



**Secretaría de  
Igualdad Sustantiva y  
Desarrollo de las Mujeres**  
Gobierno del Estado de Michoacán



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

**CONAVIM**  
COMISIÓN NACIONAL PARA PREVENIR  
Y ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA  
LAS MUJERES

## PROYECTO AVG/MICH/M2/SEIMUJER1

5. Desarrollar el Programa de educación para la familia, madres y padres en el contexto escolar, bajo el modelo de familia, cultura de paz y habilidades socio emocionales para la prevención y erradicación de la violencia.

Documento que contenga el Programa de educación para la familia, madres y padres en el contexto escolar, bajo el modelo de familia, cultura de paz y habilidades socio emocionales para la prevención y erradicación de la violencia.



## CONTENIDO

I. INTRODUCCIÓN .....	3
II. JUSTIFICACIÓN .....	4
III. MARCO TEÓRICO .....	10
FAMILIA Y VIOLENCIA.....	14
CASTIGOS .....	19
ENTORNO ESCOLAR Y VIOLENCIA .....	20
VIOLENCIA ESCOLAR .....	21
ACOSO ESCOLAR Y BULLYING .....	21
ACOSO ESCOLAR EN EL ESPACIO DIGITAL.....	22
FACTORES DE RIESGO ANTE EL BULLYING .....	23
SEÑALES DE ALERTA ANTE EL BULLYING.....	24
PAZ.....	25
INTERVENCIÓN DIRECTA .....	26
INTERVENCIÓN INDIRECTA .....	27
INTERVENCIÓN INDIRECTA .....	27
RESPIRACIÓN .....	29
COMUNICACIÓN EFECTIVA Y DIÁLOGO .....	31
CONSECUENCIAS EN LUGAR DE CASTIGOS .....	34
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	36
IV. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	38
OBJETIVO GENERAL.....	38
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	38
V. CONTENIDO TEMÁTICO.....	39
VI. MATERIALES DE TRABAJO .....	41
VII. ANEXOS.....	42
VIII. REFERENCIAS .....	42

## I. INTRODUCCIÓN

Pensar la paz como una forma de vivir, resulta complejo cuando las condiciones sociales y culturales reproducen la violencia en todas las dimensiones posibles de la vida humana, particularmente hacia los grupos cuya historia ha sido de discriminación, exclusión y aislamiento, como es el caso de las mujeres, las poblaciones indígenas y las clases obreras.

La forma cultural de la violencia se manifiesta también en el nivel de interacción microsocial, donde el hogar y la escuela se vuelven espacios de reproducción de la discriminación entre sus miembros. Ante este panorama de normalización e invisibilización de las violencias, las instituciones de gobierno tienen un papel muy importante, pues debido a que una de sus funciones es interiorizar valores entre la ciudadanía, tienen la posibilidad de generar mecanismos de intervención en las prácticas cotidianas, promoviendo nuevos principios y normas sociales. Los recursos políticos, materiales y simbólicos con los que cuentan, deben destinarse al servicio de la promoción de una vida libre de violencia para todos y todas con base en la construcción de la cultura de paz.

La familia y las instituciones educativas son los dos espacios más importantes para la enseñanza de la vida social, por esta razón, trabajar de la mano con las madres, padres, e hijos(as) en la comunidad escolar es una tarea fundamental para cualquier gobierno cuya aspiración es la de hacer de su sociedad, un sitio seguro para el pleno desarrollo de la personalidad y el ejercicio de los derechos. Por esta razón, el Programa de educación para la familia, madres y padres en el contexto escolar, bajo el modelo de familia, cultura de paz y habilidades socio emocionales para la prevención y erradicación de la violencia, se delineó con el objetivo de construir un Michoacán más pacífico, orientando los esfuerzos a la promoción de las relaciones personales y sociales más empáticas, no-violentas y creativas.

En suma, el presente Programa es parte de los esfuerzos coordinados del Gobierno de Michoacán para asegurar a las mujeres, y en general a las familias, una posibilidad de encontrar nuevas formas de resolver los conflictos y vivir una vida sin violencia.

## II. JUSTIFICACIÓN

Uno de los principales objetivos del Estado es el establecimiento de una sociedad en armonía en la que todas y todos puedan llevar a cabo el pleno ejercicio de sus derechos. En este sentido, cuando estos son transgredidos, es deber de las instituciones actuar en función del cumplimiento de la norma constitucional e internacional referente a promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de todas las personas, especialmente de las poblaciones más vulnerables.

Dicho esto y con base en lo reportado por la literatura y las estadísticas nacionales e internacionales, a lo largo de varias generaciones, las mujeres y niñas han sido protagonistas del maltrato y la discriminación en múltiples contextos por razón de género.

En los últimos años, este hecho se ha visibilizado más, tan sólo en los resultados arrojados por la Encuesta Nacional de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) realizada en el 2016, se encontró que siete de cada diez mujeres han sido violentadas; más tarde, en el reporte emitido por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2019), se observó que alrededor del 66% de las mujeres expresaron haber sido víctimas de violencia. Asimismo el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SNSP, 2020) expuso en el presente año, el índice nacional de feminicidios del 2015 al 2019, señalando que:

- ▶ En 2015 se registraron 411 feminicidios.
- ▶ En 2016, el reporte fue de 605.
- ▶ En 2017 y 2018 se registraron 741 y 892 feminicidios, respectivamente.
- ▶ Para el año 2019, la cifra ascendió a 923 feminicidios.

