mencionar que el Centro de Mediación Familiar del DIF del Estado de Puebla, atiende gratuitamente a personas que tengan un conflicto de carácter familiar, tales como guarda y custodia, alimentos y derecho de convivencia de niños, niñas y adolescentes y respeto. Su objetivo es brindar a la sociedad poblana un servicio de mediación para la solución pacífica de conflictos familiares, fomentando la comunicación responsable y fortaleciendo la convivencia, a través del diálogo, la tolerancia y el respeto (Sistema Estatal DIF, s.f.).

Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES)

El Instituto Nacional de la Mujeres, tiene como objeto la promoción y fomento de las condiciones que posibiliten la no discriminación, la igualdad de oportunidades y de trato entre los géneros; el ejercicio pleno de los derechos de las

mujeres y su participación igualitaria en la vida política, cultural, económica y social del país (Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES], 2021).

Para estos propósitos, el INMUJERES tiene la tarea de promover, encauzar y dar seguimiento a las acciones públicas de los distintos poderes [...] de tal manera que los propósitos institucionales se alineen y articulen con los resultados previstos en programas prioritarios de este gobierno.

Dentro de las acciones para atender la violencia familiar, el INMUJERES junto con la Federación y las entidades federativas tendrán las siguientes funciones y de la misma manera la obligación de hacerlas cumplir:

- ◊ Proporcionar a las víctimas atención, asesoría jurídica y tratamiento psicológico especializado y gratuito.
- ◊ Brindar servicios reeducativos integrales, especializados y gratuitos al agresor para erradicar las conductas violentas.
- ◊ Evitar que la atención que reciban la víctima y el agresor sea proporcionada por la misma persona y en el mismo lugar. Además, en ningún caso podrán brindar atención, aquellas personas que hayan sido sancionadas por ejercer algún tipo de violencia.
- ◊ Favorecer la separación y alejamiento del agresor con respecto a la víctima.
- ◊ Favorecer la instalación y el mantenimiento de refugios para las víctimas y sus hijas e hijos; las personas que laboren en los refugios deberán contar con la cédula profesional correspondiente a la especialidad en que desarrollen su trabajo (INMUJERES, 2007).

En el presente año 2021, el instituto ha presentado una invitación para comentar el Proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-217-SE-2020, “Prestación de servicios de refugios para mujeres en situación de violencia familiar extrema y/o por razones de género y en su caso sus hijas e hijos Criterios y verificación”, en el cual, las personas interesadas, pueden manifestar sus comentarios sobre el mismo proyecto, mismo que establece los criterios que deben observarse para la prestación, permanencia y continuidad de servicios seguros, gratuitos y atención integral especializada con enfoque de género, derechos humanos e interculturalidad para las mujeres en situación de violencia familiar y, en su, caso para sus hijas e hijos que no cuenten con redes de apoyo seguras de los sectores, público o privado (INMUJERES, 2021).

Comisión Nacional de los Derechos Humanos

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos es la institución oficial en México encargada de establecer, defender y promover los derechos humanos de todo individuo sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen étnico, color, religión, lengua o cualquier otra condición.

En relación con el tema de violencia, la CNDH (2018) cuenta con el programa de Asuntos de la Niñez y la Familia. En estos programas se encuentra un folleto titulado “Erradicar la Violencia contra Niñas, Niños y Adolescentes” en el que enfatiza la necesidad de erradicar todo tipo de violencia. Tanto la familia como las personas responsables del cuidado de las niñas y los niños, pueden educarlos y disciplinarlos a través del diálogo y la tolerancia, sin recurrir a la violencia.

Dentro del mismo, se mencionan puntos importantes dirigidos hacia integrantes de la familia, tutores o cuidadores de las niñas y los niños:

1. Aprender a identificar situaciones de violencia contra niñas, niños y adolescentes. De ser posible, dentro de su familia, buscar redes de apoyo.
2. Denunciar. De acuerdo con el artículo 12 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA), toda persona que tenga conocimiento de que [...] sufre agresiones, descuido o violaciones a sus derechos humanos, está obligado a hacerlo del conocimiento inmediato de las autoridades competentes [...].
3. Erradicar la perpetuación de las conductas agresivas contra niñas, niños y adolescentes, transitando hacia formas más positivas de educarlos(as) y relacionarse con ellos(as) [...] en la transmisión de valores, respeto y protección de su integridad, dignidad y derechos humanos (CNDH, 2018).

Por otro lado, la Declaración Universal de los Derechos Humanos fue elaborada por representantes de todas las regiones del mundo con diferentes antecedentes jurídicos y culturales. Dicha declaración fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948 como un ideal común para todos los pueblos y naciones, en términos de los derechos fundamentales que deben protegerse en el mundo entero.

El tema de la violencia familiar no se aborda directamente en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Sin embargo, existen varios artículos alusivos al derecho a una vida libre de violencia. A continuación, se citan los artículos correspondientes:

Art. 3. Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Art. 5. Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Art. 16. (inciso 3). La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Art. 25. (Inciso 1). Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que la asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar (Organización de las Naciones Unidas, *s.f.*).

Conclusión

Las Instituciones Federales son aquellas que aplican y hacen cumplir las leyes, y conforman un marco general para los gobiernos. En consecuencia, varias instituciones aluden al problema de la violencia familiar.

La SEP tiene la obligación de prevenir la violencia en el ámbito escolar, por lo que desde sus alcances mayoritariamente educativos propone programas de prevención e información de la misma. Además, busca que aquellas y aquellos de sus colaboradores y derivados sean congruentes con los valores que plantean para disminuir y contrarrestar este y otros problemas sociales. Un elemento que debe resaltarse es que la SEP es la institución que mayoritariamente ha presentado información en el tema del enojo, aunque no como una emoción relacionada con la violencia familiar, sino como un espacio para el conocimiento y reflexión del tema, en un marco de educación socioemocional.

La Secretaría de Bienestar Federal ha implementado programas en torno a crear comunidades sustentables, ayudar a madres trabajadoras, fomentar el bienestar de las y los adultos mayores y de personas con discapacidad, sin embargo, no se encontró información referente a la violencia familiar. No obstante, uno de sus objetivos generales es la disminución de la violencia en comunidades y territorios.

La Fiscalía General de la República aborda el tema de la violencia hacia las mujeres debido a su condición de género, así como hechos de violencia contra niñas, niños y adolescentes, aunque no específicamente de violencia familiar. Es importante mencionar que no existe alguna fiscalía especializada en violencia familiar.

El sistema Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres está enfocado en promover la igualdad y la erradicación de la violencia de género, especialmente en proveer acceso a una vida libre de violencia de todas las mujeres. Como se ha mencionado, únicamente se habla de violencia de género, no de violencia familiar; así mismo, el tema del enojo es ajeno a dicho sistema.

El Consejo Nacional de Población, dentro de sus quehaceres referentes al tema, ha publicado en cuadernos informativos, que han cumplido con el fin de brindar información y conocimiento sobre diversas temáticas familiares, que a su vez pueden ser utilizadas en diversos ambientes sociales. Uno de ellos busca abarcar la temática de violencia familiar, enfocado en mencionar las consecuencias de convivir en un ambiente hostil.

El Sistema Nacional DIF ha encauzado algunas de sus áreas al fortalecimiento de la familia, en donde se abordan situaciones de violencia familiar, riesgo y maltrato familiar. De la misma manera, cuenta con Centros de Mediación Familiar en los que se atiende gratuitamente estos conflictos.

El Instituto Nacional de las Mujeres busca fomentar las condiciones que posibiliten la no discriminación, la igualdad de oportunidades y de trato entre los géneros; por lo que, respaldado por la Federación promueve el cumplimiento de la ley, busca el cumplimiento de obligaciones que minimicen, contrarresten y castiguen conductas violentas en el entorno familiar. Al mismo tiempo, propone espacios seguros de atención a aquellas familias (mujeres) en situaciones críticas junto con todo un grupo de contención jurídica, psicológica, médica, etc.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos establece, defiende y promueve los Derechos Humanos de todas las personas, por lo que estableció un programa para tratar asuntos de la niñez y la familia, el cual enfatiza la importancia y la necesidad de erradicar todo tipo de violencia, incluyendo la familiar. Así mismo, la obligación para toda persona que tenga conocimiento de que un niño o niña esté siendo violentado, de denunciar con las autoridades competentes.

Instituciones del Estado de Puebla

Secretaría de Educación Pública Puebla

La Secretaría de Educación Pública en Puebla, guiada por su antecesora a nivel Federal, se encarga de atender las necesidades educativas en el Estado y ambas abarcan dentro de los nuevos planes de estudio una dimensión socioemocional.

La presentación de las emociones para la Secretaría de Educación Pública en el 2018 en Puebla menciona que: “Las emociones son necesarias para la supervivencia y la evolución humana, se hacen presentes en cada relación. Las expresiones, el comportamiento, las decisiones, e incluso, la forma en que podemos distanciarnos de un acontecimiento son comportamientos matizados por las emociones”. De la misma manera, mencionan la composición corporal de las emociones como:

De forma automática, el cerebro evalúa y valora la información, y ésta provoca un cambio en el comportamiento, provocando una respuesta neurofisiológica involuntaria como sudoración, rubor o taquicardia [...] que suelen verse reflejadas en comportamientos que permiten inferir la emoción que se está experimentando a través de gestos, lenguaje no verbal, tono de voz [...] misma que deriva en la sensación consciente del estado emocional o sentimiento como enojo y miedo.

Además, hacen amplia referencia a la relación entre el proceso de aprendizaje y las emociones.

Estudios afirman que las emociones son clave para el bienestar y el aprendizaje. El sistema límbico encargado de las emociones está fuertemente relacionado con el aprendizaje. Las zonas corticales superiores que se han desarrollado a través de la evolución permiten el ejercicio de la planificación, evaluación y reflexión, así como el uso del lenguaje oral y escrito, funciones que se encuentran conectadas cuando las personas vinculan emoción con razón (Davidson, 2018, citado en SEP Puebla, 2021, p. 10).

La SEP Puebla (2021), aun cuando no habla específicamente de enojo, sí define el término “agresión” como “El dominio de las conductas relacionales en torno a la negación. En este tipo de relaciones no se reconoce al otro, se

le niega directa o indirectamente, de uno u otro modo se le hace saber que no cumple con las expectativas sobre las cuales no hubo un acuerdo previo”.

Para concretar lo establecido en el Artículo Tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, sobre “La educación se basará en el respeto irrestricto de la dignidad de las personas[...] tenderá a armónicamente todas las facultades del ser humano para contribuir a la mejor convivencia humana”, el gobierno federal y estatal trazan coordenadas mediante la Nueva Escuela Mexicana, hacia una escuela democrática, nacional, humanista, equitativa, integral, inclusiva, intercultural, de excelencia, que contribuya a la formación de personas técnicamente competentes y socialmente comprometidas en la solución de los grandes problemas nacionales y globales, lo que implica fortalecer la formación ciudadana.

Secretaría de Desarrollo Social Puebla

La Secretaría de Desarrollo Social del Estado de Puebla tiene por objetivo contribuir al mejoramiento de condiciones de vida en las familias poblanas, que se encuentren en diferentes situaciones de vulnerabilidad o marginación social, a través de la creación y ejecución de programas que permitan disponer de acciones sociales.

Dentro de ellos se encuentra el Programa para la No Discriminación e Igualdad de Género del Municipio de Puebla (PROIGUALDAD 2018-2021), su objetivo principal es la creación de políticas públicas que puedan encaminar hacia la reducción de desigualdades que existen entre hombres y mujeres de Puebla, generar escenarios de bienestar y desarrollo integral.

La violencia contra la mujer en el estado de Puebla es realmente alarmante, tanto que el 8 de abril de 2019, se declaró la Alerta de Violencia de Género contra las mujeres en 50 municipios de la entidad, entre ellos, el de Puebla (Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género, 2020). Dicha fuente señala que la ENDIREH (2016) publicó que el 66.8% de las mujeres han sufrido al menos un incidente de violencia a lo largo de su vida.

Los datos anteriores indican que:

Más allá de poner en marcha mecanismos dirigidos a fortalecer los trabajos de prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia contra las mujeres en el ámbito municipal, también resulta fundamental emprender acciones de capacitación y de sensibilización orientadas a promover la cultura de la denuncia, así como a impulsar el desarrollo de habilidades entre las mujeres para que cuenten con herramientas que les

permitan reconocer y combatir la violencia de género de forma adecuada (Secretaría para la igualdad Sustantiva de Género, 2018, p. 72).

Asimismo, dentro de las facultades de la Secretaría de Desarrollo Social referentes al tema de violencia, el INMUJERES (2017), sugiere promover políticas de prevención y atención a la violencia contra las mujeres dentro de su Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Secretaría de Bienestar Estatal

La secretaría de Bienestar establece en relación con el artículo 45, la correspondencia de los siguientes asuntos:

- I. Proponer [...] la política general de bienestar, así como las normas, criterios y lineamientos conforme a los cuales se llevarán a cabo los programas que de ella deriven, con perspectiva de género.
- IV. Coadyuvar con las autoridades competentes para la definición, identificación y medición de la pobreza en el estado [...] en beneficio de grupos o familias en situación vulnerable o de marginación rural o urbana del estado [...]. (Secretaría de Bienestar, 2019).

Los programas sociales que ha implementado van enfocados en mejorar el estado de bienestar de las personas, en especial de los grupos más vulnerables. Dentro de ellos, el programa de “Unidades Móviles de desarrollo”, de acuerdo con el documento de Reglas de Operación del Programa de Unidades Móviles de Desarrollo, el cual surge con la finalidad de contribuir a la disminución del rezago social [...], servicios para contribuir a mejorar el desarrollo social de la población, teniendo la oportunidad de acceder a un desarrollo mediante tres ejes: Salud física y emocional, Deportes y activación física y cultura y Desarrollo de capacidades (Secretaría General de Gobierno, 2019, p. 3).

Fiscalía General del Estado de Puebla

La Fiscalía General del Estado de Puebla (2016) es quien se encarga de perseguir los delitos del orden común en el Estado de Puebla, así como impartir justicia en el ámbito penal y contribuir a la prevalencia del estado de derecho, con autonomía en el ejercicio de sus atribuciones y apego a los principios de la institución del Ministerio Público.

Con base en los datos sobre violencia familiar publicados por la Fiscalía General del Estado de Puebla, se encuentra la suma de 4,083 casos registrados del mes de enero al mes de abril del año presente (2021), los cuales se desglosan de la siguiente manera:

- ◊ Violencia familiar con un total de 3,708 casos registrados.
- ◊ Violencia de género en todas sus modalidades distinta a la violencia familiar con un total de cero casos registrados.
- ◊ Incumplimientos de obligaciones de asistencia familiar con un total de 117 casos registrados.
- ◊ Otros delitos contra la familia con un total de 258 casos registrados (Fiscalía General del Estado de Puebla, 2021).

Consejo Estatal de Población (COESPO)

El Consejo Estatal de Población (COESPO), es un organismo interinstitucional auxiliar del Ejecutivo del Estado, adscrito a la Secretaría de Gobernación. Tiene el objetivo fundamental de formular y conducir la política de población en el Estado, tratando de incidir en el ritmo de crecimiento, el volumen, la estructura y la distribución de la población con el fin de elevar la calidad de vida de los poblanos (ASE Puebla, 2019).

El COESPO ha desarrollado recientemente un breve folleto que habla de violencia contra las mujeres en pandemia, ubicado en las páginas de acceso público a la información web del estado de Puebla; el mismo fue realizado por parte del Consejo Estatal de Población en la Ciudad de México. Dicho folleto extiende diversas definiciones sobre la violencia *per se*, y los diferentes tipos de violencia, haciendo hincapié en que la violencia contra las mujeres y niñas es la violación de los derechos humanos más extendida que las afecta en todo el mundo, tanto en espacios privados como públicos. Por lo mismo se menciona que de acuerdo con ONU Mujeres, los datos emergentes indican que la violencia contra las mujeres, sobre todo la violencia doméstica, se está intensificando durante la pandemia (Consejo Estatal de Población, 2020).

Instituto Poblano de las Mujeres

El Instituto Poblano de las Mujeres ofrece información de los servicios de asesoría jurídica y psicológica para aquellas mujeres víctimas de violencia. La visión de tal institución es el detonante de una sociedad justa con perspectiva de género, reduciendo los índices de violencia contra las mujeres, incrementando su participación y autonomía en todos los ámbitos.

Una de sus funciones principales es brindar asesoría psicológica a las mujeres que requieren orientación ante problemas, proporcionar talleres de perspectiva de género con el fin de que hombres y mujeres aprendan a vivir en armonía, igualdad y respeto [...] Así mismo, cuenta con psicólogos con experiencia en la atención a mujeres que sufren violencia intrafamiliar (IPM, s.f.).

Hoy en día, su alcance, incorporación y presencia es mayor en el estado de Puebla, pues cuenta con un mayor número de oficinas de atención y servicios, dentro de ellas, Unidades Regionales en Tehuacán, Teziutlán y Huauchinango. Por otro lado, Centros de Desarrollo en Atlixco, Ajalpan, Eloxochitlán, Huitzilán de Serdán, Izúcar de Matamoros, San Antonio Cañada, San Martín Texmelucan, Xicotepec y Zoquitlán. Finalmente, en Puebla capital se encuentra la casa de servicios y oficinas centrales.

Dentro de su papel social en Puebla, el Instituto Poblano de la Mujeres ha desarrollado un programa social con el fin de combatir la violencia familiar en mujeres indígenas, en donde se realizó una intervención artística de murales comunitarios y se les brindó capacitación a 167 mujeres con el objetivo de sensibilizar en el tema de derechos humanos de las mujeres y la violencia de género con un enfoque participativo (IPM, s.f.).

Comisión Estatal de los Derechos Humanos

La Comisión de Derechos Humanos del Estado de Puebla, (CDH Puebla) es un organismo público autónomo que tiene como finalidad proteger y defender los Derechos Humanos de hombres y mujeres, así como difundir la importancia y estudio de los mismos.

A continuación, se muestran algunos principios de la CDH Puebla, (2021):

Legalidad: estricto apego del actuar en el servicio público sometido a su jurisdicción, competencia y ley.

No discriminación: Significa evitar todo trato, distinción, exclusión o restricción basada en el sexo o condición socio económica que tenga por

objeto o por resultado menoscabar, disminuir o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos [...] destaca la necesidad de realizar acciones para asegurar la no discriminación por razones de género u otras condiciones de especial vulnerabilidad.

Bajo este principio, queda estrictamente prohibida cualquier forma de maltrato, violencia y segregación hacia el personal en materia de [...] situación familiar, responsabilidades familiares [...] (CDH Puebla, 2021).

Los derechos humanos ocupan un lugar imprescindible en la vida de las personas. En torno a la violencia, se menciona lo siguiente:

Derecho a la integridad y seguridad personales: Derecho fundamental de todo ser humano que, en sentido positivo, entraña el goce y la preservación de sus dimensiones [...] en sentido negativo, el deber de no ser objeto de maltrato, ofensa, tortura o ser tratado de manera cruel o inhumana en menoscabo de su dignidad e integridad física (CDH Puebla, 2021).

Conclusión

Las instituciones gubernamentales estatales representan el medio por el que las obligaciones del Estado se desarrollan y logran un alcance en la población, de aquí surge la importancia de comprender el quehacer de éstas en la temática de violencia familiar en Puebla.

Primeramente, la SEP Puebla al igual que su institución federal ha instaurado diversas temáticas socioemocionales dentro del plan de estudios en los diversos niveles de educación básica a manera de prevención en las familias. Específicamente esta institución ha recurrido al término “agresión”, uno diverso al enojo o a la misma violencia, pero que representa un elemento significativo en la presente investigación.

La Secretaría de Desarrollo Social del Estado de Puebla ha implementado programas en relación con su objetivo de contribuir al mejoramiento de condiciones de vida en las familias, como el Programa para la No discriminación e Igualdad de Género, que está encaminado al desarrollo integral. Es importante mencionar que reconoce los datos emergentes en torno a la violencia hacia la mujer; sin embargo, no hace mención de la violencia familiar.

La Secretaría de Bienestar Estatal implementa programas que benefician y mejoren el estado de bienestar de las personas, especialmente en los grupos más vulnerables. En el programa de Unidades Móviles de Desarrollo se toman en cuenta tres ejes, dentro de ellos se encuentra el eje de salud

física y emocional; sin embargo, en él no se encuentra mayor información en relación con los temas de enojo ni violencia familiar.

La Fiscalía General del Estado de Puebla muestra datos registrados de violencia en la familia en los últimos meses; lo cual indica que, en efecto, la violencia familiar es un problema cuyas cifras presentan una curva ascendente en la actualidad.

El Consejo Estatal de Población ha desarrollado, en conjunto con las oficinas del mismo pero enfocado en la Ciudad de México, un folleto que presenta diversas definiciones e información sobre la misma temática; sin embargo, el propio consejo en Puebla, no mostró información, proyectos o datos, sobre la violencia o enojo en el estado.

Por otro lado, el Instituto Poblano de las Mujeres se propone como una institución a la cual, aquellas mujeres poblanas en situaciones de violencia familiar extrema, pueden recurrir, y en donde encontrarán orientación en diversas áreas por parte del gobierno; además, el mismo instituto menciona que su alcance cada vez es mayor en el Estado. Sin embargo, es importante mencionar que no se encontró un contacto cercano o información reciente sobre el instituto.

La Comisión Estatal de los Derechos Humanos prohíbe cualquier forma de maltrato o violencia en el entorno familiar, agregando el derecho a la integridad y seguridad personal de toda persona. Cabe mencionar que no existe mayor información en relación a la violencia familiar, y ninguna en el tema del enojo.

Planes y Programas Federales

Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024

El Plan Nacional de Desarrollo (PND) es un instrumento de planificación estratégica de alcance nacional, relativo al período presidencial 2019-2024, que tiene como finalidad establecer los objetivos nacionales, las estrategias y las prioridades que durante la Administración deberán regir la acción del gobierno (Presidencia de la República, 2019).

En el Plan Nacional de Desarrollo se encontraron algunos breves referentes sobre violencia, pero es necesario resaltar que se refieren a violencia social, más no familiar o personal de ningún tipo. Inicialmente el Plan Nacional de Desarrollo propone “No más migración por hambre o por violencia: La mayor riqueza de las naciones es su población”.

Por otro lado, se mencionan en el cambio de paradigma en seguridad, once diferentes estrategias nacionales de seguridad pública para abarcar la violencia en el país, algunas de las más relevantes son: “(3) Pleno respeto a los Derechos Humanos, (4) Regeneración ética de las instituciones y de la sociedad y Emprender la construcción de la paz”.

Con la convicción de que la violencia engendra más violencia, y tomando en cuenta el justificado reclamo ciudadano por la inseguridad, el actual gobierno decidió cambiar las medidas de guerra por una política de paz y seguridad integral que ataque las raíces mismas del descontrol delictivo y de la pérdida de seguridad y que tenga como objetivo inmediato la reducción de los índices delictivos [...] (Presidencia de la República, 2019).

Se menciona en el apartado de Prevención Especial de la Violencia y el Delito, que en el presente Gobierno Federal se pretende trabajar para disuadir a las y los autores de conductas delictivas de su reincidencia mediante intervenciones restaurativas, orientadas a su protección, resocialización y a la reparación del daño cometido a las víctimas; aunque nuevamente, en el referente social, no familiar.

Programa Nacional para la igualdad entre Hombres y Mujeres

El programa Nacional para la Igualdad entre Hombres y Mujeres (PROIGUALDAD 2020-2024) fue realizado por medio de la escucha de experiencias y propuestas a más de cinco mil mujeres de diversos contextos

provenientes de las 32 entidades federativas del país. Su objetivo es responder a las demandas ciudadanas, en especial, el de las mujeres y garantizar su bienestar en torno a sus derechos y la igualdad (Instituto Nacional de las Mujeres, 2020).

Dicho programa contempla estrategias puntuales respecto a la violencia: **La estrategia prioritaria:** 3.1 hace referencia a fortalecer el marco institucional de las instancias de bienestar y salud que brindan atención [...] a los derechos de las mujeres. Y en su acción puntual: 3.1.9 hace mención a capacitar al personal médico [...] para ofrecer atención especializada a las mujeres y las niñas víctimas de violencia familiar y sexual.

La estrategia prioritaria: 6.1 hace referencia a fortalecer los marcos normativos y difundir conocimiento relacionado con las causas y los efectos de la violencia social para mejorar la seguridad ciudadana y ambiental con perspectiva de género. En su acción puntual: 6.1.10 establece generar productos de inteligencia financiera [...] utilizados para el desarrollo de investigaciones [...] cuyo delito precedente sea: trata de personas, violencia familiar, feminicidio o aquellos cuyas víctimas sean mujeres (Instituto Nacional de las Mujeres, 2020).

Programa de Coinversión Social

El Programa de Coinversión Social (PCS) contribuye a dirigir los esfuerzos conjuntos con diferentes actores sociales gubernamentales para la atención de grupos de población que viven situaciones de vulnerabilidad o exclusión. Fortalece y vincula entre sí y con los diversos órganos de gobierno a las y los Actores Sociales para que a través del fomento de sus actividades promuevan la cohesión y capital social, así como el desarrollo humano y social de grupos, comunidades o regiones que viven en situación de vulnerabilidad o exclusión (Oceguera y Ortiz, 2013).

El PCS, cuyo objetivo es contribuir a promover la igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres, en conjunto con el INDESOL, buscó la creación del Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Entidades Federativas, para Implementar y Ejecutar Programas de Prevención de la Violencia contra las Mujeres. Fue un programa que permitió la coordinación institucional y la vinculación de acciones de los gobiernos de los Estados, específicamente de las instancias estatales de la mujer, para elaborar propuestas de políticas públicas y legislativas que generen mejores condiciones de vida para las mujeres, y superar la discriminación de que son objeto por su condición de género, al promover acciones positivas de prevención,

mitigación y erradicación de la violencia de género. El programa tenía como objetivos generales:

- ◊ Fortalecer la acción del Estado en la defensa y promoción de los derechos de las mujeres y de su integración social.
- ◊ Prevenir, mitigar y atender los daños ocasionados por la violencia que viven las mujeres por su condición de género, a través de la generación de nuevo conocimiento sobre esta problemática.
- ◊ Apoyar y elaborar propuestas de políticas públicas y legislativas que fomenten mejores condiciones de vida y capital social para las mujeres (Sistema de Información del Desarrollo Social, *s.f.*).

De acuerdo al diario oficial de la Federación con fecha del 17 de febrero de 2006, en ese mismo año el programa tuvo un presupuesto de 99.8 millones de pesos; sin embargo, desde el año 2007 no se encuentran actualizaciones o programas más recientes de este tipo o algunos otros en relación con el PCS.

Conclusión

Los Planes y Programas Federales son elementos importantes en el desempeño gubernamental del sexenio en México, pues marcan las pautas, quehaceres y deberes del gobierno y su influencia en los diversos problemas sociales.

En el Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024 no aparece el término “violencia familiar”. El tema de la violencia se aborda desde la construcción social de la paz, respeto a la dignidad y los derechos humanos.

En cuanto al Programa Nacional para la Igualdad entre Hombres y Mujeres es importante destacar que, gracias a la participación de mujeres, se logró concretar dicho programa en el que se garantiza su bienestar. En relación con la violencia hacia niñas y mujeres, se establece que el personal médico debe atender los casos en los cuales ellas sean víctimas de violencia familiar.

El Programa de Coinversión Social contribuye a promover la igualdad de género mediante la creación y ejecución de programas para la prevención de violencia contra las mujeres y la erradicación de la violencia de género. A pesar de ello, no se han implementado acciones o programas para disminuir los índices de violencia familiar, tampoco de enojo.

Planes y Programas Estatales

Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024

El Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024 del Gobierno del Estado de Puebla, define objetivos, estrategias y metas que son fundamentales para el beneficio de la ciudadanía, conformado por cuatro Ejes de gobierno y un Eje especial, con la finalidad de mejorar las problemáticas actuales y obtener beneficios con un enfoque integral:

Eje 1: Seguridad Pública, Justicia y Estado de Derecho Eje 2: Recuperación del campo poblano

Eje 3: Desarrollo económico para todas y todos

Eje 4: Disminución de las desigualdades.

Eje especial: Gobierno democrático, innovador y transparente

El Eje 4 tiene como prioridad “la reducción de brechas de desigualdad social, en donde se generen condiciones de bienestar que ayuden a satisfacer las necesidades básicas de la población y mejorar su calidad de vida” (Plan Estatal de Desarrollo, 2019).

El Comité de las Naciones Unidas de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (CESCR, 1991), reconoce “el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia”. Dentro de este mismo marco de la violencia, el Plan de Desarrollo, (2019) refiere que “el hacinamiento se refiere a la relación entre el número de personas en una vivienda y el espacio o número de cuartos disponibles”. Cuando las personas viven en condición de hacinamiento, la falta de privacidad representa un riesgo de sufrir violencia familiar, desintegración familiar, problemas de salubridad, entre otros.

Conclusión

El Plan Estatal de Desarrollo prioriza acciones para la reducción de brechas de desigualdad social, sin embargo, se menciona poco en relación con el problema central de la investigación, aunque rescata que la falta de privacidad puede representar riesgo de sufrir violencia familiar.

Conclusiones Finales

La violencia familiar es un problema que ha ganado la atención del gobierno en las últimas décadas. Los esfuerzos para combatir el problema han ido desde el nivel Federal hasta el nivel Estatal, como mínimo, por medio de la emisión de leyes y creación de instituciones, que incluyen dentro de sus facultades el abordar esta problemática.

En un marco jurídico Federal, se han creado varias leyes, las cuales se han ido modificando y actualizando, quizá en el intento de mejorarlas para reducir la violencia familiar. Algunas leyes abordan directamente el problema, por ejemplo, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Lo que existe en común entre varias legislaciones es la aspiración a una vida digna, con respecto a la integridad física y psicológica de las personas. Dicho anhelo aparece en la Carta Magna, la Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos.

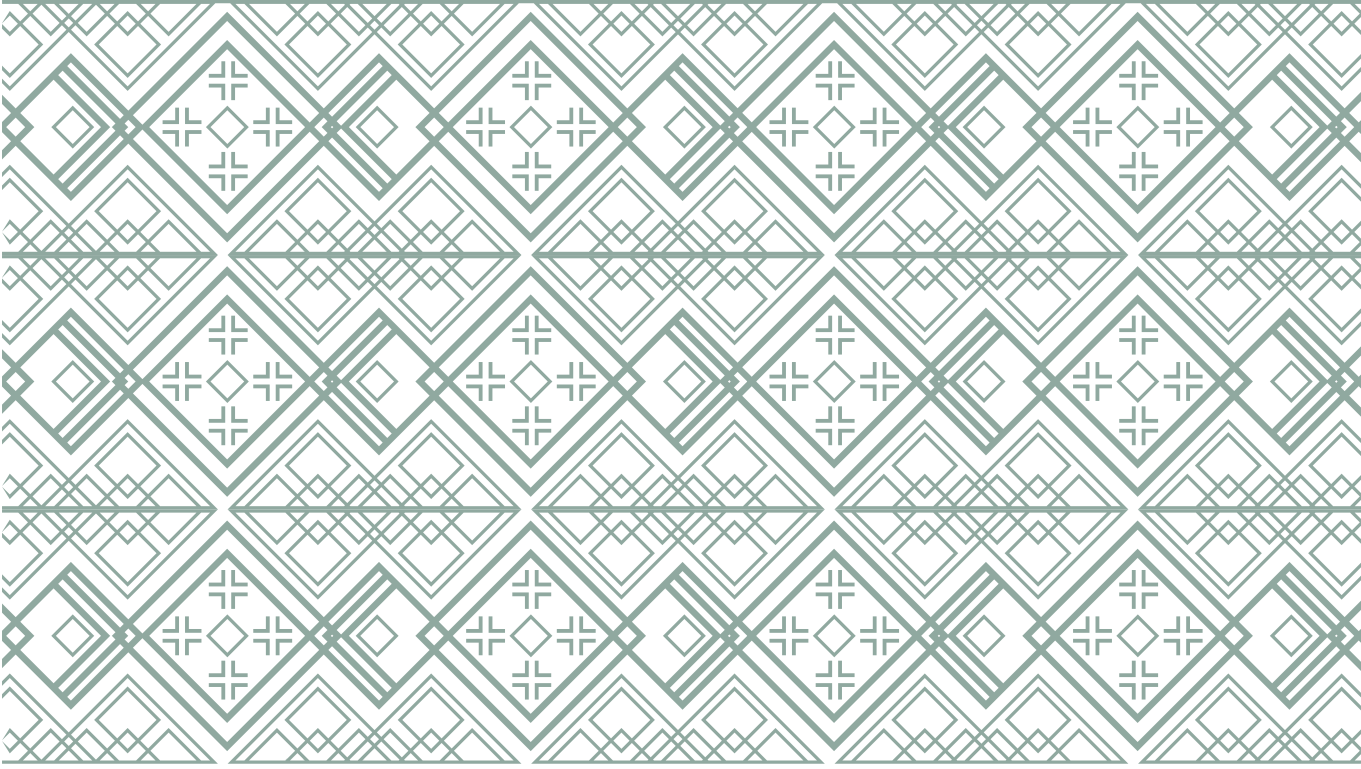
En el marco jurídico del Estado de Puebla, tanto en la Constitución de dicho Estado como la Ley Estatal de Salud y el Código Penal, se contempla el valor de una vida libre de violencia y se indican las sanciones por incurrir en el delito de violencia familiar.

También se ha buscado fortalecer la lucha contra la violencia familiar a partir de diversas instituciones que son robustas en México, tanto a nivel Federal como del Estado de Puebla. Algunos ejemplos son el Sistema Nacional DIF, el Instituto Nacional de las Mujeres, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, la Fiscalía General de la República, el Consejo Nacional de Población y el Sistema Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres. Esto señala esfuerzos gigantescos por combatir el problema.

¿Qué tiene que hacer el gobierno para reducir o eliminar la violencia familiar? En un plan de mejora, siempre resulta esencial evaluar el impacto de los programas implementados. Pueden realizarse diversas acciones, pero si no se evalúan sus efectos, entonces quedará la incógnita respecto a en qué funcionan o en qué se debe mejorar. Evaluar los programas debe ser igual de importante que implementarlos. Ya existen diversas acciones gubernamentales contra la violencia familiar, algunas de las cuales han aterrizado en sensibilizar directamente a la población. Sin embargo, un aspecto necesario es el de evaluar el impacto de dichos programas, es decir, identificar qué resultados han tenido, en el corto y en el largo plazo, tanto en las personas que han sido sensibilizadas como en sus relaciones con las y los demás, pues la violencia

regularmente surge en las relaciones con otros individuos. La reducción de la violencia familiar probablemente no dependa de la creación de sanciones más fuertes, crear nuevas leyes o crear nuevas instituciones o secretarías. Los esfuerzos deberían dirigirse a evaluar con métodos científicos lo que ya se está haciendo y detectar qué funciona y qué no funciona. Parte de la solución deberá incluir la participación de las familias, pues son esenciales como parte del problema y de la solución.

La evaluación de los programas debería incluir a los programas preventivos y a los programas de tratamiento. En el aspecto preventivo, los esfuerzos deben dirigirse a detectar si los programas están ayudando a disminuir la aparición de nuevos casos de violencia familiar. En el nivel de tratamiento, los programas deberían evaluarse en su efectividad para reducir comportamientos violentos en las personas que han presentado dicha conducta, lo cual incluye que los efectos positivos se mantengan a corto y largo plazo. En cuanto a las víctimas, los programas también ameritan evaluarse en términos de la efectividad de la ayuda que se proporciona a dichas personas y detectar que los efectos positivos se mantengan en el corto y el largo plazo.



Estadísticas sobre Violencia Familiar

Introducción

El presente apartado muestra un recuento de estadísticas acerca de las manifestaciones de violencia familiar desde la esfera internacional, nacional y estatal en Puebla. El énfasis de la búsqueda se situó en los tipos de violencia física y psicológica entre miembros de las familias. Aun cuando existen otros tipos de violencia, los dos antes mencionados son el eje de esta investigación.

Mientras que se encontraron datos, con mayor abundancia, que reflejan los índices de violencia hacia las mujeres adultas, la búsqueda también pretendió encontrar estadísticas de violencia hacia hijos hombres y hacia hijas mujeres; sin embargo, no se encontraron números en estos temas; acerca de la violencia hacia hombres, cabe la posibilidad que los números reales sean mayores a los publicados y, como dicen las y los autores citados más adelante, muchos de los hombres no denuncian debido a factores culturales que denotan debilidad o vergüenza por ser hombre víctima de violencia.

Estadísticas Internacionales

Estadísticas sobre violencia familiar

La violencia familiar es un problema común en Estados Unidos, pues afecta aproximadamente a 10 millones de personas cada año; hasta una de cada cuatro mujeres y uno de cada nueve hombres son víctimas de violencia doméstica, además se reporta que muchos casos no se notifican a las y los profesionales de la salud ni a las autoridades legales. Anualmente, la violencia doméstica es responsable de más de 1500 muertes en ese país (Huecker, 2021).

Hoy en día, durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19, se han realizado estudios en diversos países de varios continentes y se encontró que los casos reportados en Jingzhou, China, se triplicaron en febrero de 2020 (Organización Mundial de la Salud, 2020), en EE.UU. los casos han aumentado en un 8.1% y en países como Australia, Argentina, Italia, Suecia y México, en promedio, en un 7.8% (Cirruzo, 2021).

Estadísticas sobre violencia de pareja

A lo largo de la vida, más de una de cada tres mujeres (35.6%) y más de uno de cada cuatro hombres (28.5%) habrá sufrido violencia física, violación o acoso de parte de su pareja íntima (Black *et al.*, 2011).

La violencia de pareja está más presente entre las regiones menos desarrolladas, como en la región geográfica de la Melanesia, donde el índice es del 51%. El 27% de las mujeres de entre 15 y 49 años que han estado alguna vez en pareja o casadas, ha sufrido violencia física y/o sexual, al menos una vez en su vida, por parte de su pareja íntima; y, en los últimos 12 meses, el 13% de ellas ha sufrido algún tipo de violencia física y/o sexual.

En la región de Latinoamérica y el Caribe, una de cada cuatro mujeres de entre 15 y 49 años ha sufrido algún tipo de violencia. Este índice es ligeramente más alto comparado con Australia y Nueva Zelanda donde la cifra se calcula en un 23%, o Asia Sureste, Este y Central, en donde el fenómeno se ha presentado en 21%, 20% y 18% respectivamente. La prevalencia más baja se ubica en Europa del Sur, con un 16% (Organización Mundial de la Salud, 2021). Según Naciones Unidas sólo el 82% de los países tienen leyes sobre violencia doméstica (Department of Economic and Social Affairs Statistics, *s.f.*).

Los homicidios contra mujeres son perpetrados en un 58% por la pareja íntima o un miembro de la familia y el 80% de las víctimas de homicidios por la pareja son mujeres (Department of Economic and Social Affairs Statistics, *s.f.*).

En cuanto a los feminicidios, de acuerdo con los datos más recientes a nivel mundial, en 2017 tres de cada cinco mujeres asesinadas fueron a manos de la pareja, expareja o algún miembro de la familia. En total, 87 000 mujeres han sido víctimas de feminicidio por parte de la pareja o de algún familiar, o 137 mujeres al día.

Con respecto a los países latinoamericanos en 2020, en Bolivia fueron asesinadas 83 mujeres entre enero y agosto; de esos casos, 53 ocurrieron durante la cuarentena. En Colombia, también en la cuarentena se alcanzó la cifra de 243 feminicidios, En Honduras, hasta el 30 de septiembre se registraron 195 feminicidios, casi el 65% de ellos se han registrado desde el establecimiento del toque de queda por la COVID-19. En México, el Observatorio de Feminicidios ha reportado 724 feminicidios hasta septiembre de 2020 (García, 2020).

Estadísticas de violencia de hombres hacia mujeres

Según la *National Coalition Against Domestic Violence* (NCADV, s.f.), una de cada tres mujeres sufrirá algún tipo de violencia física por parte de su pareja íntima, una de cada siete será herida por su pareja, una de cada 10 será violada por su pareja, una de cada cuatro será víctima de violencia física extrema y una de cada siete será acosada al punto de estar temerosa de su pareja.

Las mujeres tienen más probabilidades de ser violentadas sexualmente por su pareja íntima, así como de requerir hospitalización o ser asesinadas por la misma pareja; el 95% de los homicidios, sea contra mujeres u hombres, es perpetrado por hombres (White Ribbon, s.f.).

Los siguientes son algunos datos de violencia de género hacia mujeres y niñas en el mundo (Zafar, 2020):

- ◊ Una de cada tres mujeres en todo el mundo ha sufrido violencia física y/o sexual en su vida.
- ◊ A nivel mundial, hasta el 38% de los asesinatos de mujeres son cometidos por un compañero masculino.
- ◊ Hasta 150 millones de niñas en todo el mundo son violadas o sujetas a violencia sexual cada año, generalmente por alguien de su círculo familiar.
- ◊ La violencia doméstica es un problema global que afecta al 35% de las mujeres en todo el mundo.
- ◊ A nivel mundial, alrededor de 137 mujeres son asesinadas por su pareja o un miembro de la familia todos los días.

Estadísticas de violencia de mujeres hacia hombres

Algunos estudios revelan datos de las diversas modalidades de violencia contra hombres, de las cuales la sexual es la más baja, con una prevalencia de 0.2 a 7%, seguida de la física, presentándose en un rango de entre 3.4% a 20.3%; y la psicológica con un porcentaje entre 7.3% y 37%. Muchos de los hombres víctimas de violencia también han violentado a su pareja (el 92% de las mujeres que han violentado a su pareja masculina, han sido violentadas por él previamente). Además, la mayoría de los hombres víctimas habían sufrido violencia en edades tempranas (Kolbe y Büttner, 2020).

La *National Coalition Against Domestic Violence* (NCADV, s.f.), señala que uno de cada nueve hombres sufre violencia severa por parte de su pareja sentimental, violencia de contacto sexual y/o acoso con consecuencias como

heridas, miedo, estrés postraumático, contracción de infecciones de transmisión sexual, etc. Uno de cada cuatro hombres experimentará algún tipo de violencia física por parte de su pareja, como bofetadas o empujones. Uno de cada 25 hombres sufrirá alguna herida de su pareja. Uno de cada siete sufrirá violencia física extrema y uno de cada 18 será acosado al punto de temer por su seguridad.

Estadísticas de Violencia entre padres e hijos

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019), publicó que entre 1994 y 2006 los niveles de violencia contra los niños, niñas y adolescentes se mantienen sobre el 70%, es decir, 7 de cada 10. Además, en su Encuesta Longitudinal de Primera Infancia señala que, el 62.5% de las madres y los padres utilizan métodos de disciplina violentos en la crianza de sus hijas e hijos (56.9% agresión psicológica y 32.5% cualquier castigo físico); dicha encuesta muestra que entre los métodos de disciplina violentos, aplicados por los adultos del hogar con los niños y niñas aparecen los gritos (53,9%), nalgadas (26,4%), insultos (18,9%), palmadas en la cabeza u orejas (4.5%), palmadas en los brazos o piernas (4.1%), golpes con un cinturón, palo u otro objeto (2.7%) y las palizas (0.6%) (ELPI, 2017, citado en UNICEF, 2019). En la misma publicación se informa que Chile es uno de los países que tienen los mejores indicadores sociales para la infancia y adolescencia en la región, sin embargo, Panamá, Costa Rica y Uruguay, muestran menores niveles de violencia hacia los niños y niñas con un 45%, 46% y 55% respectivamente.

Por otro lado, las cifras de violencia hacia niños, niñas y adolescentes en Perú muestran que 6 de cada 10 niños, niñas y adolescentes han sido golpeados en sus hogares. Las acciones físicas de violencia que han ejercido los padres hacia los hijos e hijas son: 61% jalones de cabello o de orejas, 21% cachetadas, nalgadas, mordiscos, golpes con correa, sogas o palos, 2% quemaduras, ataques con cuchillos u otras armas; por otro lado, más del 70% han sufrido violencia psicológica en sus hogares (hombres con un 74.2% y mujeres con un 77.1%); las acciones corresponden a 42% insultos, 33% humillaciones, 30% desaprobación, 25% apodos hirientes, 17% amenazas, y 16% burlas. Es importante mencionar que las madres son quienes castigan con mayor frecuencia en forma física y psicológica a sus hijas e hijos ; mientras que los padres, por ser los más ausentes, lo hacen con menor frecuencia, aunque son más crueles cuando ejercen violencia (UNICEF, 2019).

Diversos datos, demuestran que en 35 países el 86% de los niños y niñas de edades entre los 2 y los 14 años sufren disciplina violenta. Además, 2 de cada 3 sufren castigos físicos. Por lo mismo, es importante mencionar que estos 37 países con disponibilidad de datos suponen el 9% de la población mundial (UNICEF, 2020).

Violencia hacia el adulto mayor

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) señala que uno de cada seis adultos mayores, sufren algún tipo de maltrato. De acuerdo con un estudio publicado en la revista *The Lancet Global Health*, el 16% de las personas mayores de 60 años habían sido víctimas de maltrato psicológico en un 11.6%, físico en 2.6%, abuso económico en 6.8%, negligencia en 4.2% y agresiones sexuales en un 0.9%.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud en Chile (ENS) 2009-2010 se constató que en las personas de 65 años y más, la prevalencia de maltrato era del 7.7%, siendo mayor el porcentaje de maltrato en las mujeres con un 8.7% que en los hombres con un 6.4% (SENAMA, 2012, citado en CEPAL, 2019). En el mismo informe se menciona un estudio realizado por el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), donde los resultados de la prevalencia del maltrato son de 35.5% en maltrato psicológico, 9.2% en negligencia, 8.3% maltrato económico, 5.6% el maltrato físico y 5% para el maltrato sexual (CEPAL, 2019).

Por otro lado, en Ecuador, la Encuesta de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE) 2009-2010 mostró una prevalencia de negligencia y abandono del 14.9% en personas mayores; el 14% manifestaron haber sido insultadas y el 7.2% indicaron haber sido amenazadas con causarles daño (siendo mayor la cifra en mujeres con un 15.8% en comparación con un 7.3% en hombres). Además, un 4.9% habían sido víctimas de empujones, 3% habían sido presionadas para tener relaciones sexuales y 2.3% habían sido amenazados con ser llevadas a un asilo (Freire, 2010, citado en CEPAL, 2019).

Estadísticas sobre enojo y violencia familiar

Para la Semana de Acción de Salud Mental 2008, la Organización de Salud Mental en Reino Unido lanzó un informe llamado *Boiling Point* o Punto de Ebullición sobre el problema de la ira y cómo afecta a las personas, familias y comunidades. Dentro de sus estadísticas y cifras principales, muestra que:

- ◊ Casi un tercio de las personas encuestadas (32%) dice que tiene un amigo cercano o un familiar que tiene problemas para controlar su ira.
- ◊ El 12% menciona que tiene problemas para controlar su propia ira.
- ◊ Un 28% dicen que les preocupa lo enojados que se sienten a veces.
- ◊ Una de cada cinco personas (20%) dice que ha terminado una relación o amistad con alguien debido a cómo se comportaba cuando estaba enojado.
- ◊ El 64% está totalmente de acuerdo o de acuerdo en que la gente en general se está enojando más.
- ◊ El 58% de las personas no sabrían dónde buscar ayuda, si la necesitara, con un problema de ira. El resto menciona que podría o ha buscado ayuda con un profesional de la salud (consejero, terapeuta, médico de cabecera o enfermero), en lugar de amigos y familiares, trabajadores sociales, empleadores u organizaciones voluntarias.

Por otro lado, una investigación llamada Mitos y realidades sobre la Violencia Doméstica, publicada en 2021 para el Centro para la Esperanza y la Seguridad en Oregón E.U., menciona que estudios han encontrado que el 30% de las niñas y niños testigos de violencia varones eligen convertirse en abusadores cuando son adultos; es decir, el 70% no se convierte en abusador y está comprometido a terminar con el ciclo de violencia en sus vidas.

“La mayoría de los niños, hombres y mujeres, que son testigos de la violencia doméstica se convierten en defensores de los niños cuando crecen; comprometidos a criar a sus hijos sin el uso de la violencia y a dedicarse a profesiones en las que trabajan para poner fin a la violencia contra todos los niños” (Centro para la Esperanza y la Seguridad, 2021).

Estadísticas sobre enojo y agresión

Tanto la violencia como la agresión pueden tener efectos negativos a nivel social e individual. Los actos de violencia tienen como objetivo a un grupo o a una persona específicamente, los mismos pueden ser de naturaleza sexual u ocurrir después del uso de alcohol o drogas; por lo anterior, en Estados Unidos los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) estiman que 2 millones de visitas a la sala de emergencias cada año se deben a agresiones violentas, y alrededor de 16,000 personas serán asesinadas cada año por la misma razón. Además, se menciona que los hombres jóvenes de entre 18 y 24

años tienen más probabilidades de ser víctimas o perpetradores de violencia (Good Therapy, 2019).

Más de un tercio de las mujeres y más de una cuarta parte de los hombres estadounidenses han experimentado acoso o violencia física o sexual por parte de una pareja íntima. Casi la mitad de todas las mujeres estadounidenses han experimentado agresión psicológica por parte de una pareja íntima (Good Therapy, 2019).

Se ha encontrado que alrededor de 1.6 millones de personas mueren de forma violenta cada año debido a guerras, asesinatos por pandillas y grupos, violencia juvenil, abuso infantil, abuso de ancianos, violencia doméstica, abuso sexual y suicidio; sin embargo, hay que tener en cuenta que muchos eventos violentos ocurren en el hogar y nunca se informan. Entre los 15 y los 44 años, la violencia causa aproximadamente el 14% de todas las muertes entre los hombres y el 7% de las muertes entre las mujeres. Alrededor de 1,425 personas son asesinadas cada día en todo el mundo, lo que es casi igual a 13 personas por minuto (WHO, 2014).