Todo esto se ha convertido en un foco rojo para las autoridades, que requieren atención emergente. Afortunadamente, en la actualidad, existen ya instrumentos internacionales en materia de defensa y protección de los derechos de las mujeres que apoyan las políticas gubernamentales mexicanas, tales como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer

(CEDAW) y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención Belém do Pará), así como diversas sentencias y jurisprudencias de la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CoIDH), como lo es la Sentencia de "Campo Algodonero" (Caso González y otras).

Todos estos documentos, han servido para dar dirección a las decisiones y acciones del gobierno en dirección de garantizar una vida libre de violencia contra las mujeres y proporcionar los medios y las herramientas necesarias para lograrlo a nivel poblacional e institucional (CoIDH, 2009).

Aunado a eso, la legislación nacional más importante para la delimitación de las acciones públicas para la prevención y erradicación de la violencia de género, es la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Su contenido está dirigido a coordinar los esfuerzos de los tres órdenes de gobierno para conjuntar el trabajo y las acciones transversales en la materia (LGAMVLV, 2007).

Dentro del marco de acción de la Ley General de Acceso, se ha desarrollado la "Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres" (AVG), que consiste en un mecanismo jurídico cuya función es garantizar que los derechos de las mujeres sean respetados y, en consecuencia, eliminar toda forma de violencia y desigualdad en su contra (LGAMVLV, 2007). Este mecanismo se establece en un estado a partir de la solicitud emitida por organismos correspondientes a la sociedad civil o por los gubernamentales de nivel local, nacional e internacional, referenciando la violación de los derechos de las mujeres del estado.

Para que se emita la Declaratoria de Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres en un territorio determinado, previamente existió un proceso sociopolítico de denuncia por parte de la sociedad, de las organizaciones sociales y por activistas. Se presenta la solicitud ante la Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, quien evaluará la información referida en ella para declarar procedente o no, la Alerta.

En Michoacán, la organización “Humanas Sin Violencia A.C.” presentó la solicitud de AVGM el 17 de diciembre de 2014. Dentro de los señalamientos más importantes se encuentran:

- ▶ Agravamiento de la violencia de género contra las mujeres debido a la presencia del crimen organizado y los operativos federales para combatirlo.
- ▶ Interpretación de la violencia feminicida como un problema aislado y no estructural.
- ▶ Impunidad en la investigación de los feminicidios, ya que carecen de perspectiva de género y por esa razón, no son tipificados de forma eficaz (HSV, 2014).

Como información adicional, Humanas Sin Violencia reportó el resultado de un monitoreo sobre las notas de hechos de violencia contra las mujeres entre los periódicos de mayor circulación del estado. Hasta 2010, hallaron más de 200 elementos en diversos municipios, donde Uruapan, Morelia y Zamora resaltaron por ser los lugares con mayor prevalencia de violencia contra las mujeres.

La solicitud fue admitida, por lo que en consecuencia, se conformó el Grupo de Trabajo especial para darle atención y así, analizar el estado de los derechos humanos de las mujeres en Michoacán. Después de revisar sistemáticamente la situación de las mujeres, el Grupo de Trabajo concluyó la investigación con nueve aspectos a evaluar y atender por parte del gobierno estatal, desde las recomendaciones emitidas. En relación con el trabajo educativo y cultural, destaca:

Tabla 1

Conclusión en materia de educación y prevención emitida por el Grupo de Trabajo

Conclusión	Recomendación
<p><i>Modificar los patrones socioculturales que permitan eliminar los prejuicios de género instaurados en la sociedad michoacana, que generan permisividad social e</i></p>	<p>Establecer una estrategia transversal para la <b>transformación cultural</b>, encaminada a la <b>prevención, identificación y no reproducción</b> de la violencia contra las mujeres.</p>

*indiferencia ante la violencia contra las mujeres.*

*Se apoya que se fomente desde la educación básica, pero debe extenderse a todos los niveles educativos y al personal docente.*

Dicha estrategia debe ser obligatoria para **todos los niveles educativos** con técnicas lúdicas.

También, el **personal educativo** y **docente** debe recibir capacitación en dichos temas.

*Fuente: Elaboración propia con base en Gobierno de Michoacán, 2015 y Grupo de Trabajo conformado para atender la Solicitud de Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres en el Estado de Michoacán, 2015.*

Las recomendaciones señaladas por el Grupo de Trabajo fueron presentadas al gobierno del Estado de Michoacán para cumplirse en un lapso de seis meses. Posterior a ese tiempo, y después de haber entregado un informe en relación con el seguimiento a las conclusiones, el gobierno michoacano fue evaluado nuevamente por el Grupo de Trabajo, quien concluyó que los resultados no eran suficientes para asegurar a las mujeres una vida libre de violencia. Dicho esto, la solicitud de AVGM procedió y fue declarada el 27 de junio de 2016 para los municipios de:

- Morelia
- Uruapan
- Lázaro Cárdenas
- Zamora
- Apatzingán
- Zitácuaro
- Los Reyes
- Pátzcuaro
- Tacámbaro
- Hidalgo
- Huetamo
- La Piedad
- Sahuayo
- Maravatío (SEGOB, 2016)

De lo anterior, se han llevado a cabo diversas acciones después de la declaratoria de AVG para dar cumplimiento a lo establecido en ella. En cuanto a las instancias gubernamentales de atención a las mujeres, se realizó un recorrido en cada una de ellas, donde se evaluó la infraestructura y los recursos con los que contaban para asignarles presupuesto, a fin de contribuir con la obligación de asegurar a las mujeres una vida libre de violencia. En cuanto a capacitación se refiere, se realizaron diversas presentaciones sobre qué es la AVGM, cuáles son sus causas y el motivo de su declaratoria en cada uno de los municipios con Alerta; además se agendaron reuniones interinstitucionales para la coordinación de esfuerzos en la materia desde los municipios y el gobierno estatal. Por último, se designó una partida presupuestal particular para dar atención a la Alerta y se crearon convenios de colaboración con diferentes organismos internacionales y nacionales que dan atención a casos de violencia contra las mujeres.