Estadísticas Nacionales

Estadísticas sobre violencia familiar

La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares reporta que, durante el 2016, 10.3% de las mujeres de 15 años y más, fue víctima de algún acto violento por parte de algún integrante de su familia, sin considerar al esposo o pareja y el 8.1% de las mujeres experimentó violencia emocional o psicológica en su familia en el mismo año; las y los agresores más señalados son las y los hermanos, el padre y la madre, aunque los principales agresores sexuales son los tíos y los primos. En promedio, cada mujer declaró 1.6 agresores, aunque dentro de la encuesta no se presenta información referente a violencia familiar hacia miembros de la familia masculinos (INEGI, 2016).

La violencia familiar ocurre principalmente en la casa de la familia o en la de algún otro familiar y las agresiones son, en su mayoría, emocionales (59.6%), físicas (16.9%), económicas o patrimoniales (17.5%) y finalmente sexuales (6.0%); de la misma manera, el 90.6% de mujeres que han experimentado violencia familiar, específicamente física y/o sexual por otro agresor distinto a la pareja, no solicitó apoyo a alguna institución ni presentó una queja o denuncia ante alguna autoridad, esto debido a que un 49.3% consideró que el acto violento “se trató de algo sin importancia que no le afectó” (INEGI, 2016).

Las prácticas de violencia familiar más comunes suelen ser agresiones psicológicas, seguidas por un tipo de castigos físicos y, en último lugar, castigos físicos severos (palizas o golpes con objetos), este último método fue experimentado por al menos 6% de las niñas y niños del país; las niñas y niños con edades entre los 3 y 9 años suelen ser los más afectados por las agresiones psicológicas o por cualquier otro tipo de castigo físico. Las prácticas disciplinarias violentas no solo varían en función del sexo o la edad de niñas y niños, también cambian de la geografía (UNICEF, 2019).

De acuerdo con el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP) en el 2020 (Arteta, 2020), la incidencia delictiva sobre violencia familiar rompió por segunda vez en el año el récord histórico de este delito, pues en el mes de octubre se presentaron 20,590 denuncias; es decir, 664 hogares al día, 28 familias que vivieron un incidente de violencia cada hora. En comparación con el 2019, implica un aumento de 3.4% en la incidencia del delito (Arteta, 2020).

Estadísticas sobre violencia de pareja

De enero a marzo de 2020 se registraron 20,196 casos en total de lesiones físicas a causa de violencia familiar, de los cuales, por cada hombre que ingresó a una unidad médica en nuestro país a causa de una lesión infligida en su vivienda por una mujer de su familia, hubo 91 mujeres que ingresaron con una lesión infligida en su hogar por un hombre de su familia (Guerra, 2020).

En la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, se reporta Violencia de la Pareja como un apartado que refleja los resultados obtenidos de la misma, aunque hay que mencionar que solamente se incluyó la perspectiva de las mujeres mexicanas. Por lo que se refiere a la violencia contra las mujeres de 15 años y más, ejercida por su actual o última pareja, se reporta la violencia emocional como la más frecuente (40.1%), seguida por económica o patrimonial (29.9%), física (17.9%) y sexual (6.5%) como aquellos comportamientos violentos que se han presentado a lo largo de la relación. Así mismo, el 78.6% de las mujeres no solicitó apoyo y no presentó una denuncia porque consideró que “Se trató de algo sin importancia que no le afectó”, en contraste, solamente un 5.6% de las mujeres si solicitó apoyo y denunció (INEGI, 2016).

Por otro lado, los estados de la República Mexicana con mayor proporción de violencia de pareja reportados son: Estado de México, Ciudad de México, Aguascalientes, Jalisco y Oaxaca; en contraste, aquellos estados con un menor índice son: Baja California, Chiapas, Tamaulipas, Nuevo León y Campeche (INEGI, 2016).

Estadísticas de violencia de hombres hacia mujeres

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, existen cuatro tipos de violencia en el hogar: física, emocional, sexual y económica y las mujeres son víctimas de violencia principalmente en ese contexto. Los datos obtenidos en la encuesta relatan que, a nivel nacional, el 27.34% de las mujeres había tenido incidentes de violencia por parte de su pareja durante el último año, el 72.32% no los había tenido y el 0.34% no especificó. En este sentido, la violencia física representa el tercer lugar a nivel nacional, ya que el 80.36% de las mujeres, casadas o unidas, fueron agredidas por su esposo o concubino. Por otro lado, se menciona que 84 de cada 100 mujeres declararon ser víctimas de violencia emocional por parte de su pareja, el 74% estaban casadas, 8% alguna vez estuvieron unidas y el 18% nunca han

estado unidas. Con respecto a la violencia sexual, 7 de cada 100 mujeres son víctimas de ésta y 44 de cada 100 mujeres declararon ser víctimas de violencia económica (INMUJERES e INEGI, 2011, citado en Consejo Estatal de Población, 2011).

En relación con el confinamiento por Covid-19, la directora regional de ONU Mujeres “cree que el encierro está agravando la violencia contra las mujeres, al obligarlas a permanecer en situaciones de encierro con sus abusadores” (Baeza, citado en MacGregor, 2020). En este mismo sentido, se observó un aumento del 5% en admisiones de mujeres violentadas en los albergues y un 60% en la orientación a través de llamadas telefónicas, redes sociales y correo electrónico (Red Nacional de Refugios, citado en MacGregor, 2020).

Estadísticas de violencia de mujeres hacia hombres

El maltrato hacia el hombre se enmarca dentro de la violencia doméstica y de acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), del total de 5,632 personas denunciadas por violencia doméstica, el 76,2% fueron hombres. Entre los principales motivos por los cuales los hombres no denuncian ser víctimas de violencia doméstica destacan los siguientes:

- ◇ Sentirse avergonzado: Cuando se produce la violencia contra el hombre, generalmente ésta suele ser vista con risas entre las demás personas.
- ◇ Dificultad para ser creído por las autoridades: Generalmente la policía no suele dar mucha credibilidad a los hombres maltratados, o en caso de creerse, se minimizan los abusos.
- ◇ Negación del problema: Esto es común en los dos géneros, independientemente de quién sea la parte maltratada.
- ◇ En el caso de algunos homosexuales hombres: Temor a reconocer públicamente su identidad sexual, pues un alto porcentaje lo oculta de sus familiares, principalmente. (Instituto Mexicano de la Juventud, 2017).

Por otro lado, la fiscalía General de Justicia de la Ciudad (FGJ-CDMX) dio a conocer que durante la pandemia, 30 hombres han denunciado ser víctimas por violencia intrafamiliar, indicando que sufrieron golpes por parte de su pareja o de familiares de estas, que les han lanzado objetos e incluso que han sido intimidados con cuchillos en los últimos tres meses (Infobae, 2020).

Estadísticas de violencia entre madres, padres, hijas e hijos

La Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo (ENVINOV) publicada en 2007, aplicada en 18 mil hogares a nivel nacional, explica que, para poder abordar los antecedentes de violencia en los jóvenes, se requiere hacer un análisis respecto al comportamiento de la familia. Lo anterior obedece al hecho de que la familia es el principal medio por el cual se transmiten los valores, la cultura y la forma de pensar y actuar. En el 21.3 % de los hogares de jóvenes, durante su infancia existieron insultos, generalmente en entornos urbanos, por parte de ambos padres o del padre hacia la madre. De la misma manera se observó que son las madres las que en mayor medida golpean a las y los hijos, esto se atribuye a que usualmente pasan la mayor parte del tiempo con sus hijas e hijos y recae sobre ellas la responsabilidad primaria de la crianza de los mismos.

Examinando las cifras de aquellas mujeres que violentan a sus hijas e hijos, se observa un incremento significativo de ellas como víctimas de algún tipo de violencia por parte de sus parejas; es decir, en hogares con violencia de pareja hacia la mujer, en el 39.81% de los casos las mujeres golpean a sus hijas e hijos, y sólo en el 9% de los casos los padres golpean a sus hijas e hijos sin ejercer violencia contra la pareja.

La misma encuesta indica que en el 40.35% de las familias existe violencia física contra las y los hijos por uno o ambos padres, en el 34.77% de las familias existe violencia sólo hacia la mujer, y finalmente en el 18.5% de las familias existe violencia hacia las y los hijos y hacia la mujer.

De acuerdo con la UNICEF (2019), el 63% de las niñas y niños de entre 1 y 14 años han experimentado al menos una forma de disciplina violenta por parte de alguno de sus padres o tutores durante el último mes.

El Informe Nacional sobre Violencia de Género en la Educación Básica en México -INVGEBM y SEP- UNICEF, 2009- (citado en Leñero, 2010) representa un esfuerzo para mostrar aquellas percepciones sociales y familiares, respecto a diversas formas de violencia que se expresan en el hogar. Los datos fueron obtenidos por medio de un cuestionario aplicado a niñas y niños de 4º y 5º de primaria sobre situaciones de violencia que ocurren en sus hogares, el cual arroja los siguientes resultados:

Situaciones de Violencia que ocurren en el hogar:

- ◊ En mi casa manda mi mamá 44%.
- ◊ En mi casa manda mi papá 42.8%.
- ◊ Mi mamá me pega 31%.
- ◊ Mi papá me pega 22.4%.
- ◊ Mi mamá le pega a mi papá 4.6%.
- ◊ Mi papá le pega a mi mamá 4.5%.
- ◊ Nada de esto pasa en mi casa 4.6%.

Violencia hacia hijas mujeres

La Encuesta Nacional sobre Violencia Contra las Mujeres del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) reporta que el 42.2% de las mujeres fueron golpeadas, 21.4% insultadas y 16.5% humilladas por parte de sus padres o familiares en su etapa de infancia (INSP, 2003, citado en Cervantes, 2007).

De acuerdo con el Panorama estadístico de la violencia contra niñas, niños y adolescentes en México, publicado por la UNICEF se encontró lo siguiente:

- ◊ Las niñas sufren relativamente más agresiones psicológicas que los niños.
- ◊ Las adolescentes son más violentadas que los hombres en sus entornos familiares.
- ◊ El 20% de las adolescentes experimentó alguna forma de violencia en el ámbito familiar durante 2015.
- ◊ El 1.8% de las adolescentes sufrió violencia sexual en su ámbito familiar.
- ◊ El 15% de las adolescentes del ámbito urbano reportan tener conflictos con su madre (UNICEF, 2019).

Violencia hacia hijos varones

De acuerdo con el Panorama estadístico de la violencia contra niñas, niños y adolescentes en México, los niños suelen ser disciplinados con cualquier tipo de castigos físicos o con formas más severas (UNICEF, 2019).

Violencia hacia el adulto mayor

En la última década se han realizado distintos estudios en México sobre la prevalencia de la violencia intrafamiliar hacia los adultos mayores, en ellas se encontraron los siguientes resultados, obtenidos de distintas fuentes:

- ◊ El 8.1% de las y los adultos mayores en Chiapas habían sufrido algún tipo de maltrato.
- ◊ El 17.8% de las mujeres con 60 y más años habían sufrido al menos un tipo de violencia por parte de su pareja en los últimos doce meses.
- ◊ Se estimó una prevalencia de 16.2% para la Ciudad de México (Giraldo, s.f.).

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2019) señala que “la violencia hacia las personas mayores es un problema que se conoce desde hace pocos años, debido a que se mantuvo en el ámbito privado”, también menciona que cualquier tipo de violencia tiene consecuencias en la integridad física y emocional de las personas mayores; en este sentido, quienes han sido maltratados pueden presentar confusión, insomnio, agitación, agresividad, pérdida de peso, moretones, cicatrices o quemaduras, higiene deficiente y desarrollo de úlceras, entre otros.

Estadísticas sobre enojo y violencia familiar

De acuerdo al Diagnóstico sobre Violencia de Género y Social, el 82% de las personas receptoras de la violencia de género son mujeres. La violencia intrafamiliar, clasificada según el tipo de violencia, se divide en emocional y física; la primera incluye gritos, “enjos fuertes” e insultos; la segunda se manifiesta en golpes con puños, bofetadas, golpes con objetos y patadas, (Pérez, s.f.).

La UNICEF en 2019 mencionó que al menos 4 de cada 10 madres y 2 de cada 10 padres, sin importar el ámbito de residencia, reportan pegarle o haberle pegado a sus hijas o hijos cuando sintieron enojo o desesperación. Así mismo, 2 de cada 10 mujeres reportan que sus esposos o parejas ejercen (o han ejercido) violencia física contra sus hijas o hijos bajo las mismas circunstancias.

Estadísticas Estatales

Estadísticas sobre violencia familiar

Merino (2021) menciona que el delito de violencia familiar ha aumentado cada año en Puebla, sin embargo, los datos respecto a los programas emprendidos para prevenirla, así como sus resultados, hoy en día no son de acceso público. Esta misma información no está disponible en los apartados públicos correspondientes, y al ser solicitados directamente a las y los funcionarios, estos piden que se agote la vía de solicitud de información para acceder a ellos.

Los datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SNSP) revelan que este delito aumentó un 0.53% en 2020, en comparación con el año 2019, pues el año pasado (2020) se abrieron 9,125 carpetas de investigación por este ilícito, mientras que en 2019 fueron 9,077; sin embargo, esta tendencia al alza ha permanecido en los últimos cinco años. De 2018 a 2019 el aumento fue del 24.4%; de 2017 a 2018 el incremento fue del 15.31%; de 2016 a 2017 el aumento fue del 13.2%; y de 2015 a 2016 fue del 11.1% (Merino, 2021).

Estadísticas sobre violencia de pareja

En el estado de Puebla la proporción de mujeres casadas o unidas y maltratadas a lo largo de su relación es una de las más altas del país, al encontrarse en octavo lugar nacional con 47.1%. En cuanto a la violencia de pareja, se observa que de cada 100 mujeres casadas o unidas en la entidad, 47 dicen haber vivido eventos violentos por parte de su pareja; esta proporción es superior al promedio nacional, donde 45 de cada 100 son agredidas por su esposo o pareja. No obstante, los resultados de la encuesta revelan que las situaciones de abuso tienen mayor probabilidad de ocurrir entre las mujeres adultas de 30 a 44 años (Merino, 2021).

De las cuatro formas de violencia investigadas por la encuesta en los hogares poblanos, la violencia emocional tiene una mayor prevalencia; es decir, 8 de cada 10 mujeres la han experimentado, seguida por la a violencia económica, la cual han vivido más de la mitad de las mujeres (52.9%). También la violencia física, de la cual en Puebla 2 de cada 10 mujeres han sido víctimas de este tipo de eventos. Finalmente, aunque la violencia sexual es la menos reportada de acuerdo a la ENDIREH 2011, (11.8%), es importante mencionar que el número de mujeres agredidas sexualmente por su pareja o

esposo, es mayor a 51 mil, cifra que probablemente incluye la coexistencia de otros tipos de maltrato (Merino, 2021).

Por otro lado, existen cifras que señalan que el 49.5% de las mujeres en Puebla sufrió algún ataque por parte de su pareja sentimental, según la Encuesta Nacional Sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares; en consecuencia, la Ley para el Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Estado de Puebla modificó los artículos para tipificar el delito, con el fin de evitar que se normalice esta problemática, puesto que suele presentarse de manera cotidiana, sobre todo entre los jóvenes, lo cual puede ser precursor de la violencia que se ejerce en el ámbito conyugal, incluso puede derivar en feminicidios (INEGI, 2016).

Estadísticas de violencia de hombres hacia mujeres

La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2016) señala que el 64.3% de las mujeres poblanas de 15 años y más, sufrieron al menos un incidente de violencia emocional, económica, física, sexual o patrimonial a lo largo de su vida en al menos un ámbito, dentro de ellos, un 11.1% en el ámbito familiar.

En otro informe de ENDIREH se destaca que, en el municipio de Puebla, el 66.8% de las mujeres ha sufrido al menos un incidente de violencia a lo largo de su vida. A continuación, se mostrarán algunos puntos importantes:

- ◊ La violencia ejercida contra las mujeres poblanas, mostrada en porcentajes de mayor a menor según su tipo, es la sexual con un 49.4%, emocional con un 47.4%, la física con un 33.9% y la económica, patrimonial o discriminatoria con un 29.2%.
- ◊ En el ámbito familiar, el tipo de violencia que se presenta en mayor medida es la emocional, con un 7.3%.
- ◊ En el ámbito de pareja, el tipo de violencia que se ejerce en mayor medida es la emocional, representando el 35.5%.
- ◊ Durante los últimos 12 meses, el 8.9% de las mujeres sufrieron al menos un incidente de violencia familiar, un 67.8% menciona haberla sufrido al interior de su casa a manos de alguno de sus hermanos con un 60.6%.
- ◊ El 38.9% de las mujeres poblanas ha sufrido a lo largo de su vida violencia a manos de su pareja actual, su última pareja, su esposo o novio.
- ◊ De los casos de violencia ejercida contra las mujeres en el ámbito familiar, fue denunciado ante las autoridades el 15.3% (INEGI, 2016, citado en Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género, 2018).

Estadísticas de violencia hacia hombres

La directora de Prevención al Delito y Atención a Víctimas mencionó que “generalmente la violencia en hombres es por un tema económico, porque alguno dijo que, al no tener recursos para cumplir con la pensión alimenticia, ya no los dejan ver a sus hijos o comienzan a sufrir violencia física o patrimonial y eso los llevó a buscar ayuda” (Villarreal, citado en Macial, 2021)

En 2019 se contabilizaron 79 casos de hombres que acudieron al Ayuntamiento de San Pedro Cholula para pedir asesoría por maltrato psicológico y físico; para 2020 aumentó la cifra, registrando 136 casos en total (Marcial, 2021).

De acuerdo con la Fiscalía General del Estado, de 1,444 denuncias de violaciones recibidas entre 2014-2016, 125 fueron presentadas por hombres. Lo anterior indica que por cada 10 mujeres que son violadas en el estado de Puebla, uno indica ser hombre (Shanik, 2017).

Estadísticas de violencia entre padres e hijos

La UPAEP en 2014 realizó un estudio de opinión con motivo del 30 de Abril, día del niño; en dicho estudio encontró que, de los padres de familia de los 474,862 hogares de la ciudad de Puebla 59% reconoce haber recurrido a algún tipo de violencia hacia sus hijos, lo que representa que más de 285,000 menores han sido víctimas de algún tipo de violencia. Del total de casos, 77% presentaron violencia física (nalgadas, manotazos y golpes con el cinturón) y 23% violencia emocional o psicológica. En el mismo informe, se detalla la violencia sufrida por los padres poblanos durante su infancia y los resultados indican que 87% de ellos padecieron violencia física y 13% emocional; además, el 68% de los padres considera que sus papás “fueron duros, pero que gracias a eso pudieron educarlo”. Por lo que, la violencia sufrida en la infancia, sustenta una evidencia de la existencia de los altos índices de violencia en Puebla (Arroyo, 2014).

Por otro lado, tras el confinamiento por COVID-19, en 2020 se presentó un incremento de los casos de violencia familiar y maltrato infantil; de enero a agosto de este año también se ha registrado un incremento en los casos de violencia familiar, así como en los de maltrato infantil, pues se reportaron 277 casos, mientras que en los 12 meses del año pasado fueron 186. Según los reportes del Sistema municipal DIF, 6 de cada 10 niñas, niños y adolescentes de Puebla, han sido víctimas de maltrato físico, verbal o psicológico

por descuido, negligencia o trabajo infantil; de la misma manera el DIF ha atendido 277 casos de violencia infantil sólo en los primeros ocho meses de 2020, lo que se traduce en más de 35 reportes de maltrato al mes en la capital del estado (Ruiz, 2020).

Violencia hacia el adulto mayor

El titular del Instituto Nacional de Personas Adultas Mayores (INAPAM) refiere que la falta de salud, el maltrato y el robo son los principales problemas a los que se enfrentan las personas mayores en Puebla; así mismo, mencionó que el 60% de ellos sufre violencia física y psicológica por parte de sus familiares, y son principalmente las hijas, hijos, las y los nietos quienes les roban y despojan de sus pertenencias (Ramírez, citado en García, 2017).

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI), de las 280 mil mujeres de edad avanzada en el estado de Puebla, 20 de cada 100 han sufrido algún tipo de agresión (abandono, insultos, dejarles de proporcionar dinero o ignorarlas) en el ámbito del hogar por parte de sus hijos o familiares. La mayor prevalencia de maltrato en mujeres de edad avanzada tiene relación con la violencia de tipo emocional, ya que a 57 de cada 100 mujeres les han dejado de hablar sus hijos, familiares o quienes convivan con ella; por otro lado, a 33 de cada 100 las abandonan o les dejan de proporcionar dinero (INEGI, 2013).

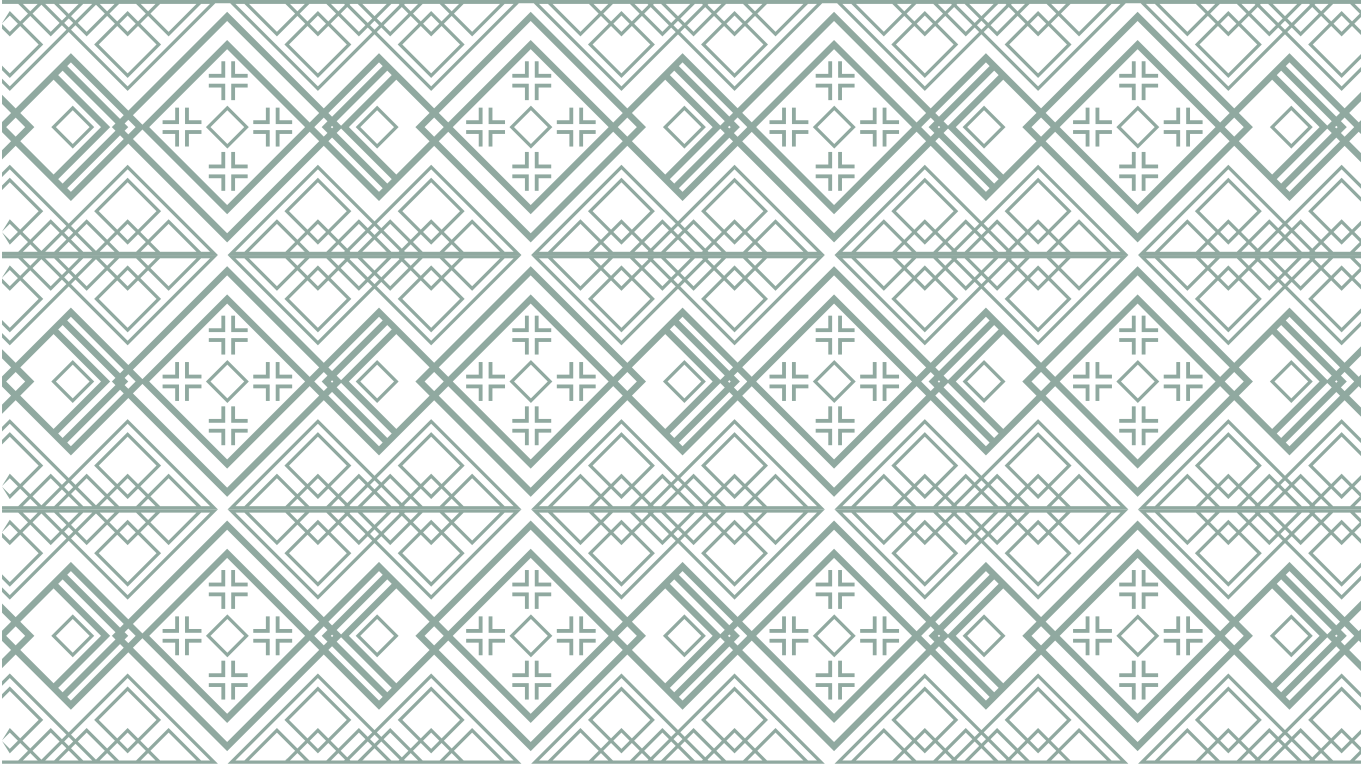
Estadísticas sobre enojo y violencia familiar

En Puebla, en conjunto con la Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género, se habilitó en junio de 2020 una línea de atención telefónica exclusiva para hombres, con el fin de brindarles un acompañamiento oportuno que les permita canalizar sus emociones y evitar posibles manifestaciones violentas. De la misma manera, se habilitó la línea para la atención de mujeres víctimas de violencia, en donde 252 mujeres poblanas han recibido acompañamiento psicológico y 121 asesoría jurídica. Las y los usuarios pueden externar libremente su frustración, enojo, miedo, ansiedad e ira, pues son escuchados de forma activa y se les brinda acompañamiento profesional que les permita alcanzar soluciones no violentas. Además, se menciona que, de ser necesario, se canalizará a otras instancias (Puebla Capital, 2020).

Estadísticas sobre enojo y agresión

En un estudio (Alcázar-Olán, Deffenbacher y Arellano, 2015) se comparó la agresión de 134 personas con alta tendencia a enojarse (alto enojo rasgo) y de 133 individuos con baja tendencia a enojarse (bajo enojo rasgo), como resultado, la tendencia fue que un mayor número de individuos con alta tendencia al enojo mostraron esta emoción de forma agresiva. Por ejemplo, el 71.6% de personas con alto enojo ha golpeado objetos, mientras que esto lo hizo el 45.1% de personas con bajo enojo. De igual forma, el 52.2%, 53% y 41.8% de las personas con alta tendencia al enojo ha roto cosas, empujado a alguien o le ha aventado cosas a alguien estando enojada, mientras que el 30.8%, 30.1% y 26.3% de personas con baja tendencia al enojo ha emitido estas conductas.

Por otro lado, en términos de quiénes son las y los receptores de la agresión (Alcázar-Olán, Jurado y Reyes, 2015), un estudio en adolescentes, al investigar la conducta de aventar cosas a alguien estando enojados, encontró que del 12 al 32% de los receptores de la agresión son los hermanos varones, mientras que del 8.1 al 13.6% de las receptoras son las hermanas. Dicha conducta de aventar cosas a alguien se presentó con menor frecuencia hacia los papás (3% de los casos) y hacia las mamás (del 3.4 al 8% de los casos).



El Enojo Excesivo y la Violencia Familiar

La violencia familiar tiene múltiples causas. Existen diversos problemas como el machismo, la cosificación de las y los demás, el uso abusivo del alcohol, enojo excesivo, vivir o haber vivido violencia previamente, la carencia de relaciones afectuosas con perspectiva de género, creencias culturales donde se aprueba y normaliza la violencia, la búsqueda del poder y el control sobre las y los demás, la desigualdad social, incluyendo desigualdad en los ingresos y la falta de oportunidades o la opresión de las y los más vulnerables, entre otros muchos factores. Todos ellos contribuyen, en mayor o menor medida, al problema de la violencia familiar.

Este trabajo se enfoca en revisar uno de todos los elementos: el papel del enojo excesivo en la violencia familiar. Atender el componente emocional ofrece esperanzas para reducir el problema, pues el enojo descontrolado normalmente se acompaña de violencia psicológica. Sin embargo, eso no descarta soluciones más integrales, que incluyan diversas causas, las cuales pueden resultar muy prometedores hacia la disminución de la violencia familiar.

Definición de Enojo

Leonard Berkowitz, uno de los principales investigadores del enojo, define a esta emoción como un “conjunto particular de sentimientos que surgen de una gran parte de reacciones psicológicas internas y de las expresiones emocionales involuntarias –como cambios faciales, reacciones motoras y pensamientos o recuerdos que se producen en ese momento- producidas por la aparición de acontecimientos desagradables” (Berkowitz, 1996). Dicho autor agrega que esta emoción no sirve a ningún propósito en particular, es decir, no se persigue un fin, sino que se trata más bien de una reacción.

Las reacciones de enojo incluyen cuatro aspectos (Deffenbacher, 1999) que están relacionados:

- a. Emocional, donde el enojo varía en intensidad, desde la leve molestia hasta la intensa furia;
- b. Excitación fisiológica, que se acompaña de liberación de adrenalina, aumento en la tensión muscular, activación del sistema nervioso simpático y otros elementos relacionados con la respuesta ataque/huida;
- c. Procesos cognitivos que implican pensamientos, imágenes y atribuciones de percibir ataque o culpa de los demás;

- d. Conductas, que pueden ser funcionales (afirmación, establecimiento de límites) y disfuncionales (agresión física y verbal, retraimiento, consumo excesivo de alcohol, etc.).

Un término asociado al enojo es el de irritabilidad, la cual hace referencia a una reacción excesiva, como parte de un componente afectivo a la ira, y un componente conductual a la violencia o agresión; es decir, las personas irritables se muestran demasiado enojadas o agresivas en respuesta a las provocaciones (Leibenluft & Stoddard, 2015).

El enojo puede expresarse de tres diferentes maneras (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2007). La primera es cuando el enojo puede ser suprimido, es decir, la persona puede experimentar el malestar sobre aquella provocación, incluso proferir internamente insultos o maldiciones, más no expresar abiertamente ningún malestar. Podemos referirnos al término como “explotar hacia adentro”, sin embargo, se ha revelado que es sumamente dañina para la salud física, acarreando problemas cardiovasculares, gastrointestinales o inmunitarios, entre muchos otros.

En segunda instancia, el enojo puede expresarse explosivamente y de la misma manera también violentamente, con gritos, insultos e incluso agresiones físicas, pero es importante mencionar que la manifestación explosiva también se asocia con problemas de salud física. No obstante, sus consecuencias se traducen más visiblemente en problemas dentro de las relaciones interpersonales que dificultan el adecuado desarrollo social de la persona.

Finalmente, el enojo puede expresarse de manera asertiva, vale decir, con verbalizaciones, gestos, tonos de voz y, en general, comportamientos que marquen claramente la molestia de la persona, pero de manera socialmente aceptable. La asertividad constituye una forma adecuada de expresión del enojo y, mejor aún, la manifestación asertiva de la ira puede ayudar a mejorar la calidad de los vínculos al ser una vía de resolución de conflictos.

Tipos de Personas en Función de sus Enojos

En la investigación del enojo, el concepto que quizás ha permitido conocer más a la gente es el “enojo rasgo” (Spielberger, 1999). La palabra rasgo se refiere a características de personalidad, las cuales suelen ser relativamente permanentes. Así, el enojo rasgo es la característica que distingue a unos individuos de otros, donde unas personas suelen ser más irritables o enojonas que otras.

En el tema del enojo, en general pueden distinguirse dos tipos de personas. Aquellas y aquellos que tienen enojos leves y por lo tanto controlan su emoción, lo cual les permite resolver conflictos pacíficamente. Estas personas suelen ser ecuanímes, se les pasa rápido el enojo y se enojan con poca frecuencia. Se les denomina científicamente como personas con baja tendencia al enojo como rasgo de personalidad (Spielberger, 1999). El otro grupo de personas tienen alta tendencia a enojarse ante diversas situaciones, incluso ante aquellas donde la mayoría de la gente reaccionaría con menor alteración emocional. Se dice que estas personas tienen alto enojo como rasgo de personalidad; es decir, suelen enojarse frecuentemente, sus enojos duran por horas, días o más tiempo, guardan rencores, tienen ideas de venganza y en ocasiones se desquitan con las y los demás. Algunos de estos individuos muestran su enojo discutiendo abiertamente, aunque otros reprimen sus fuertes enojos, es decir, “hierve ” de ira por dentro, pero no lo muestran.

La investigación científica ha encontrado un patrón permanente entre varios países del mundo (Alcázar-Olán y Deffenbacher, 2013; Deffenbacher, 2009; Kassinove & Tafrate, 2006; Tafrate, Kassinove, & Dundin, 2002). El hallazgo esencial es que, a diferencia de las personas con bajo enojo rasgo (baja tendencia al enojo), aquellas con alto enojo rasgo (alta tendencia al enojo): sienten enojo ante un mayor número de eventos, se enojan más veces, con mayor intensidad, por mayores periodos de tiempo, tienden a quedarse pensando (rumiando) en las ideas sobre lo que les hizo enojar y varias veces sufren consecuencias negativas de sus enojos, como lastimarse a sí mismos por golpear la pared o dañar a otras personas. Ante provocaciones leves, no hay diferencias entre personas de alto y bajo enojo rasgo. Sin embargo, entre mayor sea la frustración, mayormente se presentan diferencias entre estas personas.

El Enojo y la Violencia Familiar

La familia es uno de los lugares donde muchas personas conviven más tiempo en lo cotidiano y por varios años. Aunque el seno familiar tiene la función de proveer de protección, afecto, cobertura de las necesidades básicas y sano desarrollo, muchas veces provee desgraciadamente de lo contrario. La mayoría de los enojos surgen precisamente con los llamados seres queridos y en varias ocasiones se le acompaña de violencia física y psicológica.

De acuerdo con un estudio desarrollado por Kassirnové y Tafrate (2002), existe una clara correlación entre las personas con mucha ira o enojo y los que cometen actos de agresión. Por ejemplo, encontraron que los individuos con mayor tendencia a enojarse, presentaron reacciones verbales negativas en el 74% de las situaciones en las que experimentaron ira, mientras que el 22% expresó su enojo con agresión física. Esto indica que, para el tratamiento en casos de violencia familiar, se necesita capacitación e información en habilidades para el manejo de la ira. Esto se asocia a enunciados como “Me enojé tanto que no sabía lo que estaba diciendo o haciendo”, y esto ocurre cuando la ira de alguien aumenta más allá de su capacidad para contenerla. En este punto, las capacidades cognitivas de nivel superior de la persona se han atenuado a favor de la actividad del sistema límbico basada en amenazas. Muchos otros estudios de investigación indican una fuerte correlación entre los altos niveles de ira y el comportamiento de violencia doméstica, algunos se remontan a 1980. Por ejemplo, los cónyuges abusadores tienen niveles más altos de ira, hostilidad y depresión que los no abusadores (Maiuro *et al.*, 1988, citado en Potter-Efron, 2015).

Un estudio realizado en Perú encontró que las conductas violentas relacionadas con la ira y la hostilidad se encuentran presentes en muchas familias y pueden manifestarse de forma psicológica a través de agresiones físicas y actos violentos (Sanjines, 2017). En algunas familias los enojos surgen diariamente, tal como lo muestra el estudio de algunos testimonios sobre la violencia física en el entorno familiar (García, 2018). Se usó la violencia como medio de educación o corrección, y dicha violencia surgió principalmente ante el enojo, decepción o frustración de ciertos comportamientos de las y los hijos hacia los padres. Uno de los testimonios decía: “todos vivimos con eso a diario” o “sufrí, como todo niño, maltrato” (García, 2018). En dichos testimonios el principal agresor fue el padre, tanto hacia las hijas e hijos como hacia la madre; el alcohol también fue un elemento que detonó la violencia.

Las hijas e hijos que viven en hogares violentos tienen más probabilidades de vivir enojados o irritables. Existen pruebas cada vez mayores de que las niñas y niños que viven en hogares violentos tienen mayores dificultades en el área de expresión y regulación emocional (Katz y Windecker-Nelson, 2006). La enseñanza de habilidades emocionales contribuye al aumento de conciencia de las y los niños sobre las emociones de sí mismos y en las y los demás; también mejora la capacidad para encontrar las palabras correctas para describir sus sentimientos y aumenta su comodidad al hablar con otros sobre sus emociones. Sin embargo, se encontró que las madres y padres pueden tener dificultades para hablar con sus hijas e hijos sobre las emociones, en especial si se trata de ira, tristeza o miedo. De esta manera, cuando los padres fueron víctimas de agresión, era menos probable que enseñaran a sus hijas e hijos sobre los sentimientos de miedo, y cuando las madres eran perpetradoras de agresiones, era menos probable que enseñaran a sus hijas e hijos sobre los sentimientos de ira y miedo (Katz y Windecker-Nelson, 2006).

En el mismo estudio de Katz y Windecker-Nelson (2006), los autores Graham-Bermann y Levendosky señalan que la expresión emocional en las hijas e hijos de mujeres maltratadas es significativamente más negativa y disfórica que en un grupo de comparación. Las hijas e hijos de mujeres maltratadas tenían índices más altos de tristeza, depresión, preocupación, ira y frustración que sus compañeros. Su capacidad para regular las emociones también estaba menos desarrollada, eran menos propensos a mostrar emociones apropiadas en los eventos y más propensos a expresar sus sentimientos negativos.

A menudo, el maltrato a las niñas y niños empieza después que el maltrato de pareja (Salber & Taliaferro, 2000). A veces las niñas y niños son dañados involuntariamente cuando intentan parar una pelea o proteger a su madre. Incluso, aunque las y los niños no resulten físicamente dañados, el hecho de ser testigos de la violencia doméstica puede tener efectos muy profundos en ellos, como secuelas emocionales, conductuales y cognitivas. Además, se indica que las niñas y niños provenientes de hogares violentos pueden tener trastornos del sueño, de la alimentación, depresión, agresividad y rabia (Salber & Taliaferro, 2000).

El Enojo y la Violencia de Pareja

De entre todos las y los integrantes de la familia, parece que los que presentan más violencia son los miembros de la pareja. El noviazgo es muchas veces la etapa donde inicia la violencia en forma psicológica, la cual posteriormente aumenta hasta convertirse en violencia física.

La hostilidad, la tendencia a estar en contra de las y los demás, ha sido varias veces un componente del enojo. En una investigación se partió de que el comportamiento violento tiene un componente hostil previo. De ser así, tiene sentido que dicha hostilidad esté presente en personas que ejercen violencia. En un estudio realizado con 130 presos por violencia contra la pareja íntima se descubrió la presencia de hostilidad (por ejemplo, enojo, furia, irritabilidad, rabia, etc.) en comparación a la población normativa (Novo, Fariña, Seijo y Arce, 2012). Esto, además de las ideas paranoicas, son uno de los mejores predictores en cuanto a comportamientos violentos, especialmente en casos de violencia de pareja (Robertson y Murachver, 2007, citados en Novo, Fariña, Seijo y Arce, 2012).

La etapa del noviazgo representa una etapa temprana para la detección de la violencia futura. Un estudio encontró algunas de las modalidades más frecuentes de violencia psicológica: reproches con un 82%, críticas 74%, acusaciones 68%, manipulación de la realidad 57%, falta de empatía y apoyo 55%, rechazó 51% y control 50%. Así mismo, dentro de las emociones generadas por la violencia psicológica predomina el enojo con un 11%, angustia con un 14% y tristeza con un 10% (Vivas *et al.*, 2020).

Es importante mencionar que la violencia también se presenta en el noviazgo con una alta frecuencia. Entre las parejas de novios en edad universitaria, las y los investigadores (Eckhardt *et al.*, 2002) han sugerido que entre el 20% y el 60% de los hombres y mujeres encuestados informaron usar altos niveles de agresión verbal y, por lo general, “más leves” formas de agresión física contra sus parejas. De la misma manera, las y los investigadores han sugerido que la violencia en el noviazgo se correlaciona con factores distales como presentar violencia entre los padres (violencia familiar), actitudes favorables hacia la agresión y uso de la violencia en relaciones anteriores de noviazgo, así como con correlatos más próximos, incluido el consumo de alcohol, estrés y celos. Berkowitz en 1993 (citado en Eckhardt *et al.*, 2002) ha planteado la hipótesis de que la excitación intensa de la ira predice fuertemente la agresión interpersonal.

Cuando se compara con un grupo de personas que nunca han perpetrado ningún tipo de violencia contra la pareja, el grupo de personas que sí lo ha hecho tiende a tener expresión inadecuada del enojo, y esto resulta ya sea en violencia física o psicológica. Si a esto se añaden previas experiencias violentas durante la niñez, así como falta de regulación emocional, potencia la expresión inadecuada del enojo entre parejas (Gilchrist, Radcliffe, Noto y d'Oliveira, 2017).

Casi cualquier emoción tiene potencial para convertirse en algún tipo de violencia contra la pareja. Sin embargo, la hostilidad, el enojo y la irritabilidad estuvieron asociados a un incremento de probabilidad de que se presente violencia física. Aunado a lo anterior, la probabilidad aumenta si hay una pobre regulación emocional personal frente a estos afectos negativos (Shorey, McNulty, Moore y Stuart, 2015).

El exceso de ira y la incapacidad para manejar la ira son preocupaciones específicas de un porcentaje sustancial de personas remitidas para tratamiento de agresores por violencia doméstica (Dutton, 2007, citado en Potter-Efron, 2015). En consecuencia, es aconsejable incluir la capacitación en habilidades para el manejo de la ira como un componente importante de la mayoría de los programas de tratamiento para agresores por violencia familiar.

El Enojo y la Violencia:

¿Hay diferencias por Sexo?

Aunque existe más información sobre la violencia de los hombres hacia las mujeres, algunos estudios han encontrado pocas diferencias por sexo.

Una pregunta importante a responder en la relación entre el enojo y la violencia familiar es sobre quién comete los actos. Medeiros y Straus (2007), citados en Potter-Efron (2015), revisaron extensamente la investigación sobre las tasas de agresión doméstica y afirman que la evidencia en más de 200 estudios respalda la conclusión de que los hombres y las mujeres atacan a sus parejas de género opuesto aproximadamente con la misma frecuencia. En la obra mencionada de Potter-Efron (2015), Desamarais revisó la literatura de investigación sobre la de violencia familiar por motivos de género. Sorprendentemente, la tasa general de violencia perpetrada por mujeres (28.3%) fue más alta que la violencia perpetrada por hombres (21.6%).

En una evaluación de factores de riesgo para la perpetración de acciones violentas, en donde se trataba de vislumbrar si había alguna diferencia entre hombres y mujeres, se encontró que el enojo era un predictor para la violencia en general, sin importar el sexo. Esto significa que cuando existe el enojo por parte de cualquier persona, probablemente pasarían de dicha emoción a la agresión (Thornton, Graham-Kevan y Archer, 2016).

Sobre las razones que las personas utilizan para explicar o justificar la violencia familiar, tanto hombres como mujeres respaldaron las mismas en cifras aproximadamente similares. Se encontró que las motivaciones del perpetrador respaldadas con mayor frecuencia fueron: el estrés, un intento por llamar la atención del otro, expresar enojo y celos y el deseo de tomar venganza o represalias por haber sido lastimado emocionalmente por la otra persona (Langhinrichsen-Rohling *et al.*, 2012, citados en Potter-Efron, 2015).

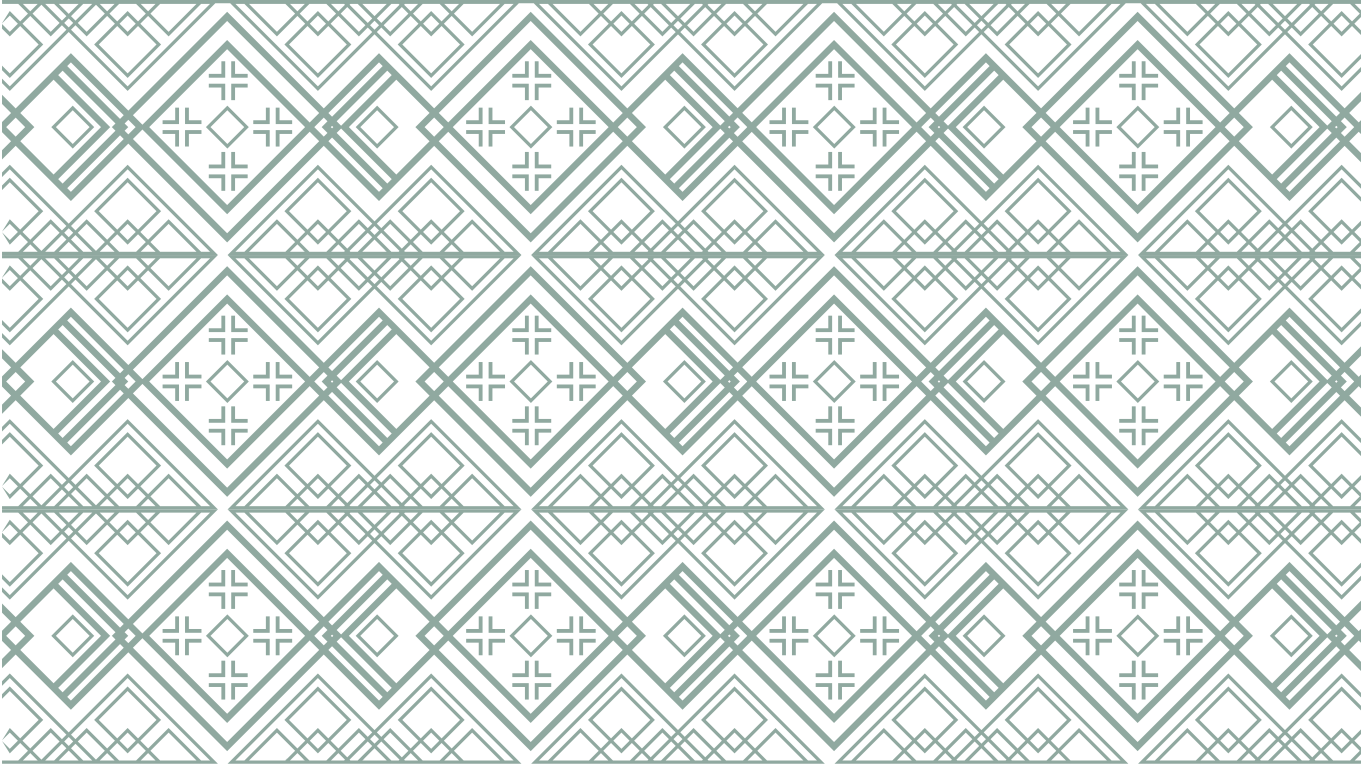
Los resultados de la investigación realizada por Eckhardt, Jamison y Watts en 2002 mencionan que los hombres violentos en pareja no solo expresan formas más externas de ira, sino que también pueden sentir niveles más intensos de excitación de la ira que sus contrapartes no violentas. Estos hallazgos son consistentes con la noción de que un factor de riesgo próximo para la agresión de la pareja puede ser el déficit de habilidades sociales. Esta hipótesis fue apoyada en gran medida durante el escenario de ira; los hombres con alta tendencia a enojarse articularon significativamente más declaraciones de agresión verbal. Por lo tanto, a medida que aumentan los sentimientos de

enojo, puede que los hombres no cuenten con las habilidades necesarias para comunicar directa y asertivamente su nivel de enojo (por ejemplo: “Estoy tan enojado contigo ahora mismo”) y, en cambio, pueden avanzar hacia patrones de comunicación más agresivos (un insulto o golpes) hacia otras personas.

De acuerdo con Zubizarreta (2004), el maltrato psicológico se ejerce a través de la manipulación emocional, la cual se manifiesta a través de reproches, insultos y amenazas. Dentro de las características detectadas en los maltratadores varones es la incapacidad de expresar sus sentimientos, emociones, pensamientos y necesidades de forma adecuada debido a la interiorización de los estereotipos culturales referentes al machismo. La conducta violenta en el hogar es el resultado de una expresión inadecuada de la ira, que interactúa con actitudes de hostilidad.

Los abusadores de cualquier género pueden usar la ira o el enojo como arma de abuso. Sin embargo, algunos sostienen que en los hombres surge como resultado de su socialización (*Office for the Prevention of Domestic Violence*, 2016), muchos hombres son hábiles y se sienten cómodos expresando enojo (más que expresando otros sentimientos); muchos abusadores masculinos usan hábilmente su ira para controlar a sus parejas y se sienten cómodos haciéndolo. Por otro lado, las mujeres actúan también debido a la socialización, muchas se sienten incómodas al expresar enojo pero pueden usar otras formas de expresión o manipulación para controlar a su pareja. Es completamente posible ser controlador coercitivo sin expresar el enojo (*Office for the Prevention of Domestic Violence*, 2016).

El autor Michael Kaufman en 1987 (Fleming *et al.*, 2015), menciona cómo las construcciones sociales de masculinidad y las experiencias de trauma pueden interactuar para resultar en violencia. Sostiene que la causa fundamental de la violencia de los hombres (contra las mujeres y otros hombres) son las normas que requieren que ellos repriman sus emociones y descarguen el miedo, el dolor o la tristeza, aunque dichas sensaciones son necesarias para un efectivo y completo desarrollo humano. Sin embargo, los hombres se convierten en “ollas a presión” y el hecho de no encontrar vías seguras de expresión y descarga emocional sin que atenten contra su masculinidad, significa que toda una gama de emociones naturales se transforma en enojo y hostilidad. Parte del enojo se dirige a uno mismo en forma de culpa, odio a sí mismo y varios síntomas fisiológicos y psicológicos.



Enojo y Violencia Familiar:

Investigación en Puebla

Problemática a Atender

Esta investigación se enfocó en responder a las preguntas:

- ◊ ¿Cuál es la prevalencia del enojo con violencia en las familias?
- ◊ ¿La tendencia a enojarse se asocia con mayor violencia familiar?

Dicha investigación se realizó por invitación del Consejo Estatal de Ciencia y Tecnología y de Puebla durante verano de 2021 y estuvo a cargo del Dr. en psicología Raúl José Alcázar Olán y el equipo formado por Graciela Isabel Wilson Corral, Gabriela Bermúdez Cruz, Jenifer Azulení Martínez de la Cruz y Pedro Rivera Martínez.

Aunque la violencia es un fenómeno multifactorial y no depende sólo de las emociones, ciertamente la identificación y control del enojo aumenta el panorama para reducir la violencia al interior de la familia. Estudios previos sobre violencia indagan esencialmente sobre actos violentos, por ej., “¿Te han ofendido o humillado? El presente estudio, a diferencia de otros, indagará sobre violencia física y psicológica durante momentos de enojo (por ej., “Otros, estando enojados, ¿te han ofendido o humillado?”). Se espera que esta parte novedosa permita una lectura más precisa del problema y por lo tanto abra la oportunidad de más alternativas de solución.