Asimismo, se fundaron Módulos de Atención a la Violencia contra las Mujeres y se solicitó a cada uno de los municipios con Alerta, un informe sobre las acciones instauradas para la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres. Además, se puso en marcha el Programa de Apoyo a las Instancias de las Mujeres en las Entidades Federativas (PAIMEF) para dar seguimiento a los casos de violencia feminicida registrados.

Desafortunadamente, todos los esfuerzos por mejorar la situación de las mujeres en el estado, no han tenido resultados tan satisfactorios. Según lo expresado por la directora de Humanas Sin Violencia A.C., la violencia contra las mujeres se ha visto reducida a un marco ilustrativo y enunciativo pero no resolutivo, debido al desconocimiento de las particularidades del estado, y sobre todo, a la incapacidad de reconocer la violencia y las violaciones de los derechos que viven a diario las mujeres (HSF, s.f.).

Después de dos años de haberse declarado la AVG, el índice de mujeres asesinadas en 2018 fue el más alto a nivel estatal desde 1990: en promedio, cuatro mujeres a la semana fueron asesinadas. Este

comportamiento de las estadísticas llevó a posicionar al estado como la tercera entidad más violenta contra las mujeres (Hernández, 2019).

Sumado a ello, los datos presentados por el SESNSP, muestran que del año 2017 al 2019, en Michoacán se han registrado 51 feminicidios, 17 en el primer año, 21 y 12 respectivamente. Para el 2019 se observó un decremento en la tasa de feminicidios, sin embargo, en los primeros seis meses del presente año, se registraron 13 feminicidios, por lo que se puede predecir que habrá un incremento considerable en el número de feminicidios en el 2020 (SESNSP, 2020).

Las estadísticas reflejan la necesidad de fomentar en la cultura y en los espacios de socialización una nueva forma de relacionarse entre los sexos, pues la violencia feminicida tiene origen en la desigualdad política entre hombres y mujeres. La atención a la violencia de género es una tarea importante para las entidades con declaratoria de AVGM, pero lo es aún más la prevención y la reeducación de los miembros de la sociedad para que, en conjunto con las instituciones, se erradiquen todas las formas de violencia.

La transformación de los valores, actitudes y esquemas de pensamiento sobre las otras personas, especialmente hacia las mujeres y niñas, encuentra oportunidad en las dos instituciones formadoras por excelencia: la familia y la escuela. En ellas, se aprenden, reproducen y refuerzan las normas sociales y culturales que la sociedad requiere para continuar existiendo. En el hogar y las aulas, se encuentran prejuicios, estereotipos y modelos cuyo fundamento es la cultura de la violencia. De familias y escuelas, provienen las y los servidores públicos que toman decisiones importantes en las investigaciones y la impartición de justicia ante casos de violencia de género.

Por esa razón, fomentar una cultura basada en el respeto a todas las personas, especialmente a niñas y mujeres desde la educación para la paz, y la reeducación de las formas de crianza basadas en el género, contribuye de forma paralela al trabajo institucional de formación y capacitación del personal en perspectiva de género y de derechos humanos. Los nuevos valores y normas basadas en la prevención

de la violencia en el entorno familiar y escolar pueden extrapolarse a todos los espacios de interacción donde se participe.

### III. MARCO TEÓRICO

En el presente programa, se entiende a la violencia como acción social, lo que implica un vínculo entre las personas involucradas en su ejercicio; dicho vínculo está relacionado con el poder, el estatus y los intereses propios de cada persona. Es importante que, al analizar la violencia y crear instrumentos gubernamentales para su atención, se cuestione sociológicamente desde dónde se gesta la violencia: a) desde el ejercicio instrumental (qué beneficios están en juego con la existencia de la violencia); b) desde la cultura (qué referentes culturales propician la violencia y cómo es percibida subjetivamente a partir de ellos); o c) desde la estructura sociopolítica o institucional (qué mecanismos jurídicos y de política pública fomentan la violencia). Esto permitirá comprender qué órdenes de poder intervienen en la violencia, qué agentes estratégicos participan y, por lo tanto, qué tipo de intervención debe hacerse para prevenirla y erradicarla.

Para el análisis anterior, las aportaciones de Johan Galtung son pertinentes, ya que su trabajo está orientado en señalar cuáles son aquellas manifestaciones de la violencia directa e indirecta, en tanto que son visibles o invisibles, y cómo es posible reconstruir, desde el ámbito personal, colectivo, social y estructural, nuevas relaciones para la reconciliación y la reparación del daño que permitan enfrentar los conflictos con paz.