El estándar de oro en la medición de la violencia doméstica es la Escala de Tácticas del Conflicto de Murray Straus. Lo innovador en el presente estudio es que enmarcará los ítems de la Escala en un contexto de enojo. Por ejemplo, si el ítem original decía “le gritas a alguien”, ahora dirá “Estando enojado le gritas a alguien”. El fundamento está en que estudios previos indican que quienes se enojan fácilmente tienden a ser más violentos, sin embargo, la tendencia ha sido investigar enojo y conductas violentas como entidades separadas, por lo cual en el presente estudio se les tratará como una misma entidad en términos de volverse violento cuando se está enojado.

Objetivo

Este proyecto busca identificar la frecuencia en que, durante momentos de enojo, se presenta violencia física y psicológica entre los miembros de la familia, y quiénes son las víctimas y los victimarios.

Método

Participantes

La muestra inicial fue de 695 personas. Sin embargo, dado que el concepto de familia implica al conjunto de individuos que viven bajo un mismo techo, entonces para los análisis se eliminó a 30 participantes que informaron vivir solos. La muestra final se formó de 665 personas, 462 mujeres con edad promedio de 42.48 años (Desviación Estándar [DE] = 9.15) y 203 hombres con edad promedio de 46.18 años (DE = 10.72). La edad promedio de toda la muestra fue de 43.61 años (DE= 9.79)

La mitad de las y los participantes (49%) informó vivir únicamente con su pareja y sus hijas e hijos. El 14.6% vivía únicamente con sus hijos y, el 9.8%, únicamente con su mamá. Opciones distintas a las anteriores estuvieron representadas por el 2.4% o menos, como vivir con las y los suegros o con las hijas e hijos del matrimonio anterior de la pareja (Tabla 1).

Tabla 1. Con quienes viven las y los participantes, empleo y tiempo que están en casa

Actualmente, vive en la misma casa con:	Mujeres		Hombres		Todos	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
Pareja e hijos/as	212	45.9	114	56.2	326	49
Hijos/as	85	18.4	12	5.9	97	14.6
Pareja	37	8.0	28	13.8	65	9.8
Mamá	8	1.7	8	3.9	16	2.4
Pareja, hijos/as y mamá	14	3.0	2	1.0	16	2.4
Papá, mamá y hermanos	9	1.9	5	2.5	14	2.1
Hijos/as y mamá	10	2.2	2	1.0	12	1.8
Opciones distintas a las anteriores	87	18.9	32	15.7	119	17.9
Total	462	100	203	100	665	100
Tiene un empleo remunerado						
Si	279	60.4	188	92.6	467	70.2
No	183	39.6	15	7.4	198	29.8
Total	462	100	203	100	665	100

Tiempo que generalmente se encuentra en casa						
Nada o casi nada de tiempo	4	0.9	3	1.5	7	1.1
Poco tiempo	67	14.5	57	28.1	124	18.6
La mitad del tiempo	84	18.2	65	32.0	149	22.4
Mucho tiempo	72	15.6	32	15.8	104	15.6
Todo o casi todo el tiempo	235	50.9	46	22.7	281	42.3
Total	462	100	203	100	665	100

Las personas que informaron tener pareja (Tabla 1) han vivido con ella en promedio 16.80 años (DE = 8.81). La mayoría de las y los participantes informó tener dos hijos/as (40.2%), un hijo/a (20%) y tres hijos/as (19.8%); lo demás, tenían entre 4 y 6 hijos (6%). Una porción de los participantes informó no tener hijas o hijos (14.1%). El cuestionario se aplicó en línea (*zoom*) invitando a madres y padres de familia. Sin embargo, en varios hogares también las y los hijos se conectaron y, por lo visto, quizás ellos también respondieron el cuestionario. Se decidió mantener en la muestra al 14.1% sin hijos, dado que ellos también se adhieren a la definición tradicional de familia, en el sentido de que pertenecen al conjunto de personas que viven bajo un mismo techo.

El número total de hijas mujeres en la muestra fue de 440, con edad promedio de 14.27 (DE= 7.33); el total de hijos hombres fue de 405, con edad promedio de 14.23 (DE = 7.60).

Instrumentos

Escala Revisada de Tácticas del Conflicto (CTS2). La escala (Straus *et al.*, 1996) se enfoca en acciones específicas, en términos de la violencia ejercida por quien responde el cuestionario (por ej., “Yo ofendo a mi pareja”), así como la violencia recibida (por ej., “Mi pareja me ofende”). De las diversas dimensiones que forman la CTS2 (Straus *et al.*, 1996), para la presente investigación se tomaron algunas preguntas que se enfocan a la violencia física y psicológica (Tabla 2).

Aunque los ítems originales están redactados para medir la violencia de pareja, para el presente estudio se les modificó para medir violencia familiar, considerando que son las mamás y los papás quienes responderían el cuestionario. Además, dado que el enojo ha sido un elemento que muchas veces acompaña a las reacciones violentas, se incluyó en cada ítem al enojo.

A manera de ejemplo, el ítem original “Le grité a mi pareja” se modificó de la siguiente manera para evaluar a nivel familiar:

“Cuando te has enojado, ¿quién es la persona a la que más veces le has gritado?”

Las opciones de respuesta fueron:

- ◊ A mi pareja o expareja/s
- ◊ A mi hija o hijas
- ◊ A mi hijo o hijos
- ◊ A mis papás y/o suegros
- ◊ Ninguno

Después de la pregunta anterior, se indagó sobre la frecuencia:

“¿Con qué frecuencia, al enojarte, le has gritado a esa persona?”

Las opciones de respuesta fueron las originales de la escala de Straus *et al.*, (1996):

- ◊ Nunca
- ◊ No en los últimos 12 meses, pero sí antes
- ◊ Una vez en los últimos 12 meses
- ◊ Dos veces en los últimos 12 meses
- ◊ De 3 a 5 veces en los últimos 12 meses
- ◊ De 6 a 10 veces en los últimos 12 meses
- ◊ De 11 a 20 veces en los últimos 12 meses
- ◊ Más de 20 veces en los últimos 12 meses.

Las preguntas enfocadas a la violencia recibida también incluyeron el tema del enojo. Por ejemplo, la redacción fue la siguiente:

“¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha gritado?”

Las opciones de respuesta fueron:

- ◊ Mi pareja o expareja/s
- ◊ Mi hija o hijas
- ◊ Mi hijo o hijos
- ◊ Mis papás y/o suegros
- ◊ Ninguno

Finalmente, se preguntó sobre la frecuencia en que le han gritado a la persona:
“¿Con qué frecuencia, esa persona al enojarse, te ha gritado?”

Las opciones de respuesta fueron las mismas que ya se mencionaron arriba (Straus *et al.*, 1996)

Tabla 2. Reactivos sobre violencia familiar en el aspecto físico y psicológico

Tipo de violencia	Tema	Violencia ejercida o recibida	Reactivos: ¿A quién y con qué frecuencia?
Psicológica	Insultos u ofensas	Ejercida	Cuando te has enojado, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has insultado u ofendido?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado(a), has insultado u ofendido a esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha insultado u ofendido?
			¿Con qué frecuencia esa persona, estando enojada, te ha insultado u ofendido?
Psicológica	Gritos	Ejercida	Cuando te has enojado, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES le has gritado?
			¿Con qué frecuencia, al enojarte, le has gritado a esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, te ha gritado MÁS VECES?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha gritado?

Psicológica	Salir bruscamente de la casa o habitación	Ejercida	¿Con quién te ha sucedido MÁS VECES, que te enojas y te sales bruscamente de la casa o habitación?
			¿Con qué frecuencia, estando enojada con esa persona, te has salido bruscamente de la casa o habitación?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES se ha salido bruscamente de la casa o habitación?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, se ha salido bruscamente de la casa o habitación?
Psicológica	Amenazas de golpear	Ejercida	Estando enojado, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has amenazado con golpearle o aventarle algo?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado/a con esa persona, la has amenazado con golpearle o aventarle algo?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha amenazado con golpearte o aventarte algo?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, ha amenazado con golpearte o aventarte algo?
Psicológica	Destrucción de pertenencias	Ejercida	Estando enojado, ¿a quién le has destruido MÁS pertenencias?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado(a), has destruido pertenencias de esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, ha destruido MÁS pertenencias tuyas?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, ha destruido pertenencias tuyas?

Psicológica	Hacer cosas por rencor o sentimiento	Ejercida	Estando enojado, ¿cuál es la persona a quien le has hecho MÁS cosas por rencor (resentimiento)?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado, le hiciste cosas por rencor (resentimiento) a esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, te ha hecho MÁS cosas por rencor (resentimiento)?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha hecho cosas por rencor (resentimiento)?
Psicológica	Dejar de hablar por enojo*	Ejercida	¿Cuál persona es a la que MÁS VECES le dejaste de hablar porque te enojaste?
			¿Con qué frecuencia le has dejado de hablar a esa persona porque te enojaste?
		Recibida	¿Quién es la persona que MÁS VECES te ha dejado de hablar porque se enojó contigo?
			¿Con qué frecuencia esa persona te ha dejado de hablar porque se enojó contigo?
Física	Tratar de herir físicamente	Ejercida	Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has tratado de herir físicamente o arrojarle algo?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado(a), has tratado de herir físicamente o arrojarle algo a esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES ha tratado de herirte físicamente o aventarte algo?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, ha tratado de herirte o aventarte algo?
Física	Tratar de ahorcar	Ejercida	Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has tratado de ahorcar?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado(a), has tratado de ahorcar a esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES ha tratado de ahorcarte?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, ha tratado de ahorcarte?

Física	Aventar contra la pared	Ejercida	Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has aventado contra la pared?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado(a), has aventado a esa persona contra la pared?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha aventado contra la pared?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha aventado contra la pared?
Física	Golpear	Ejercida	Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has golpeado?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado(a), has golpeado a esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha golpeado?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha golpeado?
Física	Zarandear	Ejercida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha zarandeado?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado(a), has zarandeado a esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha zarandeado?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha zarandeado?
Física	Abofetear	Ejercida	Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has abofeteado?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado/a, has abofeteado a esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha abofeteado?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha abofeteado?

Física	Patear	Ejercida	Al enojarte, ¿quién es la persona a la que MÁS VECES has pateado?
			¿Con qué frecuencia, estando enojado/a, has pateado a esa persona?
		Recibida	¿Quién es la persona que, al enojarse, MÁS VECES te ha pateado?
			¿Con qué frecuencia esa persona, al enojarse, te ha pateado?

*Este ítem no viene de la escala de Straus *et al.* (1996), sino que surgió de la prueba piloto.

Escala de Enojo Rasgo. El enojo rasgo se refiere a la característica de personalidad en la cual unos individuos son más irritables o susceptibles al enojo que otros. Se utilizó una escala con 10 preguntas (Tabla 3) para identificar el grado en que las personas son tendientes a enojarse en general y ante frustraciones específicas. Las opciones de respuesta son 1 = Casi nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente y 4 = Casi siempre.

Dicha escala fue construida para medir el enojo rasgo en Latinoamérica (Moscoso, 2000) y ha sido adaptada a población mexicana (Alcázar, Deffenbacher y Byrne, 2011).

Tabla. 3. Escala de enojo como rasgo de personalidad

¿Cómo te sientes generalmente...	1, Casi nunca	2, Algunas veces	3, Frecuentemente	4, Casi siempre
1. Soy muy temperamental (enojón)				
2. Tengo un carácter irritable				
3. Explotó fácilmente				
4. Me enojo muy fácilmente				
5. Tengo un humor enojón				
6. Me enojo cuando hago algo bien y no es apreciado				
7. Me pongo furioso(a) cuando me critican delante de los demás				
8. Me pongo furioso(a) cuando cometo errores estúpidos				
9. Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco				
10. Me enojo cuando alguien arruina mis planes				

Al final del cuestionario se agregó una pregunta abierta: ¿Qué propones para que las familias vivan más en armonía? Las respuestas a esta pregunta fueron la base para recuperar la opinión de las y los participantes en torno al enojo y la violencia familiar.

Procedimiento

Con el propósito de localizar al mayor número posible de padres de familia, se contactó a supervisores de zonas escolares y directores de nivel primaria, secundaria, preparatoria y universidad de la ciudad de Puebla. Se solicitó su apoyo para convocar a padres de familia en línea (*zoom*) a un “taller de respiración para la tranquilidad”, en el cual se aplicaría el cuestionario y, a manera de agradecimiento, se les guiaría en un ejercicio de respiración diafragmática. Se ofreció entregar a las y los directivos y a los padres de familia interesados un informe de los resultados.

Con respecto al cuestionario, se elaboró una primera para pilotarlo y así examinar su correcto funcionamiento. Como resultado, algunos reactivos se modificaron para enfocarse exclusivamente en el enojo y la violencia en las familias. Además, dado que el enojo fue un tema permanente en todas las preguntas, durante el piloteo sugirieron agregar una pregunta sobre “dejar de hablar” (retirar la palabra) por enojo. En consecuencia, se incluyó un reactivo con dicha temática.

Resultados

En esta sección se describe la frecuencia en que, durante momentos de enojo, se ha presentado la violencia física y psicológica en las familias. También se describe quiénes han estado más involucrados en la violencia emitida y recibida. Como se verá, muchos de los episodios de violencia han sido entre los miembros de la pareja principalmente, aunque también los hijos e hijas han sido receptores de violencia por parte de sus papás y mamás.

Finalmente, se describen los casos en que las personas con mayor tendencia a enojarse han tenido conductas violentas con mayor frecuencia, mientras que la gente con baja tendencia a enojarse ha sido violenta en menos ocasiones.

La pandemia y los cambios en la tendencia a enojarse

A partir de la pandemia, cuatro de cada 10 participantes (39.4%) consideró que sigue igual de enojón o irritable que siempre; el 28.9% expresó estar más enojón o irritable y el 31.7% dijo estar menos enojón o irritable que antes (Figura 1). Los porcentajes de hombres y mujeres fueron similares en las tres opciones de respuesta.

Grado en que los familiares consideran enojón al participante

Dado que el enojo es una emoción común, se pidió a las y los participantes responder a la interrogante: “Si se pudiera preguntar a los miembros de tu familia qué tan enojón/a te consideran, ¿ellos qué dirían?” El 11% contestó que no lo consideran enojón. Las y los demás dijeron que lo consideran un poco enojón (37.4%), enojón (28.7%), muy enojón (15.2%) y demasiado enojón (7.1%) (Figura 2).

Figura 1. Cambios en lo enojón e irritable, a partir de la pandemia

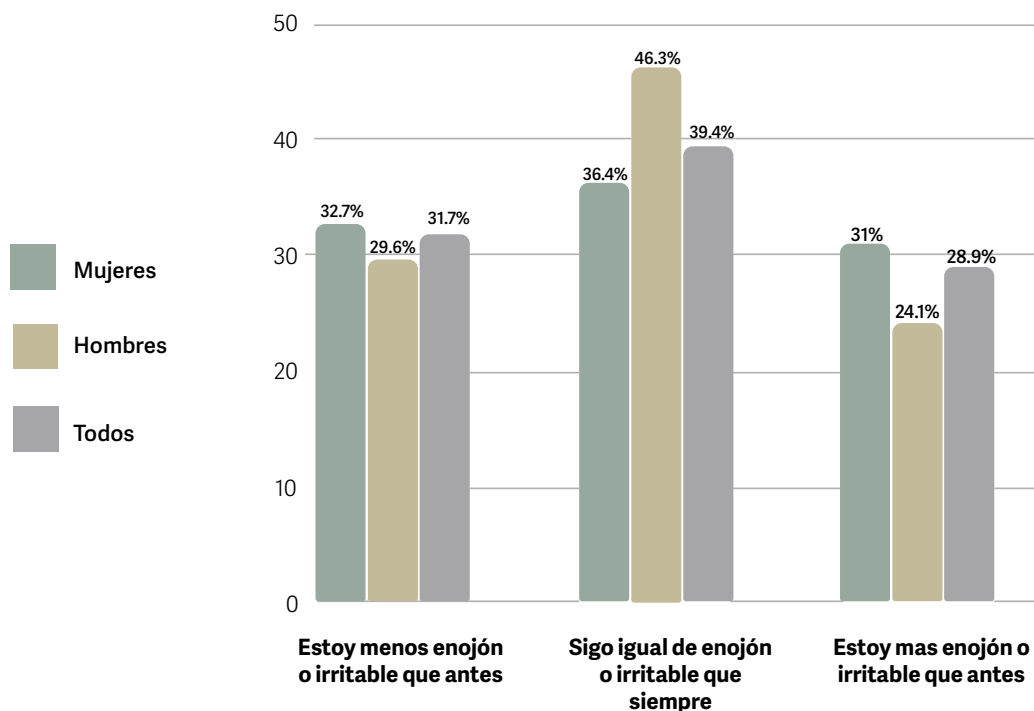
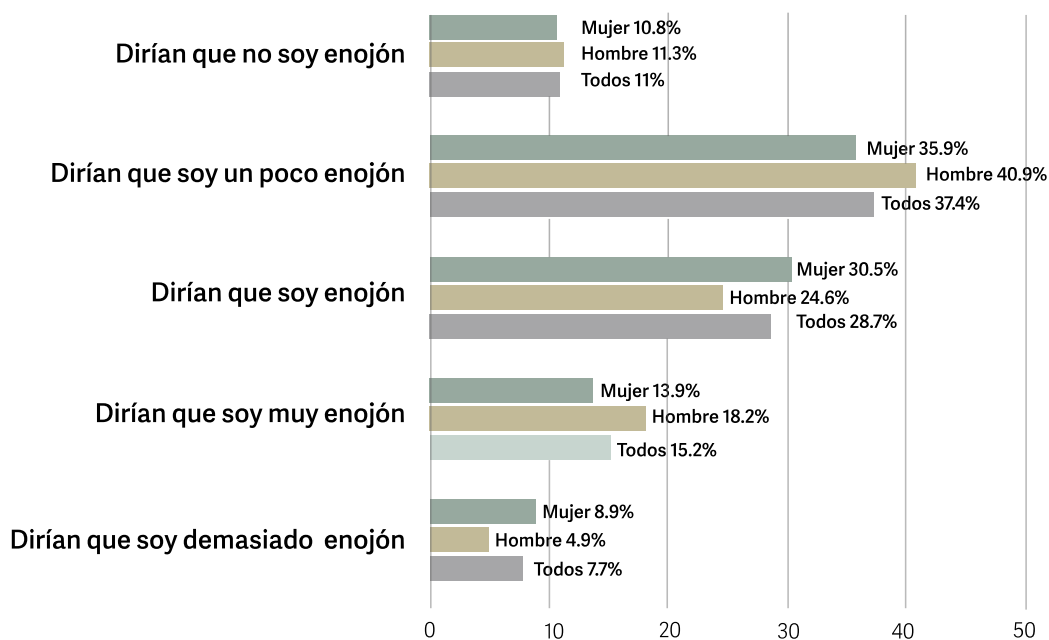


Figura 2. Grado en que los familiares consideran enojón al participante



Prevalencia de la violencia psicológica y física hacia algún familiar

Del total de la muestra (665 personas), el 96.2% (96.5% mujeres y 95.6% hombres) ha ejercido, estando enojado, algún tipo de violencia psicológica una o más veces en su vida hacia algún familiar. El 94.4% de las mujeres y el 91.6% de los hombres lo hizo durante el último año.

El 40.6% de la muestra (44.8% mujeres y 41% hombres) ha ejercido, estando enojado, algún tipo de violencia física una o más veces en su vida hacia algún familiar. El 37.9% de las mujeres y el 23.6% de los hombres lo hizo durante el último año.

Tanto en la violencia física como en la psicológica, quien ha sido el receptor de la violencia es en primer lugar la pareja, en segundo lugar, las hijas e hijos. Ambos tipos de violencia se presentaron tanto de hombres hacia mujeres, como de mujeres hacia hombres.

Hacia quién se dirige la violencia

Las respuestas de las mamás y los papás mostraron que la gran mayoría de expresiones de violencia física y psicológica se manifiesta principalmente en la relación de pareja. También hubo expresiones de violencia física y psicológica hacia las y los hijos, pero en una proporción menor.

Por ejemplo, la persona a la que más ha ofendido o insultado la mamás es a la pareja (40.5% de los casos) y en segundo lugar a los hijos (8.7%) y las hijas (8%). Se observó un patrón similar en los papás (Figura 3), quienes han insultado u ofendido principalmente a sus parejas (34.5%) y en segundo lugar a los hijos (10.8%) y las hijas (9.4%).

Es a la pareja, principalmente, a quien las mamás y los papás más veces le han gritado (35.6%), destruido sus pertenencias (7.8%), hecho cosas por rencor o resentimiento (15%), le dejaron de hablar por enojo (43.3%) o se salieron bruscamente de la casa o habitación estando enojados (36.5%) (Figuras 3, 5, 7, 11, 13 y 15). El único caso donde la proporción de parejas fue similar a la de hijos, fue en amenazar con golpear o aventarle algo; específicamente, mamás y papás amenazaron a la pareja en 7.2% de los casos, a las hijas en 10.7% y a los hijos en 10.4% (Figura 9).

Las mamás le han gritado más veces tanto a hijas mujeres (19.5%) como a hijos hombres (20.1%), mientras que los papás le han gritado más veces a los hijos hombres (17.2%) que a las hijas mujeres (7.4%) (Figura 5).

A diferencia de los papás, las mamás fueron violentas psicológicamente más veces con las hijas que con los hijos. Ellas amenazaron con golpear a las hijas más veces (13.6%) que a los hijos (11.5%), mientras que los papás hicieron esta amenaza más veces a los hijos (7.9%) que a las hijas (3.9%) (Figura 9). De igual forma, las mamás le han dejado de hablar por enojo más veces a las hijas (6.1%) que a los hijos (1.1%), mientras que los papás hicieron esto en proporción similar a hijas (3.4%) e hijos (4.9%) (Figura 15).

En cuanto a la violencia física, se observaron tres tendencias. Primero, las mamás, estando enojadas, han tratado de herir físicamente en similar número de ocasiones a la pareja (6.9%), a las hijas (5.2%) y a los hijos (5%), mientras que los papás hicieron esto menos veces hacia la pareja (3.9%), las hijas (0%) y los hijos (2%) (Figura 17). Las mamás, estando enojadas, predominaron con el uso de bofetadas hacia la pareja (7.1%), las hijas (6.5%) y los hijos (6.3%), mientras que los papás abofetearon en menos ocasiones a la pareja (1.5%), las hijas (1%) y los hijos (3%) (Figura 27).

Segundo, las hijas e hijos fueron víctimas en más ocasiones de la violencia física en los siguientes casos. No sólo la pareja (3.2%) de las mamás, sino las hijas (9.5%) y los hijos (12.8%) fueron golpeados en más ocasiones por sus madres estando enojadas. Los papás golpearon en más ocasiones a sus hijos hombres (6.4%) que a sus parejas (3.9%) o a sus hijas mujeres (2%) (Figura 23). Hubo un patrón parecido en la conducta de zarandear (Figura 25). Las mamás zarandearon más veces a sus hijas (11.7%) e hijos (11%) que a sus parejas (1.9%). Los papás zarandearon más veces a sus hijos (9.4%) y a la pareja (8.4%) que a sus hijas (2%).

Tercero, no los hijos, sino la pareja recibió más violencia física al ser aventada contra la pared. Las mujeres hicieron esto en 4.1% de los casos, mientras que los hombres lo hicieron en 3.4% de los casos. Esto se hizo contra los hijos/as en menos del 1.4% de los casos (Figura 21).

Prevalencia de la violencia psicológica y física que el participante ha recibido de algún familiar

La violencia psicológica prevaleció sobre la física. Al preguntar a las y los participantes sobre las ocasiones en que han recibido violencia psicológica de algún familiar estando enojado, el 94% (94.8% mujeres y 92.1% hombres) ha recibido violencia psicológica una o más veces en su vida (generalmente del cónyuge); el 90% de las mujeres y el 86.2% de los hombres fueron víctimas de dicha violencia durante el último año.

Con respecto a la violencia física, el 26.9% (27.5% mujeres y 25.6% hombres) ha sido víctima una o más veces en su vida por algún familiar estando enojado (generalmente el cónyuge). El 20.8% de las mujeres y el 17.7% de los hombres fueron víctimas de este tipo de violencia durante el último año.

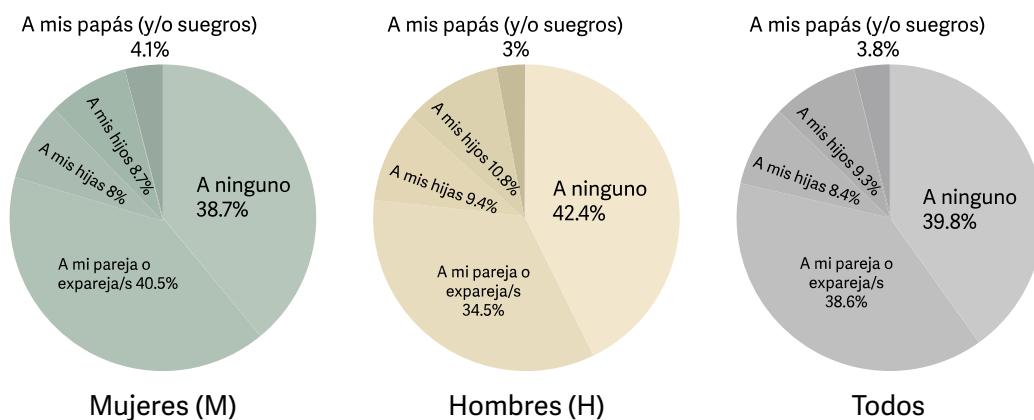
De quién ha venido la violencia

En términos de violencia psicológica, las mamás y los papás han recibido más veces de su pareja, estando enojada, insultos (43.2%), gritos (40%), amenazas de golpes (11.7%), destrucción de pertenencias (8.9%), acciones de rencor o resentimiento (16.8%), retirarle la palabra por enojo (37.4%) o que la pareja se salga bruscamente de la casa o habitación (28.9%). Esto le ha sucedido en proporciones parecidas a mamás y papás (Figuras 4, 6, 8, 10, 12, 14 y 16). Dichas conductas también han venido de hijas e hijos hacia sus mamás y papás, en proporción menor al 8.4%.

De igual forma, la violencia física ha venido principalmente de la pareja. A hombres y mujeres, su pareja le ha tratado de herir físicamente o aventarle algo (9%), tratado de ahorcar (2.9%), aventado contra la pared (7.1%), golpeado (7.1%), zarandeado (6.8%), abofeteado (5%) o pateado (2.1%) (Figuras 18, 20, 22, 24, 26, 28 y 30). De los hijos/as también han surgido estas conductas de violencia física hacia mamás y papás, en porcentajes menores al 2.2%.

Figura 3. Insultar u ofender a otros familiares

Quando te has enojado, ¿quién es la persona a la que más veces has insultado u ofendido?



¿Cuántas veces lo has hecho?

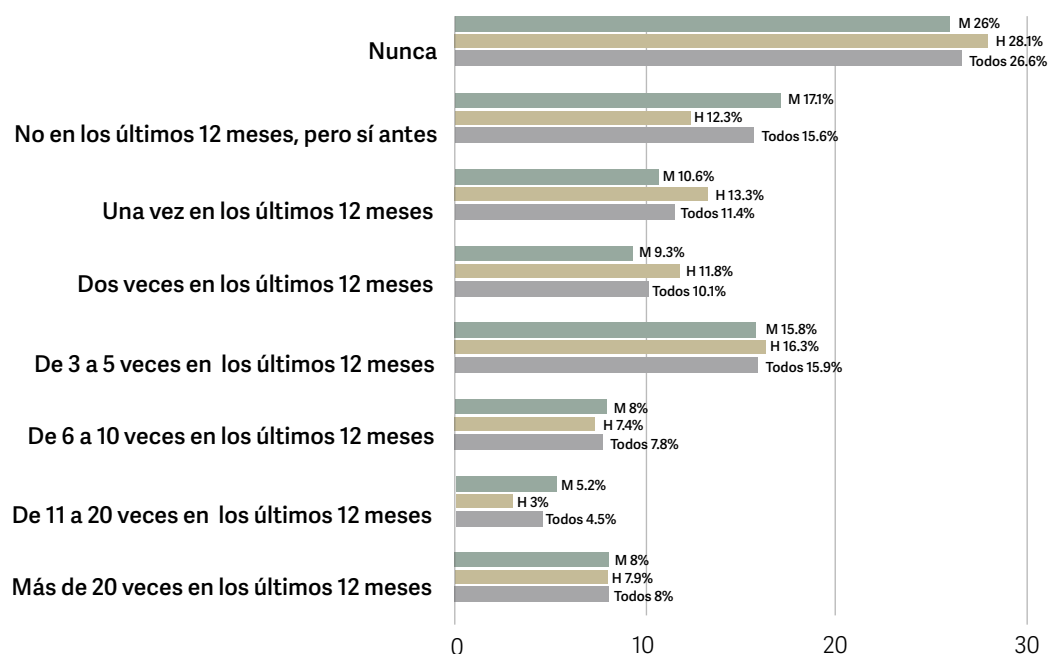
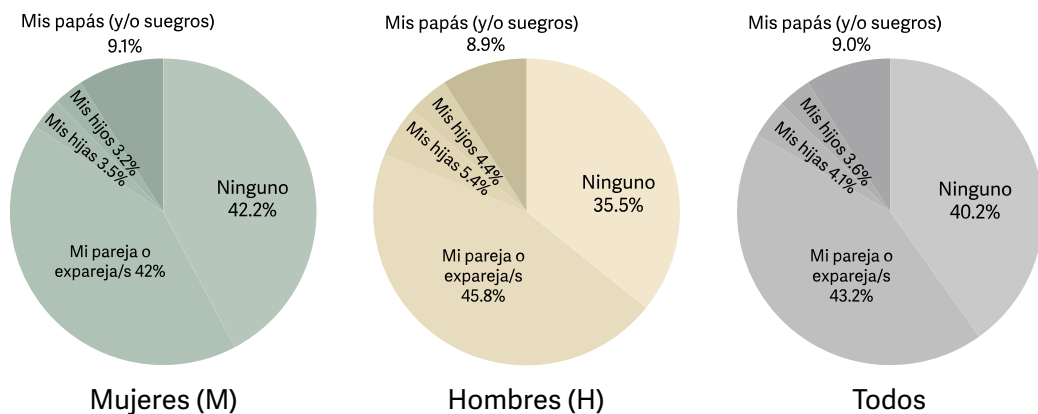


Figura 4. Familiares que insultaron u ofendieron al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha insultado u ofendido?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

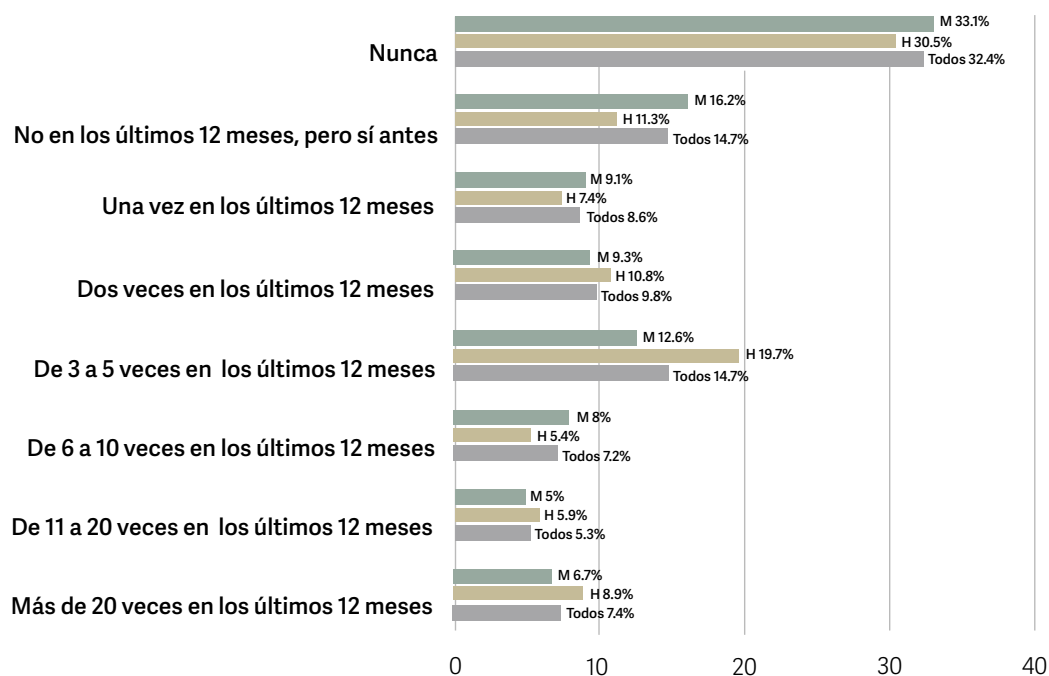
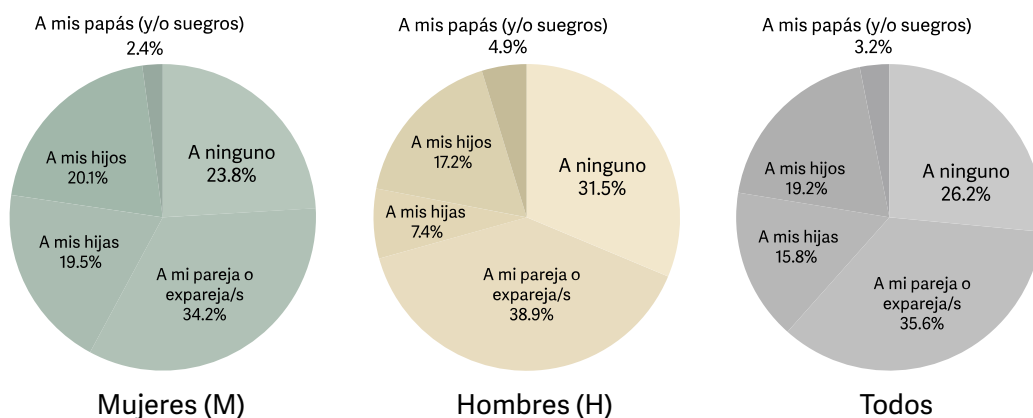


Figura 5. Gritar a otros familiares

Cuando te has enojado, ¿quién es la persona a la que más veces le has gritado?



¿Cuántas veces lo has hecho?

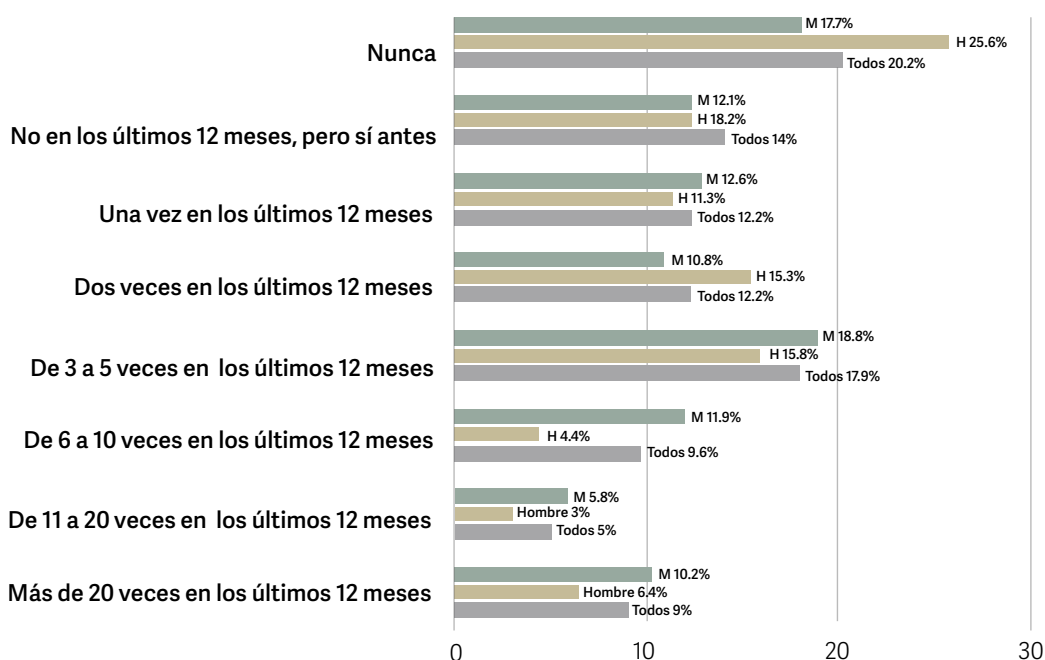
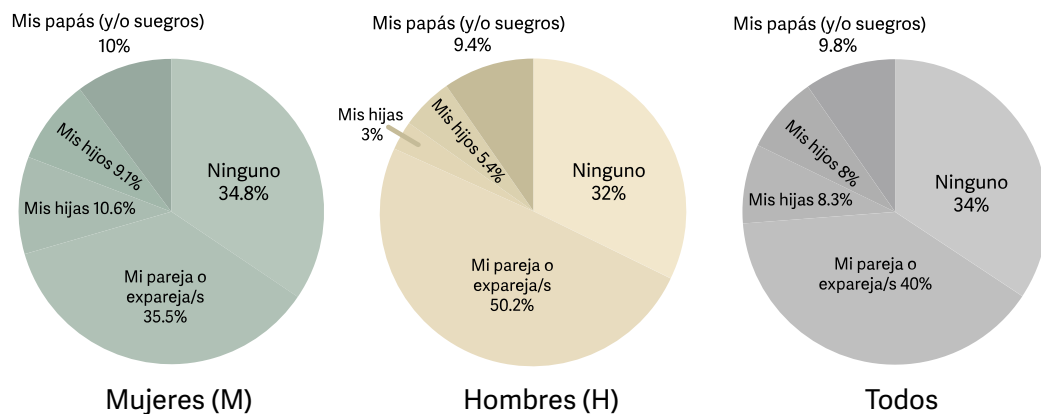


Figura 6. Familiares que gritaron al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, te ha gritado más veces?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

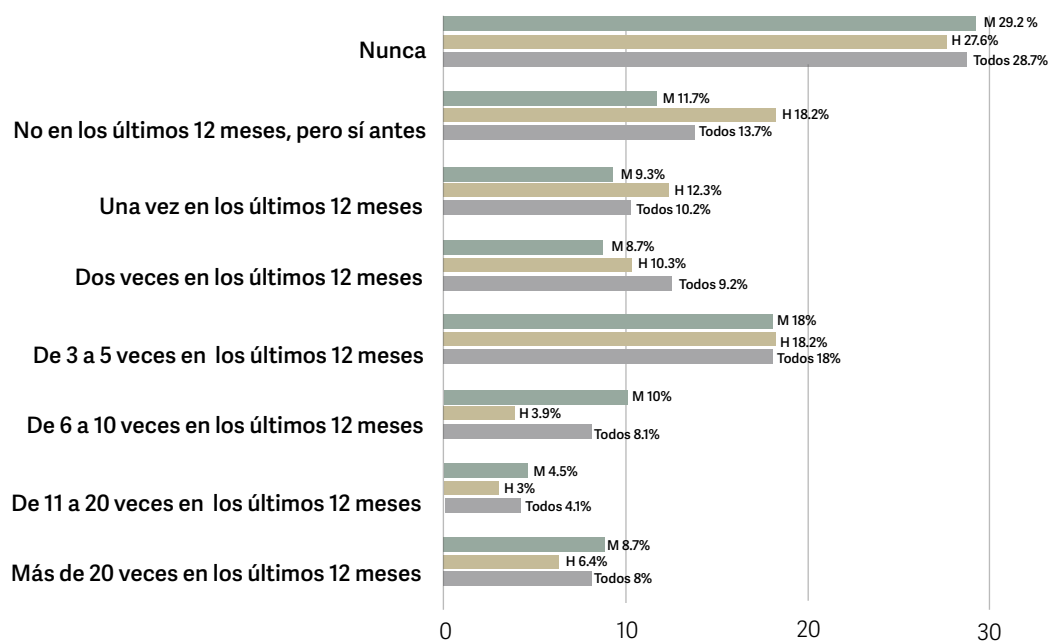
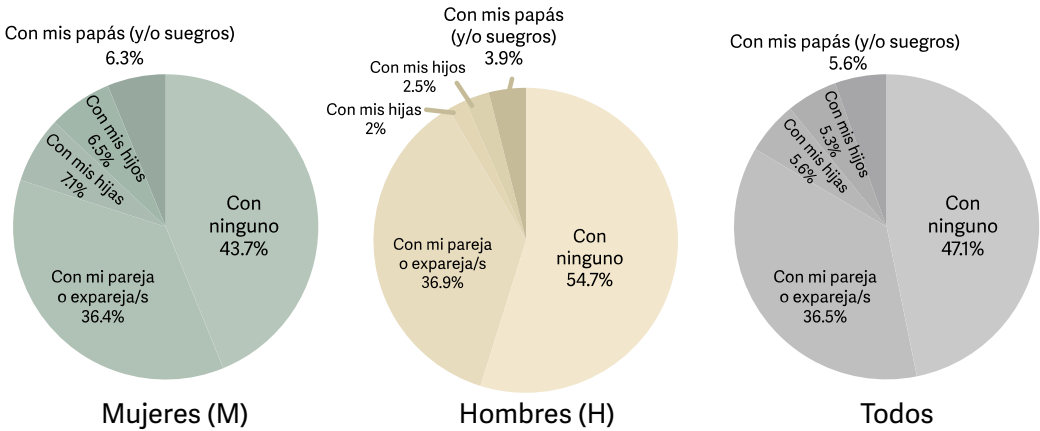


Figura 7. Familiar con quien se enoja el participante y sale bruscamente de la casa o habitación

¿Con quién te ha sucedido más veces, que te enojas y te sales bruscamente de la casa o habitación?



¿Cuántas veces lo has hecho?

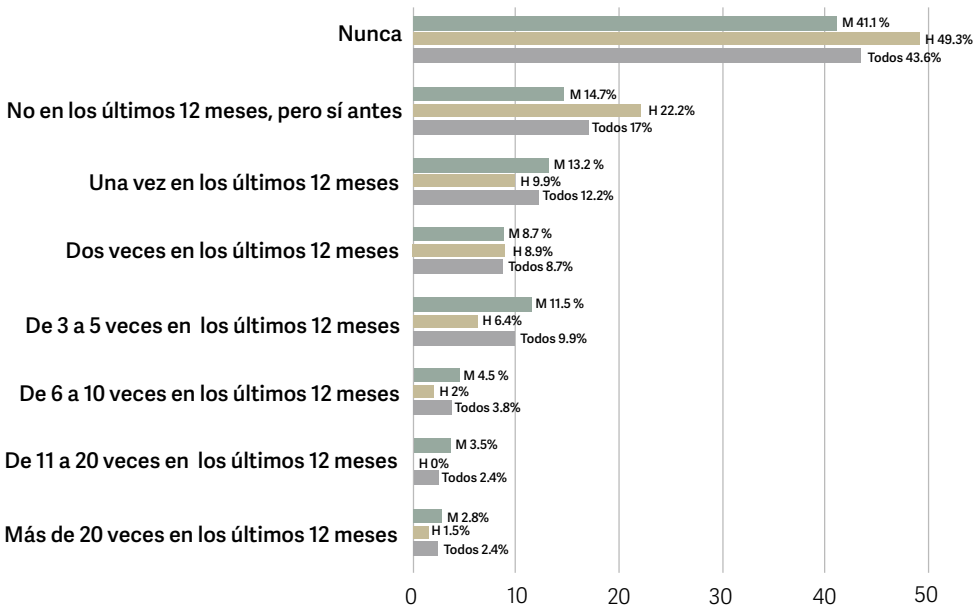
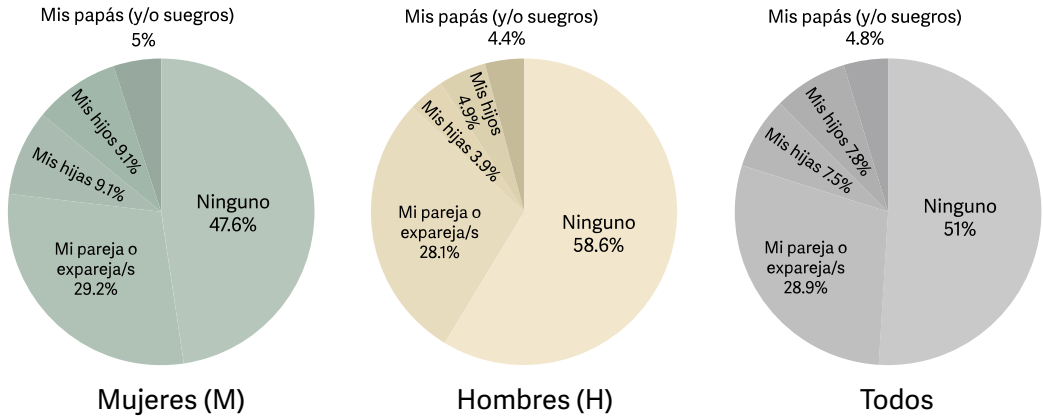


Figura 8. Familiar se enoja y se sale bruscamente de la casa o habitación

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces se ha salido bruscamente de la casa o habitación?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

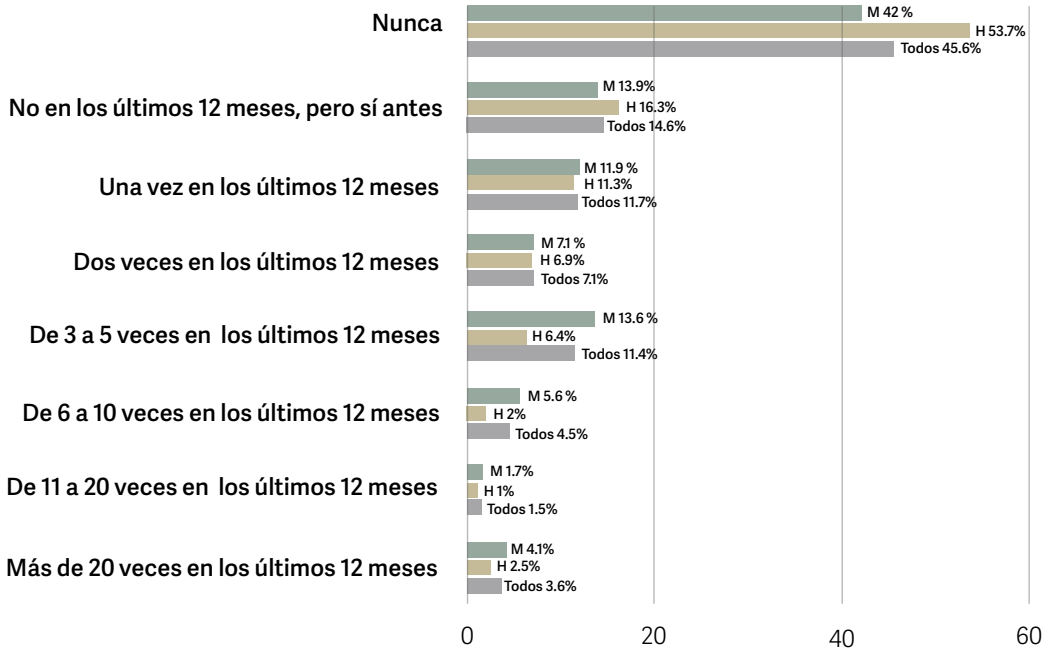
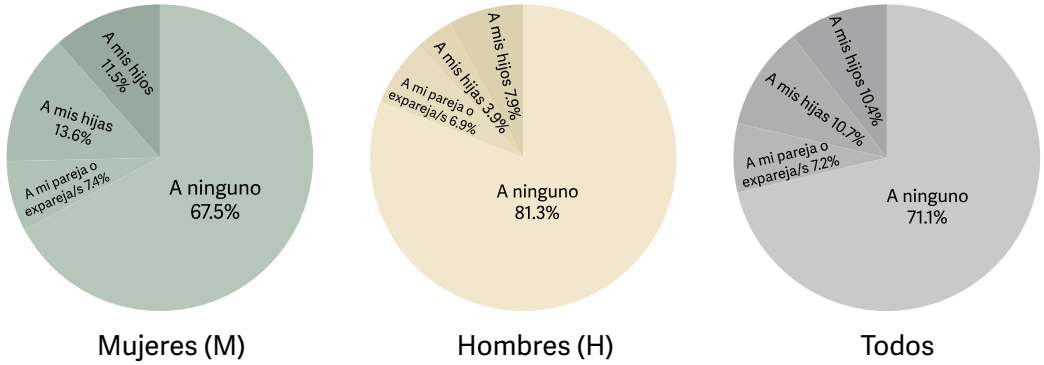


Figura 9. Familiar a quien el participante ha amenazado con golpearle o aventarle algo

Estando enojado, ¿quién es la persona a la que más veces has amenazado con golpearle o aventarle algo?



¿Cuántas veces lo has hecho?

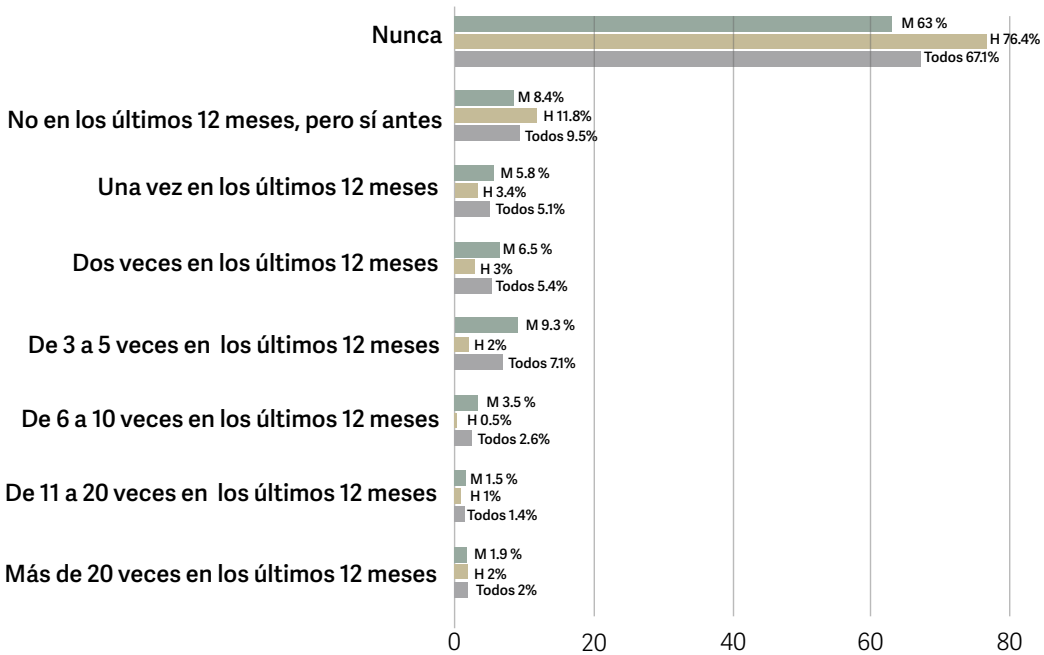
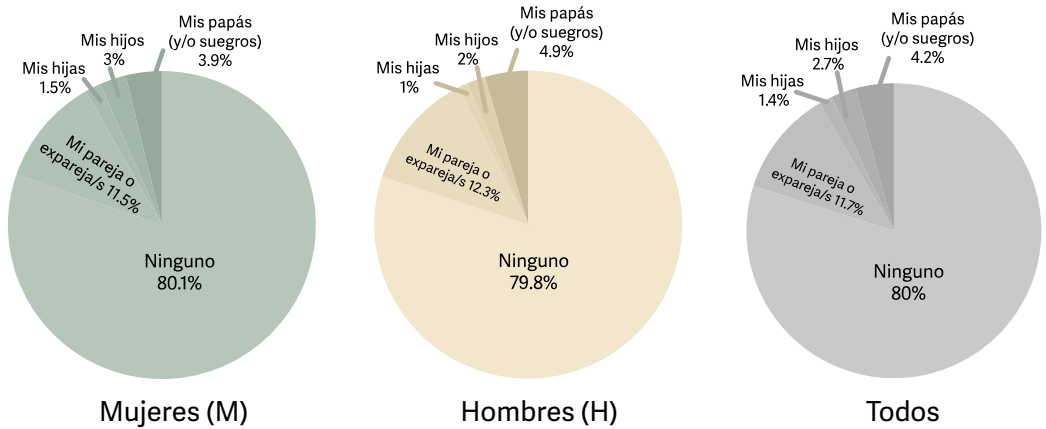


Figura 10. Familiares que han amenazado al participante con golpearle o aventarle algo

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha amenazado con golpearle o aventarte algo?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

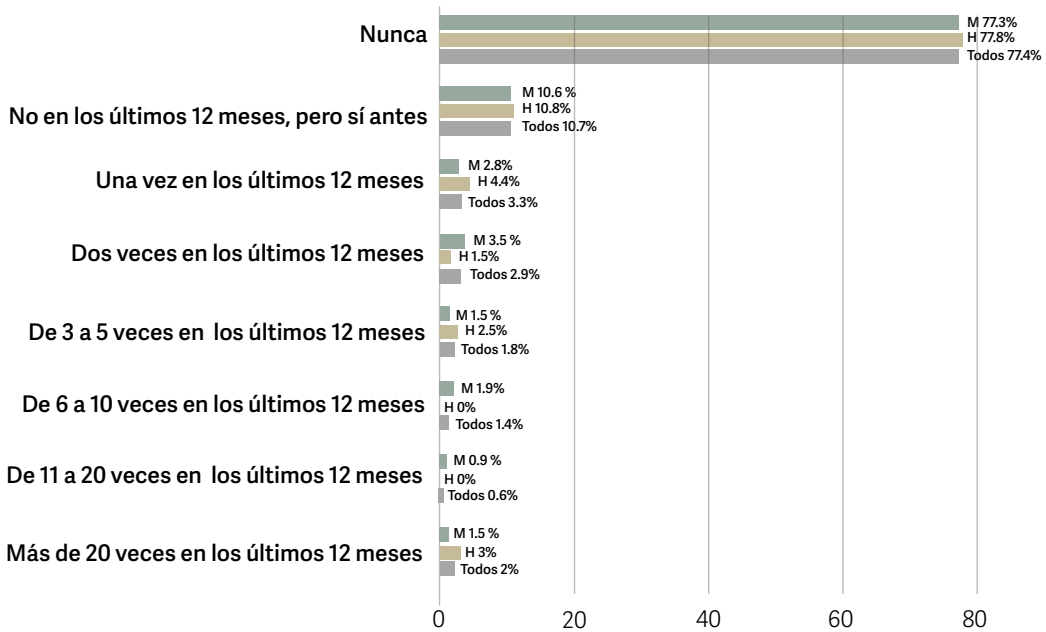
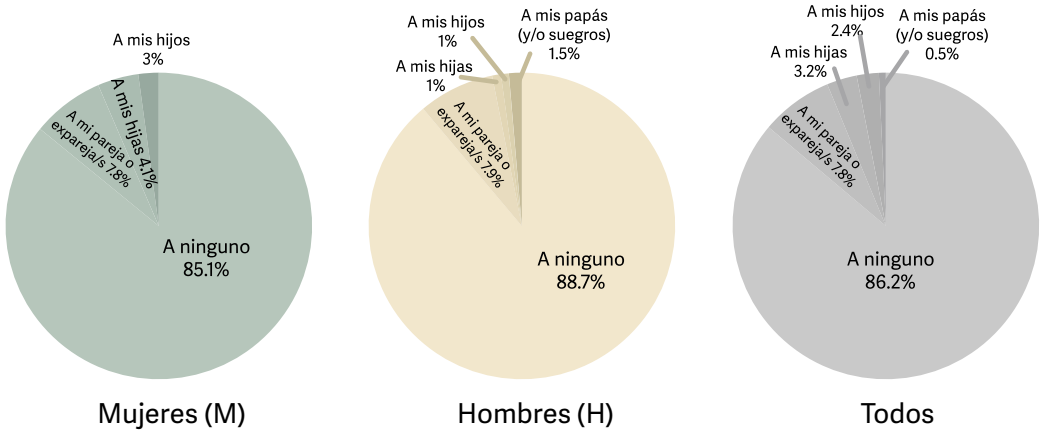


Figura 11. Familiar a quien el participante le ha destruido más pertenencias

Estando enojado, ¿a quién le has destruido más pertenencias?



¿Cuántas veces lo has hecho?

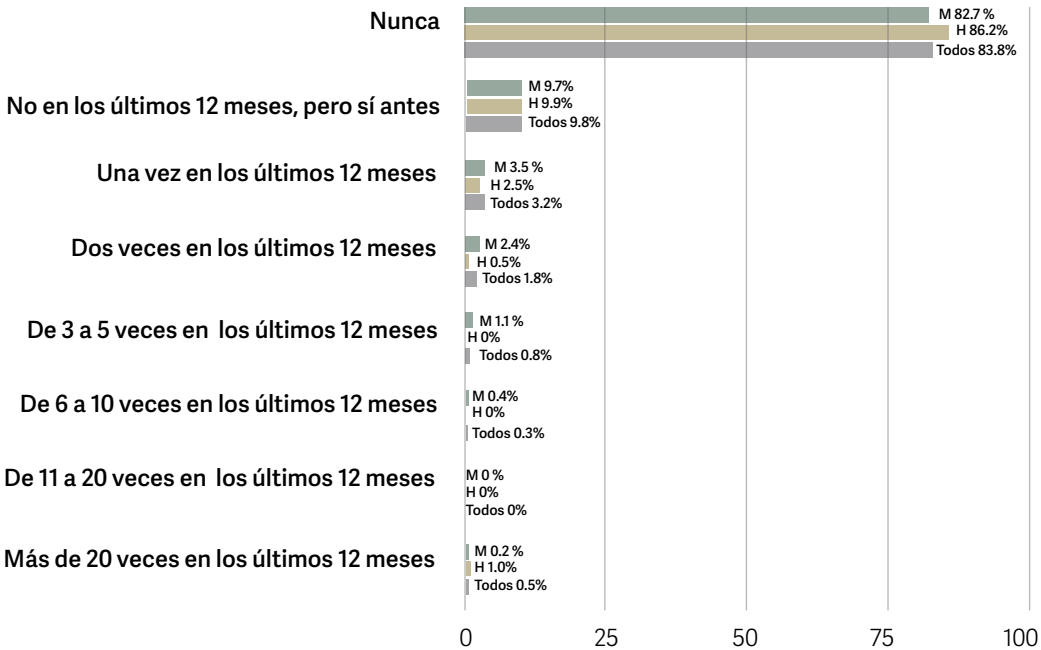
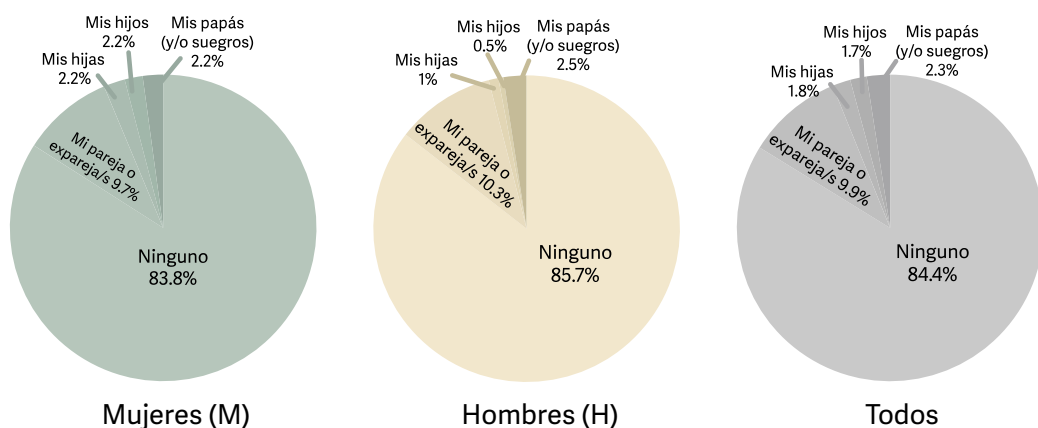


Figura 12. Familiar que ha destruido más pertenencias al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, ha destruido más pertenencias tuyas?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

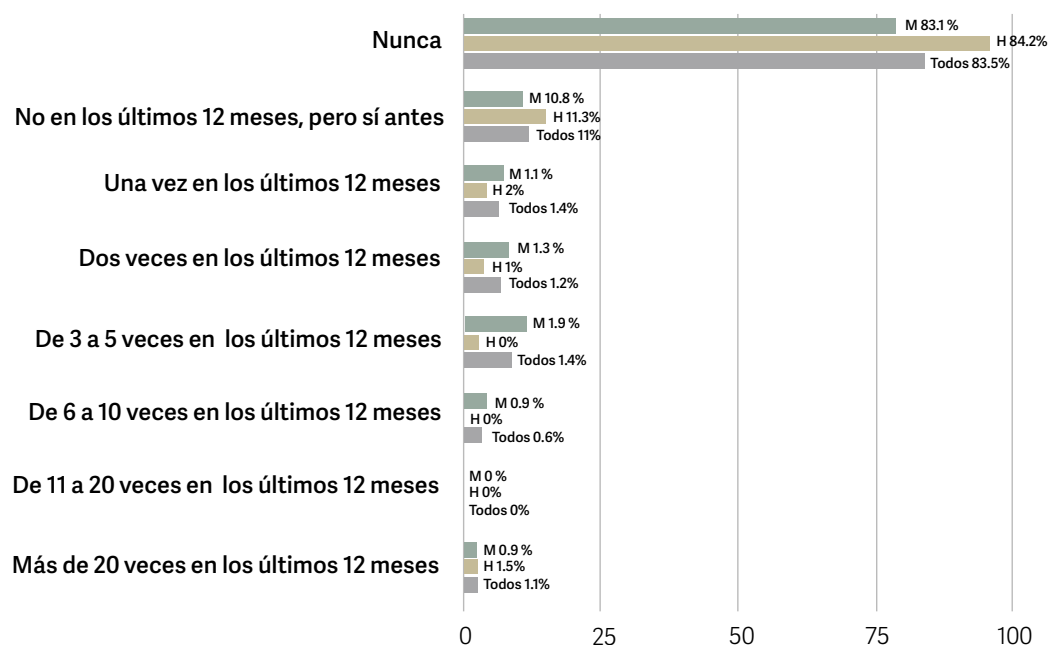
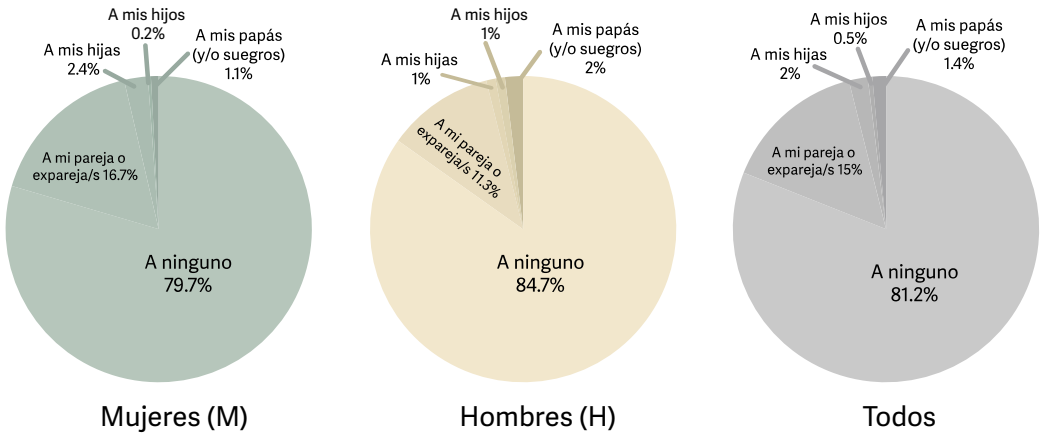


Figura 13. Familiares a quienes el participante les ha hecho más cosas por rencor (resentimiento)

Estando enojado, ¿cuál es la persona a quien le has hecho más cosas por rencor (resentimiento)?



¿Cuántas veces lo has hecho?

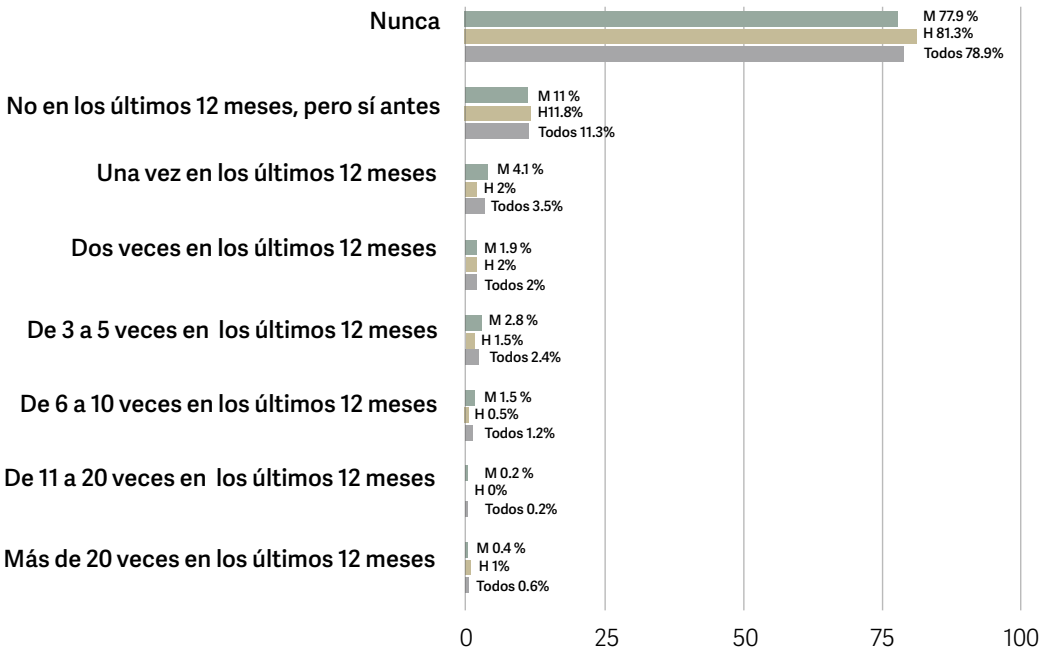
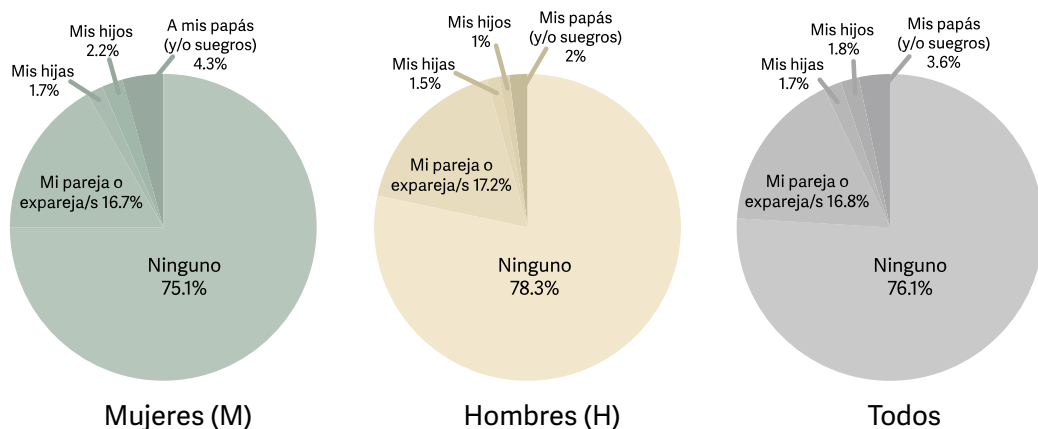


Figura 14. Familiares que le han hecho más cosas por rencor (resentimiento) al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, te ha hecho más cosas por rencor (resentimiento)?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

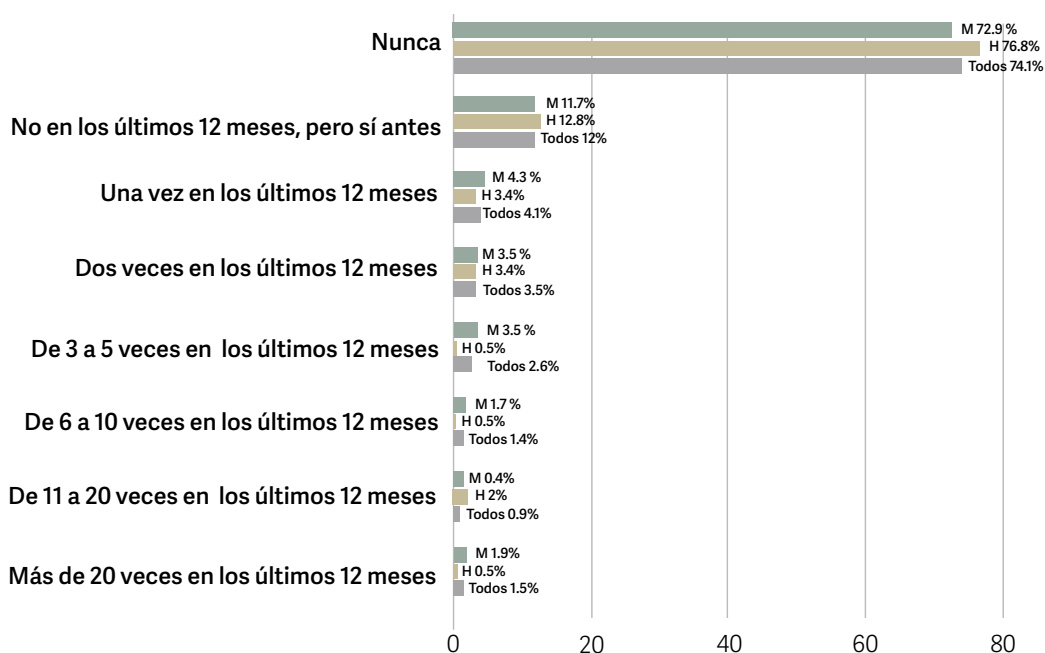
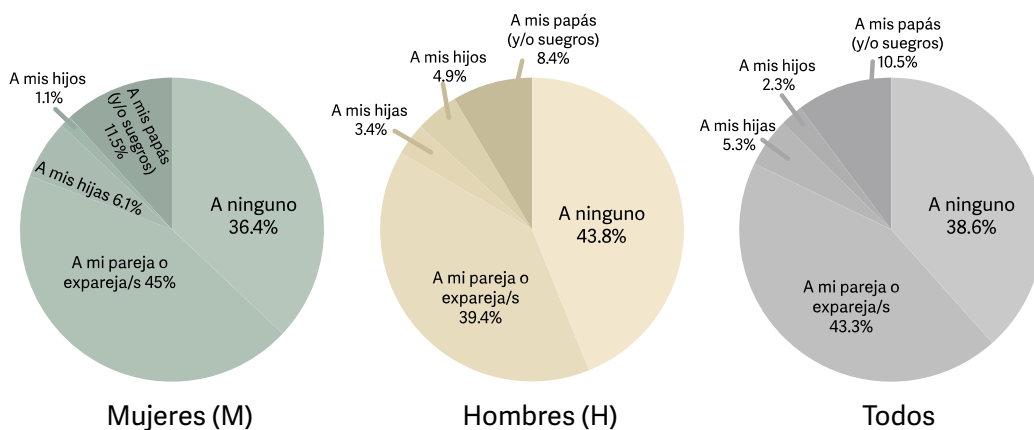


Figura 15. Familiares a quienes el participante más les dejó de hablar porque se enojó

¿Cuál persona es a la que más veces le dejaste de hablar porque te enojaste?



¿Cuántas veces lo has hecho?

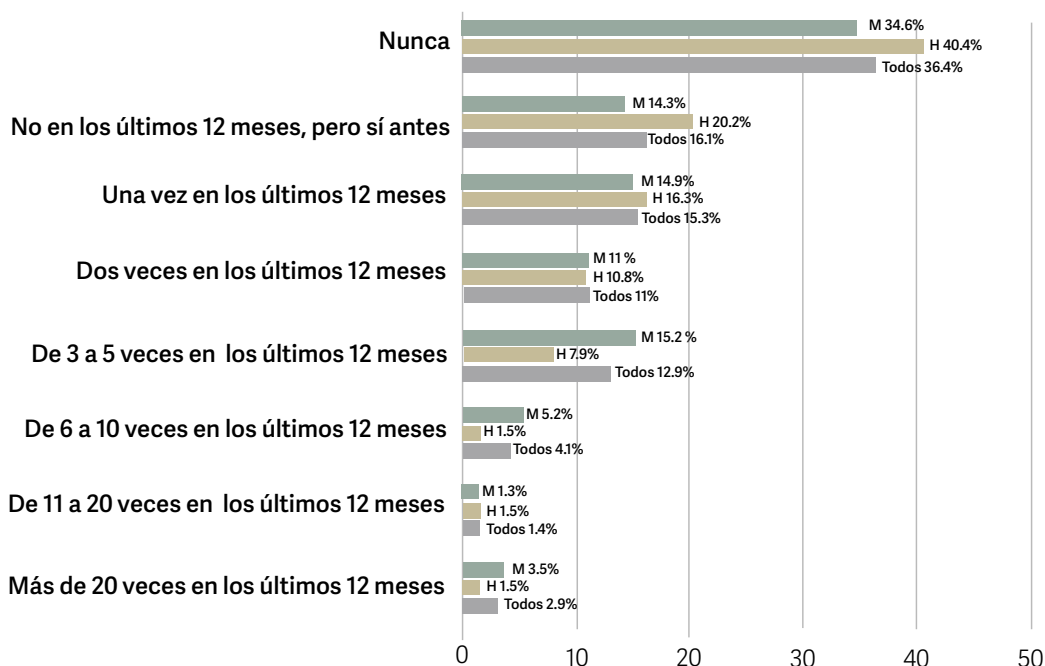
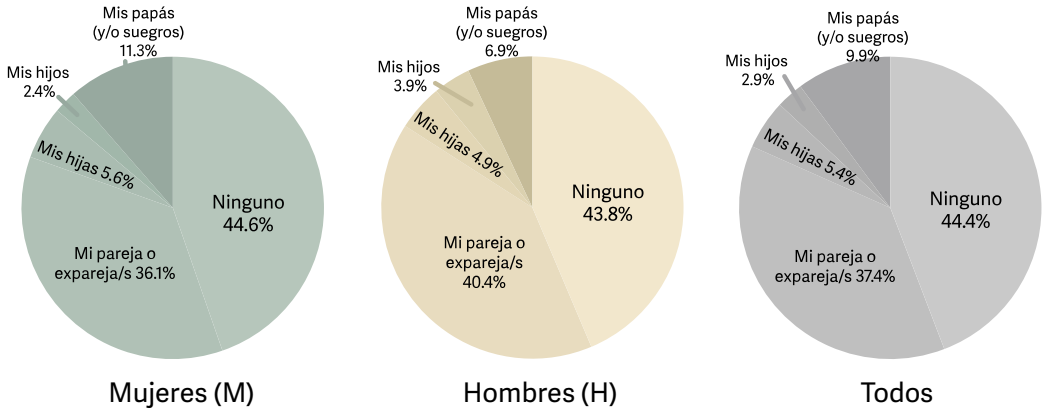


Figura 16. Familiares que más veces le han dejado de hablar al participante porque se enojaron con él/ella

¿Quién es la persona que más veces te ha dejado de hablar porque se enojó contigo?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

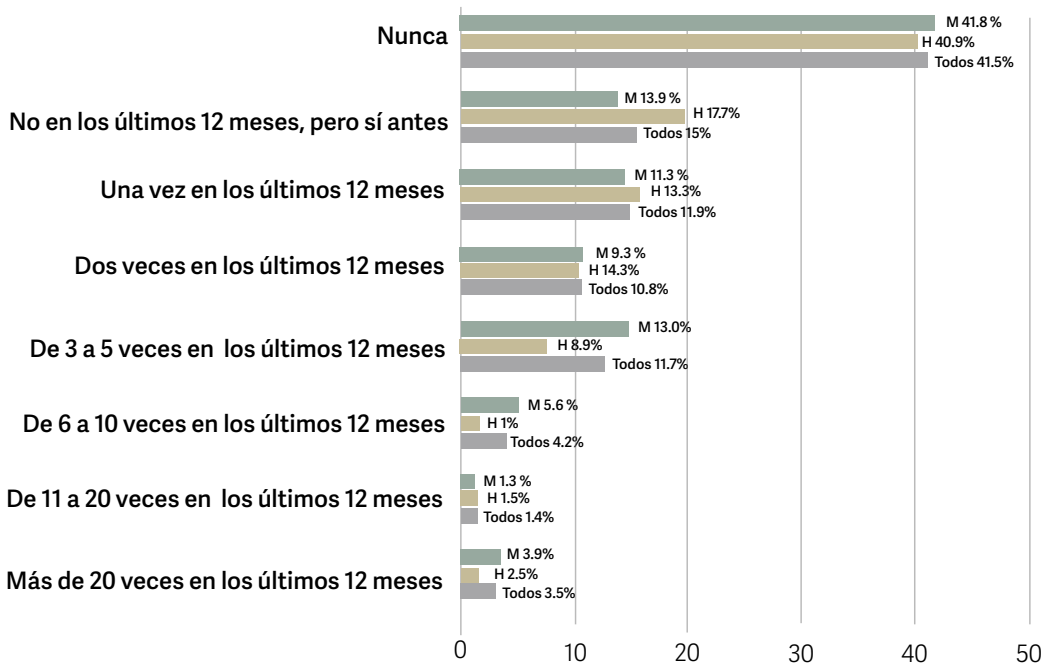
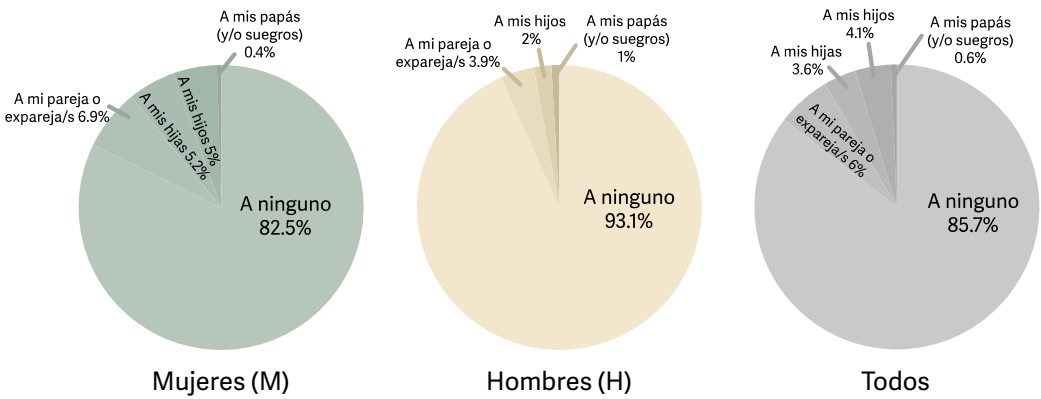


Figura 17. Familiares a quienes más veces ha tratado de herir físicamente o arrojar algo el participante

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has tratado de herir físicamente o arrojarle algo?



¿Cuántas veces lo has hecho?

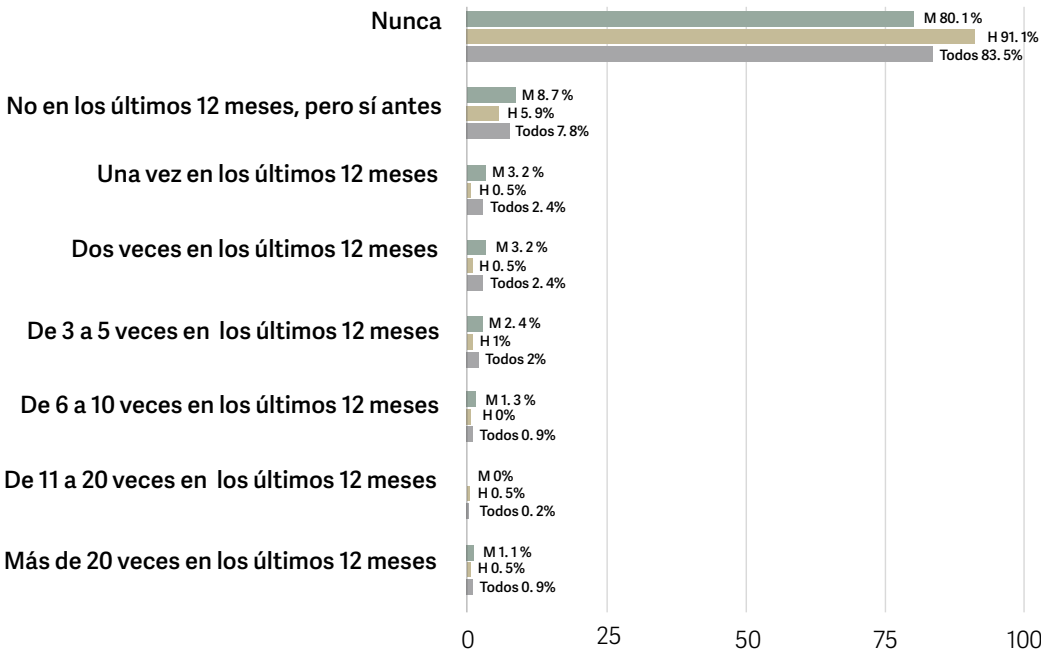
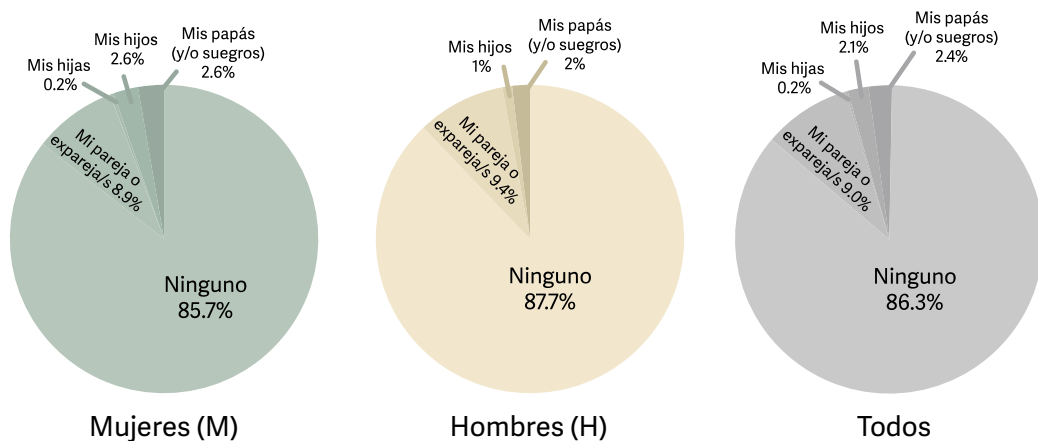


Figura 18. Familiares que, al enojarse, más veces han tratado de herir físicamente o aventarle algo al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces ha tratado de herirte físicamente o aventarte algo?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

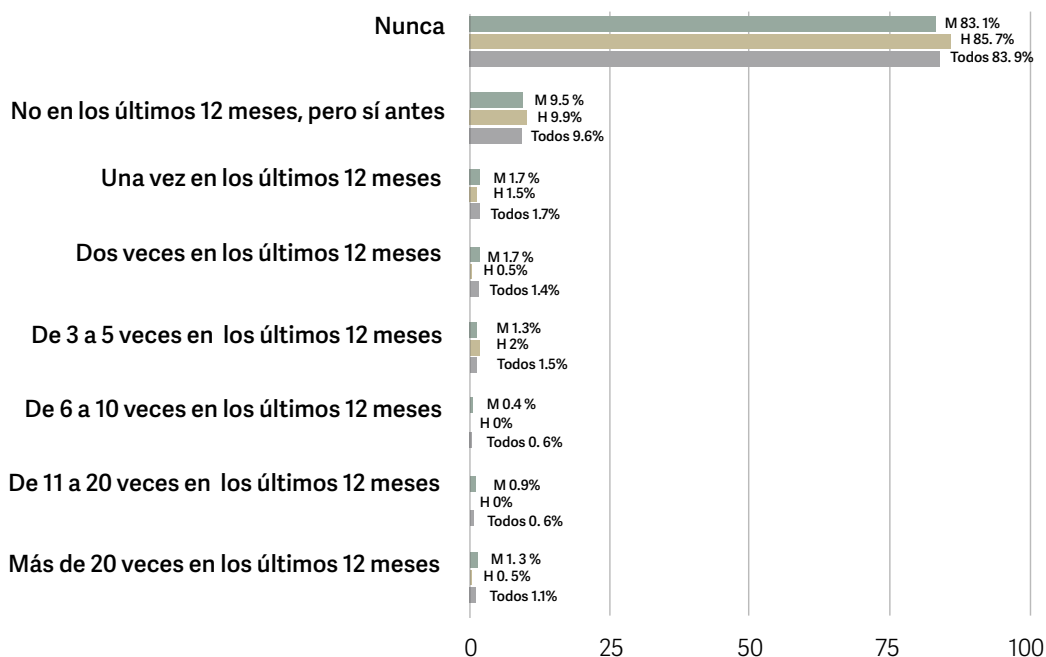
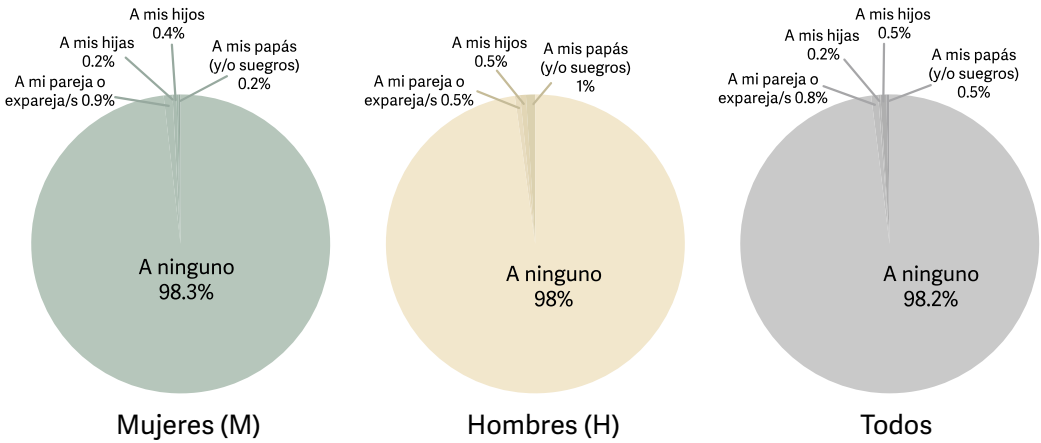


Figura 19. Familiares a quienes el participante, al enojarse, más veces ha tratado de ahorcar

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has tratado de ahorcar?



¿Cuántas veces lo has hecho?

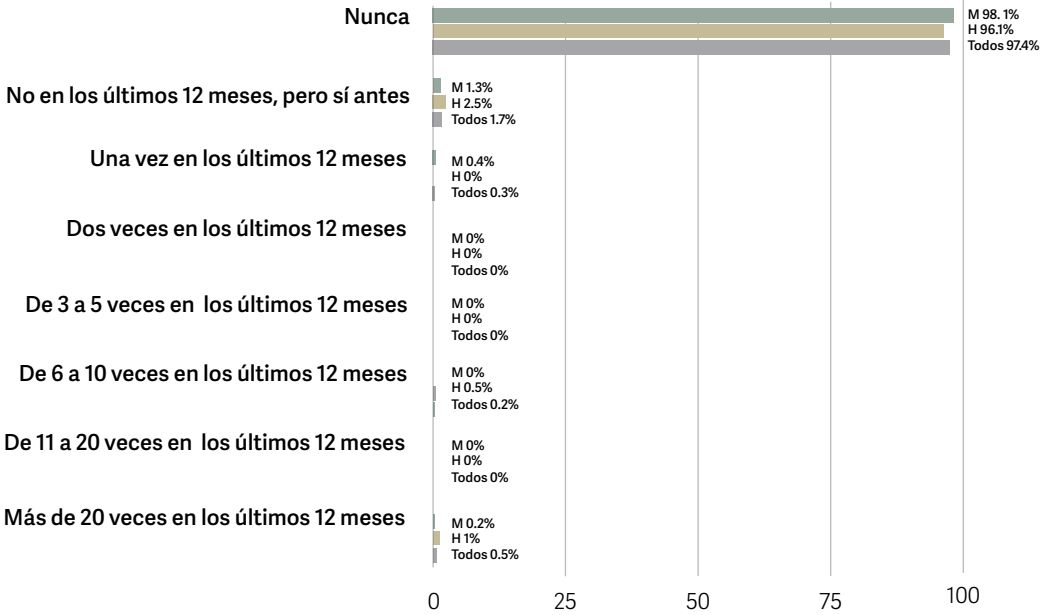
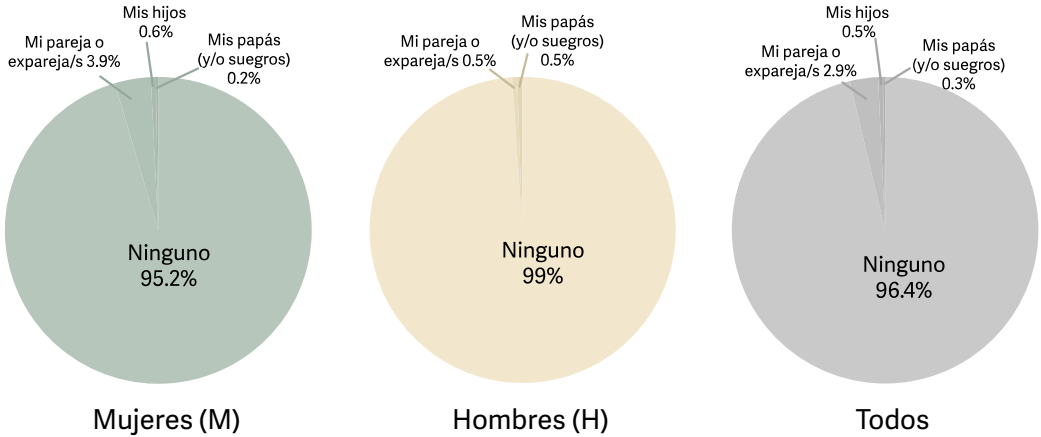


Figura 20. Familiares que, al enojarse, más veces han tratado de ahorcar al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces ha tratado de ahorcarte?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

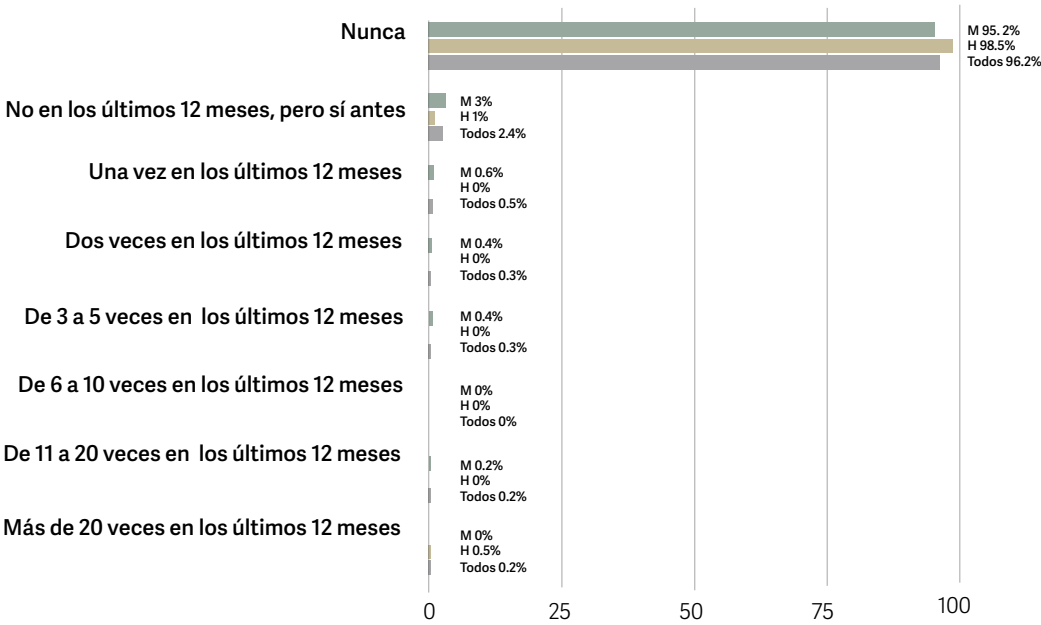
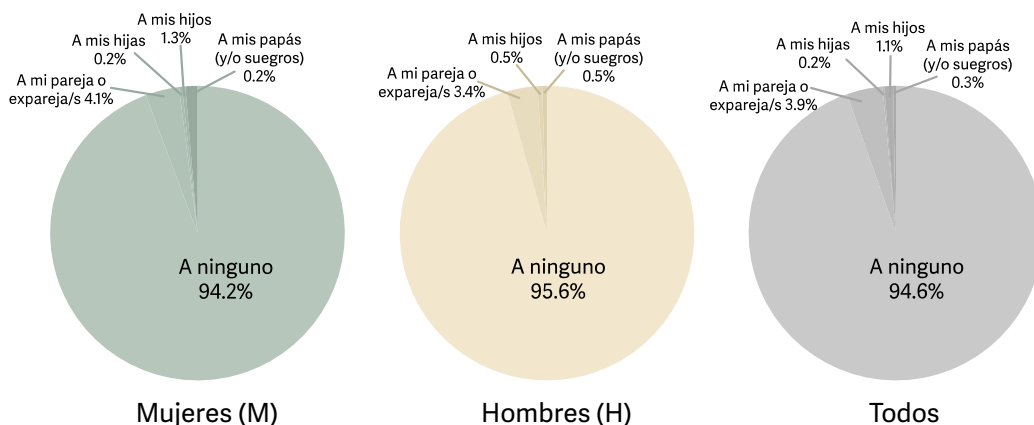


Figura 21. Familiares a quienes, estando enojado, el participante más veces ha aventado contra la pared

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has aventado contra la pared?



¿Cuántas veces lo has hecho?

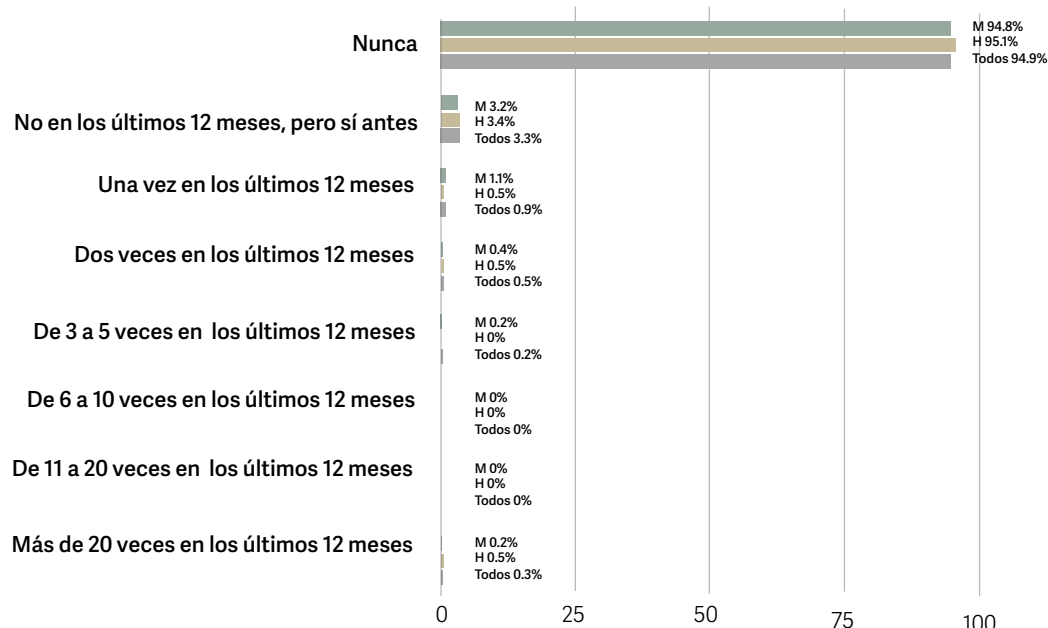
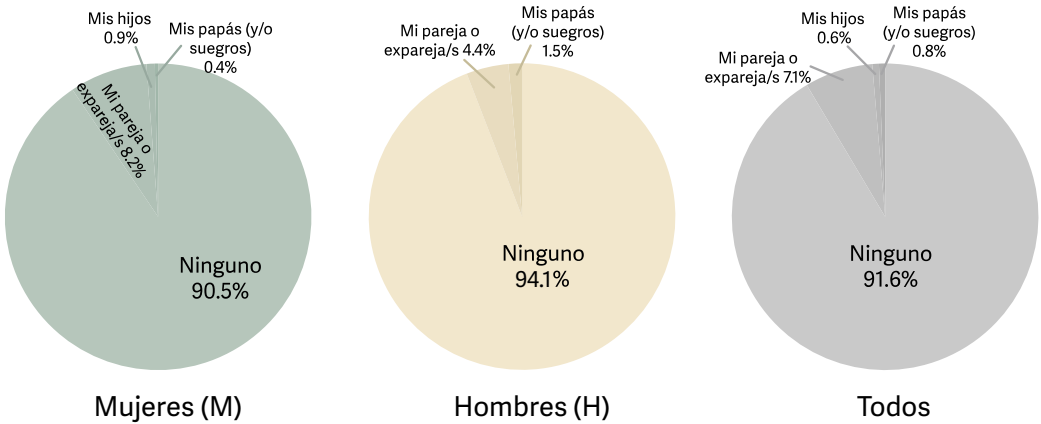


Figura 22. Familiares que, al enojarse, más veces han aventado al participante contra la pared

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha aventado contra la pared?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

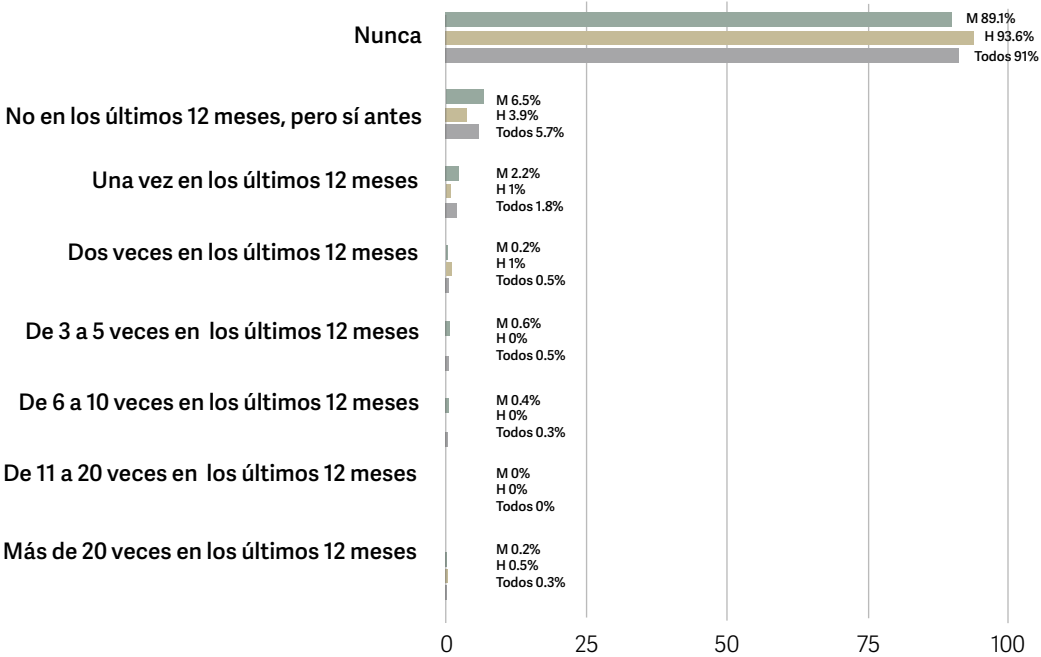
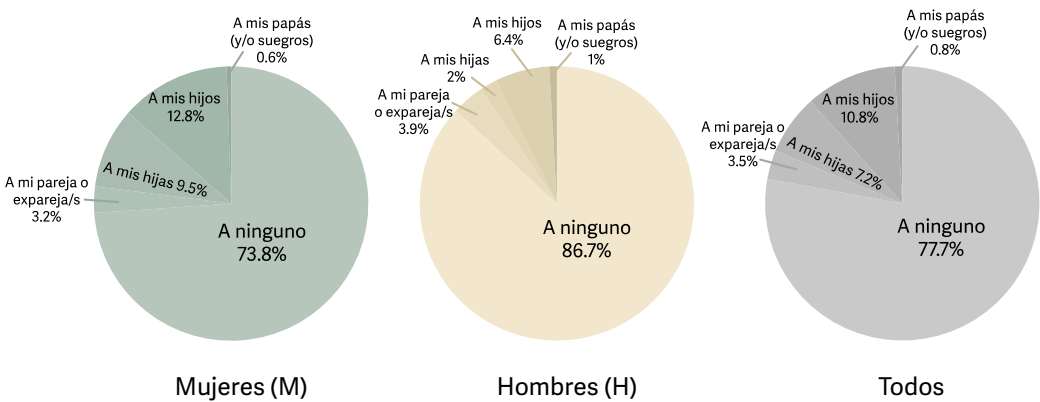


Figura 23. Familiares a quienes el participante, estando enojado, más veces ha golpeado

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has golpeado?