La violencia es aquel acto u omisión intencional, cuya finalidad es el control, el sometimiento o el dominio de una persona o grupo, a fin de que realice la voluntad de quien la ejerce (agente), anulando la humanidad de la víctima (que incluye derechos, intereses, deseos y afectos). Es un ejercicio social en tanto que la desigualdad en la relación de poder entre las personas involucradas, es el elemento determinante de la violencia (CNDH, 2016; Galtung, 2004; Martín-Baró, 1990). La violencia también

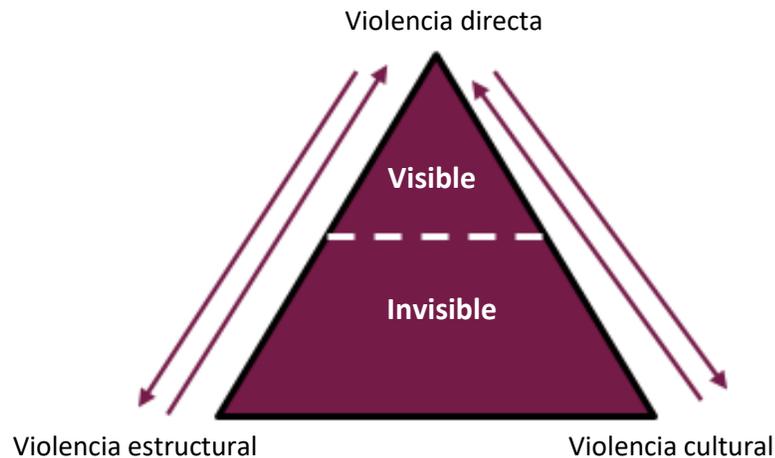
puede entenderse como la violación a los derechos humanos, así como a un bajo nivel de satisfacción de las necesidades básicas relacionadas con la supervivencia, el bienestar, los elementos identitarios y la libertad (Galtung, 2016).

Señalar el elemento intencional y racional de la violencia permite acotar que no es algo natural en el ser humano o propio de los varones; también muestra que no es el único medio para poder dar orden o dar solución a los problemas, y por esa razón que no es algo inevitable. Al contrario de la agresión, que es aquel acto instintivo cuya finalidad es la protección y salvaguarda de la vida, la violencia está en potencia en cada una de las personas, y existen factores culturales y sociopolíticos que contribuyen a que esa potencia se vuelva acción.

Los tipos de violencia, de acuerdo con Galtung, son tres: violencia directa, conformada por las acciones que son observables desde el comportamiento de las personas, que incluye la violencia física, verbal, psicoemocional, entre otras; la violencia estructural, relacionada con elementos de poder macrosociales y la institucionalización de prácticas que conforman la propia sociedad, como lo es la diferencia material y económica de las mujeres respecto de los hombres, la burocracia que ralentiza los procesos de acceso a la justicia, la explotación laboral, etc.; y la violencia cultural, concerniente a los símbolos, todo aquello relacionado con la religión, el idioma, la ideología, el arte y la ciencia, que son utilizados para legitimar la violencia estructural y directa, y se presentan generalmente en dicotomías.

Como puede observarse, la relación entre los tipos de violencia es de complemento ya que, la violencia estructural y la cultural, justifican la violencia directa y esta a su vez, refuerza las dos anteriores. La violencia directa es visible, mientras que la cultural y la estructural son invisibles (Galtung, 2004; 2016).

Figura 1. Tipos de violencia



Fuente: Elaboración propia con base en Galtung, 2004.

Visibles e invisibles son, de igual manera, los daños generados por la violencia en cualquiera de sus tipos. Se entiende por daños visibles aquellos que son percibidos en cuestiones estadísticas, económicas y materiales, por ejemplo, el número de homicidios, número de feminicidios, la contaminación ambiental y la pérdida de la biodiversidad, la pérdida del patrimonio y daños a la infraestructura. Por daños invisibles, se encuentra lo inmaterial o imperceptible físicamente, como lo son los daños psicoemocionales de los homicidios y feminicidios, la depresión, los procesos de duelo, el fomento a la idea de superioridad humana sobre cualquier otra forma de vida, el daño al sentido del orden y la justicia, irrespeto a la dignidad humana. La intensidad del daño se evalúa por tres elementos que se conjuntan con la medida de la culpa de quien ejerce la violencia:

- **Intención del agente:** si bien, la violencia es cualquier acto intencionado, hay acciones que, por elementos culturales no se consideran violencia, y por esa razón podría evaluarse como no intencionado. Constituyen actos indirectos en el pensamiento pero directos en el hacer.
- **Irreversibilidad del daño:** en tanto que puede existir algún tipo de restitución o reparación; no sólo los actos letales son irreversibles, también algunos tipos de violencia constituyen en quien la vive una marca permanente que no sanan el

espíritu (Galtung, 2004), tales como las violaciones, la tortura y daños al patrimonio histórico de determinadas culturas. Por otra parte, la reversibilidad está relacionada con la reconstrucción a nivel individual (restitución) y colectivo (reparación).

- **Percepción de la víctima:** la forma en la que se ve la violencia determina también la intensidad del daño. Si la víctima considera que la violencia es una forma de vida o forma parte de su condición identitaria (aquí la intervención de la violencia cultural y estructural), no advertirá lo acontecido como un daño grave; sí percibe a la violencia como un instrumento de poder, percibirá con más intensidad el daño.