¿Cuántas veces lo has hecho?

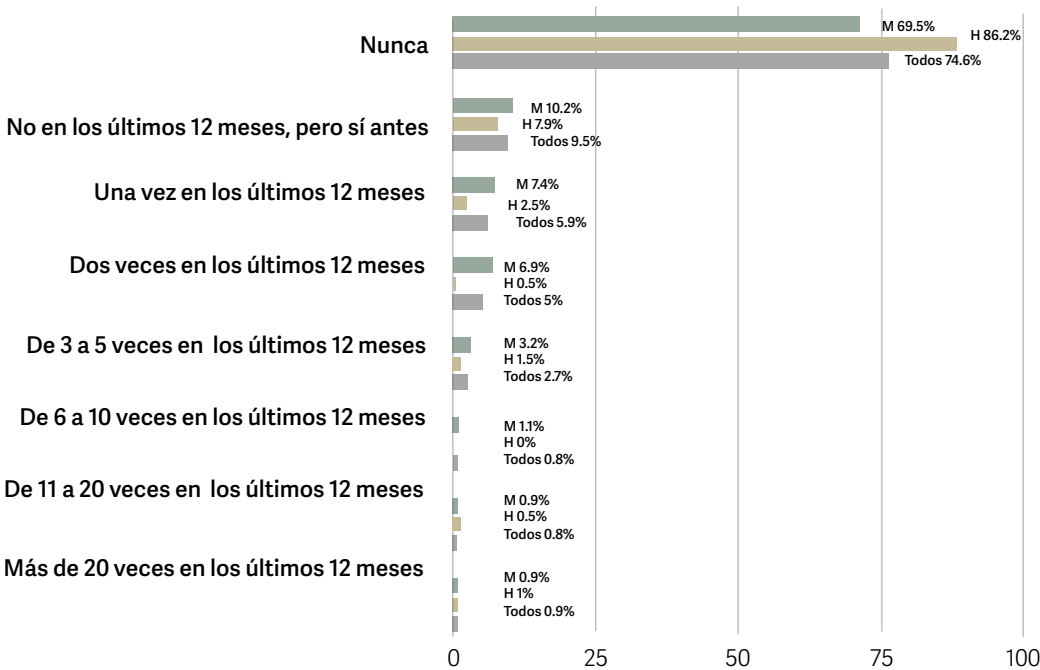
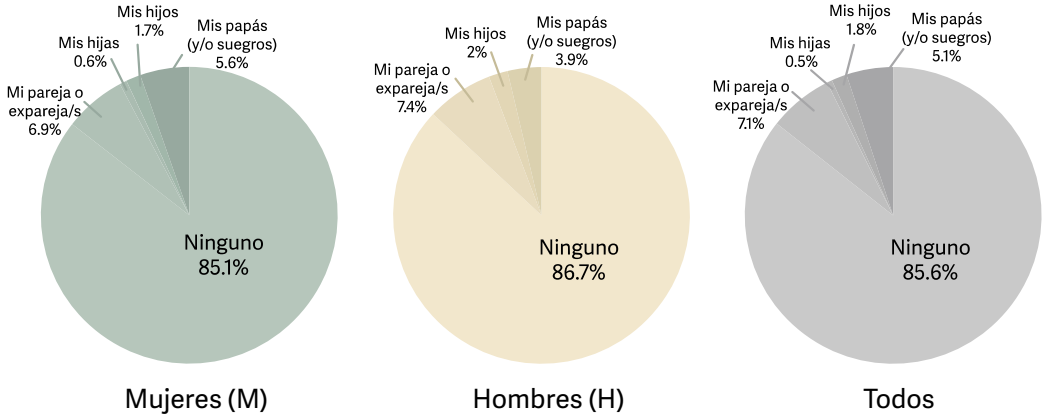


Figura 24. Familiares que, al enojarse, más veces han golpeado al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha golpeado?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

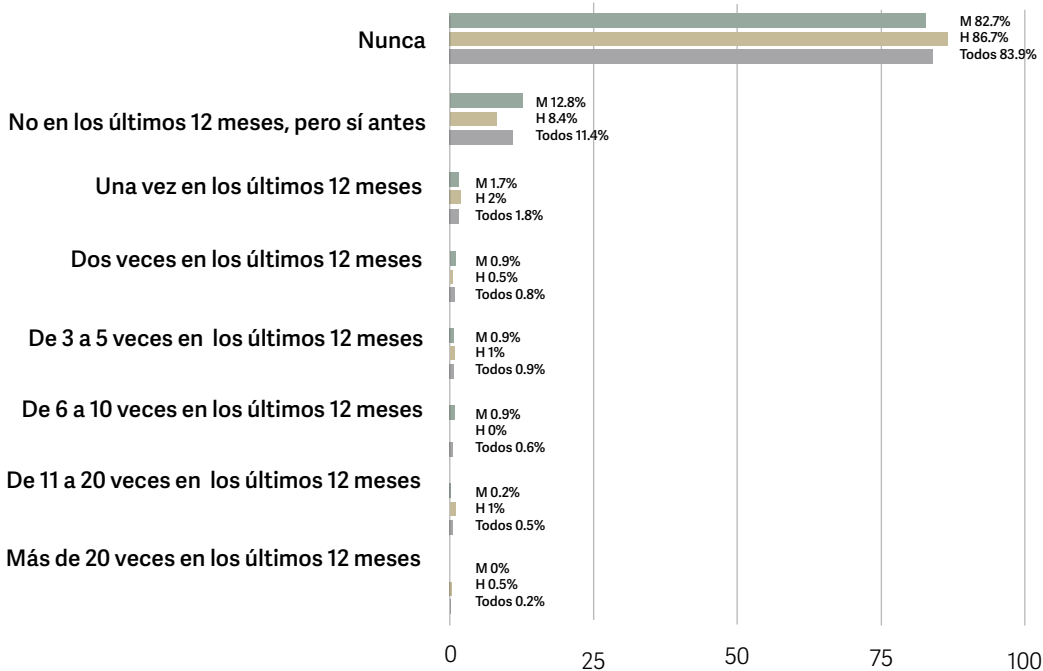
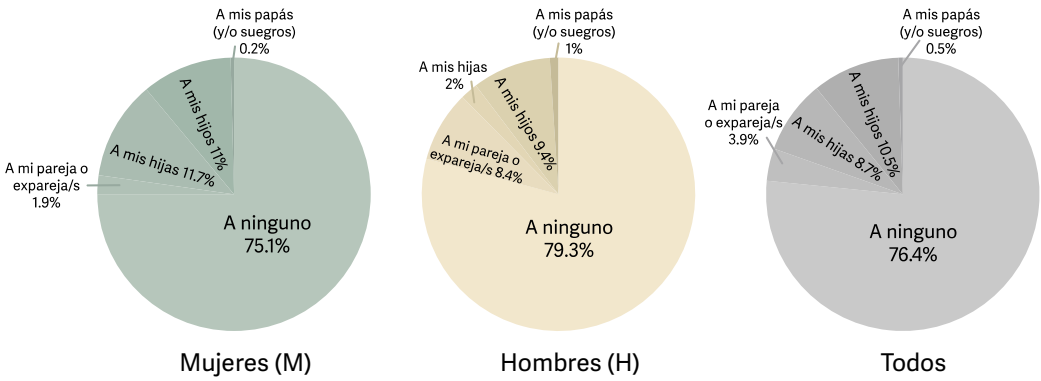


Figura 25. Familiares a quienes, al enojarse, el participante ha zarandeado más veces

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has zarandeado?



¿Cuántas veces lo has hecho?

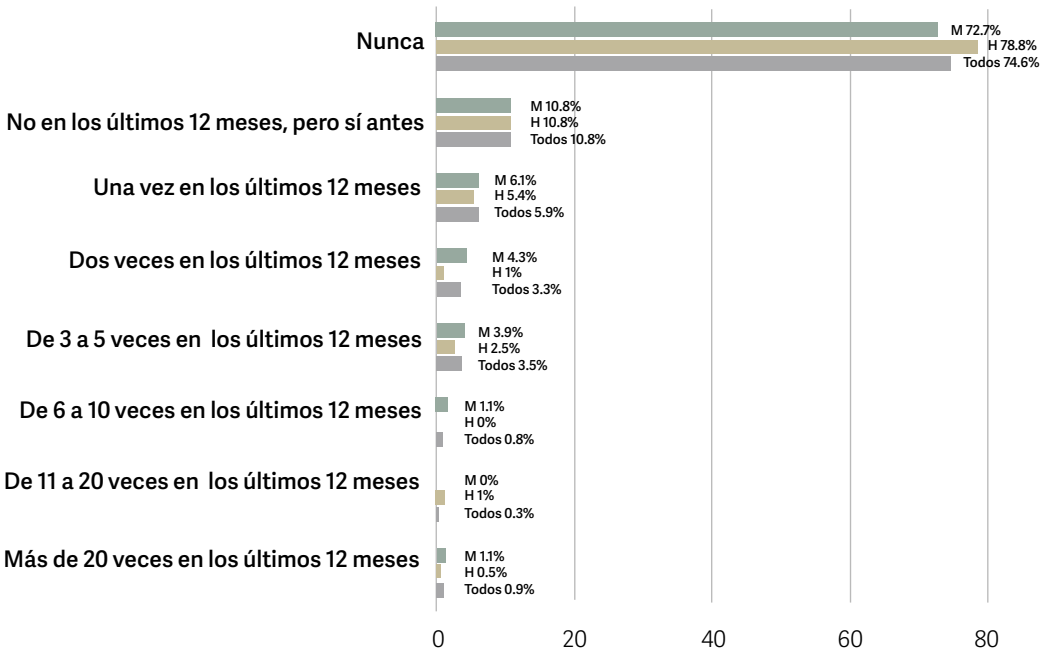
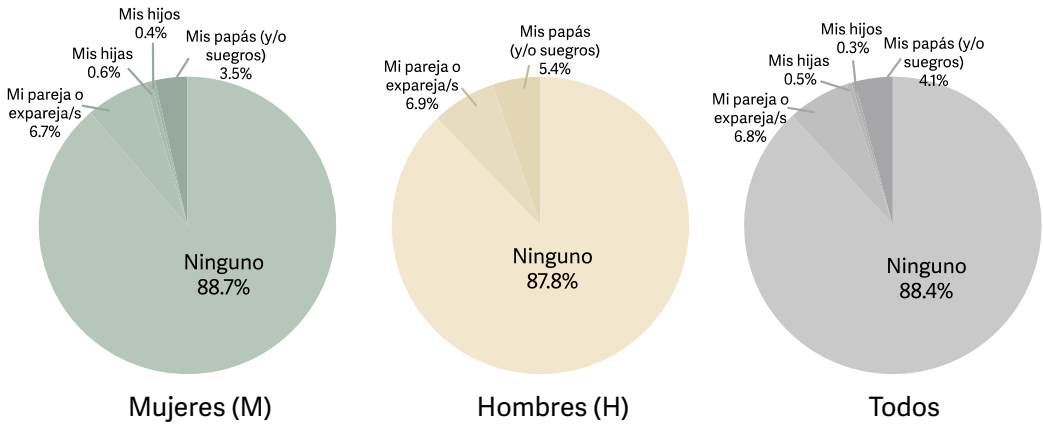


Figura 26. Familiares que, al enojarse, más veces han zarandeado al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha zarandeado?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

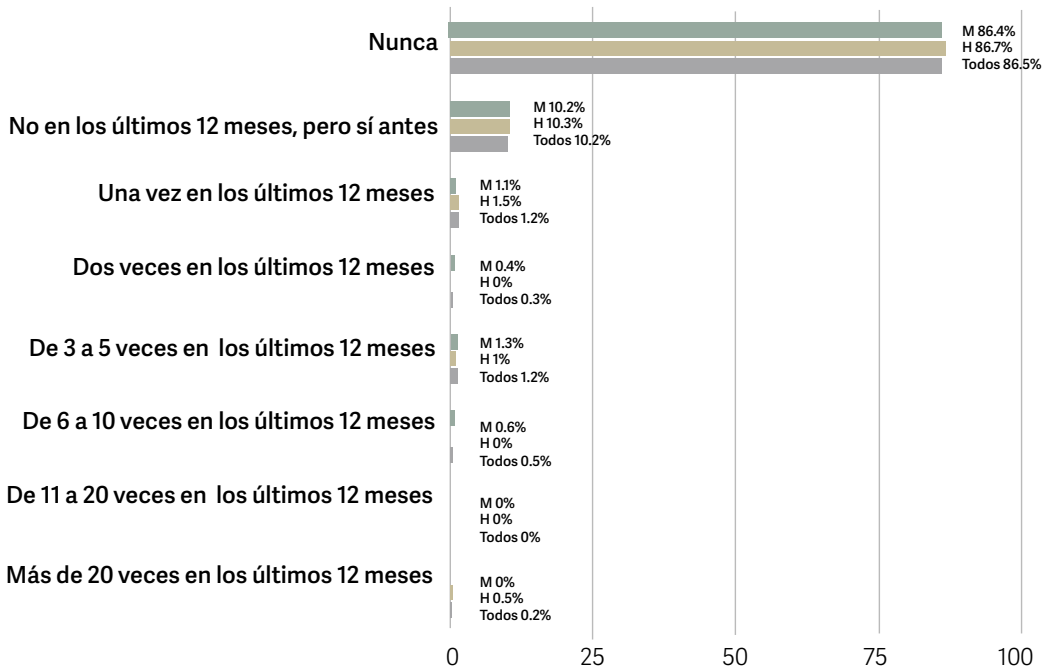
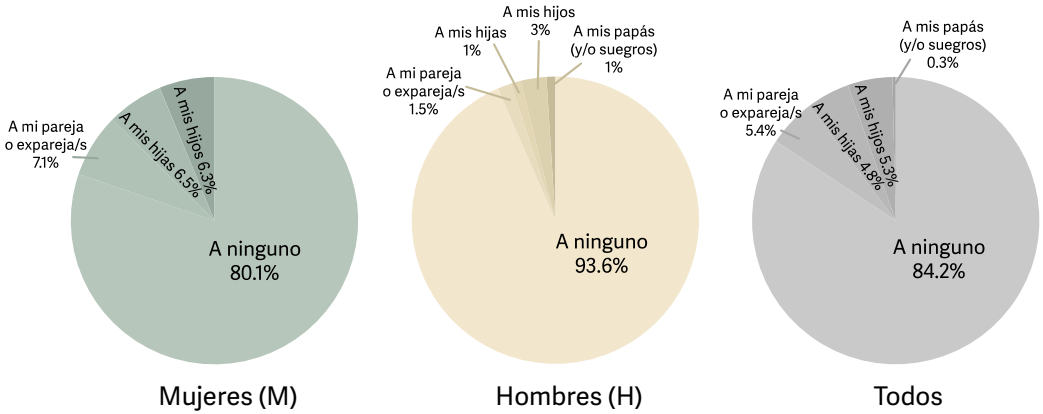


Figura 27. Familiares a quienes el participante, estando enojado, más veces ha abofeteado

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has abofeteado?



¿Cuántas veces lo has hecho?

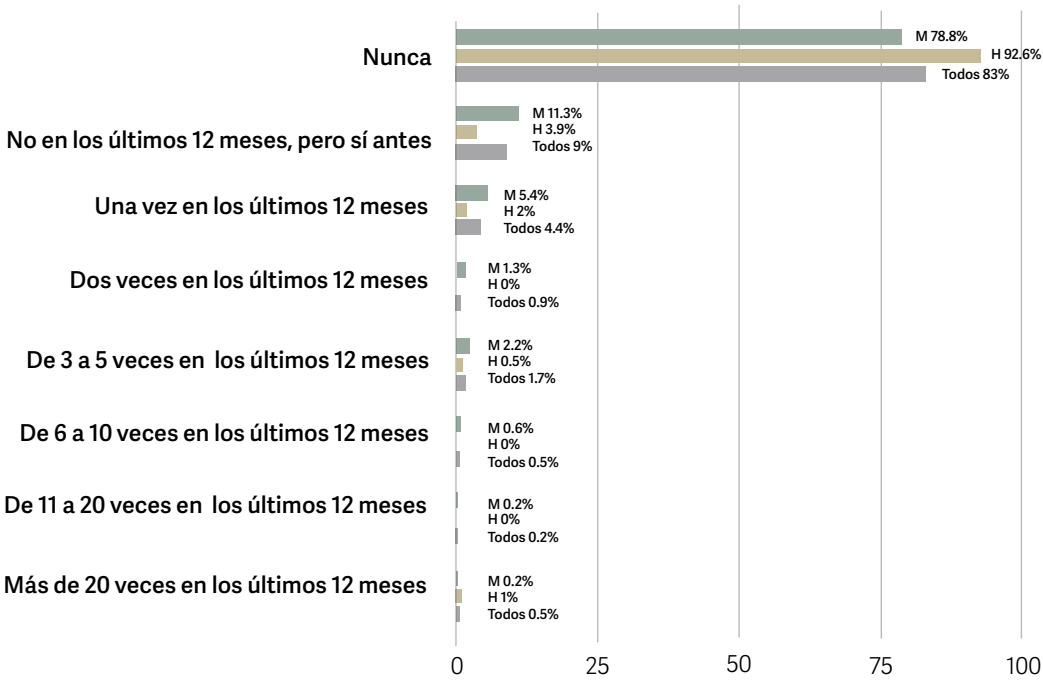
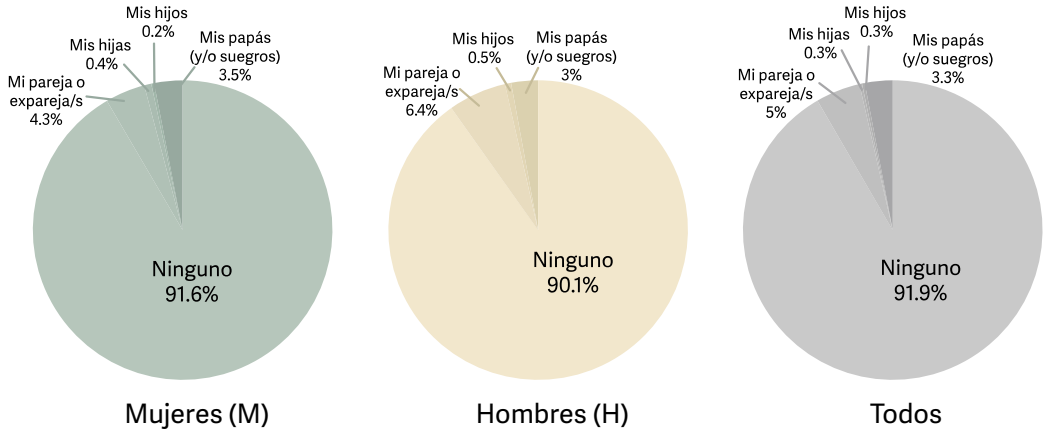


Figura 28. Familiares que, estando enojados, más veces han abofeteado al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha abofeteado?



¿Cuántas veces te lo hicieron?

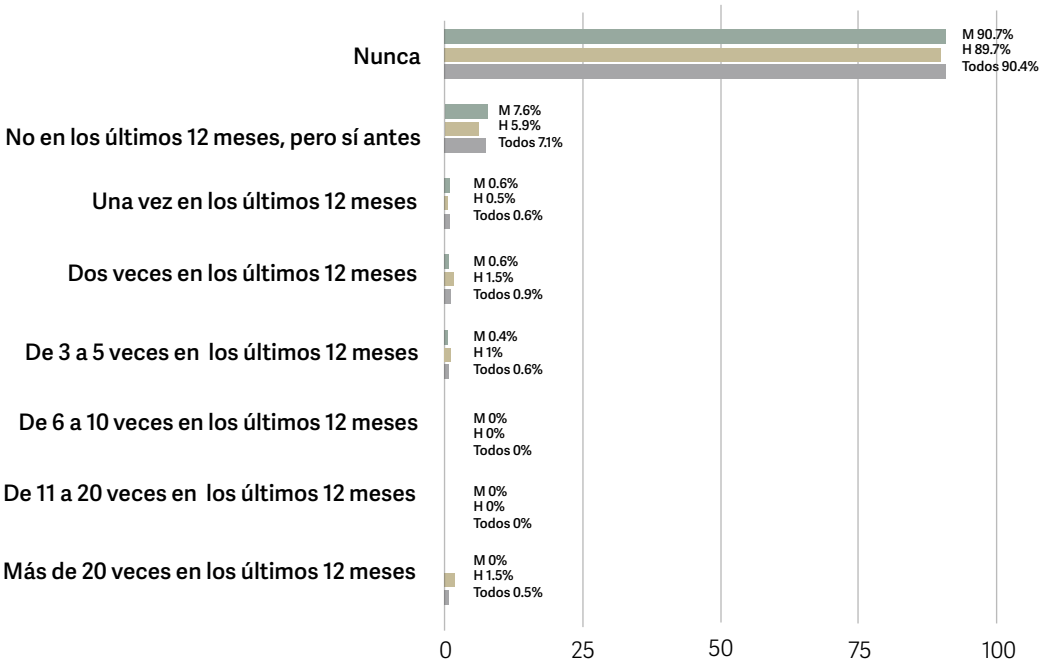
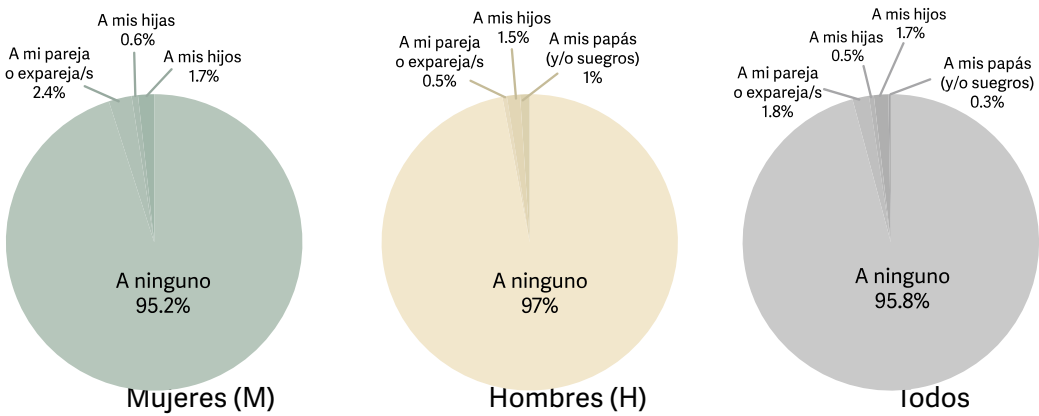


Figura 29. Familiares a quienes, estando enojado, el participante ha pateado más veces

Al enojarte, ¿quién es la persona a la que más veces has pateado?



¿Cuántas veces lo has hecho?

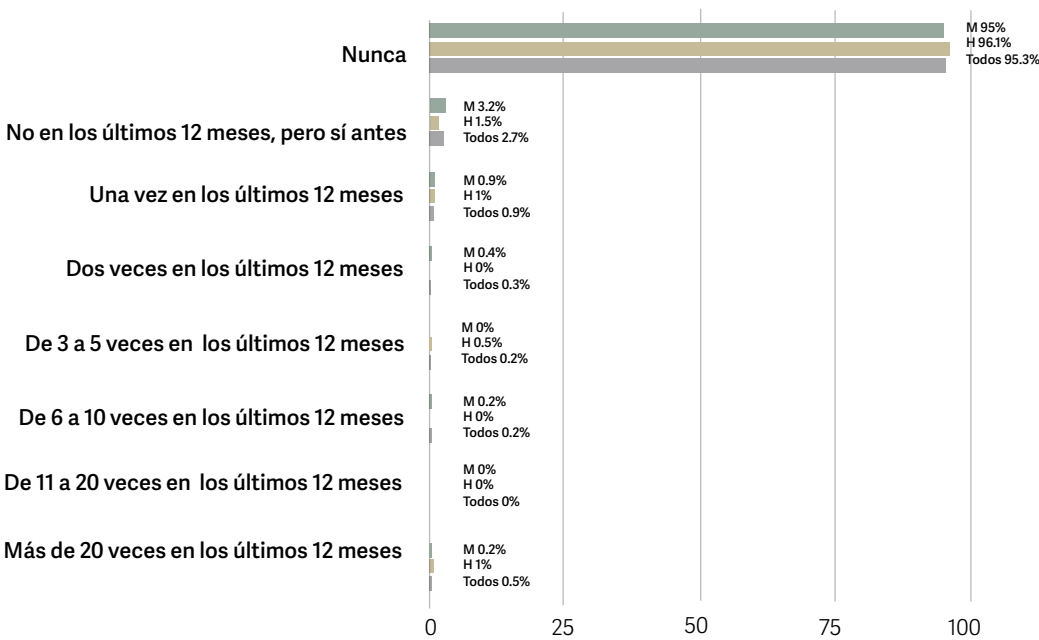
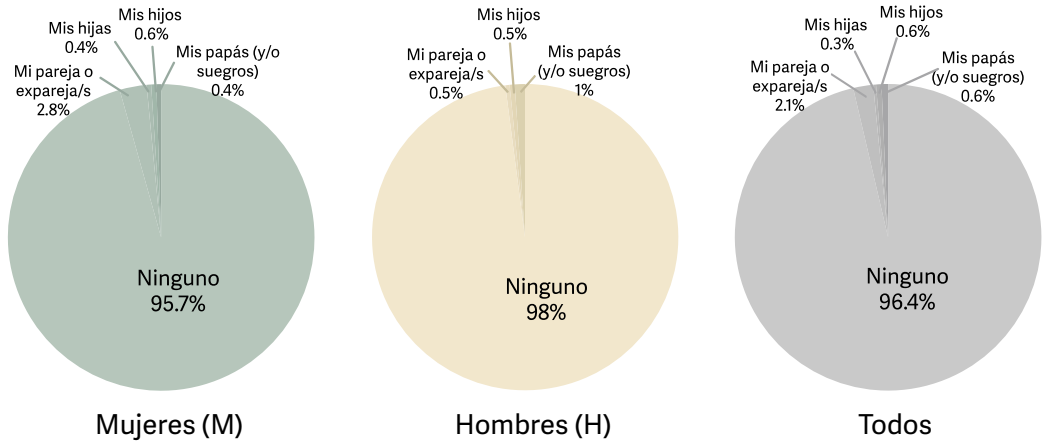
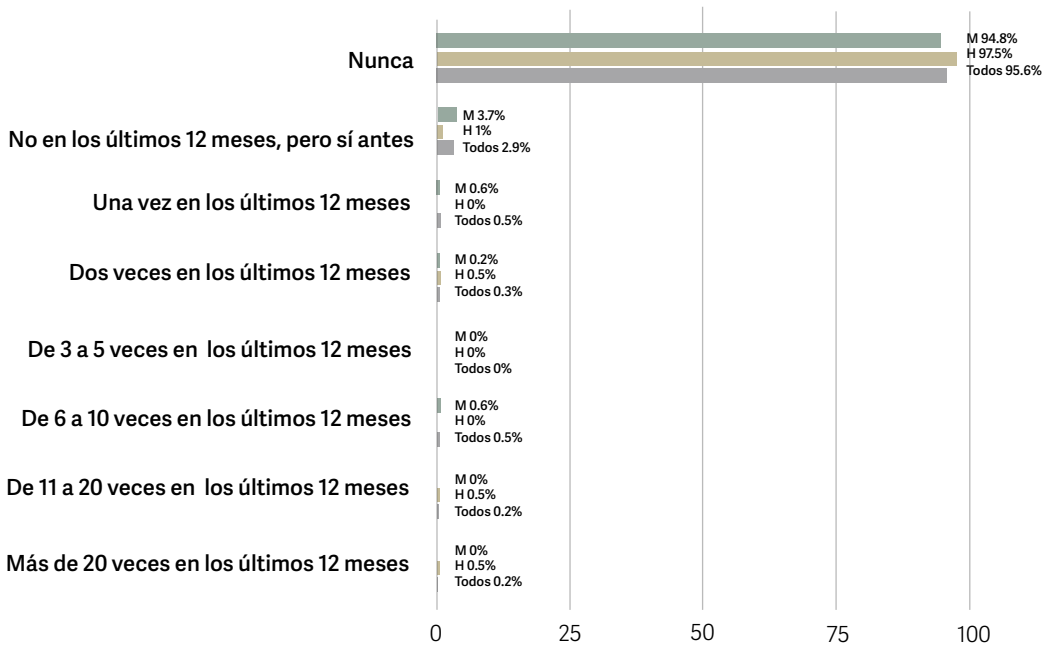


Figura 30. Familiares que, al enojarse, más veces han pateado al participante

¿Quién es la persona que, al enojarse, más veces te ha pateado?



¿Cuántas veces te lo hicieron?



El enojo y su relación con la violencia

Dentro de la muestra, hubo 157 personas con alta tendencia a enojarse (118 mujeres y 39 hombres), es decir, gente con enojos frecuentes, ante diversas frustraciones, con tendencia a reaccionar con irritabilidad. El término científico para estas tendencias es tener alto puntaje en el enojo como rasgo de personalidad.

Por otro lado, también se identificó a un grupo de 168 personas con baja tendencia a enojarse (104 mujeres y 64 hombres), es decir, gente que se enoja pocas veces, ante pocas situaciones. El término científico para este tipo de personas es que tienen bajo puntaje en el enojo como rasgo de personalidad.

¿Unas personas son más violentas que otras? Para responder a esta pregunta, se comparó a la gente con alta y baja tendencia a enojarse. Como hipótesis, cabría esperar que las personas más enojonas son más violentas que las poco enojonas.

Como resultado, se encontró un patrón en el que, son más las personas con alta tendencia al enojo las que son violentas, mientras que un menor número de personas con baja tendencia al enojo, lo son. Este resultado se observó tanto en la violencia física como en la psicológica. Por ejemplo, el 91.1% de las personas con alta tendencia al enojo le ha gritado a algún familiar una o más veces en su vida, mientras que dicha conducta la ha presentado el 57.7% de los individuos con baja tendencia al enojo (Figura 31).

Notablemente, hubo más personas con alta tendencia al enojo que ejercieron estas conductas de violencia psicológica hacia algún familiar: gritarle, salir bruscamente de la casa o habitación por enojo, hacerles algo por rencor (resentimiento), dejarle de hablar, amenazarle con golpearle o aventarle algo y destruirle enojado alguna pertenencia (Figuras 31 a Figura 36). El único aspecto donde no hubo diferencia fue en insultar u ofender a las y los demás (Figura 37). En su mayoría, estos comportamientos se dirigieron a la pareja, en primer lugar; a las hijas e hijos, en segundo. Estas conductas se presentaron tanto de hombres hacia su pareja, como de las mujeres hacia su pareja.

En cuanto a la violencia física, también fueron más las personas con alta tendencia al enojo las que emitieron comportamientos dañinos estando enojados, una o más veces en su vida hacia algún familiar, como tratar de herirle físicamente o arrojarle algo, aventarle contra la pared, golpearle, zarandearle, abofetearle y patearle (Figuras 38 a Figura 44). No hubo diferencia entre alta y baja tendencia al enojo en cuanto a tratar de ahorcar a algún familiar (Figura 39). Estos comportamientos también se dirigieron a la pareja, principalmente, tanto de mujeres hacia su pareja, como de hombres hacia su pareja (Figuras 38 a 44).

Figura 31. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han gritado a algún familiar

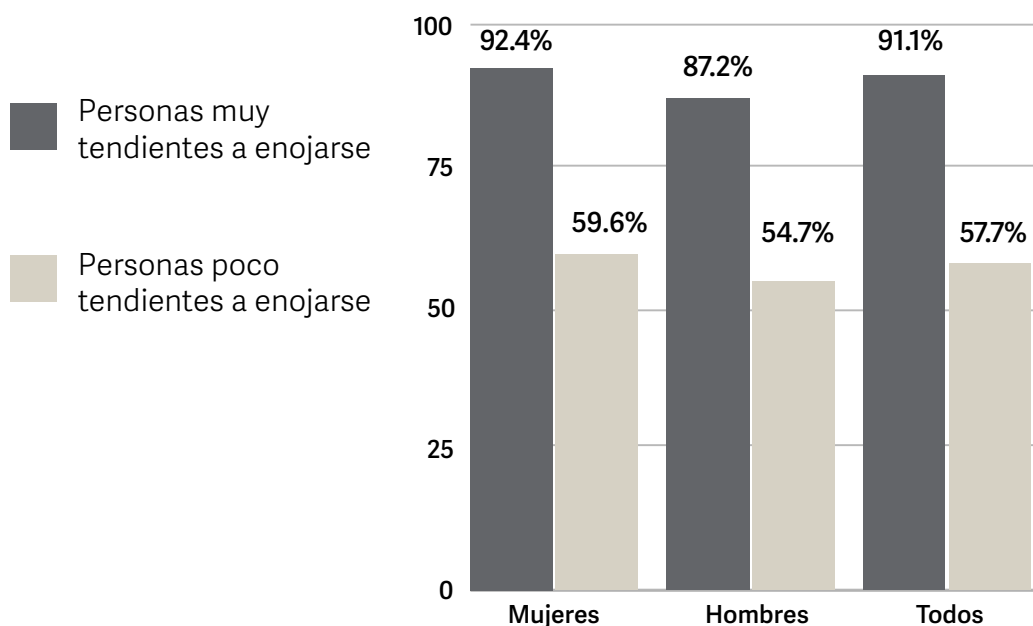


Figura 32. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida se han salido bruscamente de la casa o habitación

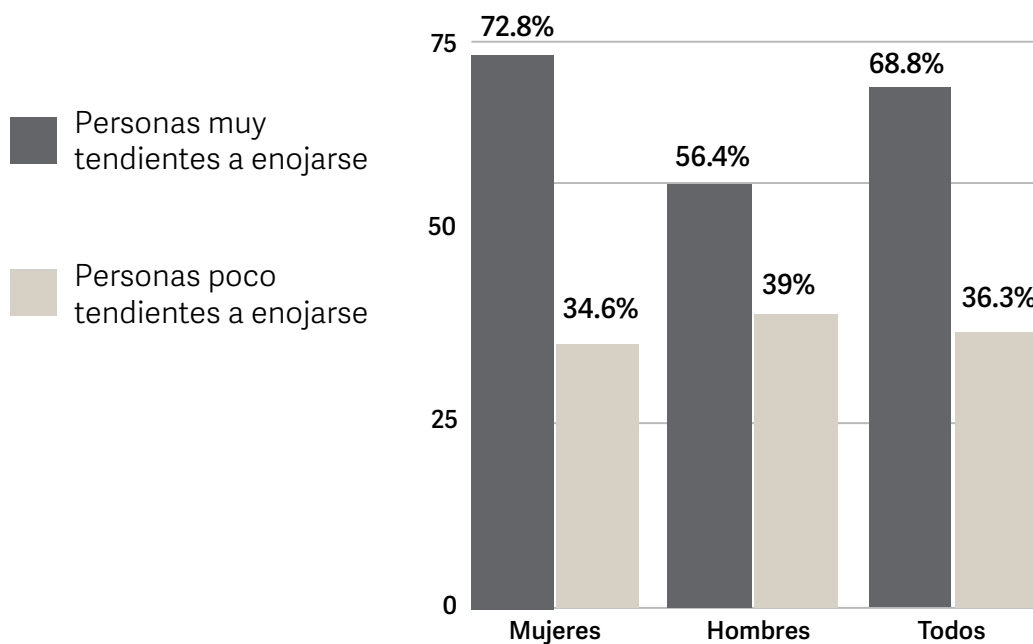


Figura 33. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida se han salido bruscamente de la casa o habitación

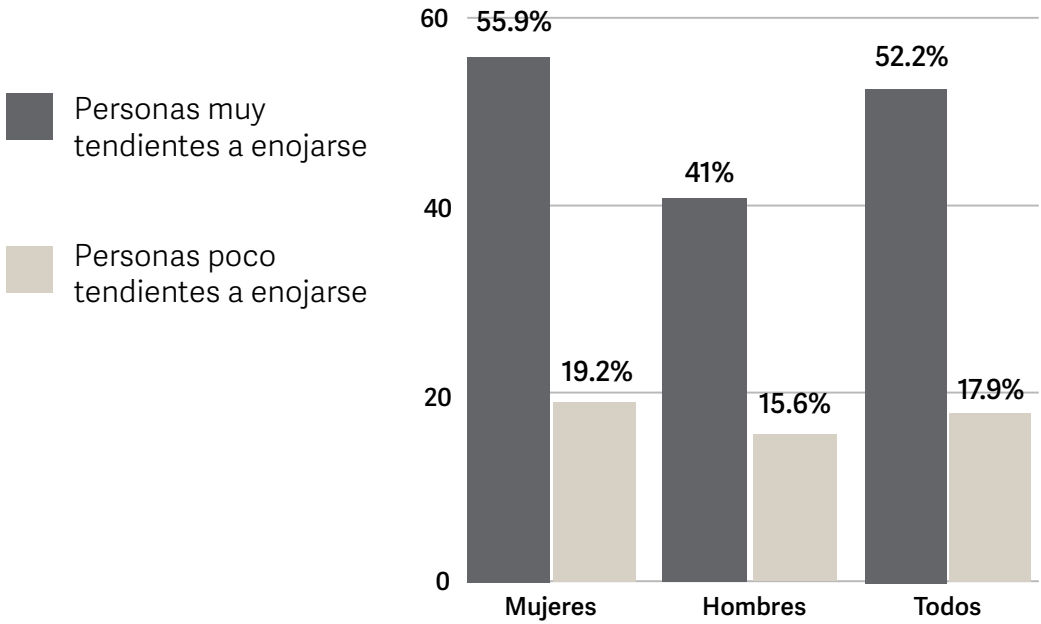


Figura 34. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han destruido pertenencias de otros familiares

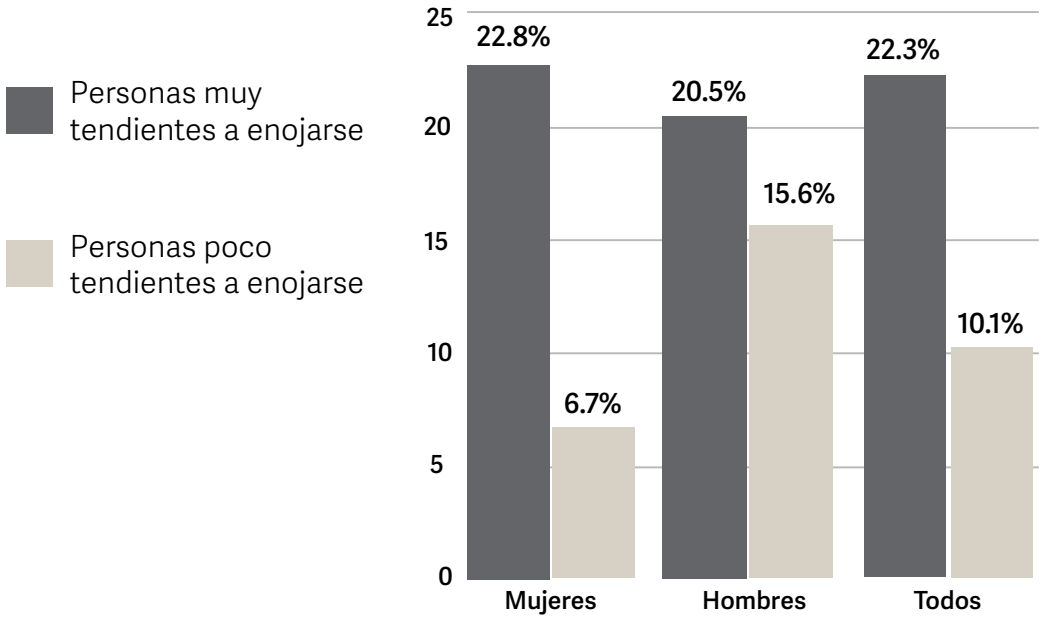


Figura 35. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han hecho cosas por rencor (resentimiento) a algún familiar

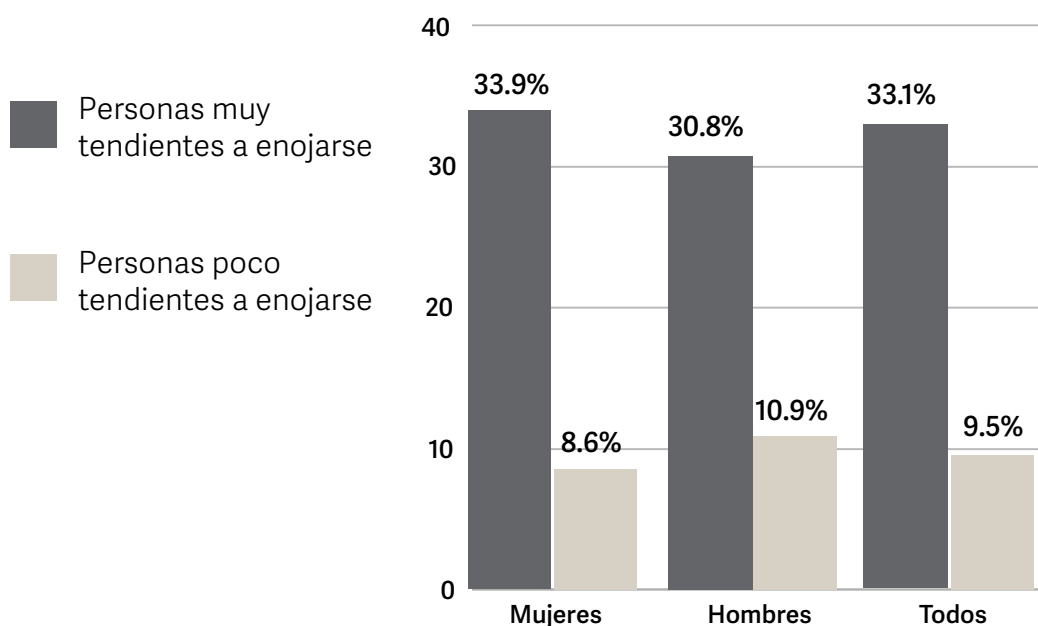


Figura 36. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han dejado de hablar a algún familiar por enojo

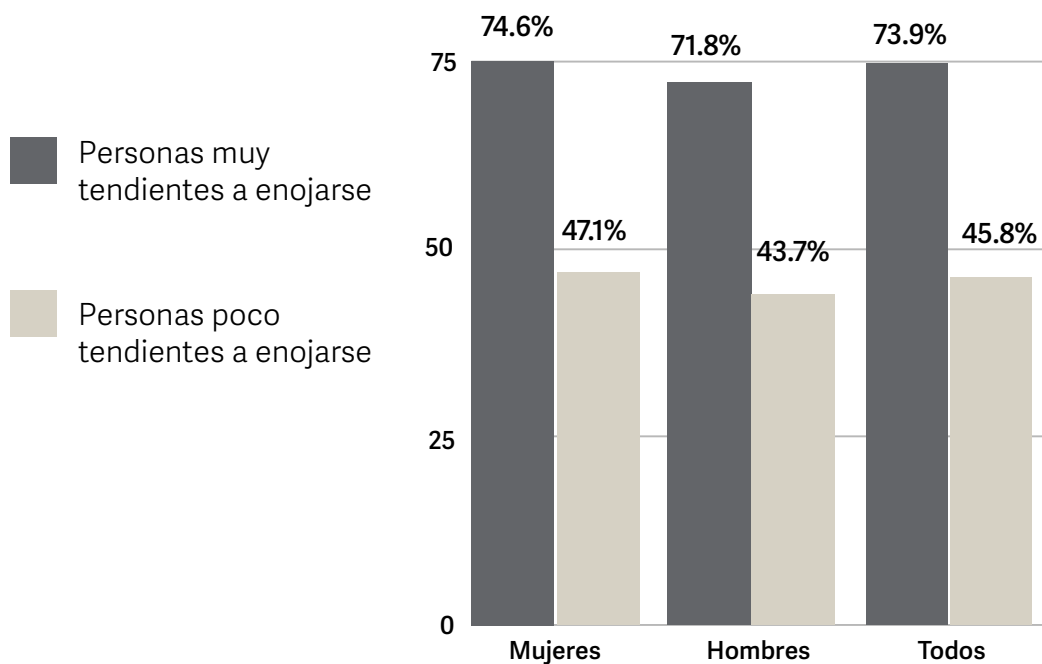


Figura 37. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han insultado u ofendido a algún familiar

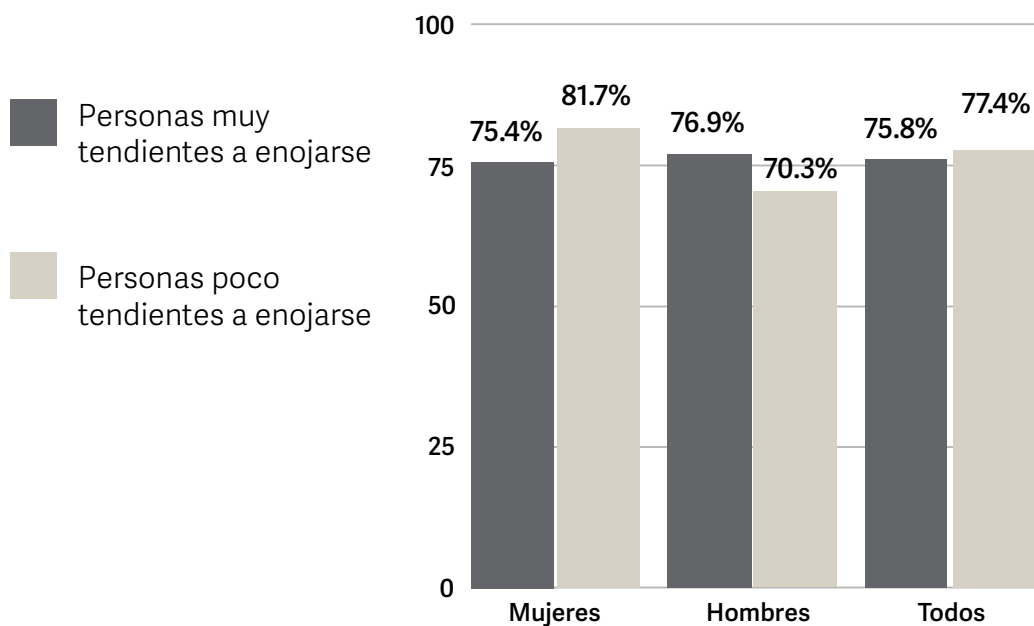


Figura 38. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han hecho cosas por rencor a algún familiar