Como se ha mencionado, la cultura de la violencia refuerza la violencia directa y estructural, y uno de los grandes principios de la violencia en la cultura es que los conflictos violentos se resuelven por los mismos medios. Esto se fundamenta en un sesgo propio de la lógica de la violencia en tanto que el conflicto se convierte en un campo de guerra donde una de las partes debe ganar a costa del bando opuesto, del enemigo; pero el conflicto no es más que una incompatibilidad de intereses, y por esa razón, encarna en su naturaleza la posibilidad de negociar para resolverse desde formas no violentas, como lo es la paz. La paz puede definirse como aquella capacidad de construir nuevas maneras de relacionarse con el conflicto y con quienes intervienen en él; implica una resignificación del problema y del otro(a) al dejarlo de ver como enemigo (a) y dar paso a la reconciliación después de la violencia.

En ese sentido, la construcción de nuevas motivaciones, creencias, actitudes, sentimientos, prácticas, valores y emociones encaminadas a la solución de los conflictos constituye la cultura de paz, la cual se debe gestar desde tres claves:

- **Empatía:** capacidad de colocarse en el lugar de las y los otros de forma cognitiva pero también emotiva.
- **No-violencia:** construcción de formas alternativas de solucionar los conflictos desde el amor.

- **Creatividad:** mejora de la vida de las y los otros; de ellas y ellos (Galtung, 2004).

Como se observa, la paz no es ausencia de violencia, ya que hay dinámicas invisibles que continúan reproduciéndola, aun cuando perceptiblemente se crea lo contrario. Por esa razón, la cultura de paz se erige como una alternativa necesaria ante la violencia cultural; y a partir de su práctica, se comenzará a desmoldar la plataforma ideológica de la violencia estructural y directa.

La enseñanza de la paz, o como es conocida, la educación para la paz, tiene mayor posibilidad de ejecutarse en el espacio escolar, debido a que las instituciones educativas cuentan con “la autoridad, la legitimidad, los medios y las condiciones para llevarla a cabo” (Bar-Tal, Rosen, Nets-Zehngut, 2011: 501). Es por ello que presentar programas encaminados al fomento de la paz en las instituciones educativas se vuelve una tarea de primer orden para los gobiernos interesados en la transformación de las sociedades hacia una cultura de tolerancia, el respeto y aceptación de las diferencias y de las otras personas como seres independientes con deseos, afinidades y necesidades propias, es decir, hacia una cultura de paz.

En la escuela se refuerzan actitudes, comportamientos y valores propios de la sociedad en la que se vive, los cuales fueron socializados en la familia donde también se ejerce violencia; de esta manera, es esperable observar formas violentas en las relaciones que los miembros del entorno escolar entablan, como lo es la violencia escolar en general, el bullying o acoso escolar y, con las nuevas condiciones tecnológicas y sanitarias, el bullying cibernético.

Identificar las prácticas violentas directas, culturales y estructurales en la familia, es el primer paso en la búsqueda de la paz social y cultural.

## FAMILIA Y VIOLENCIA

De acuerdo con el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, el concepto de familia debe entenderse como “el elemento natural en el que las personas nacen y se desarrollan” (DIF, s.f.; DIF SONORA, 2008), por ello es considerado como un mecanismo primordial en la sociedad. Otra definición

que ofrece el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) de Chile, refiere a la familia como “todo grupo social unido por vínculos de consanguinidad, filiación (biológica o adoptiva) y de alianza, incluyendo las uniones de hecho cuando son estables” (Unicef, 2003).

Partiendo de esta última definición, la familia puede ser conformada de distintas maneras, las más comunes son:

- ▶ Familia nuclear: se compone por una pareja de adultos que se hace cargo de uno o más hijos(as) biológicos(as); se le considera la familia tradicional y sus funciones radican en la crianza de las y los hijos, y lograr el bienestar socioafectivo de sus miembros.
- ▶ Familia homoparental: está formada por dos padres o dos madres homosexuales y uno o más hijos(as). Este término surge ya que al hablar de “pareja de adultos” la mayoría de las personas asumen que se trata de parejas heterosexuales.
- ▶ Familia monoparental: conformada por el padre o la madre a cargo de las y los hijos biológicos, ya sea que estos provengan de un matrimonio, unión de hecho o por métodos de reproducción asistida.
- ▶ Familia reconstruida o compuesta: es la más común actualmente debido a la alta tasa de divorcios. Se conforma por ejemplo, de las y los hijos biológicos del padre, y las y los hijos de la madre.
- ▶ Familia extensa: es aquella formada por miembros de distintas generaciones, por ejemplo: la convivencia en el mismo hogar de padres, hijos(as) y abuela, abuelo o ambos.
- ▶ Familia adoptiva: alude a una pareja de adultos o un adulto soltero con uno o más hijos(as) adoptados(as).
- ▶ Familia sin hijos: refiere únicamente a la pareja de adultos heterosexuales u homosexuales.

- ▶ Familia de abuelos: en la que los abuelos se hacen cargo del cuidado y crianza de los nietos por distintas razones (por abandono, muerte de los padres, problemas legales o de adicciones, etc.).
- ▶ Familia con mascotas: hasta hace poco se concebía a la descendencia (tener hijos o hijas) como el vínculo de unión de una familia, sin embargo, en la actualidad son cada vez más las parejas que deciden no tener hijos y darle su cariño y amor a una mascota (León, s.f.).

Ahora bien, la diversidad en las familias no radica sólo en su conformación, sino también en otras características tales como:

- ▶ El contexto en el que se desenvuelve la familia, esto incluye la época y el lugar (si es rural o urbano).
- ▶ Nivel socioeconómico de la familia.
- ▶ Religión que profesa o las creencias que posee.
- ▶ Si pertenece a alguna etnia o sus ancestros eran parte de alguna.
- ▶ Si es inmigrante o sus generaciones antecesoras lo fueron, entre otras (Unicef, 2003).

Según Allard (1976, en León, s.f.), independientemente de la estructura y conformación de la familia, todas deben cubrir 3 necesidades principales: necesidad de tener, de relación y de ser. La necesidad de tener, hace alusión a cuestiones de bienes materiales, aspectos relacionados con la educación y recursos económicos suficientes para la supervivencia; en cuanto a la necesidad de relación, se enfatiza todo lo relacionado a la socialización, al amar y sentirse amado(a) y aceptado(a) y la comunicación con los demás miembros de la familia, es decir, factores socio-afectivos en general. Por último, en la necesidad de ser, el autor hace mención del sentido de identidad y autonomía que construye cada miembro de la familia en lo individual pero partiendo de los cimientos en los que creció.

En este sentido, la familia, al ser la primera estructura social a la que se tiene acceso al nacer, es la que enseña y muestra cómo debe ser la relación y la interacción con otras personas; también es el lugar donde se forja la personalidad a partir de sí mismo(a) y de la identificación y diferenciación del resto de los miembros. A estas características se les conoce como relaciones primarias, las cuales serán el preámbulo para el establecimiento de las relaciones funcionales, donde se involucran aspectos de convivencia grupal, papeles, normas y roles (Martín-Baró, 1990). La interacción que se aprende en la familia está vinculada con elementos estructurales y culturales que conforman la propia sociedad: institucionalidad, poder, religión, patriotismo, etc. Y por esa misma razón, las prácticas violentas que delinear en el sistema social se encuentran en la familia.

Con base en lo expuesto por la CNDH en su folleto sobre “¿Qué es la violencia familiar y cómo contrarrestarla?”, la violencia se puede manifestar de las siguientes formas:

- ▶ Física: engloba cualquier acto que causa un daño no accidental mediante el uso de la fuerza física o empleando algún objeto o arma que pueda ocasionar o no lesiones internas, externas o ambas.
- ▶ Psicoemocional: acto u omisión que genere un daño en la estabilidad psicológica de una persona. Puede consistir en abandono, negligencia, insultos, humillaciones, marginación, indiferencia, rechazo, infidelidad, comparaciones devaluativas, amenazas, chantaje, celotipia, etc.
- ▶ Patrimonial: acto u omisión encaminado a un daño ya sea directo o indirecto de bienes muebles o inmuebles.
- ▶ Sexual: acción u omisión que pone en riesgo, amenaza o lesiona la integridad, seguridad, desarrollo y libertad psicosexual de la persona.
- ▶ Económica: acción u omisión que afecta la economía de la persona ya sea por limitaciones en sus ingresos o restricción de los recursos económicos.
- ▶ Contra los derechos reproductivos: acto u omisión que vulnera o limita el derecho de la mujer a decidir de manera libre y voluntaria sobre su función reproductiva, es

decir, número de hijos, uso de métodos anticonceptivos, acceso a servicios de interrupción legal, tiempo entre hijos, etc. (CNDH, 2016).

Lo anterior corresponde a las manifestaciones de la violencia directa en el entorno familiar; el hecho de que los patrones de género en el hogar sigan reproduciéndose cuando el padre es el único proveedor de recursos; que a los hijos se les permita salir y trabajar y que a las hijas sólo se les designen labores domésticas; que quien provee no pase tiempo suficiente en el hogar por el horario laboral extenso y las condiciones urbanas que alargan los tiempos de traslado; o que la infraestructura pública y de servicios propicien asaltos y sensación de inseguridad en el contexto familiar, forman parte de la violencia estructural reflejada en la familia. Por otra parte, la discriminación, exclusión o asilamiento a determinados miembros de la familia por profesar alguna religión distinta a la de la mayoría, por ser ateo(a), por no ser heterosexual, por ser personas adultas mayores, discriminación de género, por el color de piel de las parejas de los miembros, entre otras, son expresiones de violencia cultural en la familia.

La violencia en la familia no se limita únicamente al espacio doméstico. La violencia familiar tiene lugar en la casa, el trabajo, los espacios públicos, o cualquier otro y es ejercida por cualquier miembro de la familia, incluyendo a las personas con las que se tiene una relación de afinidad (compromiso, matrimonio). Por otra parte, la violencia doméstica sí tiene lugar únicamente en el espacio doméstico, pero puede ser ejercida por cualquier persona, sea un miembro de la familia o no, tal como el personal de trabajo doméstico, vecinos(as), etc.