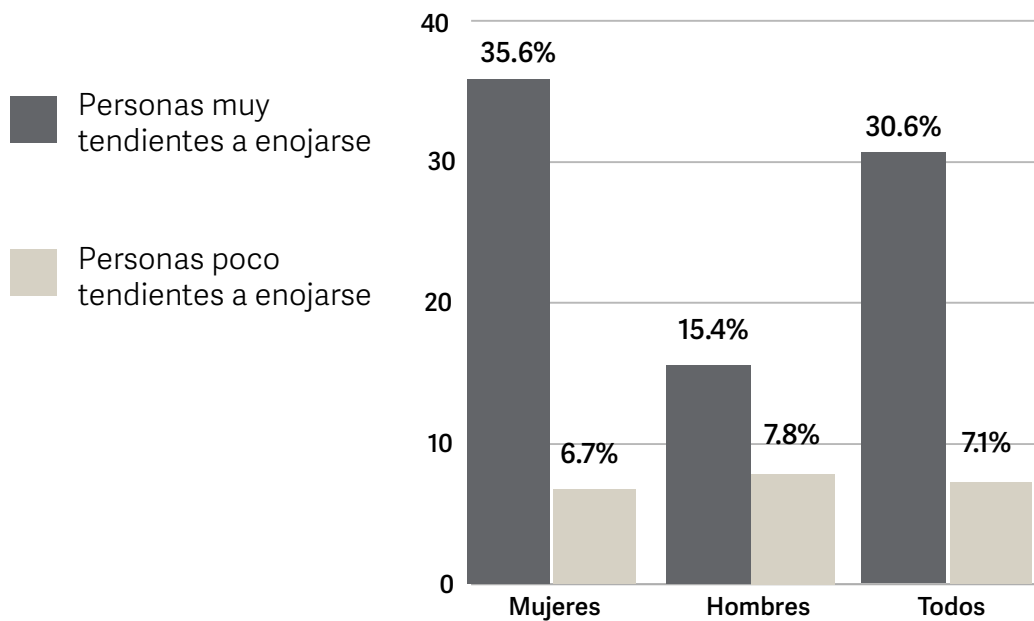


Figura 39. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han tratado de ahorcar a algún familiar

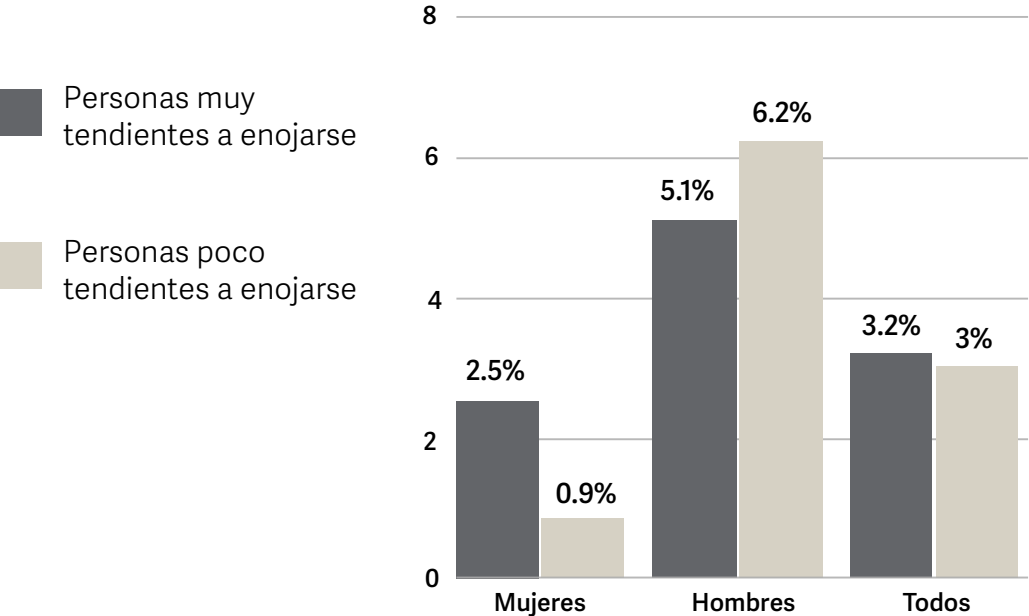


Figura 40. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han aventado a algún familiar

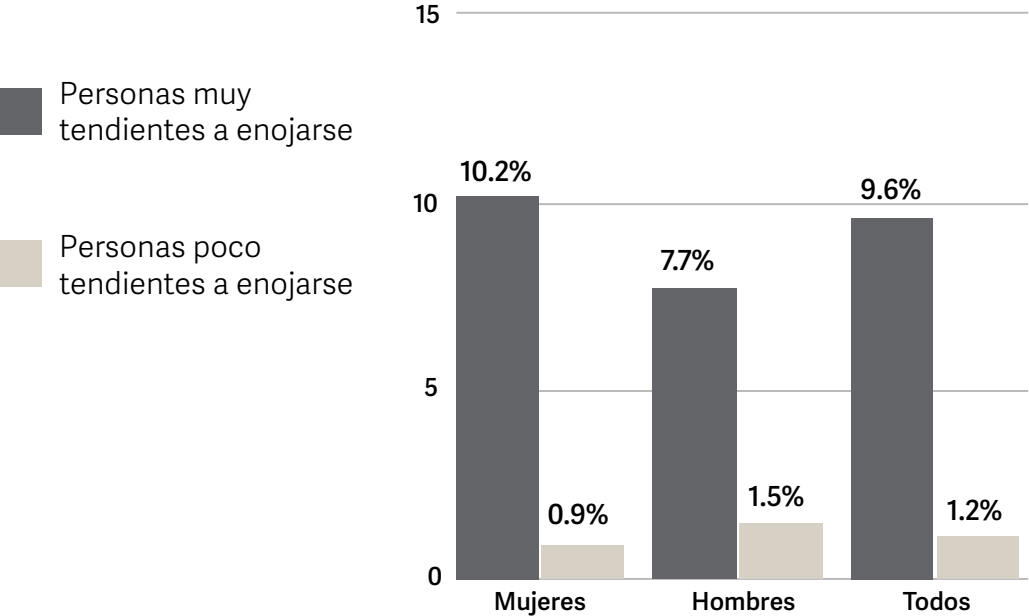


Figura 41. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han golpeado a algún familiar

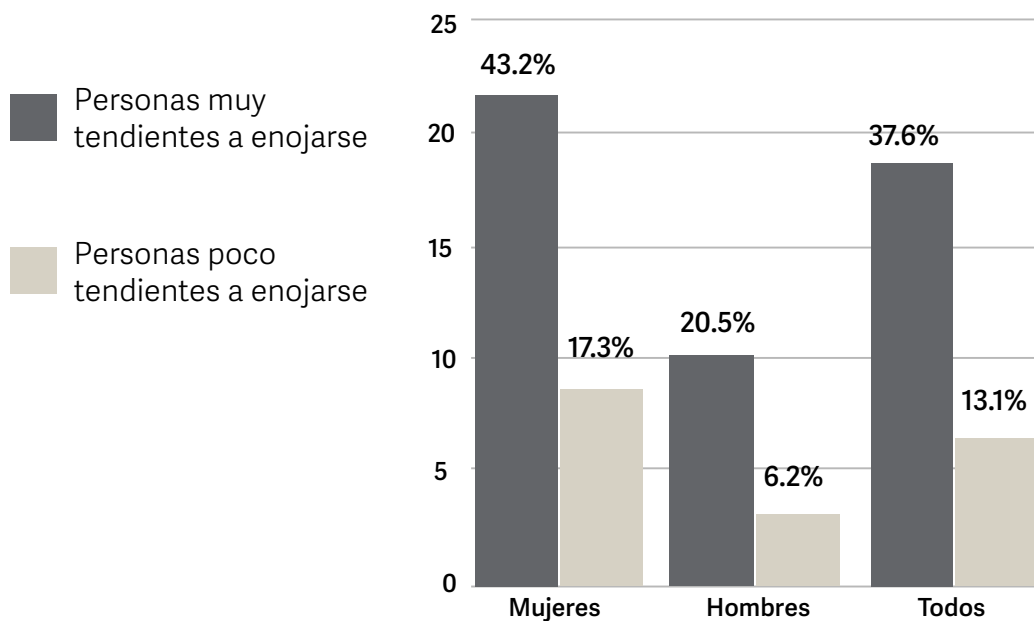


Figura 42. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han zaran-deado a algún familiar

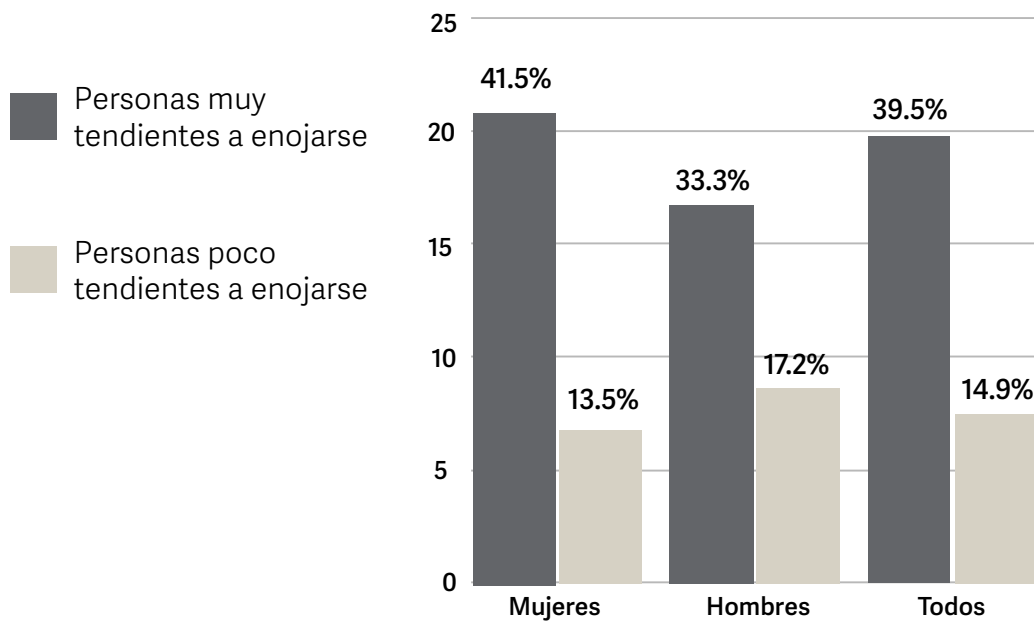


Figura 43. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han abofeteado a algún familiar

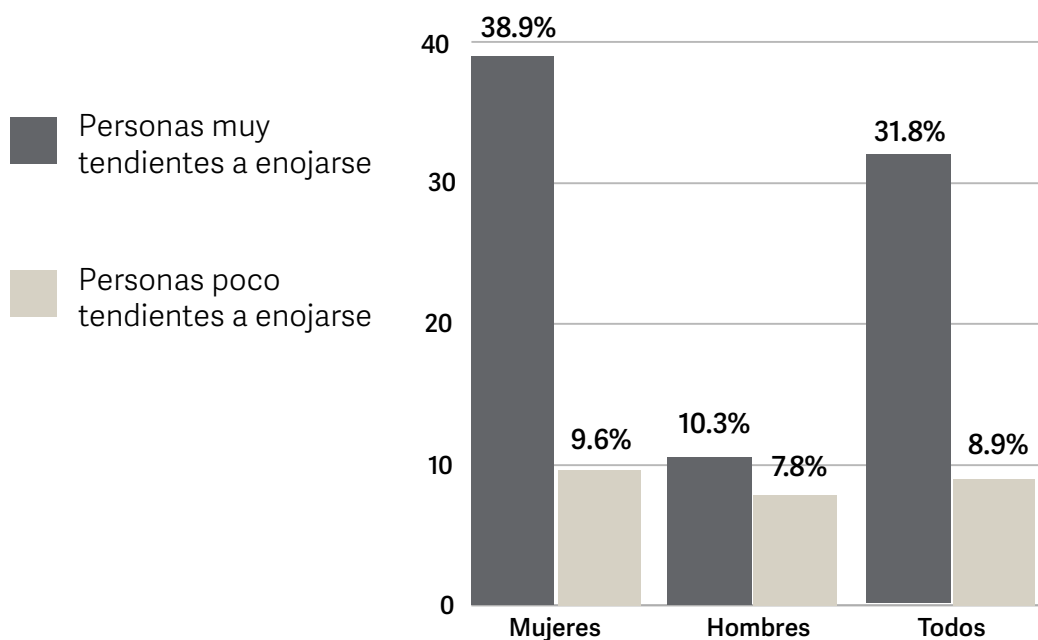
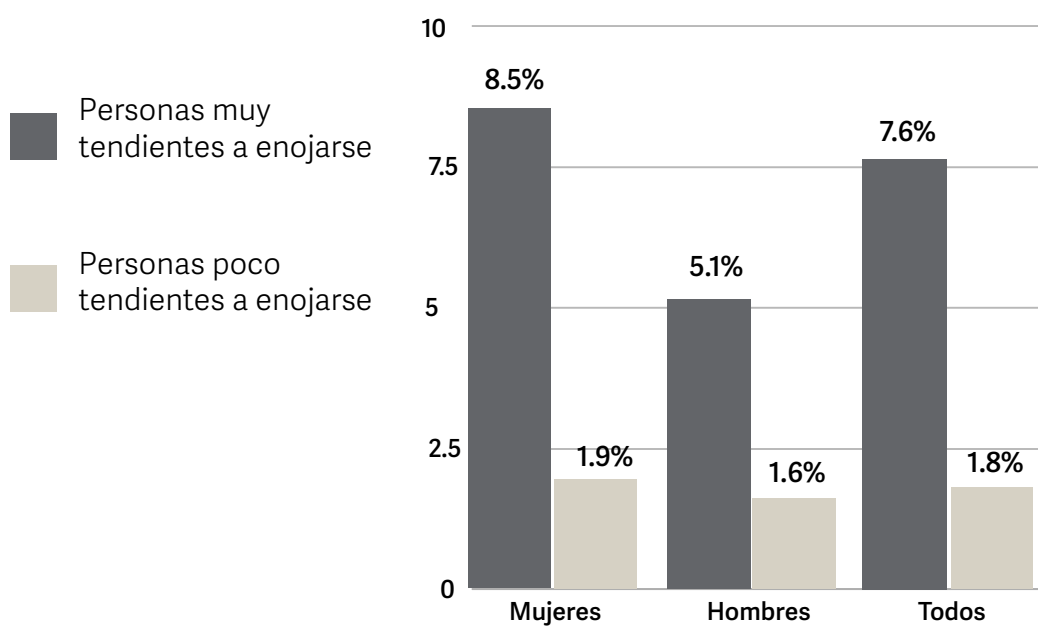
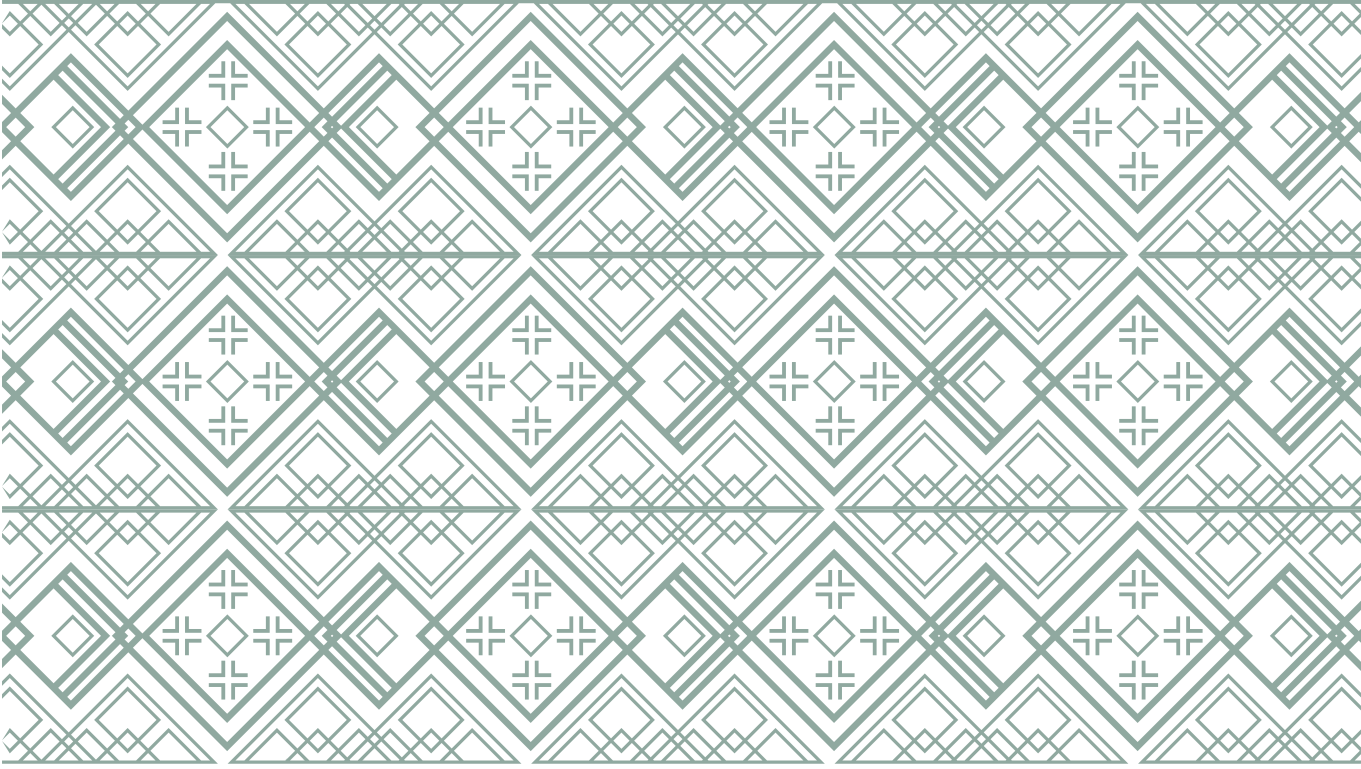


Figura 44. Porcentaje de personas que una o más veces en su vida han pateado a algún familiar





Propuestas Hechas por los Padres de Familia que Participaron en el Estudio

Al final del cuestionario que se aplicó a los participantes de este estudio, se incluyó la pregunta ¿Qué propones para que las familias vivan más en armonía? Como resultado se obtuvieron, por un lado, frases o sugerencias que fueron agrupadas en categorías, mismas que se muestran a continuación y; por otro lado, hubo una lista de palabras o valores sugeridos, que se muestran más adelante con la frecuencia de personas que las mencionaron.

Solicitudes a instituciones

- ◊ Campañas y actividades en contra de la violencia, donde se enseñe a mujeres y hombres que deben identificar conductas violentas con el fin de apartarse de ellas.
- ◊ Más pláticas sobre la desigualdad que vivimos las mujeres por ser amas de casa y para las parejas para que comprendan o que acepten sus errores.
- ◊ Un programa para mamás solteras, con una guardería con horario amplio y actividades para niñas y niños de primaria que no tengan quien puedan cuidar de ellos.

Entorno o dinámica familiar

- ◊ No descargar el enojo en las y los integrantes de la familia sin razón alguna.
- ◊ Dialogar ante un conflicto después de haber pasado el enojo, la euforia del momento, pues se dicen muchas cosas desagradables cuando uno está enojado, se pierde la paciencia. Evitemos ofender a los familiares.
- ◊ Debería respetarse más el espacio y emociones de cada uno, además de no desquitarse con las y los demás por el mal humor que se tenga. Muchas veces se externa ese al humor hacia una persona en específico (que no necesariamente es la causante de ese estado de ánimo), lo cual genera más problemas que podrían evitarse, y con ello se establece un ambiente de tensión que va en aumento.
- ◊ Las y los jóvenes son muy distintos a las madres y padres en cuanto a educación y tal vez requieran que otros les hablen de los esfuerzos que los padres hacen por ellos.
- ◊ Que las madres y padres se acerquen a la problemática de la familia, que las hijas e hijos sepan qué hay funciones en la familia por cada miembro, que tienen derechos y obligaciones.

- ◊ Que las y los miembros de la familia se conozcan y vivan sin prejuicios. A veces no sabes quien vive contigo, aunque vivan en la misma casa.
- ◊ Que todos tratemos y nos traten por igual y no haya favoritismos, porque eso produce rencor y odio entre los miembros de la familia.
- ◊ La propuesta en casa es: dejar que se nos bajen los humos, reconocer nuestros errores, hablar para no caer en el mismo conflicto y viéndonos de frente, pedir perdón.
- ◊ En el caso de las familias que viven con un familiar alcohólico o con una adicción, recomiendo paciencia y ser determinantes cuando esta persona se encuentra lúcida y se puede llegar a acuerdos con ella, ser claros y determinantes en lo que queremos lograr, paz y tranquilidad.
- ◊ Franqueza en todos los aspectos, y tratar de ser leales con nuestros compromisos y afectos familiares.

Estrategias para el control del enojo, pues reconocen que esta emoción tiene gran relevancia en sus manifestaciones de pérdida del autocontrol y violencia para con sus familiares.

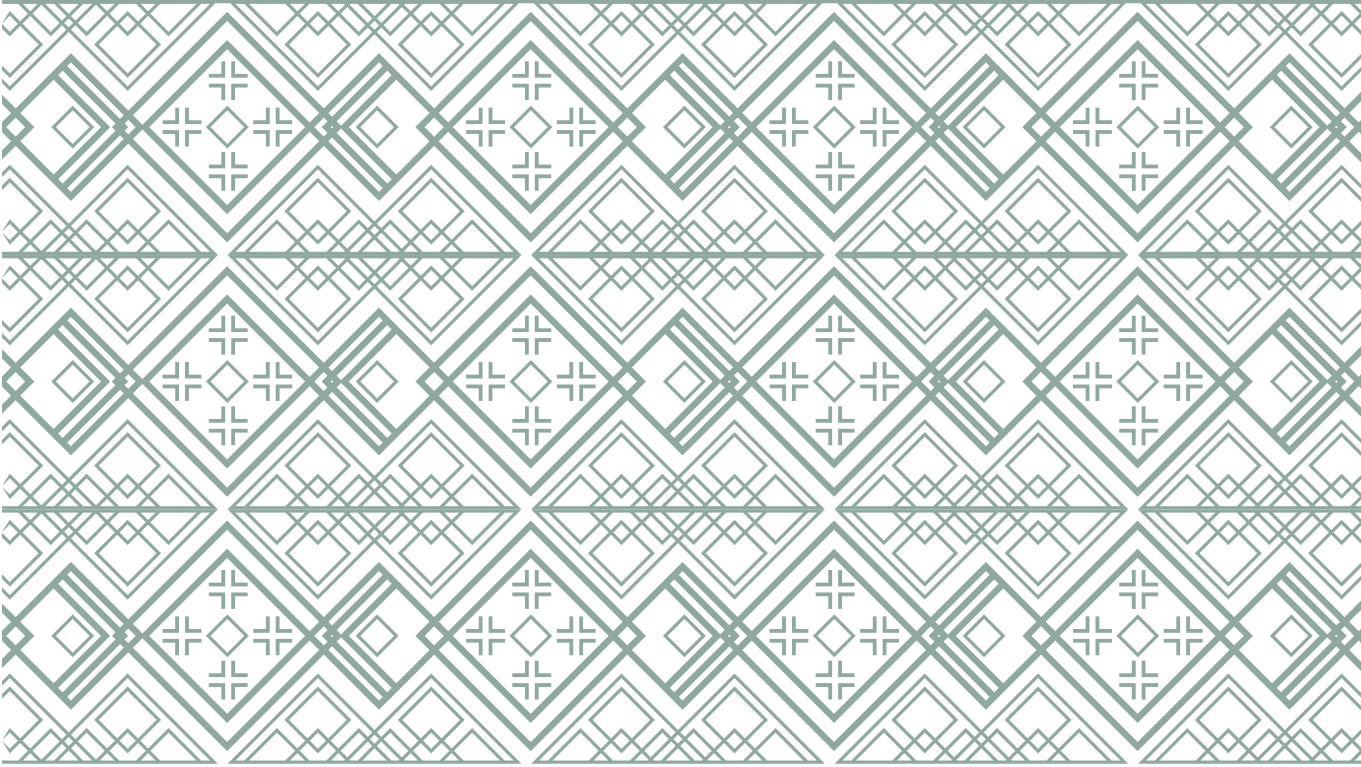
A continuación (Tabla 4), se muestran las palabras o frases mencionadas por las madres y padres de familia y las frecuencias de las y los participantes que dijeron estas palabras:

Tabla 4. Respuestas a la pregunta “¿qué propones para que las familias vivan en armonía?”

Palabras o frases más frecuentes	Número de personas que lo mencionaron
Comunicación.	202
Diálogo.	80
Talleres o escuela para padres, donde se incluyan sesiones de control de emociones, para liberar el estrés, educación en inteligencia emocional, técnicas socioemocionales, de relajación, respiración, control de la ansiedad, integración familiar, y autoestima y comunicación en pareja.	72
Respeto.	68
Tolerancia.	42

Actividades en familia, comer juntos, juegos de mesa, ver películas, ir al parque o caminar cerca de casa.	34
Que todas y todos los miembros de la familia acudan a terapia.	28
Amor.	26
Empatía.	24
Paciencia.	23
Hacer ejercicio en familia, al aire libre, yoga, meditación.	18
Escucharse de manera activa, con interés genuino.	18
Comprensión.	16
Convivencia, dejar el teléfono para convivir más.	16
Practicar e inculcar más los valores a los hijos.	16
Confianza.	15
Acercarse a Dios, Oración.	14
Terapia familiar.	12
Hacer acuerdos en familia, como establecer horarios de trabajo y de convivencia familiar.	11
Terapia para el control del enojo.	10
Distribuirse las obligaciones actividades de limpieza del hogar.	10
Asertividad.	7
Respirar y pensar bien las cosas antes de actuar.	7
Honestidad.	5
Poner reglas.	5
Tener educación.	4
Colaboración.	4
Lealtad, aceptación, disciplina, unión y trabajo en equipo.	4
Solidaridad.	3
No tomar las cosas personales.	3
Decir la verdad.	3
Evitar la violencia.	2

Como se puede observar, la Comunicación y el diálogo fueron las propuestas con mayor presencia entre las palabras sugeridas, con un total de 202 y 80 personas que la propusieron, argumentando que es útil para liberar estrés; proponen que entre los miembros de las familias se digan lo que les gusta y lo que les disgusta para llegar a acuerdos que puedan favorecer las relaciones, hablar de los problemas, llegar a acuerdos y no entrometerse en la vida de las hijas e hijos (aplica para las y los suegros); en síntesis, mencionan que hablar en familia es la mejor recomendación para la armonía en el hogar. En tercer lugar, las y los participantes solicitaron la impartición de talleres psicológicos, en los cuales puedan aprender diversas habilidades que les permitan mejorar la armonía y al mismo tiempo, disminuir la violencia entre los miembros de las familias. Dentro de las habilidades que piden se les impartan en dichos talleres, buscan control del enojo, técnicas socioemocionales de control de emociones, para liberar el estrés, educación en inteligencia emocional, técnicas socioemocionales, de relajación, respiración, control de la ansiedad, integración familiar, y autoestima y comunicación en pareja.



Propuesta de Política Pública para Manejo del Enojo Excesivo y Disminución de los Índices de Violencia Familiar en el Estado de Puebla

Introducción

En este apartado se encuentra una propuesta detallada de Política Pública para disminuir el enojo excesivo y la violencia familiar en el Estado de Puebla. Dicha propuesta incluye tres objetivos generales, cada uno con diversas actividades dirigidas a maestros, padres de familia y sociedad civil. La estructura de la propuesta incluye una descripción del enojo como factor detonante o agravante de las conductas violentas en las familias, la proyección a futuro del problema basada en una comparación de las estadísticas de violencia familiar en distintos años, una descripción de las acciones gubernamentales previas a esta investigación la cual se deriva de un amplio marco teórico realizado para este proyecto. Finalmente, se hace un análisis de la viabilidad de la implementación de la política pública aquí propuesta.

La presente propuesta surge de una investigación que se realizó con 665 padres de familia de escuelas públicas y privadas de nivel primaria, secundaria, bachillerato y universidad. Entre los resultados de esta investigación, la mayoría de las y los participantes reconocen que existe un problema y piden apoyo para que el enojo y la violencia disminuyan y mejore la armonía en sus hogares. De dicha investigación se derivó una lista de propuestas que las madres y los padres hicieron acerca de lo que ellos consideran necesario para vivir en más armonía dentro de sus familias, además de otra lista de valores que creen que, de inculcarse o fortalecerse, pueden ayudar a disminuir los enojos y las conductas de violencia en el hogar. Dado que esas propuestas fueron hechas por una parte de la población meta en esta propuesta, fueron tomadas en cuenta para la creación de este proyecto de política pública para ser evaluado y, en todo caso, implementado en el Estado de Puebla.

El Problema del Enojo Excesivo y la Violencia Familiar

La problemática a atender es la violencia familiar y su relación con el enojo como emoción detonadora de conductas violentas entre los miembros de las familias.

Del total de la muestra (665 personas), el 96.2% (96.5% mujeres y 95.6% hombres) ha ejercido, estando enojado, algún tipo de violencia psicológica una o más veces en su vida hacia algún familiar. El 94.4% de las mujeres y el 91.6% de los hombres lo hizo durante el último año.

El 40.6% de la muestra (44.8% mujeres y 41% hombres) ha ejercido, estando enojado, algún tipo de violencia física una o más veces en su vida hacia algún familiar. El 37.9% de las mujeres y el 23.6% de los hombres lo hizo durante el último año.

En cuanto a sufrir violencia, se preguntó a las y los participantes sobre las ocasiones en que han recibido violencia psicológica de algún familiar. El 94% (94.8% mujeres y 92.1% hombres) ha recibido violencia psicológica una o más veces en su vida (generalmente del cónyuge). El 90% de las mujeres y el 86.2% de los hombres fueron víctimas de dicha violencia durante el último año.

Con respecto a la violencia física, el 26.9% (27.5% mujeres y 25.6% hombres) ha sido víctima una o más veces en su vida por algún familiar estando enojado (generalmente el cónyuge). El 20.8% de las mujeres y el 17.7% de los hombres fueron víctimas de este tipo de violencia durante el último año.

Se encontró que el enojo es un ingrediente que contribuye al aumento de la violencia. Específicamente, se observó que son más las personas con alta tendencia al enojo las que son violentas, mientras que un menor número de personas con baja tendencia al enojo, lo son. Este resultado se observó tanto en la violencia física como en la psicológica.

El Enojo Excesivo como Factor Agravante de la Violencia Familiar

Aunque la violencia familiar es un problema determinado por múltiples factores, en la presente investigación se encontró que las personas más tendientes al enojo son aquellas que son más violentas con sus familiares. Por ejemplo, nueve de cada diez personas con alta tendencia al enojo le ha gritado a algún familiar, mientras que esta conducta la han presentado seis de cada diez personas con baja tendencia al enojo (Figura 31). En la misma línea, son cinco de cada diez personas con alta tendencia al enojo las que han amenazado a algún familiar con golpearle o aventarle algo, mientras que este comportamiento lo tuvieron dos de cada diez personas con baja tendencia al enojo (Figura 33).

En términos de violencia física, cuatro de cada 20 hombres con alta tendencia al enojo ha golpeado a algún familiar, mientras que uno de cada 20 hombres con baja tendencia al enojo lo ha hecho (Figura 41). Cuatro de cada diez mujeres con alta tendencia al enojo ha abofeteado a algún familiar, mientras que una de cada diez mujeres con baja tendencia al enojo lo ha hecho (Figura 43).

Proyecciones a Futuro del Problema

El problema de la violencia familiar ha ido en aumento en los últimos años. De acuerdo con datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública los cuales revelan un aumento progresivo a partir del 2015 al 2016 del 11.1% , seguido por un 13.2% en el 2017, posteriormente un 15.31% en el 2018, un 24.4% en el 2019 y una continuación de los mismos datos estadísticos en el 2021 (Merino, 2021). Debido a la serie de evidencias estadísticas sobre la violencia familiar en México y el Estado de Puebla, se puede prever que de no tomar acciones distintas o complementarias, que sean efectivas, el problema continuará aumentando.

Esta problemática al interior de las familias ha sido abordada por distintas instituciones gubernamentales en distintas ocasiones, mayor información de ello se encuentra en el apartado “Violencia Familiar: Abordajes del Problema a Nivel Federal y en el Estado de Puebla”.

¿Qué se ha hecho? Políticas Públicas Previas para Atender la Violencia Familiar

Acciones Gubernamentales para el Problema de la Violencia Familiar

El respaldo teórico-institucional se encuentra ampliamente desarrollado en una sección previa de este trabajo, titulada “Violencia Familiar: Abordajes del Problema a Nivel Federal y en el Estado de Puebla”, por lo que a continuación, sólo se retoman algunas ideas principales.

La violencia familiar es un problema que ha ganado la atención del gobierno en las últimas décadas. Los esfuerzos para combatir el problema han ido desde el nivel Federal hasta el nivel Estatal, por medio de la emisión de leyes y creación de instituciones, que incluyen dentro de sus facultades el abordar esta problemática. Lo que existe en común entre varias instituciones es la aspiración a una vida digna, con respecto a la integridad física y psicológica de las personas. Solo a manera de ejemplo, se mencionan algunas instituciones y su aspiración a una vida digna, sin violencia, incluida la Visión del gobierno actual del Estado de Puebla:

- ◊ En el Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024, la Visión de Gobierno habla de “Convertir a Puebla con un rostro más humano, seguro y justo, con una sociedad en la que todas y todos sus habitantes vivamos en paz y tranquilidad; donde, se tengan valores, respetando [...] la convivencia y la armonía de su gente.
- ◊ El INMUJERES (2007) dice que algunas de las facultades de la SEP, referente al tema de violencia familiar son “Desarrollar programas que fomenten una vida libre de violencia, investigación multidisciplinaria encaminada a crear modelos de detección de la violencia [...] en centros educativos.
- ◊ La SEP refiere tener la obligación de prevenir la violencia en el ámbito escolar y cada uno de sus espacios de intervención; en cuanto a la SEP y el Gobierno de México, en su papel de prevención de la violencia, se espera que, conjuntamente, promuevan, respeten y garanticen los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes, especialmente aquellos

- que tienen factores de riesgo que los hagan propensos a sufrir violencia, con estructuras familiares conflictivas y violentas, tensiones familiares, maltratos, etc.
- ◊ La SEP Puebla describe a las emociones en sentido afectivo y también neuropsicológico y refiere que son clave para el bienestar y el aprendizaje.
 - ◊ Así mismo, dentro de las facultades de la Secretaría de Desarrollo Social referentes al tema de violencia, el INMUJERES (2017), sugiere promover políticas de prevención y atención a la violencia contra las mujeres dentro de su Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

¿Qué hacer? Propuesta de Política Pública para Disminuir el Enojo Excesivo y la Violencia Familiar

Tres Objetivos Generales de la Política Pública: Hacia el Manejo del Enojo y Disminución de la Violencia Familiar

1, Reducir los índices de violencia familiar a través de medidas preventivas, enfocadas en dos aspectos:

- ◊ En lo individual, disminuir los enojos excesivos al adquirir un manejo positivo de las emociones, desde las primeras etapas de la vida, lo cual se logrará integrando esfuerzos de escuelas, familias y comunidad.
- ◊ En lo familiar, cuidar el bienestar mutuo en la relación con las y los demás, en medio de momentos de tensión, practicando la solución pacífica de desacuerdos y fomentando la protección de la integridad física y psicológica entre los miembros de la familia.

2, Concientizar a toda la población sobre el enojo y la violencia familiar, a través de la educación socioemocional y de diversos medios de difusión (programas educativos, campañas, foros, medios impresos y audiovisuales) dirigidos a escuelas, familias y comunidades, en términos conceptuales (cuál es el problema), estadísticos (prevalencia del problema) y recomendaciones de qué hacer al respecto.

3, Aumentar la participación de la sociedad civil para que se vuelva promotora en la lucha contra la violencia familiar, fomentando que diversos grupos formales e informales reconozcan al enojo excesivo y la violencia familiar como una fuente de daño a la sociedad y al desarrollo sano de las y los individuos.

Las actividades específicas para llevar a cabo estos últimos objetivos se encuentran más adelante en el apartado “Actividades dirigidas a padres, maestros, alumnos y sociedad civil para manejo del enojo excesivo y disminución de la violencia familiar”.

Establecimiento de Prioridades

- ◊ **Magnitud:** El objetivo es que esta política pública tenga alcance a nivel estatal.
- ◊ **Trascendencia:** Si se implementa esta política pública de manera contundente, extensiva a toda la población, se evalúan resultados favorables y se logran cambios, el cambio en la sociedad puede trascender a generaciones futuras, pues implica cambio en la forma de pensar y en el comportamiento de las personas, cambios que los padres pueden transmitir a sus hijos.
- ◊ **Vulnerabilidad:** Los modelos de intervención psicológica para el manejo emocional, así como la psicoeducación enfocada en habilidades sociales y convivencia sana a través del diálogo, han demostrado ser eficaces en diferentes contextos. El apostar por estos modelos puede, potencialmente, disminuir la expresión violenta en las relaciones familiares.

Propuesta de Política Pública Factible

La política pública dirigida a la erradicación de la violencia familiar deben ser prioritarias debido a que este fenómeno ha estado en aumento, más aún con la pandemia. En el presente trabajo, se encontró que el 94% de los encuestados (94.8% mujeres y 92.1% hombres) han sufrido algún tipo de violencia psicológica una o más veces en su vida a partir de los enojos del cónyuge. El 26.9% (27.5% mujeres y 25.6% hombres) también ha sufrido violencia física una o más veces en su vida por parte de su cónyuge cuando se ha enojado.

Por lo mismo, como resultado de la presente investigación, se presentan los esbozos iniciales de política pública buscando que sea pertinente a las instituciones gubernamentales. Junto con la propuesta de política pública, se enlistan diversas actividades para llevarla a cabo, con el fin de promover el manejo del enojo y reducir la violencia familiar.

La propuesta que conformará la política pública y que se presenta en este trabajo es resultado de un análisis estadístico cuantitativo y cualitativo. Las propuestas se enfocan en los objetivos de prevenir, concientizar e involucrar a la sociedad civil en el problema, pues luchar contra la violencia familiar y mejorar el control del enojo son temáticas positivas que gozan del apoyo de la sociedad, en apego a lo que se observó los comentarios de los padres de familia. Ellos mencionaron temas de manejo emocional, valores y convivencia

sana. Por ello, resulta pertinente apoyarse en la sociedad civil, pues las familias son las principalmente involucradas en el problema y pueden convertirse también en la solución. Por lo tanto, se considera una política pública viable, alentadora y con aprobación de la sociedad para implementarla.

Actividades dirigidas a Madres, Padres, Maestras, Maestros, Alumnas, Alumnos y Sociedad Civil para Manejo del Enojo Excesivo y Disminución de la Violencia Familiar.

A partir de la encuesta realizada y considerando el marco gubernamental del Estado de Puebla, se sugieren los tres pilares siguientes para construir una política pública sobre el manejo de emociones y disminución de la violencia familiar:

- ◇ Reducir la violencia familiar a través de la estrategia de la prevención
- ◇ Concientizar sobre el manejo de las emociones (enojo) y la violencia familiar
- ◇ Fomentar la participación de la Sociedad Civil en el manejo de emociones y reducción de la violencia familiar

En congruencia con estos pilares, las actividades que se muestran a continuación son el producto de encuestar a padres de familia poblanos. Al preguntarles qué proponen para mejorar la armonía en las familias, ellos aportaron una larga lista de sugerencias basadas en su experiencia personal y familiar. Se considera que estas propuestas, debido a que vienen directamente de la sociedad, reflejan sus intereses reales y por lo tanto, pueden ser de alta utilidad a partir de su implementación.

A continuación, se retoman los objetivos de la política pública y las actividades sugeridas para implementarlas.

Objetivos de la Política Pública

1, *Reducir* los índices de violencia familiar a través de medidas preventivas en dos aspectos:

- ◊ En lo individual, disminuir los enojos excesivos por medio de adquirir un manejo positivo de las emociones, desde las primeras etapas de la vida, integrando esfuerzos de escuelas, familias y comunidad.
- ◊ En lo familiar, cuidar el bienestar mutuo en la relación con las y los demás, a través de practicar la solución pacífica de desacuerdos en medio de momentos de tensión y fomentar que se proteja la integridad física y psicológica entre los miembros de la familia.

2, *Concientizar* a toda la población sobre el enojo y la violencia familiar, a través de la educación socioemocional y de diversos medios de difusión (programas educativos, campañas, foros, medios impresos y audiovisuales) dirigidos a escuelas, familias o comunidades, en términos conceptuales (cuál es el problema), estadísticos (prevalencia del problema) y recomendaciones de qué hacer al respecto.

3, *Aumentar la participación de la sociedad civil* para que se vuelva promotora en la lucha contra la violencia familiar, fomentando que diversos grupos formales e informales reconozcan al enojo excesivo y la violencia familiar como una fuente de daño a la sociedad y al desarrollo sano de los individuos.

Actividades para Reducir la Violencia por Medio de Prevenir y Concientizar

Se sugieren las siguientes actividades:

Madres y padres de familia.

- ◊ **Campañas.** Implementar campañas y actividades en contra de la violencia, donde se enseñe a mujeres y hombres a identificar conductas violentas con el fin de apartarse de ellas.
- ◊ **Grupos en las escuelas.** Buscar espacios en las escuelas, guiados por profesionales del área de la salud mental, con el objetivo de crear un ambiente libre y seguro donde se puedan tratar temas relacionados y resolver dudas sobre situaciones de enojo y violencia, entre otras.

- ◇ **Materiales educativos.** Dar acceso a las madres y padres de familia a diversos materiales educativos provenientes de diferentes medios, dirigidos especialmente a ellos, con el objetivo de concientizar sobre el enojo y la violencia familiar.
- ◇ **Conferencias.** Por medio de pláticas abordar temáticas sobre la desigualdad de género, enfocadas en los roles sociales asignados a los hombres y mujeres, dando la oportunidad de que ellos propongan nuevas alternativas más igualitarias.
- ◇ **Acuerdos familiares.** Proponer el establecimiento de acuerdos en familia, como por ejemplo, horarios de trabajo pero también de convivencia familiar.
- ◇ **Establecimiento de límites.** Buscar el establecimiento y cumplimiento de límites para generar una sana convivencia entre los miembros de la familia.
- ◇ **Proceso psicológico.** Se recomienda que dentro de las posibilidades y alcances de las familias, los miembros o el conjunto completo consideren la terapia.
- ◇ **Actividades en familia.** Generar un espacio de escucha activa e interés genuino por medio de actividades en familia como comer juntos, jugar juegos de mesa, ver películas, ir al parque o caminar, hacer ejercicio, hacer yoga o meditación.
- ◇ **Diario de emociones.** Es una herramienta en donde las madres y padres de familia se permiten expresar sentimientos y vivencias que surgen a lo largo del día y que, a su vez, obtienen una reflexión sobre sí mismos y sus emociones.
- ◇ **Tiempo fuera.** Consiste en separarse física y mentalmente media hora, respecto a la persona con quien fue el enojo, para calmar la emoción y así evitar una respuesta violenta.
- ◇ **Violentómetro.** Un indicador que demuestra diversos tipos de violencia que pueden presentarse y de la misma manera su nivel de gravedad.

Maestras y maestros.

- ◇ **Información.** Asegurarse que las profesoras y profesores cuenten con información valiosa, respaldada y verídica sobre violencia familiar y que en conjunto con la información presentada por SEP en educación socioemocional (enojo) se encuentren actualizados, capacitados y conscientes de este problema social.
- ◇ **Talleres.** Diseñar e implementar talleres informativos para todo el personal educativo, encaminados a la prevención, detección y canalización de los casos de violencia que puedan surgir en el entorno escolar a través de trastornos de conducta, cambios en el rendimiento académico, entre otros.
- ◇ **Cursos.** Implementar cursos de inducción para padres de familia al inicio del ciclo escolar, para tratar temas sobre el desarrollo y las características de sus hijos con información muy precisa, con el fin de que se genere conciencia y conocimiento de las etapas de desarrollo y los cambios normativos en los aspectos físico, cognitivo y psicoemocional.
- ◇ **Implementar materias.** Establecer una revisión del plan de estudios de las escuelas con el objetivo de asignar materias de educación socioemocional de manera obligatoria y permanente.
- ◇ **Mensajes.** Proponer que en aquellos eventos escolares donde se encuentren padres de familia, alumnos y personal educativo, se puedan incluir mensajes cortos y precisos sobre la atención y el conocimiento del tema de violencia y emociones.
- ◇ **Mesa de discusión.** Desarrollar una mesa de discusión (con un moderador experto en el tema) para que de esta manera se puedan exponer los diversos puntos de vista de las y los participantes sobre temas enfocados en resolver una problemática en espacios escolares.
- ◇ **Tareas objetivas.** Indicar tareas a las y los alumnos, en los cuales se involucre a las mamás y los papás sobre el tema del enojo y la violencia familiar, por ejemplo, una entrevista de: ¿qué te hace enojar? y ¿qué haces cuando te enojas?

Alumnas y alumnos.

- ◇ **Entornos libres de violencia.** Propiciar el acceso a conocimientos sobre los distintos tipos de violencia que existen y que se pueden presentar en diversos entornos para que las personas eviten el conformismo o normalización de estos actos violentos.
- ◇ **Reconocimiento de emociones.** Proponer espacios en donde las y los alumnos puedan conocer, reconocer e interactuar con sus emociones así como a aprender a sobrellevarlas.
- ◇ **Valores.** Fomentar espacios que promuevan valores como el respeto, la solidaridad, equidad, tolerancia y empatía con el fin de propiciar entornos sanos.
- ◇ **Conocimiento.** Crear espacios en donde se pueda informar y educar a las y los alumnos en torno al conocimiento de sus derechos humanos, para que puedan detectar cualquier abuso o incumplimiento de los mismos.
- ◇ **Estrella de la vida.** Comentar en cada uno de los cinco picos significados importantes en la vida de una persona, por ejemplo: nombre, personas, momentos, metas y lugares.
- ◇ **Diario con actividades.** Esta actividad propone un diario con actividades para controlar el enojo, es decir, plantea preguntas para la reflexión personal cómo : ¿Cómo vivo el enojo?,
- ◇ ¿Hay violencia en casa?, ¿Cómo no normalizarlo?, ¿Qué hago?
- ◇ **Descarga de emociones.** Esta actividad consiste en la posibilidad de contar con un cuaderno destinado a la descarga de emociones, por medio del rayado de las hojas del mismo en diversos colores que representen la emoción.
- ◇ **Caja de recursos.** La creación de una caja de recursos físicos personales, permite a las y los estudiantes contar con medios inmediatos de calma y contención en momentos difíciles.
- ◇ **Concurso de cuentos.** Hacer propuestas sobre la creación de un concurso de cuentos sobre las emociones, propiciando la creatividad y la conciencia de las mismas.

Actividades para Reducir la Violencia Involucrando a la Sociedad Civil

Se sugieren las siguientes actividades:

- ◇ **Supervisores del Enojo.** Se requiere de la participación ciudadana para el éxito de una política pública. Por lo que se puede crear un programa de “Vuélvete supervisor de enojo” o “Supervisor de enojo destructivo”, donde la persona le diga a un conocido “creo que tienes enojos destructivos” cuando vea que el enojo de la persona contribuye a dañar sus relaciones con las y los demás, especialmente con seres queridos. Una variante es: “Supervisor de enojo constructivo y destructivo”. En el constructivo, se cuida la relación con el otro; en el destructivo, se provoca daño e infelicidad a la relación.
- ◇ **Folletos.** En eventos asociados gubernamentales, institucionales o relacionados con asistencia social sin fines políticos, entregar folletos o información educativa, en diversos medios, para un mayor alcance y conocimiento del tema.
- ◇ **Espacios.** Buscar que el gobierno pueda prestar/ofrecer infraestructura para la utilización de diversos espacios a favor de la organización civil en la atención al tema de violencia familiar.
- ◇ **Acceso a contactos de emergencia.** Elaborar listados verídicos y actualizados de contactos a los cuales las personas puedan recurrir en casos de violencia familiar, por ejemplo: números telefónicos, instituciones o albergues.
- ◇ **Cursos.** Proponer la creación de cursos referentes al control del enojo y, de la misma manera, que se deriven grupos sociales o comunitarios de autoayuda, en los cuales participen personas con problemas de enojo.
- ◇ **Cortometrajes.** Elaborar concursos sobre cortometrajes o videos cortos que ayuden a concientizar sobre la violencia familiar y el enojo para que sean distribuidos a la población.

Listado de Temas Asociados al Enojo y la Violencia

La importancia del siguiente listado es que rescata aquellos temas propuestos por las personas que participaron en la investigación; es decir, aquellos que podrían padecer o padecen el problema del enojo o la violencia familiar,

comparten algunas de las ideas que, a su consideración, contribuirían a una mejora familiar y social, incluso derivadas como solución al problema.

- ◇ **Violencia Familiar:** Es muy importante conocer el problema para actuar posteriormente, por lo que se recomienda primero conocer los conceptos principales, definiciones, tipos de violencia, diferente indicadores de la misma, manifestaciones, población en riesgo, factores protectores, consecuencias y cifras en México, como posibles temas introductorios que promuevan un mayor entendimiento del problema.
- ◇ **Información sobre el enojo:** En conjunto con la violencia familiar, es necesario comprender la relación entre ambos, por lo que se sugiere, conocer primeramente Qué es la educación socioemocional, conceptos y definiciones sobre el enojo, síntomas, funciones y diversas maneras de expresarlo sin lastimar a otros.
- ◇ **Talleres de enojo:** Es necesario reconocer y responsabilizarse de las emociones que se experimentan, en especial para poder disminuir los efectos adversos de la emoción del enojo por medio de talleres educativos enfocados a la exploración emocional de las personas, encaminados a obtener relaciones sanas. El enojo suele ser una emoción tolerada, aceptada y hasta esperada en los varones por las mujeres en distintos contextos culturales, es por ello que se deben incluir preguntas como: ¿Qué es el enojo?, ¿Cómo se presenta?, ¿cuáles son los impactos que puede tener?, ¿qué puedo hacer dentro de mi entorno familiar?, entre otras.
- ◇ **Comunicación Asertiva:** La comunicación fue uno de los temas más frecuentemente requeridos por los padres de familia, por lo que se propone desarrollar una manera de expresar ideas, sentimientos y necesidades de forma clara y directa, respetando las ideas o creencias de las demás personas. Puede asociarse al desarrollo de la inteligencia emocional y la capacidad de comunicarse de manera armoniosa y asertiva, evitando ofender y/o herir a las y los demás.
- ◇ **Técnicas de relajación:** Es importante reconocer elementos que contribuyan a la disminución del enojo e incluso la violencia en las personas, por lo que se puede incluir valiosa información sobre temas específicos que contribuyan a una mayor relajación y reflexión como lo son la respiración diafragmática, mindfulness y meditaciones a manera de promover elementos que contribuyan para una buena salud mental y manejo de emociones que contrarresten los problemas derivados del estrés y, a su vez, una tranquila, sencilla y genuina respuesta emocional como alternativa a un enojo violento.