Una forma común de violencia, ampliamente extendida y generalmente aceptada por la sociedad, es el uso de castigos hacia las y los hijos como forma de corrección de conducta, especialmente en la familia. Son aceptados los gritos, los empujones, jalones de cabello o de orejas, los golpes con objetos como sandalias, cables, o instrumentos de cocina, entre otras formas, en nombre del aprendizaje. La cultura de la violencia justifica así, que se eduque a la niñez porque tradicionalmente ha sido útil, pero los efectos invisibles que acarrea no son nombrados, ni considerados; los castigos se miran desde la perspectiva de

quien los recibe como un enfrentamiento, y se busca, en ocasiones regresar el daño con malos tratos, indisciplina, violencia verbal o desprestigio. Esta forma de solucionar los conflictos, es contraria a la propuesta por la cultura de paz y corresponde a lo que Galtung llama norma de reciprocidad, en donde hay una igualación de la violencia y del daño: trauma por trauma, daño por daño, o lo que es lo mismo, “igual de traumatizados, igual de culpables” (Galtung, 2004).

## CASTIGOS

Según Saucedo, Olivo, Gutiérrez y Maldonado (2007), el castigo puede ser definido como la aplicación de un estímulo negativo con el fin de reducir o eliminar una conducta. Los tipos de castigo usualmente utilizados con la niñez en el proceso de crianza, son aquellos que consisten en reprimendas verbales o los que causan dolor físico. Si bien, el castigo puede tener el efecto deseado inmediato, produce efectos colaterales o daños invisibles que pueden resultar problemáticos para ambas partes, es decir, para quien es castigado y para quien castiga, entre ellos, se encuentran:

*Tabla 2*  
*Efectos colaterales de los castigos*

Castigado(a)	Castigador(a)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tendencia a evitar relacionarse con quién le ha castigado.</li> <li>● Experimentar emociones negativas y/o daño psicológico.</li> <li>● Presentar comportamientos agresivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Experimentar refuerzo (satisfacción) temporal al desquitar el enojo, lo que impide percibir el impacto que tiene en la persona castigada.</li> <li>● Sentir culpa, por lo que habrá una tendencia a tolerar estas u otras conductas disruptivas.</li> </ul>

*Fuente: Elaboración propia con base en Olivo, et.al. 2007.*

Además, el castigo no enseña nuevas conductas sino que sólo suprime temporalmente (en el mejor de los casos) los comportamientos indeseables y, a menudo, es improvisado y desproporcionado al decidirse en el momento del enojo ocasionando daño que, en ocasiones puede ser irreversible para quien se castiga.

No percibir estos actos como violencia, influye en qué tan dañados, lastimados o heridos se definen los miembros de la familia, así como qué tanta culpa vive quienes ejercen la violencia:

- a) **Intención del agente:** aunque la intención visible sea confundida con educar o disciplinar, se pretende que el o la hija realice lo que él o la castigadora desea, sin dar paso a conocer cuáles son los deseos, motivaciones e intereses del niño(a) que lo llevan a actuar de determinada manera.
- b) **Irreversibilidad del daño:** aunque el daño no sea físico, las consecuencias colaterales, como se señalaron previamente, son psicoemocionales; a su vez, se fomenta el castigo y la violencia en general, como forma de resolución de problemas.
- c) **Percepción de la víctima:** la niñez aprende que los castigos tienen lugar por pensar, hacer o decir cosas distintas, por lo que es esperable que en cualquier lugar, al vivir su independencia como persona, se pretenda castigarle, lo que se vuelve algo cotidiano y posiblemente, aceptado.

Aunque los castigos tienen prevalencia en el hogar, las y los educadores suelen emplearlos en la escuela, junto con otras expresiones de violencia en el entorno escolar por parte de todos los miembros.

### ENTORNO ESCOLAR Y VIOLENCIA

En la escuela, se reafirman valores, conductas, actitudes y emociones aprendidas en casa, las cuales son necesarias para vivir en sociedad. Ahí confluyen personas provenientes de familias diversas. La convivencia se pluraliza, la aceptación de las diferencias se complejiza y por lo tanto, los conflictos incrementan. La cultura de la violencia aprendida y reproducida en la familia; las maneras de resolver diferencias y las soluciones aceptadas y esperadas se reflejan cuando alumnas y alumnos viven confrontaciones con sus semejantes, pero también con el personal docente. Los castigos, la exclusión, el señalamiento, la exhibición y la comparación, son acciones que son repetitivas en las aulas, que no

sólo son ejercidas de parte del profesorado hacia el alumnado, sino que tiene correspondencia en todas las relaciones de poder que ahí se gestan.

## VIOLENCIA ESCOLAR

La violencia escolar es el conjunto de actos u omisiones ejercidas entre personas que conviven en un entorno escolar, tales como compañeros (as), profesores (as), directivos (as), prefectos (as), orientadores (as), conserjes, padres y madres de familia entre otros. Por ejemplo, las manifestaciones más comunes de la violencia escolar por parte del alumnado, son vandalismo, indisciplina, mala conducta y criminalidad (Universidad Intercontinental, 2018a).

## ACOSO ESCOLAR Y BULLYING

Por acoso escolar o bullying, se entiende el conjunto de acciones u omisiones cometidas de un(a) alumno(a) o grupo de alumnos(as) contra sus semejantes. Estos actos son reiterados, repetitivos y constantes en un periodo largo de tiempo, es decir, no son hechos aislados: el bullying constituye un tipo de violencia escolar y se extiende también al espacio virtual (García & Ascencio, 2018a).