- ◇ **Manejo y control emocional:** Las temáticas recomendables para el manejo y control emocional son que cada persona pueda detectar las razones por las que se enoja y trabajar para no enojarse y expresarlo violentamente. El aplicar la tolerancia y tiempo fuera, retirarse por un rato es bueno; pues es una técnica muy útil cuando una persona se siente molesta, pedir un rato para que se le pase el disgusto y después hablarlo para llegar a un acuerdo. Buscar que las personas se auto-regulen más y le den importancia y valor a la familia y disfrutar sin acumular tanto rencor o enojo. Propiciar una solución pacífica entre las parejas si en ambas partes hay voluntad y reconocimiento para reparar los errores; además, que se permitan expresar emociones. Siempre es importante preguntarle a cada uno cómo se encuentran emocionalmente y que reconozca que podría necesitar ayuda.
- ◇ **Crecimiento personal:** Es importante impulsar la capacidad para aprender de uno mismo, reconociendo nuestras emociones, sensaciones, pensamientos, vínculos, relaciones, aceptando y reconciliando el pasado, para que de esta manera se pueda desarrollar un crecimiento a nivel personal y se vea reflejado en distintos ámbitos, en especial el de la familia.
- ◇ **Equidad de Género en México:** Un elemento necesario e importante para promover una mayor toma de conciencia en la población sobre el problema del enojo familiar, es el demostrar que está presente en México y el Estado de Puebla por medio de estadísticas y cifras que comprueben la necesidad tanto a las autoridades como a la población.
- ◇ **Psicología del Desarrollo:** El conocer las características, retos y necesidades de cada etapa del desarrollo es benéfico para la relación padres e hijos, así como de las profesoras y los profesores con sus alumnos, por lo que se recomienda un repaso sobre cada una de las etapas del desarrollo y sus características.
- ◇ **Relaciones de Pareja:** Se hace énfasis en reconocer la importancia de estar en una relación de pareja sana, donde predomine el respeto, la buena comunicación y cooperación para que de esta manera se puedan contrarrestar los índices de violencia.
- ◇ **Sana convivencia en familia:** Se propone que esta temática abarque temas cotidianos familiares desde una perspectiva creativa y saludable, donde se respete la individualidad de los miembros y se promuevan diversas formas de convivencia como alternativas a patrones que prevean la violencia familiar.

Dado que los valores que se mencionan a continuación fueron propuestos por las madres y padres padres de familia participantes, podrían retomarse en actividades temáticas, talleres, definiciones o diversas implementaciones. A continuación se menciona la lista de valores obtenida en la investigación:

- ◊ Respeto
- ◊ Tolerancia
- ◊ Amor
- ◊ Empatía
- ◊ Paciencia
- ◊ Comprensión
- ◊ Confianza
- ◊ Asertividad
- ◊ Honestidad
- ◊ Colaboración
- ◊ Solidaridad

Recursos Materiales y/o Tecnológicos

Tras presentar un conjunto de propuestas, temáticas e implementaciones para reducir la violencia familiar, se recomienda que éstas sean de fácil acceso y que se encuentren a disposición de personas como padres de familia, maestros y alumnos, por lo que se sugieren diversas fuentes con información complementaria para lograr un mayor alcance y difusión.

- ◊ Infografías
- ◊ Folletos educativos
- ◊ Manuales
- ◊ Páginas Web interactivas con videos y audios
- ◊ Grupos de autoayuda o grupos de apoyo
- ◊ Clases grabadas en la Plataforma de Youtube o sesiones de Zoom
- ◊ Foros para compartir experiencias
- ◊ Videos, animaciones, etc. (que sean atractivos)
- ◊ Programas de televisión
- ◊ Centros Integrales
- ◊ Talleres gratuitos (presenciales o en línea)
- ◊ Números telefónicos

Pertinencia Social de la Política Pública para el Manejo del Enojo Excesivo y Disminución de la Violencia Familiar

Importancia del Problema para la Gente

De las 665 personas que respondieron el cuestionario que se usó en esta investigación, 517 (77.7%) escribieron sugerencias para que las familias vivan más en armonía; lo anterior indica que la mayoría reconoce que existe un problema de enojo y violencia en las familias y propone alternativas para que éste disminuya.

Inocuidad Política y Social

El manejo de emociones y la reducción de la violencia familiar son valores universales para el sano desarrollo del individuo y de la familia (célula de la sociedad), por lo que las aspiraciones en dichas temáticas no van en contra de ideología alguna y no interfieren con otras políticas públicas, leyes o instituciones que estén enfocadas en estos temas.

Beneficiarios de la Política Pública

- ◇ **Beneficiarios directos:** La familia a la que se le reduce la violencia y promueve la salud mental, las niñas y niños una infancia sana y feliz y las relaciones de pareja.
- ◇ **Beneficiarios indirectos:** Menos presupuesto gubernamental en atender lesiones físicas por violencia familiar, disminuye la saturación de servicios públicos y esto se extiende a futuras generaciones.

Aprobación Social de la Lucha contra la Violencia Familiar

La política pública que se propone como solución se dirige esencialmente a reducir la violencia familiar por medio de la prevención y concientización del problema, además de involucrar a la sociedad civil. Dado que el enojo es un ingrediente para el aumento de la violencia, este trabajo apuesta por adquirir habilidades en el manejo emocional y, con ello, reducir la violencia familiar. Debido a que la gran mayoría de episodios de enojo surgen con los seres queridos, entonces la disminución del enojo beneficiará a las relaciones con dichas personas. Además, el manejo emocional y el manejo del enojo son temas que no chocan con valores sociales o culturales. En otras palabras, el manejo del enojo es un recurso valioso para reducir la irritabilidad y la violencia en las familias.

¿Existe la voluntad política para resolver el problema?

Efectivamente, hay voluntad política. Prueba de ello es que el presente trabajo surgió de la iniciativa del Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla, con el interés de integrar esfuerzos, sumando a científicos e investigadores para abordar la problemática de la violencia familiar. Los resultados de este trabajo incluyen propuestas de políticas públicas dirigidas a tomadores de decisiones a nivel gubernamental.

Imagen Positiva del Gobierno, Manejo de Emociones y Reducción de Violencia Familiar

El implementar una política pública sobre el manejo del enojo y la reducción de la violencia familiar denota diversos esfuerzos por parte del gobierno para prevenir, contrarrestar y castigar este hecho, así mismo, tiene una mayor facilidad de aprobación por parte de la sociedad en general, por lo tanto, el llevar a cabo este tipo de programas enaltece la imagen del gobierno.

Recursos

Recursos Humanos para Implementar la Política Pública

Para llevar a cabo la parte operativa de la política pública se recomienda la participación de un equipo multidisciplinario de profesionales de la Salud Mental y áreas afines (psicología, trabajo social, psiquiatría, pedagogía) o que tengan especialización en manejo de emociones y trabajo con familias, el propósito es que dichos profesionales realicen entrenamiento “en cascada” a prestadores de servicio social, prácticas profesionales, estancias de investigación o intercambios de personal de distintas instituciones, para que realicen las intervenciones y así lograr un mayor número de personas que colaboren en el mismo proyecto y; en consecuencia, mayores alcances poblacionales.

Se sugiere que el personal recomendado para diseñar e implementar estas propuestas tengan formación en manejo emociones, familia, salud mental, educación etcétera y para el nivel preventivo/participativo, en el área de la sociedad civil, cualquier persona interesada en el tema (como tiene que ver con todos, todos están invitados. Todos cuentan).

Otros Recursos para Implementar la Política Pública

Los recursos necesarios para poner en marcha la aplicación de la política pública propuesta son los siguientes:

- ◊ **Recursos tecnológicos:** Sistema de cómputo y programas para la creación de los materiales educativos y de prevención (infografías, folletos, manuales, páginas web, entre otras)
- ◊ **Recursos humanos:** Equipo multidisciplinario de profesionales de la salud mental y áreas afines.
- ◊ **Recursos financieros:** Dirigidos a la impresión de materiales educativos (infografías, folletos, manuales, página web, etc.), gastos operativos; de igual forma, contar con personal asalariado encargado de dar los talleres, pláticas y juntas en las distintas instituciones y otros gastos que de la implementación puedan surgir.

Instituciones Interesadas en la Atención y Eliminación de la Violencia Familiar

Las siguientes propuestas resultan de interés a todas las instituciones que tengan que ver con violencia familiar, como por ejemplo: el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), por lo que se sugiere que sean dichas instituciones las principales promotoras de las propuestas que aquí se presentan, mediante acciones, difusión, acuerdos y/o colaboración entre las mismas.

Sin embargo, específicamente para la actual propuesta de política pública, se sugiere convocar a las instituciones que, a través del tiempo, han aludido y procurado disminuir y erradicar la violencia familiar en el Estado de Puebla; entre ellas:

- ◊ Secretaría de Educación Pública Puebla
- ◊ Secretaría de Desarrollo Social Puebla
- ◊ Secretaría de Bienestar Estatal
- ◊ Consejo Estatal de Población
- ◊ Instituto Poblano de las Mujeres
- ◊ Comisión Estatal de los Derechos Humanos

Articulación entre Distintos Sectores para la Política Pública

Un elemento importante a mencionar es la articulación intersectorial, en donde tras la revisión teórica como elemento necesario para llevar a cabo la presente investigación, se encontraron muchos planes e iniciativas por parte del gobierno. Sin embargo, cada uno de ellos era individual y se centraba en los alcances de una sola institución, con poca continuidad más allá de los cambios de gobierno.

Por lo que se propone una integración de esfuerzos, es decir, sinergia para obtener mejores resultados en beneficio social. Un ejemplo de colaboración fue en el año 2003, en donde el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), llevaron a cabo la Primera Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2003 (ENDIREH). Misma que eventualmente ha sido actualizada y revisada en 2016, conservando así su vigencia hoy en

día. Lo anterior resulta de suma importancia ya que representa una mayor visibilidad del problema a partir de la colaboración entre instituciones.

Manejo del Enojo y Reducción de la Violencia Familiar: Un Incentivo Social

Todo cambio es difícil en un principio. La transformación de un pobre manejo de emociones hacia un manejo emocional más saludable, en lo personal y en lo grupal, naturalmente puede tomar tiempo y esfuerzo. Por lo tanto, la política pública sobre el manejo de emociones y disminución de la violencia familiar debe planearse de tal manera que la población se sienta atraída para involucrarse. El resultado serán relaciones armoniosas para el desarrollo sano a nivel individual y familiar.

Evaluar para Mejorar

Evaluar para Mejorar: Aspecto Imprescindible de una Política Pública Exitosa contra el Enojo Excesivo y la Violencia Familiar

El término evaluar implica ver hacia atrás para examinar la pertinencia y alcance de las acciones realizadas. La evaluación es un elemento que ayuda a mejorar las acciones futuras, con base en aprendizajes pasados.

Para evaluar una política pública sobre manejo del enojo excesivo y reducción de la violencia familiar se pueden considerar, entre otros, los siguientes aspectos:

1. En lo cuantitativo, debe evaluarse la reducción de los índices de violencia familiar, es decir, la comparación de cifras actuales con cifras previas.
2. Calificar la satisfacción de la población, el efecto social, en términos de qué tan atendidas se sienten las personas, sobre que el gobierno está haciendo algo en esta área para disminuir la violencia.
3. Evaluación especializada de forma permanente de los aspectos cualitativos de los programas.
4. En cuanto a la divulgación, evaluar el grado en que la población está enterada del programa para atender y disminuir la violencia familiar.
5. Evaluar que la información esté al fácil alcance de toda la población, por medio de analizar si han recibido algún tipo de orientación preventiva o para concientizar sobre violencia familiar.
6. Evaluar las acciones implementadas, considerando si hay alguna actualización científica o propia del contexto cultural de acuerdo a la realidad que se está viviendo.
7. Mantener una actitud autocrítica tomando en cuenta las evaluaciones para que sirvan como un plan de mejora a futuro y en vigencia del mismo.

Obstáculos a la Continuidad de la Política Pública

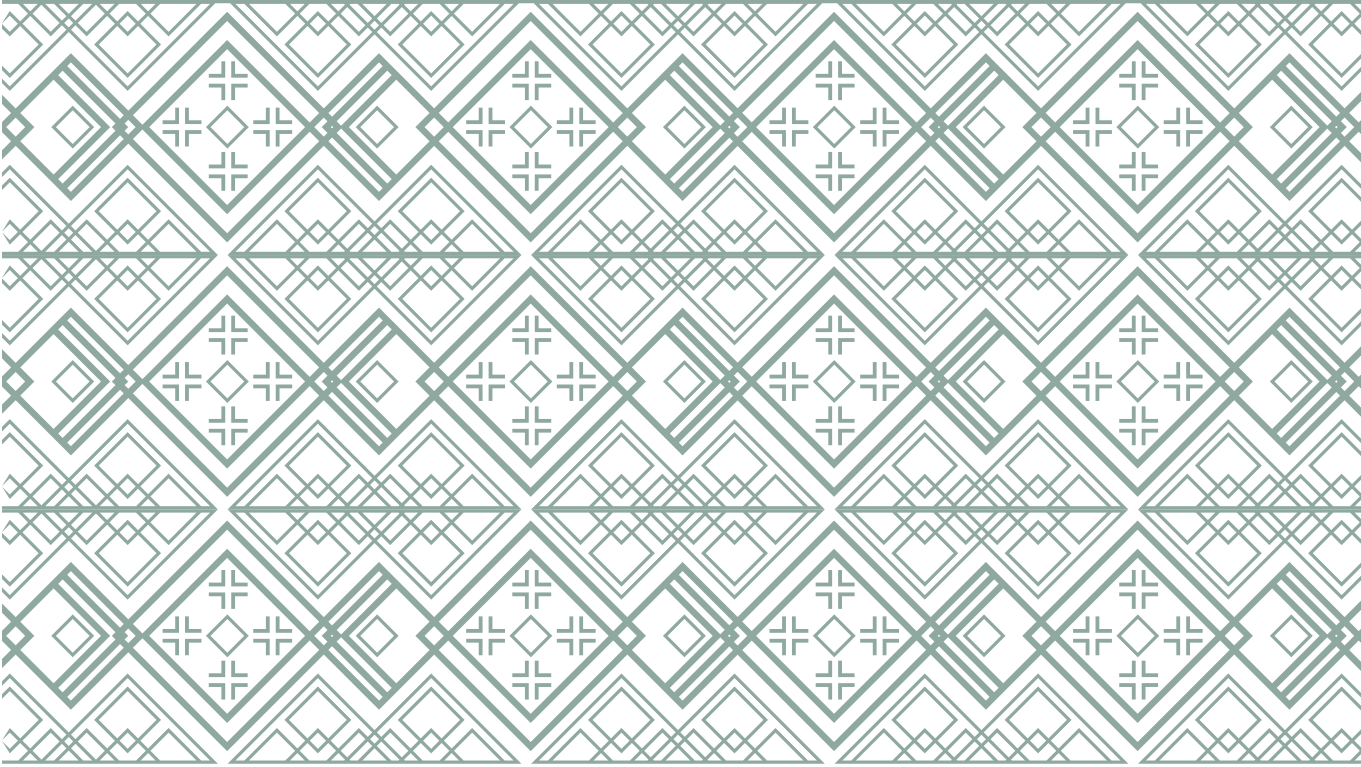
Un obstáculo que puede presentarse y minar la continuidad de esta propuesta de política pública sería el cambio de gobierno pues, como suele suceder, los cambios de gobiernos muchas veces llevan a cambios de programas, lo cual interrumpe el trabajo a largo plazo.

En Conclusión

Como se puede observar, la violencia familiar es un problema social que prevalece a pesar de los intentos que se han hecho a lo largo de las décadas por parte de diversos actores gubernamentales y sociales. En este caso, se propone intervenir en el problema asociado con una emoción que fácilmente se puede salir de control, el enojo, y que está documentado que es uno de los factores detonantes de las conductas violentas al interior de las familias. Además, un elemento robusto de esta propuesta es que está dirigida a la prevención del problema, lo cual podría tener consecuencias generacionales de disminución de la violencia, lo que se puede traducir en presentes y futuras familias poblanas que vivan más en paz y armonía.

Un tema que no fue posible desarrollar en detalle es el presupuesto, ya que está por discutirse y para ello se espera el involucramiento de otros actores, como por ejemplo la administración estatal.

La propuesta es absolutamente perfectible y está abierta para ser evaluada, discutida y, en última instancia, implementada.



Referencias

- Alcázar, R. J., Deffenbacher, J. L. & Byrne, Z. S. (2011). Assessing the factor structure of the anger expression inventory in a Mexican sample. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11 (2), 307-318.
- Alcázar-Olán, R. J. & Deffenbacher, J. L. (2013). State-trait anger theory and hypothesis. *Rúbricas: Revista de la Universidad Iberoamericana Puebla*, 5, 30-34.
- Alcázar-Olán, R. J., Cárdenas, S. Jurado, S. (2015). El enojo como rasgo de personalidad y agresión física en adolescentes de preparatoria. *Psicumex*, 5(1), 89-101.
- Alcázar-Olán, R. J., Deffenbacher, J. L. & Arellano Curiel, M. F. (2015). Frequent and recent aggression in individuals with high and low trait anger. En. A. M. Columbus (Ed.), *Advances in Psychology Research* (pp. 49-62). Nova Science Publishers.
- Alonso, J.M. y Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Psychosocial Intervention*, 15(3), 253-274. Recuperado el 8 de junio de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000300002&lng=es&tlng=pt
- Arroyo, M. (2014). *Más de 285 mil niños poblanos han sufrido violencia*. Poblanerías. <https://www.poblanerias.com/2014/04/mas-de-285-mil-ninos-poblanos-han-sufrido-violencia/>
- Arteta, I. (2020). Octubre rompe récord de violencia familiar: hubo más de 20 mil denuncias en México. *Animal Político*. <https://www.animalpolitico.com/2020/11/octubre-rompe-record-de-violencia-familiar-hubo-mas-de-20-mil-denuncias-en-mexico/>
- ASE Puebla. (2019). *Consejo Estatal de Población*. <https://www.auditoriapuebla.gob.mx/sujetos-de-revision-2/cuentas-publicas/entidades-paraestatales/item/consejo-estatal-de-poblacion>
- Australian Bureau of Statistics. (2017). *Personal Safety, Australia*. Key statistics. <https://www.abs.gov.au/statistics/people/crime-and-justice/personal-safety-australia/latest-release#key-statistics>
- Barocas, B., Emery, D. & Mills, L. (2016). Changing the Domestic Violence Narrative: Aligning Definitions and Standards. *J Fam Viol*, 31: 941-947.
- Berkowitz, L. (1996). *Agresión: causas, consecuencias y control*. España. Descleé de Brouwer.
- Bernardino, J. (2002). *Derecho Procesal Penal. Tomo II Sujetos Procesales*. Editores del Puerto. ISBN 9789879120019.

- Black, M. C., Basile, K. C. Breiding, M. J., Smith, S. G., Walters, J. I., Merrick, M. T., Chen, J. & Stevens, M. R. (2011). *The national intimate partner and sexual violence survey (NISVS): 2010 summary report*. Centers for Disease Control and Prevention. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control. https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf
- Camacho, M. (2021, 14 de enero). Aumenta Congreso local a 12 años de prisión el delito de violencia familiar cuando la víctima sea menor de edad. *La jornada de oriente*. <https://www.lajornadadeoriente.com.mx/puebla/congreso-violencia-familiar/>
- CDH Puebla (2021). *Comisión de Derechos Humanos del Estado de Puebla*. <https://www.cdhpuebla.org.mx/v1/index.php/cdh-puebla/la-cdhpuebla>
- CEDOC (1999). *Diagnóstico Cultural de la Aplicación de la NOM-190-SSAI-1999*. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/EdoMex/edomex_meta7_2009.pdf
- Celia Cervantes Gutiérrez (2007). *Familia, escuela y prensa: Violencia contra la población infantil y juvenil en Colima. XXVI Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología*. Asociación Latinoamericana de Sociología, Guadalajara. <https://cdsa.aacademica.org/000-066/1562>
- Center for Hope and Safety (2021). *Myths and Facts about Domestic Violence*. <https://hopeandsafety.org/learn-more/domestic-violence-myths-facts/>
- CEPAL (2019, 23 de diciembre). *Maltrato a las personas mayores en América Latina*. <https://www.cepal.org/es/notas/maltrato-personas-mayores-america-latina>
- CESCR (1991). *El derecho a una vivienda adecuada* (art.11, párr.1):13/12/091. <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2005/3594.pdf>
- Cirruzo, C. (25 de febrero, 2021). Domestic Violence Increased in 7 countries During Lockdowns, Review Finds. *Usnews*. <https://www.usnews.com/news/best-countries/articles/2021-02-25/domestic-violence-increased-in-7-countries-after-pandemic-lockdowns-review-finds>
- CNDH (2018). *Erradicar la Violencia contra Niñas, Niños y Adolescentes*. [Folleto]. https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Ninez_familia/Material/trip-maltrato-ninos.pdf
- Código Penal del Estado Libre y Soberano de Puebla (2021). Secretaría de Gobernación, Puebla, México, 26 de marzo de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: <https://ojp.puebla.gob.mx/index.php/codigos>

- Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf
- CONAPO (1999). *Familia*. México: CONAPO. ISBN: 970-628-306-4. <http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/Familia>
- CONAPO (2012, 10 de mayo). *Violencia en la infancia*. GOB. http://www.reformapolitica.gob.mx/en/Violencia_Familiar/Violencia_en_la_infancia_de_los_jvenes
- Consejo Estatal de Población (2011). *Violencia contra las Mujeres*. Consejo Estatal de Población. https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/coespo_pdf_enadihl_4.pdf
- Consejo Estatal de Población (2020). *Prevención de la Violencia contra mujeres ante COVID-19*. <https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/2020/prevencion%20de%20la%20violencia%20contra%20las%20mujeres%20ante%20el%20covid%2019.pdf>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 28 de mayo de 2021. Diputados. Recuperada el 19 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Constitucion_Politica.pdf
- Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Puebla (2021). Secretaría General de Gobierno, Puebla, México, 9 de abril de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: <https://ojp.puebla.gob.mx/index.php/constitucion-local>
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.
- Deffenbacher, J. L. (2009). Angry drivers: Characteristics and clinical interventions. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1), 5-16.
- Department of Economic and Social Affairs Statistics (s.f.). *Violence against Women and the Girl Child*. Recuperado el 12 de junio de 2021, de <https://worlds-women-2020-data-undesahub.arcgis.com/pages/violence-against-women-and-the-girl-child>
- DOF (2020). *Instituto Nacional de las Mujeres. Programa Institucional*. GOB. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/558434/PI-Inmujeres-DOF17062020.pdf>

- Eckhardt, C., Jamison, T. R., & Watts, K. (2002). Anger Experience and Expression Among Male Dating Violence Perpetrators During Anger Arousal. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(10), 1102–1114. <https://doi.org/10.1177/08862605-0201710-05>
- ENVINOV (2007). *Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo* http://www.reformapolitica.gob.mx/en/Violencia_Familiar/Violencia_en_la_infancia_de_los_j_venes
- Fiscalía General del Estado de Puebla (2016). *Misión y Visión*. <https://fiscalia.puebla.gob.mx/index.php/organizacion/mision-y-vision>
- Fiscalía General del Estado de Puebla (2021, mayo). *Incidencia delictiva del fuero común enero - abril 2021*. <https://fiscalia.puebla.gob.mx/index.php/informacion-socialmente-util/incidencia-delictiva-por-municipio>
- Fleming, P., Gruskin, S., Florencia, S. & Dworkin, L. (2015). Men's violence against women and men are inter-related: Recommendations for simultaneous intervention. *Social Science & Medicine*, 146, 249-256. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.021>
- Galaviz-Armenta, T. (2020). Enfoques disciplinarios e interdisciplinarios para el análisis y definición de la violencia. *Ánfora*, 28(50), 161-182.
- García, N. (26 de octubre, 2020). *Cifras y datos de violencia de género en el mundo (2020)*. Ayudaenacción. <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/mujer/violencia-genero-cifras/>
- García, R. (2018) Casos de violencia física intrafamiliar. Universidad Mayor de San Andrés. *Temas sociales*, 42, 95-116. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29152018000100006
- García, V. (2017). *Agresiones y robos, la realidad de los ancianos de Puebla: INAPAM*. <https://www.poblanerias.com/2017/07/agresiones-y-robos-la-realidad-de-los-ancianos-de-puebla-inapam/>
- Gilchrist, G., Radcliffe, P., Noto, A. R., and d'Oliveira, A. F. P. L. (2017) The prevalence and factors associated with ever perpetrating intimate partner violence by men receiving substance use treatment in Brazil and England: A cross-cultural comparison. *Drug and Alcohol Review*, 36: 34–51. doi: 10.1111/dar.12436
- Giraldo, L. (s.f). *Foro envejecimiento y Salud: investigación para un plan de acción, Violencia y maltrato hacia las personas adultas mayores en México: Resultados para la generación de políticas públicas ENDIREH 2011 y Estadísticas Vitales sobre Mortalidad (1990-2010)*. http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/foro-envejecimiento/FS_VIOLENCIA_MALTRATO.pdf

- GOB (2020). ¿Qué hacemos? Recuperado el 20 de junio de 2021, de <https://www.gob.mx/difnacional/que-hacemos>
- Good Therapy (2019). *Aggression and Violence*. <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/aggression-violence>
- Guadarrama S., Gloria J., Aguilar P., Del Carmen, E. (2021). Las diversas lecturas del concepto de violencia política en razón de género en México (2010-2020). *Convergencia*, vol. 28. Recuperado el 8 de Julio de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352021000100005
- Guerra, M. (2020) *Violencia familiar, antes y durante el COVID-19*. Nexos. https://datos.nexos.com.mx/violencia-familiar-antes-y-durante-el-covid-19/#_ftn5
- Huecker, M., King, K., Jordan, G. y Smock, W. (2021) *Domestic Violence*. StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499891/>
- IMSS (2021). *Violencia de Género*. Gobierno de México. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/violencia-genero>
- INEGI (2013). *Panorama de violencia contra las mujeres en Puebla, ENDIREH 2011*. http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/mujeresrural/2011/pue/702825051150.pdf
- INEGI (2016). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016. ENDIREH*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf
- INEGI (2016). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016. ENDIREH. Marco conceptual*. http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825095055.pdf
- INEGI (2016). *México – Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016*. <https://www.inegi.org.mx/rnm/index.php/catalog/286>
- Infobae (2020). *CDMX: aumentaron las denuncias de violencia intrafamiliar en contra de hombres durante la pandemia*. <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/07/22/cdmx-aumentaron-las-denuncias-de-violencia-intrafamiliar-en-contra-de-hombres-durante-la-pandemia/>
- INMUJERES (2007). *Conócela: Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia*. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/lgamvv.pdf

- Instituto Mexicano de la Juventud (2017). *Violencia contra hombres. Una violencia silenciosa*. <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-contrahombres-una-violencia-mas-silenciosa>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2020, 09 de diciembre). *Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2020-2024*. <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/programa-nacional-para-la-igualdad-entre-mujeres-y-hombres>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2020, 22 de diciembre). *Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2020-2024*. Dof. Recuperado el 9 de junio de 2021, de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5608467&fecha=22/12/2020
- Instituto Nacional de las Mujeres (2021, 13 de mayo). *Programa Institucional 2020 a 2024 del Instituto Nacional de las Mujeres*. Gob. <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/programa-institucional-2020-2024-del-instituto-nacional-de-las-mujeres-245768>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2021, 20 de mayo). *Invitación a comentar el Proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-217-SE-2020*. Gob. <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/invitacion-a-comentar-el-proyecto-de-norma-oficial-mexicana-proy-nom-217-se-2020?idiom=es>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2021, 25 de febrero). *Sistema Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres*. Gob. <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/sistema-nacional-para-la-igualdad-entre-mujeres-y-hombres-259068>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2019). *El maltrato en la vejez*. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-maltrato-en-la-vejez>
- IPM (s.f.). *Instituto Poblano de las Mujeres. Introducción*. GOB. <http://cuentapublica.puebla.gob.mx/images/instituto-poblano-de-la-mujer/Introduccion.pdf>
- Jimenez, F. (2018). Violencia híbrida: una ilustración del concepto para el caso de Colombia. *Revista Cultura de Paz, Ene-Dic 2018, Vol. 2*: 295-321. Recuperado 8 de junio 2021, de <https://revistadeculturadepaz.com/index.php/culturapaz/article/view/39/31>
- Kassinove, H. & Sukhodolsky, D. G. (1995) Anger disorders: Basic science and practice issues. En H. Kassinove (Ed.) *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp. 1-26). Washington. DC: Taylor & Francis.
- Kassinove, H. & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners (Practical Therapist)*. Atascadero, CA: Impact.

- Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2006). Anger-related disorders: basic issues, models, and diagnostic considerations. In E. L. Feindler (Ed.), *Anger related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments* (pp. 1–27). Springer Publishing Co.
- Katz, L.F. & Windecker-Nelson, B. (2006). Domestic violence, emotion coaching and child adjustment. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 56-67.
- Kolbe, V. y Büttner, A. (2020). Domestic Violence Against Men-Prevalence and Risk Factors. *Deutsches Arzteblatt international*, 117(31-32), 534–541. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0534>. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7658679/>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leibenluft, E. & Stoddard, J. (2013) La psicopatología del desarrollo de la irritabilidad. *Development and Psychopathology*, 25(4pt2), 1473–1487. Doi:10.1017/s0954579413000722
- Leñero, M. (2010). *Equidad de Género y Prevención de la violencia en Primaria*. Secretaría de Educación Pública. Unidad Temática 5: Desactivemos la Violencia. <https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf>
- Ley Estatal de Salud (2021). Secretaría de Gobernación, Puebla, México, 9 de abril de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: <https://ojp.puebla.gob.mx/index.php/leyes>
- Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2015). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 17 de diciembre de 2015. Gob. Recuperada el 19 de junio de 2021, de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf
- Ley General de Salud (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Ley_General_de_Salud.pdf
- Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (2018). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 14 de junio de 2018. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH_140618.pdf

- Ley General para Prevenir, Investigar y Sancionar la Tortura y otros Tratos o Penas Cruelles, Inhumanos o Degradantes (2017). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México 26 de junio de 2017. Recuperado el 21 de junio de 2021 de: <https://www.cedhnl.org.mx/somos/legislacion/Ley-general-para-prevenir-investigar-y-sancionar-la-tortura.pdf>
- López, M. (2013). *Prevención y atención de la violencia familiar y de género 2013-2018*. Programa Sectorial de Salud. <http://cnegrs.salud.gob.mx/contenidos/descargas/PrevAtnViol/PrevencionyAtnViolenciaFamiliardeGenero.pdf>
- López, R. (2021, 1 de junio). Regreso a clase ayudará a disminuir violencia intrafamiliar: SEP. *Milenio*. <https://www.milenio.com/politica/sep-regreso-clases-ayudara-disminuir-violencia-intrafamiliar>
- MacGregor, M. (2020). *Violencia doméstica en México durante COVID-19*. <https://justiceinmexico.org/domestic-violence-mexico-covid/>
- Marcial, N. (2021). Aumentan casos de maltrato psicológico y físico en hombres en Cholula. *El Sol de Puebla*. <https://www.elsoldepuebla.com.mx/local/aumentan-casos-de-maltrato-psicologico-y-fisico-en-hombres-en-cholula-6365863.html>
- Mayor, S., & Salazar, C. (2019). La violencia intrafamiliar. Un problema de salud actual. *Gaceta Médica Espirituana*, 21(1), 96-105. Epub 01 de abril de 2019.
- Merino, F. (2021) Violencia familiar crece en Puebla y no hay datos sobre programas de prevención. *Pie de página Puebla*. <https://piedepagina.mx/violencia-familiar-crece-en-puebla-y-no-hay-datos-sobre-programas-de-prevencion/>
- Minici, A., Rivadeneira, C. & Dahab, D. (2007). El enojo y su expresión: sus efectos perjudiciales sobre la salud y las relaciones interpersonales. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, (12), 1-5- <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enojo-y-su-expresion.pdf>
- Molla-Esparza, C., Aroca-Montolío, C. (2018). Menores que Maltratan a sus Progenitores: definición Integral y su Ciclo de Violencia. *Anuario de Psicología Jurídica*, 28(1), 15–21. <https://doi.org/10.1016/j.apj.2017.01.001>
- Morales, M. (2002). *El delito de la Violencia Familiar*. UIA. https://www.iberopuebla.mx/ovsg/sites/default/files/informacion-adicional/descargas/delito_violencia_familiar_0.pdf

- Moscoso, M. S. (2000). Estructura factorial del Inventario Multicultural Latinoamericano de la Expresión de la Cólera y la Hostilidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 32, 321-343.
- NCAVD (s.f). *Statistics*. Recuperado el 13 de junio de 2021, de: <https://ncadv.org/STATISTICS>
- Novaco, R. W. & Robins, S. (1999). Systems Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (3) 325-337.
- Novaco, R. W. (1978) Anger and coping with stress: Cognitive behavioral interventions. En J.P. Foreyt & D.P. Rathjen (Eds.) *Cognitive behavior therapy: Research and application* (pp. 163-173). New York, EE. UU.: Plenum Press.
- Novo, M., Fariña, F., Seijo, M. D., y Arce, R. (2012). Assessment of a community rehabilitation programme in convicted male intimate-partner violence offenders. *International Journal of Clinical Health & Psychology*, 12(2), 219–234.
- Oceguera, A y Ortiz, I. (2013) Violencia hacia las mujeres en México: Políticas Públicas para su Prevención, Sanción y Erradicación. *Acta Republicana: Política y Sociedad*, 12(12), 45-55. <http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/ppperiod/republicana/pdf/ActaRep12/5.pdf>
- Office for the Prevention of Domestic Violence (2016). *Understanding Domestic Abusers: Anger. Why do abusers seem to have a problem with anger?* <https://opdv.ny.gov/professionals/abusers/excuse1.html>
- OMS (2017, 14 de junio). *Aumenta el maltrato a las personas de edad: según la OMS, afecta a uno de cada seis ancianos*. <https://www.who.int/es/news/item/14-06-2017-abuse-of-older-people-on-the-rise-1-in-6-affected>
- OMS (2021). *Violencia*. <https://www.who.int/topics/violence/es/>
- Organización de las Naciones Unidas (s.f.). *La declaración universal de derechos humanos*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Violence Against Women Prevalence Estimates 2018, Global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women*. Geneva: Organización Mundial de la Salud. ISBN: 9789240026681.
- Organización Mundial de la Salud (7 de abril, 2020). *COVID-19 and violence against women, what the health sector/system can do*. Recuperado el 12 de junio de 2021, de <https://www.who.int/publications/i/item/covid-19-and-violence-against-women>

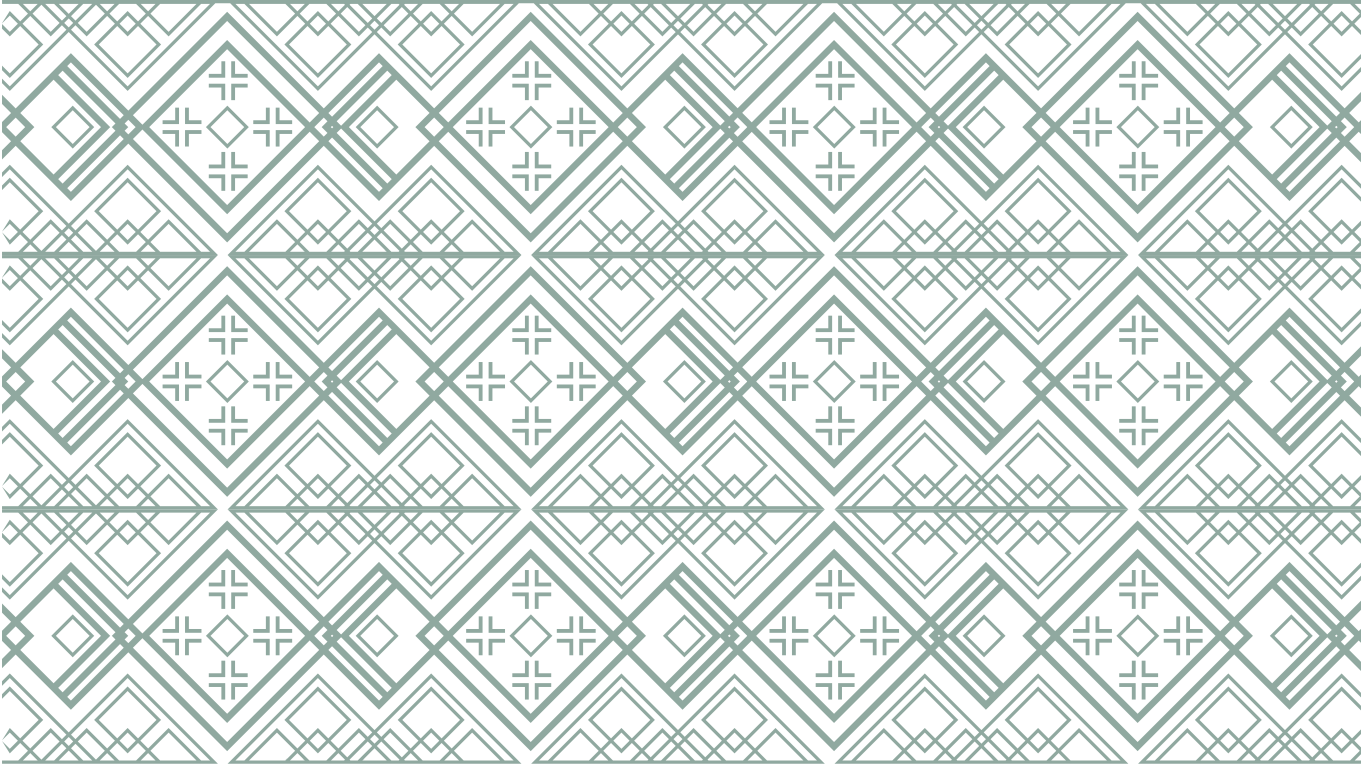
- Organización Panamericana de la Salud (2003). *Informe mundial sobre la violencia y salud*. Washington, D.C.: Oficina regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. ISBN: 9241545615. <https://padresdivorciados.es/pdf/informe-de-la-oms-sobre-el-maltrato-a-menores1.pdf>
- Parrott, D.J. y Zeichner, A. (2003). Effects of Trait Anger and Negative Attitudes Towards Women on Physical Assault in Dating Relationships. *Journal of Family Violence* 18, 301–307. <https://doi.org/10.1023/A:1025169328498>
- Pérez, M. y Radi, B. (2018). El concepto de ‘violencia de género’ como espezismo hermenéutico. *Igualdad, autonomía personal y derechos sociales*, 8, 69-88. Recuperado el 8 de julio de 2021, de <https://www.aacademica.org/blas.radi/36>
- Perez, T. (s.f.) *Diagnóstico sobre Violencia de Género y Social en la Ciudad de México*. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/OVS/ovs_dfl.pdf
- Pizaña, A.M. (2003). *La violencia familiar*. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado el 8 de junio de 2021, de <http://eprints.uanl.mx/1412/1/1020148989.PDF>
- Plan Estatal de Desarrollo (2019, 27 de noviembre). *Plan estatal de desarrollo, 2019-2024*. Gobierno de Puebla. <https://ojp.puebla.gob.mx/index.php/programas/item/plan-estatal-de-desarrollo-2019-2024>
- Potter-Efron, R. (2015). *Handbook of Anger Management and Domestic Violence Offender Treatment*. Routledge. <https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/140741/1/9780415717175.pdf>
- Presidencia de la República (2019, 30 de abril). *Plan Nacional de Desarrollo*. Lopezobrador. <https://lopezobrador.org.mx/wp-content/uploads/2019/05/PLAN-NACIONAL-DE-DESARROLLO-2019-2024.pdf>
- Puebla Capital (2020). Mantiene Gobierno de la Ciudad de Puebla Acciones contra la Violencia de Género. *Puebla Capital*. <https://www.pueblacapital.gob.mx/noticias/noticias-destacadas/item/14112-mantiene-gobierno-de-la-ciudad-de-puebla-acciones-contrala-violencia-de-genero>
- Ruiz, S. (2020). Maltratan a los niños en 6 de cada 10 casas en Puebla. *El Sol de Puebla*. <https://www.elsoldepuebla.com.mx/local/maltratan-a-los-ninos-en-6-de-cada-10-casas-en-puebla-maltrato-infantil-trabajo-infantil-negligencia-violencia-pandemia-covid19-dif-5690651.html>
- Salber, R. y Taliaferro, E. (2000). *Reconocimiento y Prevención de la Violencia Doméstica en el Ámbito Sanitario*. Cedecs.

- Sanjines, B. (2017). *Funcionalidad familiar e ira-hostilidad en adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar de instituciones educativas públicas de la provincia constitucional del Calló*. [Tesis de licenciatura] Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11358/Sanjines_NBI.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Secretaría de Bienestar (2019). *Secretaría de Bienestar Gobierno de Puebla*. <https://puebla.gob.mx/images/dependencias/s-bienestar.pdf>
- Secretaría de Bienestar (2021). *¿Qué hacemos?* <https://www.gob.mx/bienestar#1693>
- Secretaría de las Mujeres (s.f.). *Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia*. Gobierno del Estado de México. <https://semujeres.edomex.gob.mx/servicios/ley-general-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia>
- Secretaría General de Gobierno (2019, 25 de marzo). *Reglas de Operación del Programa de Unidades Móviles de Desarrollo*. Gobierno de Puebla. <https://ojp.puebla.gob.mx/index.php/zoo-items-landing/item/reglas-de-operacion-del-programa-de-unidades-moviles-de-desarrollo-2>
- Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género (2020). *Programa para la no discriminación e igualdad de género del municipio de Puebla. Proigualdad 2018-2021*. Puebla Capital. <https://pueblacapital.gob.mx/images/2020/PROIGUALDAD.pdf>
- SEGOB (2009). *Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-190-SSA1-1999, Prestación de servicios de salud. Criterios para la atención médica de la violencia familiar, para quedar como NOM-046-SSA2-2005. Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención*. DoF. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5087256&fecha=16/04/2009
- SEP (2015). *Aprendizajes Claves para la Educación Integral. Educación Socioemocional y Tutoría*.
- Gobierno de México. https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION_SOCIOEMOCIONAL.pdf
- SEP (2016). *Orientaciones para la prevención, detección y actuación en casos de abuso sexual infantil, acoso escolar y maltrato en las escuelas de educación básica*. Gob. https://www.gob.mx/cms/uploads/docs/Orientaciones_211216.pdf
- SEP (2021). *Factores Emocionales. Interlocución con docentes*. Gobierno de México. Recuperado el 8 de junio de 2021. <https://sep.gob.mx/es/sep1/Emocionales>

- SEP Puebla (2021, marzo). *Las emociones en la Relación Pedagógica desde la Ética del Cuidado*. Gobierno de Puebla. <http://sep.puebla.gob.mx/component/k2/item/504-unidad-regional-libres>
- Shanik, D. (2017). Se duplican agresiones sexuales contra hombres. *Leviatán*. <https://leviatan.mx/2017/07/18/se-duplican-agresiones-sexuales-contra-hombres/>
- Shorey, R. C., McNulty, J. K., Moore, T. M., & Stuart, G. L. (2015). Emotion regulation moderates the association between proximal negative affect and intimate partner violence perpetration. *Prevention Science*, 16(6), 873–880. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0568-5>
- Sistema de Información del Desarrollo Social (s.f.). *Programa de Coinversión Social Violencia Familiar*. <http://www.sideso.cdmx.gob.mx/index.php?id=381>
- Sistema Estatal DIF (s.f.). *Centro de Mediación Familiar*. Recuperado el 8 de julio de 2021, de <http://difestatal.puebla.gob.mx/servicios/centro-de-mediacion-familiar>.
- Sistema Nacional DIF (2021, 11 de junio). *La comunicación en la familia evita conflictos y violencia*. Gob. Extraído el 20 de junio de 2021, de <https://www.gob.mx/difnacional/articulos/la-comunicacion-en-la-familia-evita-conflictos-y-violencia?idiom=es>
- Spielberger C. D. (1999). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory-Revised*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Straus, M. A., Hamby, S. L., Boney-McCoy, S., & Sugarman, D. B. (1996). The revised conflict tactics scale (CTS2): Development and preliminary psychometric data. *Journal of Family Issues*, 17(3), 283-316.
- Tafrate R. C., Kassirer H. & Dunder, L. (2002). Anger episodes in high- and low-trait-anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1573–1590. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.10076>
- The British Association of Anger Management (2008). *Mental Health Organisation: Boiling Point Report 2008. Anger Statistics*. <https://www.angermanage.co.uk/anger-statistics/>
- Thornton, A.J., Graham-Kavanagh, N. & Archer, J. (2016). Intimate partner violence: Are the risk factors similar for men and women, and similar to other types of offending? *Aggressive Behavior*, 42(4), 404–412. <https://doi.org/10.1002/jclp.10076>
- UNICEF (2016, junio). *Convención sobre los derechos del niño*. <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

- UNICEF (2019). *Cifras de la violencia hacia los niños, niñas y adolescentes en el Perú*. <https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-09/cifras-violencia-ninas-ninos-adolescentes-peru-2019.pdf>
- UNICEF (2019). *Panorama Estadístico de la Violencia contra niñas, niños y adolescentes en México*. <https://www.unicef.org/mexico/media/1731/file/UNICEF%20PanoramaEstadistico.pdf>
- UNICEF (2019, 11 de julio). *Contar con datos estadísticos sobre violencia contra la infancia y la adolescencia es central para garantizar sus derechos*. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/contar-con-datos-estad%C3%ADsticos-sobre-violencia-contra-la-infancia-y-la>
- UNICEF (2019, 25 de abril). *Alerta sobre altos índices de violencia intrafamiliar hacia los niños en Chile*. <https://www.unicef.org/chile/comunicados-prensa/unicef-alerta-sobre-altos-%C3%ADndices-de-violencia-intrafamiliar-hacia-los-ni%C3%Blos-en>
- UNICEF (2020). *Prácticas disciplinarias en el hogar*. <https://www.unicef.es/publicacion/practicas-disciplinarias-en-el-hogar>
- UNICEF (2020). *Prácticas disciplinarias en el hogar*. <https://www.unicef.es/publicacion/practicas-disciplinarias-en-el-hogar>
- Ventanilla Digital Puebla (2021, 14 de mayo). *Servicios Proporcionados por el Departamento de Fortalecimiento a la Familia en Pláticas, Talleres y Capacitaciones*. Recuperado el 8 de junio de 2021, de https://ventanilladigital.puebla.gob.mx/web/fichaAsunto.do?opcion=0&asas_ide_asu=2074&ruta=/web/asuntosMasUsuales.do?opcion=0!periodo=0.
- Vivas, S., Camaño, O. y Bordón, C. (2020). Características de la violencia psicológica en la relación de noviazgo. Consideración de aspectos preventivos. *Psicología UNC*, 5 (3), 121-134. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revah><http://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/31279>
- Voca Editorial (2020). *La educación socioemocional en México*. <https://www.vocaeditorial.com/blog/educacion-socioemocional-en-mexico/>
- White Ribbon (s.f). *Understanding the issue*. <https://www.whiteribbon.org.au/Primary-Preventatives/Understanding-The-Cause>
- World Health Organization (2014). *Global status report on violence prevention 2014*. UNODC. <https://www.who.int/publications/item/9789241564793>

- Zafar, M. (2020). *16 Shocking facts about violence against women and girls. Saving Lives Since 1984*. Islamic Relief. <https://www.islamic-relief.org.uk/16-shocking-facts-about-violence-against-women-and-girls/>
- Zubizarreta, I. (2004). *Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico en las mujeres y en sus hijos e hijas*. Instituto Vasco de la Mujer. https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/proyecto_nahiko_formacion/es_def/adjuntos/2004.03.17.irene.zubirreta.pdf



Anexos

Anexo 1: Definiciones de Violencia y Términos Asociados

En este apartado se muestran diferentes definiciones que se fueron encontrando mientras se realizaba la investigación, alrededor de los conceptos de violencia familiar, tema central del presente estudio. Algunas de ellas fueron recabadas durante el periodo de estudio, mientras que algunas otras, fueron indagadas directamente con el propósito de brindar un mayor conocimiento y entendimiento del fenómeno.

Definición:	Referencia:
Agresor: Es la persona que inflige cualquier tipo de violencia contra otros.	INMUJERES (2007). <i>Conócela: Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia</i> . Pág.9. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/lgamvv.pdf
Autoconcepto: Es la opinión que el niño puede tener de su persona para que así pueda identificar sus habilidades y cualidades con las que cuenta, por lo que los adultos que rodean al niño, tanto en su casa, como en la escuela, así como sus pares deben utilizar frases reales que apoyen de forma positiva a los demás).	SEP (2021). <i>Factores Emocionales. Interlocución con docentes</i> . Gobierno de México. Recuperado el 8 de junio de 2021. https://sep.gob.mx/es/sep1/Emocionales

Definición:	Referencia:
Autoestima: Se refiere al estado de ánimo que presenta el niño frecuentemente; tanto padres de familia como docentes deben de identificar las acciones que el niño presenta ya que es información valiosa que nos reporta si el alumno se encuentra en buenas condiciones emocionales para el aprendizaje, o puede utilizar una emoción para informarnos que no se encuentra dispuesto.	SEP (2021). <i>Factores Emocionales. Interlocución con docentes</i>. Gobierno de México. Recuperado el 8 de junio de 2021. https://sep.gob.mx/es/sep1/Emocionales
Derechos Humanos de las Mujeres: Refiere a los derechos que son parte inalienable, integrante e indivisible de los derechos humanos universales contenidos en la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), la Convención sobre los Derechos de la Niñez, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belem Do Pará) y demás instrumentos internacionales en la materia.	Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2015). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 17 de diciembre de 2015. Gob. Recuperada el 19 de junio de 2021, de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment_data/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf
Familia: No sólo la constituyen los padres e hijos, sino en general todos aquellos parientes que habitan bajo un mismo techo.	Morales, M. (2002) <i>El delito de la Violencia Familiar</i>. U I A . Pág. 797. https://www.iberopuebla.mx/ovsg/sites/default/files/informacion-adicional/descargas/delito-violencia_familiar_0.pdf

Definición:	Referencia:
Maltrato Financiero: apropiarse o destruir el patrimonio de la pareja, control de ingresos familiares, apoderarse de los bienes de ambos o despojarlos de los mismos; menoscabar, destruir o desaparecer objetos personales del otro.	Pizaña, AM. (2003). <i>La violencia familiar</i>. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado el 8 de junio de 2021, de http://eprints.uanl.mx/1412/1/1020148989.PDF
Maltrato Físico: acciones que perjudican la integridad corporal, desde sujeción, lesiones con puño, mano o pie, lesiones en el cuerpo, golpes con objetos hasta uso de armas punzocortantes o de fuego.	Pizaña, A.M. (2003). <i>La violencia familiar</i>. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado el 8 de junio de 2021, de http://eprints.uanl.mx/1412/1/1020148989.PDF
Maltrato psicológico: acciones para dañar la estabilidad emocional o alterar la escala de valores de la víctima. Se muestra como negligencia, abandono, descuido, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, desamor, indiferencia, rechazo, comparaciones destructivas e infidelidad.	Pizaña, A.M. (2003). <i>La violencia familiar</i>. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado el 8 de junio de 2021, de http://eprints.uanl.mx/1412/1/1020148989.PDF
Maltrato Sexual: ridiculizar la sexualidad de otro, acoso sexual, infligir dolor no consentido durante la relación sexual y violación.	Pizaña, A.M. (2003). <i>La violencia familiar</i>. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado el 8 de junio de 2021, de http://eprints.uanl.mx/1412/1/1020148989.PDF
Maltrato Social: acto u omisión, que provoque discriminación por sexo, edad, creencias, idioma, impedimentos físicos, enfermedad o costumbres, de tal forma, que limite o impida la cercanía con otras personas.	Pizaña, A.M. (2003). <i>La violencia familiar</i>. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado el 8 de junio de 2021, de: http://eprints.uanl.mx/1412/1/1020148989.PDF

Definición:	Referencia:
Manejo y control de las emociones: Se refiere a la capacidad que tiene la persona para manejar una emoción hacia otras personas y poder expresar sus sentimientos de manera correcta y no confundirlas o mezclarlas, y poder enfrentarlas para no personalizar o transferir.	SEP (2021). <i>Factores Emocionales. Interlocución con docentes</i>. Gobierno de México. Recuperado el 8 de junio de 2021. https://sep.gob.mx/es/sep1/Emocionales
Miembro de familia: “A la persona que se encuentra unida por una relación de matrimonio, concubinato o por un lazo de parentesco consanguíneo, en línea recta ascendente o descendente sin limitación de grado o parentesco colateral, así como parentesco civil”.	Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf
Misoginia: Son conductas de odio hacia la mujer y se manifiesta en actos violentos y crueles contra ella por el hecho de ser mujer.	Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2015). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 17 de diciembre de 2015. Gob. Recuperada el 19 de junio de 2021, de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment_data/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_
Modalidades de Violencia: Las formas, manifestaciones o los ámbitos de ocurrencia en que se presenta la violencia contra las mujeres.	INMUJERES (2007). <i>Conócela: Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia</i>. Pág. 9. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/lgamvv.pdf

Definición:	Referencia:
Perspectiva de Género: Es una visión científica, Analítica y política sobre las mujeres y los hombres. Se propone eliminar las causas de la opresión de género como la desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basada en el género. Promueve la igualdad entre los géneros a través de la equidad, el adelanto y el bienestar de las mujeres; contribuye a construir una sociedad en donde las mujeres y los hombres tengan el mismo valor, la igualdad de derechos y oportunidades para acceder a los recursos económicos y a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones.	Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2015). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 17 de diciembre de 2015. Gob. Recuperada el 19 de junio de 2021, de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf
Triángulo de la Violencia: Estas tres formas de violencia están estrechamente interrelacionadas; la violencia puede empezar en cualquiera de las esquinas del triángulo y, por ello, para prevenirla, enfrentarla y eliminarla, se deberá actuar simultáneamente sobre los tres ángulos. De acuerdo con esta autora (Espinar, 2006, 25-26), Galtung define estas formas de violencia del siguiente modo:	Leñero, M. (2010). <i>Equidad de Género y Prevención de la violencia en Primaria</i>. Secretaría de Educación Pública. Unidad Temática 5: Desactivemos la Violencia. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf
(Triángulo de la Violencia) Violencia Directa: Es visible y se refiere a la agresión física, verbal o ambas; se manifiesta en forma de conductas en las que la persona causante es fácilmente identificada, ya que se trata de un tipo de violencia que se vive cara a cara.	Leñero, M. (2010). <i>Equidad de Género y Prevención de la violencia en Primaria</i>. Secretaría de Educación Pública. Unidad Temática 5: Desactivemos la Violencia. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf

Definición:	Referencia:
(Triángulo de la Violencia) Violencia Estructural. Se genera en condiciones de explotación, discriminación, marginación, dominación e injusticia social dentro de sociedades donde impera un poder desigual que otorga oportunidades de vida diferenciadas y distribución desigual de los recursos. A veces no es fácil identificar quién ejerce esta violencia. La pobreza o la injusticia laboral son ejemplos de este tipo de violencia.	Leñero, M. (2010). <i>Equidad de Género y Prevención de la violencia en Primaria</i>. Secretaría de Educación Pública. Unidad Temática 5: Desactivemos la Violencia. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf
(Triángulo de la Violencia) Violencia Cultural. Es un ataque contra rasgos culturales e identidades colectivas de una comunidad o de algún grupo. Está presente también cada vez que se fomenta y justifica la violencia directa y estructural en cualquiera de sus formas.	Leñero, M. (2010). <i>Equidad de Género y Prevención de la violencia en Primaria</i>. Secretaría de Educación Pública. Unidad Temática 5: Desactivemos la Violencia. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf
Violencia: Uso de la fuerza o el poder, a través de amenazas o acciones, contra uno mismo, otra persona o contra un grupo de personas que pueda llegar a causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o de la privacidad. Diferenciándose de la agresividad, pues la violencia es humana, evitable, no biológica y resultado de la cultura que transforma la agresividad en violencia.	Alonso, J.M. y Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. <i>Psychosocial Intervention</i>, 15(3), 253-274. Recuperado el 8 de junio de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-592006000300002&lng=es&tlng=pt.

Definición:	Referencia:
Violencia: Fuerza extremada, intensidad, abuso de la fuerza.	Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf
Violencia: La violencia es un producto de la construcción social y no como un acto instintivo. Al ejercerla se deteriora el lado humano, pues se niega la posibilidad de reconocimiento del otro.	Galaviz-Armenta, T. (2020). Enfoques disciplinarios e interdisciplinarios para el análisis y definición de la violencia. <i>Ánfora</i>, 28(50), 161-182.
Violencia: Consiste en imponer u obtener algo por la fuerza, ya sea física o moral, por lo tanto, es un acto intencional y premeditado.	López, M. (2013). <i>Prevención y atención de la violencia familiar y de género 2013-2018. Programa Sectorial de Salud</i>. http://cnegsr.salud.gob.mx/contenidos/descargas/PrevAtnViol/PrevencionyAtnViolenciaFamiliarydeGenero.pdf

Definición:	Referencia:
Violencia: La violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte. Es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o una comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.	OMS (2021). <i>Violencia</i>. https://www.who.int/topics/violence/es/ Leñero, M. (2010). <i>Equidad de Género y Prevención de la violencia en Primaria</i>. Secretaría de Educación Pública. Unidad Temática 5: Desactivemos la Violencia. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf
Violencia: Cuando se emplea fuerza física o amenaza moral que importen el peligro de perder la vida, la honra, la libertad, la salud o una parte considerable de los bienes del contratante, de su cónyuge, de sus ascendientes, sus descendientes o parientes. En ocasiones, la violencia puede darse por omisión (ausencia de conducta), pues puede producir daño cuando se deja de hacer algo que debió actualizarse.	Pizaña, A.M. (2003). <i>La violencia familiar</i>. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado el 8 de junio de 2021, de http://eprints.uanl.mx/1412/1/1020148989. PDF

Definición:	Referencia:
Violencia Comunitaria: Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.	Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género (2020). <i>Programa para la no discriminación e igualdad de género del municipio de Puebla. Proigualdad 2018-2021</i>. https://pueblacapital.gob.mx/images/2020/PROIGUALDAD.pdf
Violencia contra las Mujeres: Cualquier acción u omisión, basada en su género, que cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.	Leñero, M. (2010). <i>Equidad de Género y Prevención de la violencia en Primaria</i>. Secretaría de Educación Pública. Unidad Temática 5: Desactivemos la Violencia. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2015). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 17 de diciembre de 2015. Gob. Recuperada el 19 de junio de 2021, de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf
Violencia contra las Mujeres: Supone cualquier acto de violencia basado en el sexo, que dé lugar o pueda dar lugar a un prejuicio de sufrimiento físico, sexual o psicológico de las mujeres, incluidas las amenazas de tales actos, la coerción o las privaciones arbitrarias de libertad, ya ocurren en la vida pública o en la vida privada.	Morales, M. (2002). <i>El delito de la Violencia Familiar</i>. UIA. Pág. 797. https://www.iberopuebla.mx/ovsg/sites/default/files/informacion-adicional/descargas/delito_violencia_familiar_0.pdf

Definición:	Referencia:
Violencia contra las Mujeres: Se entiende todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.	(ONU, 1993, citado en Pérez y Radi, 2018). Pérez, M. y Radi, B. (2018). El concepto de ‘violencia de género’ como espejismo hermenéutico. <i>Igualdad, autonomía personal y derechos sociales</i>, 8, 69-88. Recuperado el 8 de julio de 2021, de https://www.aacademica.org/blas.radi/36
Violencia contra las Mujeres: La violencia se considera, generalmente, como la violencia desde el hombre hacia la mujer por su condición de género. Esto, sin embargo, no visibiliza a los grupos que son violentados por su identidad de género (más allá del sexo) y que no son mujeres.	Pérez, M. y Radi, B. (2018). El concepto de ‘violencia de género’ como espejismo hermenéutico. <i>Igualdad, autonomía personal y derechos sociales</i>, 8, 69-88. Recuperado el 8 de julio de 2021, de https://www.aacademica.org/blas.radi/36

Definición:	Referencia:
Violencia contra las Mujeres: Se ejerce sobre las mujeres por el hecho de ser mujeres y es socialmente tolerada. c utilizada conscientemente para perpetuar el poder y el control masculinos, y su efecto refuerza la subordinación femenina. Representa cualquier acto que involucra fuerza o coerción con la intención de perpetuar o promover relaciones jerárquicas entre hombres y mujeres. Representa también todo acto que resulta o puede resultar en daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, incluyendo las amenazas de tales actos, la coerción o la privación arbitraria de la libertad que ocurren tanto en la vida pública como en la privada. Es la violencia que involucra tanto a hombres como a mujeres, pero se dirige y afecta específicamente a estas últimas.	Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género (2020). <i>Programa para la no discriminación e igualdad de género del municipio de Puebla. Proigualdad 2018-2021.</i> https://pueblacapital.gob.mx/images/2020/PROIGUALDAD.pdf
Violencia contra niñas y niños: Uso deliberado de la fuerza física o el poder, real o en forma de amenaza contra una niña o un niño por parte de una persona o grupo, que tenga, o pueda tener como resultado, lesiones, daños psicológicos, un desarrollo deficiente, privaciones o incluso la muerte, perjuicio efectivo o potencial a su salud, a su supervivencia, desarrollo o dignidad.	Leñero, M. (2010). <i>Equidad de Género y Prevención de la violencia en Primaria</i>. Secretaría de Educación Pública. Unidad Temática 5: Desactivemos la Violencia.https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf Convención de los Derechos del Niño (1989) y Organización Mundial de la Salud (OMS).

Definición:	Referencia:
Violencia contra niñas y niños: El artículo 19 de la Convención sobre los Derechos del Niño, define a la Violencia contra niñas, niños y adolescentes como: Toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual. En ese entendido, el abuso sexual y/o la violación son, desde luego, formas de violencia contra la niñez y adolescencia.	SEP (2016). <i>Orientaciones para la prevención, detección y actuación en casos de abuso sexual infantil, acoso escolar y maltrato en las escuelas de educación básica</i>. Gob. Pág. 15. https://www.gob.mx/cms/uploads/docs/Orientaciones_211216.pdf
Violencia contra niñas y niños: Es toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual mientras el niño se encuentre bajo la custodia de los padres, de un representante legal o de cualquier otra persona que lo tenga a su cargo.	UNICEF (2019). <i>Panorama Estadístico de la Violencia contra niñas, niños y adolescentes en México</i>. https://www.unicef.org/mexico/media/1731/file/UNICEF%20PanoramaEstadistico.pdf UNICEF. (2016, junio). <i>Convención sobre los derechos del niño</i>. https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf
Violencia de Género: Conceptualizar la violencia de género es complicado, pues es polisémico y ambiguo. Beramendi (2015, citado en Aguilar y Del Carmen, 2021) considera que la violencia de género es el producto de las relaciones de poder en cultura que surgen entre hombres y mujeres. Sagato (2003, citado en Aguilar y Del Carmen, 2021), desde la perspectiva feminista, la violencia de género surge desde una estructura patriarcal donde se dan marcos para legitimar y naturalizar la violencia contra la mujer.	Guadarrama S., Gloria J., Aguilar P., Del Carmen, E. (2021). Las diversas lecturas del concepto de violencia política en razón de género en México (2010-2020). <i>Convergencia</i>, vol. 28. Recuperado el 8 de Julio de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352021000100005

Definición:	Referencia:
Violencia de Género: Es la forma de violencia que se fundamenta en relaciones de dominación y discriminación por razón de género y en definiciones culturales donde lo femenino y lo masculino se entienden de manera desigual y jerárquica. Incluye maltrato físico, amenazas, coerción o privación de la libertad de ser y de actuar. Tiene como consecuencia un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer o el hombre, por el solo hecho de serlo”.	Leñero, M. (2010). <i>Equidad de Género y Prevención de la violencia en Primaria</i>. Secretaría de Educación Pública. Unidad Temática 5: Desactivemos la Violencia. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/equidad.pdf
Violencia de Género: Tienen su origen en una visión estereotipada de los géneros y en las relaciones de poder que esta conlleva o en las que se basa. A causa de esto, las violencias de género en nuestra sociedad afectan principalmente y con más fuerza los cuerpos de las mujeres y de las personas no normativas sexualmente (lesbianas, bisexuales, homosexuales...) o genéricamente (trans, queer...). Sin embargo, también pueden ser blanco de violencia de género sujetos inscritos en el género masculino, por ejemplo, los niños a los que se les prohíbe llorar o mostrarse afectuosos entre ellos. Representa una forma de control hacia mujeres, personas LGBTTTI y niños/as.	Secretaria para la Igualdad Sustantiva de Género. (2020). <i>Programa para la no discriminación e igualdad de género del municipio de Puebla. Proigualdad 2018-2021</i>. https://pueblacapital.gob.mx/images/2020/PROIGUALDAD.pdf

Definición:	Referencia:
Violencia Directa: Se define como una acción intencionada de una persona sobre otra dañando de manera física o mental. En la violencia directa (verbal, psicológica y física) hay una acción causa un daño directo sobre la víctima.	Jiménez, F. (2018). Violencia híbrida: una ilustración del concepto para el caso de Colombia. <i>Revista Cultura de Paz, Ene-Dic 2018, Vol. 2:</i> 295-321. Recuperado 8 de junio 2021, de https://revistadeculturadepaz.com/index.php/culturapaz/article/view/39/31
Violencia Doméstica: Toda acción u omisión física, psíquica o sexual practicada sobre los miembros más débiles de una comunidad familiar, fundamentalmente ejercida sobre los menores, mujeres y ancianos, así como las derivadas de la ruptura de la convivencia o relación afectiva que causa daño físico o psicológico o maltrato sin lesión.	Morales, M. (2002). <i>El delito de la Violencia Familiar</i>.UIA.https://www.iberopuebla.mx/ovsg/sites/default/files/informacion-adicional/descargas/delito_violencia_familiar_0.pdf
Violencia Económica: 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. Existe una desigualdad en el acceso de recursos compartidos.	Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf

Definición:	Referencia:
Violencia Económica: 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.	Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género (2020). <i>Programa para la no discriminación e igualdad de género del municipio de Puebla. Proigualdad 2018-2021</i>. https://pueblacapital.gob.mx/images/2020/PROIGUALDAD.pdf
Violencia en la comunidad: Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación o exclusión en el ámbito público.	INMUJERES (2007). <i>Conócela: Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia</i>. Pág. 13. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/lgamvv.pdf
Violencia Espiritual: Cuando se obliga a otro a aceptar una forma determinada de pensar y creencias.	Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf
Violencia Estructural: Se encuentra ligada con la económica, existiendo entre ambas una barrera y construyendo obstáculos para lograr desarrollar el potencial de la persona y diferencias en cuanto al manejo de poder.	Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf

Definición:	Referencia:
Violencia Familiar: Abuso de poder sobre personas vulnerables según el agresor. Generalmente se asocia con variables como el género y la edad de las víctimas. En este caso, las personas más vulnerables son las mujeres, los niños, los adolescentes, adultos mayores y personas con algún tipo de disminución física, psíquica o sensorial.	Alonso, J.M. y Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. <i>Psychosocial Intervention</i>, 15(3), 253-274. Recuperado el 8 de junio de 2021, http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000300002&lng=es&tlng=pt.
Violencia Familiar: Violencia física severa, intimidación o comportamiento controlador entre parejas íntimas, generalmente siendo el hombre el perpetrador y la mujer la víctima.	Barocas, B., Emery, D. & Mills, L. (2016). Changing the Domestic Violence Narrative: Aligning Definitions and Standards. <i>J Fam Viol</i>, 31: 941-947.
Violencia Familiar: Art. 284 Bis. Se considera como violencia familiar la agresión física, moral o patrimonial de manera individual o reiterada que se ejercita en contra de un miembro de la familia por otro integrante de la misma, con afectación a la integridad física o psicológica o de ambas, independientemente de que puedan producir afectación orgánica.	Código Penal del Estado Libre y Soberano de Puebla (2021). Secretaría de Gobernación, Puebla, México, 26 de marzo de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: https://ojp.puebla.gob.mx/index.php/codigos

Definición:	Referencia:
Violencia Familiar: Todas las formas de abuso que tienen lugar en las relaciones entre los miembros de una familia. Se denomina relación de abuso a aquella forma de interacción que, enmarcada en un contexto de desequilibrio de poder, incluye conductas de una de las partes que, por acción u omisión, ocasionan daño físico y/o psicológico a otro miembro de la relación.	Molla-Esparza, C., Aroca-Montolío, C. (2018). Menores que Maltratan a sus Progenitores: definición Integral y su Ciclo de Violencia. <i>Anuario de Psicología Jurídica</i>, 28(1), 15–21. https://doi.org/10.1016/j.apj.2017.01.001
Violencia Familiar: Los malos tratos o agresiones físicas, psicológicas, sexuales o de otra índole, infligidas por personas del medio familiar y dirigida, generalmente, a los miembros más vulnerables de la misma: niños, mujeres y ancianos.	Molla-Esparza, C., Aroca-Montolío, C. (2018). Menores que Maltratan a sus Progenitores: definición Integral y su Ciclo de Violencia. <i>Anuario de Psicología Jurídica</i>, 28(1), 15–21. https://doi.org/10.1016/j.apj.2017.01.000
Violencia Familiar: Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.	INMUJERES (2007). <i>Conócela: Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia</i>. Pág. 13. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/lgamvv.pdf

Definición:	Referencia:
Violencia Familiar: Puede constituir en acciones u omisiones de tipo psicológico, como humillaciones, insultos, menosprecio, abandono, golpes leves sin huella, agresiones físicas severas o incluso abusos sexuales de cualquier tipo. Los tipos de maltrato dentro de la violencia familiar pueden presentarse en: física, psicológica, sexual, financiera y social. En ocasiones, los daños provocados no figuran en normas penales. Maltrato Psicológico, Maltrato Físico, Maltrato Sexual, Maltrato Financiero, Maltrato Social. (Vienen explicados más adelante).	Pizaña, A.M. (2003). <i>La violencia familiar</i>. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado el 8 de junio de 2021, de http://eprints.uanl.mx/1412/1/1020148989. PDF
Violencia Familiar: Agresión o daño sistemático y deliberado que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia, por alguien de la misma familia. Este daño se produce al violar o invadir los espacios de la otra persona, sin su permiso, para quitarle su poder y mantenerla desequilibrada, porque el objetivo de la violencia es vencer su resistencia y obtener su subyugación, es decir, controlarla y dominarla.	Mayor, S., & Salazar, C. (2019). La violencia intrafamiliar. Un problema de salud actual. <i>Gaceta Médica Espirituana</i>, 21(1), 96-105. Epub 01 de abril de 2019.

Definición:	Referencia:
Como delito: Capítulo Octavo. Violencia Familiar. Art. 343 Bis. Comete el delito de violencia familiar quien lleve a cabo actos o conductas de dominio, control o agresión física, psicológica, patrimonial o económica, a alguna persona con la que se encuentre o haya estado unida por vínculo matrimonial, de parentesco por consanguinidad, afinidad o civil, concubinato, o una relación de pareja dentro o fuera del domicilio familiar. A quien cometa 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.	Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf
Violencia Física: Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.	Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf
Violencia Física: Es cualquier acto u omisión por el que se inflige daño de forma intencionada, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas.	Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género. (2020). <i>Programa para la no discriminación e igualdad de género del municipio de Puebla. Proigualdad 2018-2021</i>. https://pueblacapital.gob.mx/images/2020/PROIGUALDAD.pdf

Definición:	Referencia:
Violencia Institucional: Son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.	Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género. (2020). <i>Programa para la no discriminación e igualdad de género del municipio de Puebla. Proigualdad 2018-2021</i>.https://pueblacapital.gob.mx/images/2020/PROIGUALDAD.pdf
Violencia Laboral y Académica: Se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral, académico o análogo con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, consistente en un acto o una omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, e impide su desarrollo y atenta contra la igualdad. Puede consistir en un solo evento dañino o en una serie de eventos cuya suma maximiza el daño.	Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género. (2020). <i>Programa para la no discriminación e igualdad de género del municipio de Puebla. Proigualdad 2018-2021</i>. https://pueblacapital.gob.mx/images/2020/PROIGUALDAD.pdf

Definición:	Referencia:
Violencia Patrimonial: 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 económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.	Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género.(2020). <i>Programa para la no discriminación e igualdad de género del municipio de Puebla. Proigualdad 2018-2021.</i> https://pueblacapital.gob.mx/images/2020/PROIGUALDAD.pdf
Violencia Psicológica: Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que 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 conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.	Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2015). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 17 de diciembre de 2015. Gob. Recuperada el 19 de junio de 2021, de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf
Violencia Psicológica: Cualquier acto o conducta intencionada que produce desvalorizaciones, sufrimientos o agresión psicológica.	Morales, M. (2002) <i>El delito de la Violencia Familiar</i>. UIA. Pág. 797. https://www.iberopuebla.mx/ovsg/sites/default/files/informacionadiconal/descargas/delito_violencia_familiar_0.pdf

Definición:	Referencia:
Violencia Sexual: Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrar y concebirla como objeto y cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.	Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2015). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 17 de diciembre de 2015. Gob. Recuperada el 19 de junio de 2021, de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf
Violencia Sexual: Toda actividad de ese tipo que no es consentida por la otra parte.	Código Penal Federal (2021). Diario Oficial de la Federación, Ciudad de México, México, 1 de junio de 2021. Recuperado el 21 de junio de 2021, de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Codigo_Penal_Federal.pdf

Anexo 2: Ejercicios para el Manejo del Enojo Dirigidos a Padres de Familia

Ejercicio: ¿Qué es el enojo?

Introducción. Aunque todos hemos sentido el enojo, no es fácil definir esta emoción. Dado que cada quien vive el enojo a su manera, tal vez puedan plantearse varias definiciones. Sin embargo, veamos si hay algunas definiciones que coincidan contigo.

Objetivo. Sensibilizar sobre el enojo a partir de examinar algunas definiciones.

Actividad. Lee las siguientes definiciones de enojo y trata de ver si te identificas con alguna.

1. “El enojo es una emoción negativa debido al daño que se puede dar en la relación entre la persona y el ambiente” (Lazarus, 1991).
2. El enojo es un “conjunto particular de sentimientos que surgen de una gran parte de reacciones psicológicas internas y de las expresiones emocionales involuntarias -como cambios faciales, reacciones motoras y pensamientos o recuerdos que se producen en ese momento- producidas por la aparición de acontecimientos desagradables” (Berkowitz, 1996). Dicho autor dice que esta emoción no sirve a ningún propósito en particular.
3. El enojo es una “emoción negativa, subjetivamente experimentada como un estado de antagonismo hacia alguien o algo percibido como la causa de un evento aversivo” (Novaco y Robins, 1999).
4. El enojo es “una reacción afectiva ante eventos aversivos que son evaluados o interpretados como provocaciones; la conducta que implementará será de acuerdo a esos eventos y esto va acompañado de activación fisiológica” (Novaco, 1978).
5. El enojo es un “estado emocional negativo y fenomenológico, asociado con una distorsión cognitiva específica (donde hay evaluaciones distorsionadas con relación a la injusticia, culpa hacia los otros, estar a la defensiva, categorizar subjetivamente), así como deficiencias conductuales, con

una tendencia para responder de acuerdo a su entorno social y a sus patrones de conducta reforzados por el ambiente (gritar, quedarse callado, no negociar) y cambios fisiológicos” (Kassinove y Sukhodolsky, 1995).

6. El enojo es un estado interno que abarca cuatro dominios relacionados:
 - a) Emocional, donde el enojo varía en intensidad, desde la leve molestia hasta la intensa furia; b) Excitación fisiológica, que se acompaña de liberación de adrenalina, aumento en la tensión muscular, activación del sistema nervioso simpático y otros elementos relacionados con la respuesta ataque/huída; c) Procesos cognitivos que implican pensamientos, imágenes y atribuciones de percibir ataque o culpa de los demás; d) Conductas, que pueden ser funcionales (afirmación, establecimiento de límites) y disfuncionales (agresión física y verbal, retraimiento, consumo excesivo de alcohol, etc.) (Deffenbacher, 1999).

Conclusión. ¿Crees que alguna definición sea la mejor?, ¿sugerirías alguna definición, desde tu punto de vista?, ¿qué puedes aprender o reflexionar con este ejercicio?

Ejercicio: ¿Qué es la violencia familiar?

Introducción. Si alguien nos pregunta si somos violentos, lo más probable es que respondamos que no. Lo negamos, ya sea porque en verdad no somos violentos, o porque la tendencia natural es pensar positivamente acerca de uno mismo. Se vuelve más cómodo analizar si otros son violentos, pues es más fácil ver la paja en el ojo ajeno que en el propio, como dice el dicho.

Objetivo: Este ejercicio tiene el propósito de identificar varias definiciones de violencia familiar, lo cual ayudará a tener un conocimiento más profundo del tema.

Actividad: Lee las siguientes definiciones de violencia familiar y trata de identificar las características esenciales de cada una.

La violencia familiar se define como:

1. Los malos tratos o agresiones físicas, psicológicas, sexuales o de otra índole, infligidas por personas del medio familiar y dirigida, generalmente, a los miembros más vulnerables de la misma: niños, mujeres y ancianos (Fernández *et al.*, 2003, citado en Molla-Esparza y Aroca-Montolio, 2018).

2. Agresión o daño sistemático y deliberado que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia, por alguien de la misma familia. Este daño se produce al violar o invadir los espacios de la otra persona, sin su permiso, para quitarle su poder y mantenerla desequilibrada, porque el objetivo de la violencia es vencer su resistencia y obtener su subyugación, es decir, controlarla y dominarla (Ramírez, 2002, citado en Mayor y Salazar, 2019).
3. Comete el delito de violencia familiar quien lleve a cabo actos o conductas de dominio, control o agresión física, psicológica, patrimonial o económica, a alguna persona con la que se encuentre o haya estado unida por vínculo matrimonial, de parentesco por consanguinidad, afinidad o civil, concubinato, o una relación de pareja dentro o fuera del domicilio familiar. A quien cometa el delito de violencia familiar se le impondrá de seis meses a cuatro años de prisión y perderá el derecho de pensión alimenticia (Código Penal Federal, 2021).
4. Abuso de poder sobre personas vulnerables según el agresor. Generalmente se asocia con variables como el género y la edad de las víctimas. En este caso, las personas más vulnerables son las mujeres, los niños, los adolescentes, adultos mayores y personas con algún tipo de disminución física, psíquica o sensorial (Alonso y Castellanos, 2006).
5. Puede constituir en acciones u omisiones de tipo psicológico, como humillaciones, insultos, menosprecio, abandono, golpes leves sin huella, agresiones físicas severas o incluso abusos sexuales de cualquier tipo (Pizaña, 2003).

Conclusión: ¿Dirías que hay aspectos comunes entre las definiciones?

A partir de lo que leíste, ¿Cómo definirías a la violencia familiar?

Ejercicio: ¿Cómo saber si tienes problemas por tu enojo?

Introducción. Todos nos enojamos, unas personas más, otras menos, pero el enojo es una emoción común y universal. Si los enojos son leves, de poca duración o sin consecuencias dañinas, entonces decimos que el enojo está bajo control. Por el contrario, cuando los enojos son intensos, frecuentes, duraderos y causan daño a uno mismo o a los demás, entonces el enojo está fuera de control. A esto también se le llama enojo problemático, porque

produce pérdidas, malestar, sentimientos de culpa, vergüenza o sufrimiento. Esto se refleja muchas veces en que otras personas se sienten mal si tus enojos son excesivos. En síntesis, aunque suene redundante, el enojo problemático es aquel que produce problemas, en lugar de soluciones constructivas.

Objetivo. Este ejercicio es para identificar en qué grado tus enojos suelen meterte en problemas.

Actividad. Revisa el siguiente listado y luego responde las preguntas.

Las personas con problemas de enojo suelen cumplir con estas características:

- ◊ Sus enojos son más intensos y frecuentes que los de la mayoría de la gente.
- ◊ Sus enojos son desproporcionados para la situación.
- ◊ Sus enojos provocan daños a otras personas, como los seres queridos (pareja u otros miembros de la familia)
- ◊ La persona lleva meses o años con reacciones desproporcionadas de enojo.

Con base en lo anterior, responde lo siguiente para considerar si tienes problemas por tus enojos:

¿Mis enojos son más intensos que los de la mayoría de la gente?
() Si () No

¿Mis enojos son más frecuentes que los de la mayoría de la gente?
() Si () No

¿Mis enojos duran por más tiempo que en la mayoría de la gente?
() Si () No

¿Mis enojos dañan a mis seres queridos (pareja u otros familiares)?
() Si () No

¿Mis enojos hacen que mis seres queridos me tengan miedo?
() Si () No

¿Mis fuertes enojos han sido parte de mí durante varios años?
() Si () No

¿Mis enojos han provocado más pérdidas que ganancias?

() Si () No

¿La gente que me conoce diría que mis enojos son frecuentes y excesivos?

() Si () No

Si respondes que sí a una o más preguntas, examina a qué se debe tu respuesta. Quizás debas considerar si tus enojos están provocando problemas, en lugar de soluciones constructivas.

Conclusión. A partir de tus respuestas, **¿qué puedes concluir acerca de ti y de tus enojos? ¿Hay algún tema en que debas profundizar tu reflexión sobre este ejercicio?**

Ejercicio: Ventajas y Desventajas de Enojarse

Cualquiera puede enojarse, eso es fácil, pero estar enojado con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento oportuno y por el motivo correcto, eso es difícil y no está al alcance de todos. Aristóteles.

Introducción. El enojo surge muchas veces como en “piloto automático”. Es decir, parece que el enojo “llega” sin que nos lo propongamos; simplemente “brota” cuando algo nos desagrada. Cabe preguntarse: ¿el enojo nos ayuda? ¿Nos da cosas buenas? Si la respuesta fuera que sí, ¿dichas ganancias son mayores que las pérdidas? O más bien, ¿será que el enojo nos trae más pérdidas que ganancias?

Objetivo. Este ejercicio tiene el propósito de que encuentres las ventajas y desventajas de tus enojos, con lo cual podrás tener un panorama de qué tan benéfico es para ti y tus relaciones con los demás.

Actividad. Llena el cuadro que está abajo. Para cada pregunta, escribe todas las respuestas que vengan a tu mente. Usa otra hoja si fuera necesario.

Ventajas y Desventajas de Mis Enojos	
Ventajas	Desventajas
En general, ¿qué ventajas o ganancias me han dado mis enojos? ¿Qué he obtenido de bueno enojandome? (considera tu salud física y cómo te has sentido durante o después de tus enojos)	En general, ¿qué desventajas o daños han provocado mis enojos? (considera tu salud física y cómo te has sentido durante o después de tus enojos)
¿Qué ventajas o ganancias me han dado mis enojos en mis relaciones con mis familiares o seres queridos?, ¿qué cosas buenas les ha sucedido a mis familiares con mis enojos?	¿Qué he perdido por enojarme con mis familiares o seres queridos? ¿Qué desventajas o daños han provocado mis enojos a mis familiares o seres queridos?

Conclusión. ¿En cuál columna escribiste más respuestas? ¿Predominan las ventajas o las desventajas de tus enojos? ¿Qué puedes concluir con este ejercicio? La próxima vez que te enojas, podrías analizar las ventajas y desventajas de tu enojo.

Ejercicio: ¿Cómo controlar mis enojos? Diez pasos hacia el cambio

Paso 1, Identifica si tus enojos son más intensos, frecuentes y duraderos que los de la mayoría de la gente; pregúntate si tus enojos causan daño en tus relaciones con los demás. Si respondes que sí, ve al paso 2.

Paso 2, ¿Estás dispuesto a disminuir tus enojos?, ¿dedicarías tiempo diariamente para mejorar tu control del enojo?, ¿estás dispuesto a comprometerte para cambiar?, ¿Estás dispuesto a dedicar 30 minutos al día a realizar actividades que ayuden al control del enojo? Piénsalo, pues el control del enojo requiere tiempo y esfuerzo. La buena noticia es que puedes cambiar, si así lo deseas.

Paso 3, Si te decides a cambiar, elabora un diario de tu enojo, a partir de hoy. En una libreta escribe la fecha y abajo las situaciones te hagan enojar. Cada vez que algo te enoje, apunta en tu libreta lo que sucedió (qué te dijeron o qué pasó exactamente que te hizo enojar). Quienes han hecho su diario, han cobrado mayor conciencia de sus emociones, lo cual es un requisito para controlarlas.

Paso 4, Cada semana, revisa en tu diario las situaciones por las que te enojaste en los últimos siete días. ¿Notas algún patrón?, ¿hay alguien especial con quien más te enojas?, ¿en algún lugar o por cierto tipo de temas? ¿Son situaciones por las que vale la pena enojarse?, ¿Obtuviste algo bueno enojandote? ¿Pudiste tener otra reacción que no fuera el enojo?

Paso 5, Cuando lles dos semanas haciendo tu diario, escribe no sólo qué te hizo enojar, sino que agrega qué señales de tu cuerpo (por ej., tensión en la cara) te indican que te estás enojando. Esto ayudará a que aumentes tu conciencia del enojo, lo cual te permitirá vigilar cómo te sientes.

Paso 6, A partir de la tercera semana, practica diariamente respiraciones profundas. El fundamento es que relajarse es lo opuesto de enojarse. Asigna un lugar y horario en que puedas practicar a diario la relajación. Siéntate y respira profundo; tan profundo que notes que tu abdomen se mueve, debido a lo profundo de tu respiración. Continúa respirando profundo, en varias ocasiones. Debes hacerlo por unos diez minutos. Mientras respiras, enfoca tu mente en el aire que pasa por tu nariz. La respiración profunda se suma a la tarea del diario del enojo, el cual debes continuar. Si no practicas tus relajaciones a diario, será difícil que controles tu enojo; es como querer bajar de peso sin dieta.

Paso 7, En la cuarta semana, revisa las situaciones que te hicieron enojar en tu diario de enojo. En cada situación, escribe cómo pudiste reaccionar de otra manera, cuidando tu relación con la persona con quien te enojaste. En otras palabras, ¿cómo puedes expresar tu enojo sin gritar u ofender?, ¿Qué responsabilidad te toca a ti y a la otra persona en lo que te hizo enojar? Respira profundamente varias veces y pregúntate cómo pudiste reaccionar constructivamente ante las situaciones que apuntaste en tu diario del enojo. Piensa en algún amigo que sea bueno controlando su enojo; ¿qué hubiera hecho esa persona en tu situación?, ¿qué te aconsejaría esa persona? La tarea es que sigas haciendo las relajaciones y tu diario del enojo.

Paso 8, En la quinta semana tendrás más habilidad para relajarte, pues has practicado tus relajaciones durante las semanas previas. Si no has practicado, piensa si realmente quieres comprometerte con tu control del enojo. Si tienes ocupaciones más importantes que controlar el enojo, entonces no es tu momento para disminuir el enojo. En cambio, si realmente quieres reducir tus enojos, tendrás que estar dispuesto a asignar

tiempo para hacer tus tareas (las relajaciones y el diario del enojo). En la quinta semana, realiza las mismas actividades que se te pidieron en la cuarta semana.

Paso 9, En la sexta semana, revisa tu diario del enojo. ¿En qué situaciones has mejorado tu manera de reaccionar? ¿Hay situaciones donde logras relajarte antes de reaccionar con enojo? ¿Qué nuevas perspectivas has desarrollado ante los problemas? Si has logrado disminuir tus enojos, ¿a qué se debe, qué haces diferente, que antes no hacías?

Paso 10, En la séptima semana, será momento de que consideres que las respiraciones profundas sean parte natural de tu vida diaria, de aquí en adelante. Sigue practicando, pues éstas son un antídoto contra el enojo. Cuando alguien te haga enojar, respira profundo antes de reaccionar; relájate antes de hacer o decir algo. Si sientes que empiezas a fallar en el control de tu enojo, tal vez debas regresar a lo que hiciste en las primeras semanas de este tratamiento, realizar tu diario del enojo y practicar tus respiraciones profundas.

Anexo 3: Infografías

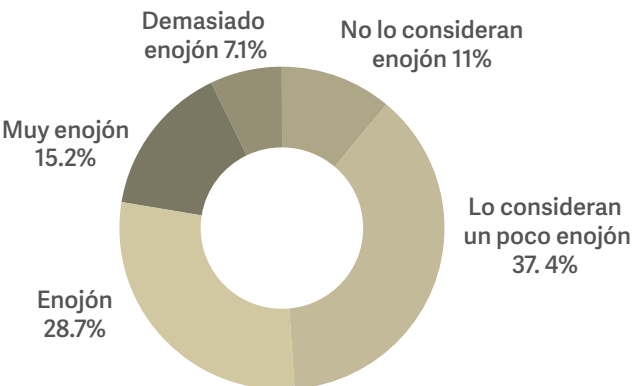
- ◇ Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Grado en que las personas son consideradas enojonas.
- ◇ Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Hacia quién se dirige la violencia
- ◇ ¿Algunas personas son más enojonas que otras?
- ◇ ¿Cómo sé si tengo problemas por mi enojo?
- ◇ ¿A los niños les afecta ver violencia entre sus papás?
- ◇ Tips para el control del Enojo
- ◇ Actividades para padres de familia, maestros y alumnos: Manejo del enojo excesivo y disminución de la violencia familia

Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Hacia una Propuesta de Política Pública en el Estado de Puebla.

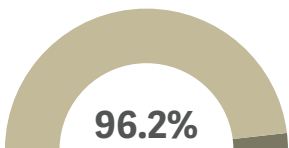
Grado en que las personas son consideradas enojonas



En un estudio de violencia, se preguntó a los encuestados qué tan enojones los consideran sus familiares. La mayoría expresó que lo consideran enojón:



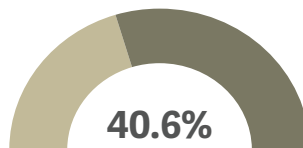
Violencia hacia algún familiar



Del total de la muestra (665 personas), el 96.2% ha ejercido, estando enojado, algún tipo de **violencia psicológica** una o más veces en su vida hacia algún familiar.



El 94.4% de las mujeres y el 91.6% de los hombres ejerció violencia psicológica durante el último año.



El 40.6% de la muestra ha ejercido, estando enojado, algún tipo de **violencia física** una o más veces en su vida hacia algún familiar.



El 37.9% de las mujeres y el 23.6% de los hombres ejerció violencia física durante el último año.

Tanto en la violencia física como en la psicológica, quien ha sido el receptor de la violencia es en primer lugar la pareja, en segundo lugar, los hijos.

Enojo Excesivo y Violencia Familiar: Hacia una Propuesta de Política Pública en el Estado de Puebla.

Hacia quién se dirige la violencia

Insultos u ofensas
de mamás hacia:

- Pareja (40.5%)
- Hijos (8.7%)
- Hijas (8%)

Insultos u ofensas
de papás hacia:

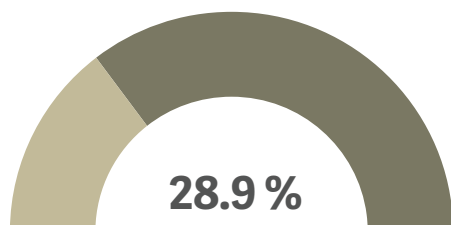
- Pareja (34.5%)
- Hijos (10.8%)
- Hijas (9.4%)



Es a su cónyuge a quién, más veces, mamás y papás le han:

- Dejado de hablar por enojo (43.3%)
- Gritado (35.6%)
- Destruído sus pertenencias (7.8%)
- Hecho cosas por rencor o resentimiento (15%)
- Además: es con la pareja que, al enojarse, se han salido bruscamente de la casa o habitación (36.5 %)

La pandemia y los cambios en la tendencia a enojarse



A partir de la pandemia, el 28.9% expresó estar más enojón o irritable. Los porcentajes en hombres y mujeres fueron similares.



¿Algunas personas son más enojonas que otras?



Quienes se enojan fácilmente, se caracterizan por:

- Guardar rencores
- Tener ideas de venganza
- Enojos que duran más tiempo
- Reaccionan ante la menor provocación



9 de cada 10 personas con alta tendencia al enojo le han gritado a algún familiar una o más veces en su vida.



7 de cada 10 personas con alta tendencia al enojo le han dejado de hablar a algún familiar una o más veces en su vida.



3 de cada 10 personas con alta tendencia al enojo le han hecho cosas por rencor a algún familiar una o más veces en su vida.



Quienes se mantienen ecuanímenes ante las frustraciones se caracterizan por:

- Pensar antes de actuar
- Enojos menos intensos
- Buscar soluciones pacíficas
- Enojos que duran poco tiempo



6 de cada 10 personas con baja tendencia al enojo le han gritado a algún familiar una o más veces en su vida.



4 de cada 10 personas con baja tendencia al enojo le han dejado de hablar a algún familiar una o más veces en su vida.



1 de cada 10 personas con baja tendencia al enojo le han hecho cosas por rencor a algún familiar una o más veces en su vida.

Consejos para respirar profundo ante una situación de enojo

- Trata de relajarte.
- Mantente atento a las señales físicas de enojo en tu cuerpo.
- Entre más pronto detectes que te estás enojando y respires profundo varias veces, más pronto calmarás tu enojo
- Respira profundo mientras te preguntas por qué te estás enojando.
- Práctica la meditación o ve clases de yoga.
- Respira profundo antes de llegar a cualquier conclusión.



¿Cómo se si tengo problemas por mi enojo?

Raúl José Alcázar Olán



En resumen, si tus enojos te generan más pérdidas que ganancias, entonces considera la posibilidad de **cambiar**.



¿A los niños les afecta ver violencia entre sus papás?

El maltrato de pareja anuncia que luego habrá maltrato en los hijos. Los niños son dañados involuntariamente cuando intentan parar una pelea o proteger a su madre. Incluso, aunque los hijos no resulten físicamente dañados, el hecho de ser testigos de la violencia doméstica puede tener efectos muy profundos en ellos.

Los niños provenientes de hogares violentos suelen tener:

- Ira
- Depresión
- Agresividad
- Secuelas cognitivas
- Enfermedades físicas
- Trastornos del sueño
- Secuelas conductuales
- Trastornos de la alimentación



Consejos para la pareja cuando se enoja

- Habla con tu pareja de los ejemplos que quieren dar a los hijos para resolver desacuerdos.
- Si algo se salió de control, hagan un plan de pareja sobre qué hacer la próxima vez y ensayen dicho plan.
- Los hijos, desde los primeros meses de edad, detectan fácilmente las emociones de sus papás. Hazte consciente de esto y trata de transmitirles emociones positivas.



Tips para el control del Enojo

Alcázar, R.J., Wi Ison, G., Bermúdez, G., Martínez, J .A .& Rivera, P. (2021)

¿Mi enojo es malo?

Todos hemos sentido enojo alguna vez en nuestra vida. El enojo puede servirnos para poder defendernos ante las injusticias.

Sin embargo, ¿cuándo nuestro enojo puede llegar a ser problemático? Generalmente, en las personas con enojo problemático sus enojos son más intensos, frecuentes y duraderos en comparación a otros, además que sus enojos provocan daños a seres queridos.

Puede que estas preguntas te ayuden a saber si tienes enojo problemático :

- ¿Mis enojos son más intensos en comparación con otras personas
- ¿Mis enojos son más frecuentes en comparación a otros?
- ¿Mis enojos duran más tiempo en comparación a otros?
- ¿La gente me percibe como una persona enojona?

Si respondes que sí a más de una, analiza tu respuesta; puede que tu enojo te esté dando problemas.

Recordemos que si el enojo tiende a destruir más que a encontrar soluciones, es cuando sabemos que es problemático .



¿Qué puedo hacer?

La buena noticia es que hay mucho que hacer para disminuir el enojo problemático, solo hay que estar dispuestos a hacerlo y dedicarle tiempo a diario.

Te damos unos tips.



Respiración Profunda

Consiste en llenar completamente nuestros pulmones de aire hasta inflar el abdomen. Esto nos ayuda a estar relajados en situaciones estresantes y no estresantes. Puedes seguir estos pasos:

1. Date unos minutos para respirar, no importa donde estés (casa, trabajo, en el super, etc.) y relaja tu mente.
2. Pon la palma de tu mano arriba de tu ombligo, así cuando inflas tu estómago y se mueva tu mano, sabrás que lo haces bien.
3. Respira por la nariz lentamente hasta llenar tus pulmones, con lo cual se moverá tu abdomen.
4. Sostén el aire por cuatro segundos.
5. Saca el aire por la boca lentamente hasta desinflar por completo los pulmones.
6. Repítelo por 10 minutos o hasta donde tú puedas.



Lleva un diario de tu enojo

Algo que te puede ayudar a disminuir tu enojo es si llevas registro de ellos. Esto es para encontrar patrones y pensar en posibles soluciones.

1. Toma una libreta y apunta lo que te hizo enojar cada día, por varias semanas.
2. Al final de la semana revisa tus notas, y trata de averiguar si hay algún patrón o cosas en específico que te hagan enojar. También pregúntate si pudiste reaccionar diferente o si tu enojo te trajo algo bueno.
3. A partir de la 2da semana anota reacciones en tu cuerpo al enojarte (ej. Apretar los puños). Nota qué tienen tus enojos en común.
4. A partir de la 4ta semana, anota una solución alternativa a cada uno de tus enojos cuidando tu relación con las personas con quien te enojaste (o cuidándote a ti, si te enojaste contigo mismo).
5. Sigue anotando diario cada semana tus situaciones de enojo con sus respectivas soluciones y trata de implementar esas soluciones a situaciones futuras. Incorpora también la respiración profunda.



Entre los **problemas sociales** más frecuentes en la actualidad, se encuentran el **enojo y la violencia**; y México es un país en el que millones de personas se ven afectadas por ellos. Debido a lo anterior, en 1997 se tipificó como **delito la conducta de violencia familiar** por lo que el gobierno Federal ha buscado; a través de instituciones y la creación de leyes, programas de gobierno y políticas públicas, atender, prevenir y sancionar la violencia familiar.

Desgraciadamente, muchas familias han vivido un **aumento de la violencia a partir de la pandemia por Covid-19**, aunque el problema ya existía desde antes. Este trabajo estudió a la problemática en **Puebla** y propone **alternativas de solución**