Las manifestaciones del acoso escolar son variadas, tanto directas, como estructurales y culturales. Dentro de las expresiones directas, se encuentran los ataques abiertos, el aislamiento o exclusión intencional, indiferencia, violencia verbal, física y sexual; en las manifestaciones estructurales están las diferencias de clase y de acceso socioeconómico, donde quienes tienen menos recursos son más discriminados(as) por quienes provienen de familias con mayor nivel económico, las discriminaciones por motivos étnico-raciales, donde quienes no poseen una piel clara tienen menos posibilidades de ser creídos(as) ante las denuncias, entre otras; finalmente, la orientación sexual, la apariencia física y todos los elementos identitarios, constituyen elementos culturales que propician el bullying.

## ACOSO ESCOLAR EN EL ESPACIO DIGITAL

Es la extensión del acoso escolar a los medios digitales; aunque las características son las mismas, las tecnologías permiten que algunas conductas se agudicen y, en consecuencia, la violencia incrementa en intensidad y tiempo. Estas características son:

- **No se centra en un sólo medio de expresión:** debido a que las y los alumnos cuentan con varias redes sociales, y no sólo acceden a ellas por medio de la computadora, sino que son múltiples los dispositivos electrónicos, el acoso escolar se replica en varias pantallas sin un límite de horario a comparación de las aulas, lo que da una sensación de permanencia para la víctima.
- **Anonimato:** la posibilidad de elaborar varios perfiles falsos incrementa la intensidad de la violencia al dar una sensación de anonimato, sin consecuencias aparentes para quien ejerce el acoso o violencia.
- **Contenido audiovisual:** no sólo son mensajes directos hacia la víctima, también pueden difundirse memes, imágenes ofensivas editadas o alteradas, fotografías reales obtenidas de forma no consentida, especialmente de tipo íntimo que se usan para desprestigiar o chantajear a la víctima con su divulgación.
- **Viralización:** publicar un contenido y difundirlo de forma rápida y con gran alcance es una de las posibilidades que brindan las redes sociales. Esto expone a la víctima en mayor medida; la viralización provoca que llegue el contenido a personas significativas como profesorado, parejas, familia, etc. En ocasiones, esta viralización repercute en las posibilidades escolares o laborales, ya que quienes reclutan están pendientes de lo que se dice en internet sobre las personas que se postulan.
- **Sin límites aparentes:** El hecho de que no exista una regulación en internet, junto con el anonimato da una falsa sensación de poder hacer lo que se desee; internet se vuelve así un espacio para descargar conductas y deseos que quizás en el espacio público estaría calificado moralmente de forma negativa, o que incluso tenga

consecuencias legales. Además, el medio virtual disminuye la percepción del otro(a) como personas reales, el rasgo humano en ese sentido, se deja de lado y se objetiviza a las y los internautas, lo que constituye en sí mismo un ejercicio de violencia (Unicef, 2016).

### FACTORES DE RIESGO ANTE EL BULLYING

No existe un perfil en específico de persona violentadora o acosadora, y víctima; la violencia, de acuerdo con Galtung, se encuentra en cada una de las personas en latencia, y son factores socioculturales los que propician su ejercicio. Es por esta razón, que las características de los perfiles son únicamente descriptivos y referentes, tomando en cuenta que durante la niñez y sobre todo la adolescencia está en constante cambio. Por tanto, es preciso no etiquetarles, ya que eso permitirá la identificación de conductas de riesgo en cualquiera de los papeles que se representen, ya que es fácil que del lugar de la víctima, se pase al de acosador(a).

Tabla 3

*Factores de riesgo que propician el bullying*

Víctima	Agresor(a) o bully
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dificultad para defenderse a sí misma.</li> <li>● Baja autoestima.</li> <li>● Elementos de identidad diferentes a los comunes o a los considerados “normales” (orientación sexual no heterosexual, etnia, discapacidad, etc).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Personalidad agresiva; poca asertividad; actitud favorable respecto a la violencia.</li> <li>● Bajo rendimiento escolar o muy alto.</li> <li>● Poca capacidad de empatía, desafío constante ante las normas, baja capacidad de remordimiento, suele hacer bromas fuera de lugar de forma pública.</li> </ul>

### Familia

- Resolución de conflictos familiares mediante la violencia.
- Crianza autoritaria (violencia) o indiferente (ausencia de límites).
- Apego inseguro entre padre/madre e hijo(a).
- Pobreza y desigualdad (agravante).
- Contexto familiar de criminalidad, uso de drogas lícitas e ilícitas.
- En el caso del bullying digital, la desventaja generacional del seguimiento a la actividad en línea de los hijos(as).

*Fuente: Elaboración propia con base en García & Ascencio, 2018a; 2018b; Ochoa, 2013; Unicef, 2016; Universidad Internacional de Valencia, 2018.*

### SEÑALES DE ALERTA ANTE EL BULLYING

Para quien es el agresor(a) o bully:

- Sensación de vacío.
- Dificultad para aceptar los cambios en su vida.
- Menosprecio hacia las demás personas.
- Poca capacidad de empatía.
- No confía en las demás personas.
- Impulsividad.
- Poca comunicación con la familia.
- Problemas con la autoridad y los límites.
- Desempeño escolar bajo.
- Sensación de no ser querido(a) o amado(a).
- Tristeza profunda y conductas violentas (García & Ascencio 2018b; Ochoa, 2013).

Para quien es la víctima:

- Ya no tiene ganas de ir a la escuela, presenta miedo o da pretextos.
- Desempeño escolar a la baja.

- ▶ Pertenencias rotas, destruidas o “perdidas”.
- ▶ Muestras físicas de violencia (moretones, rasguños, costras, etc.).
- ▶ Hambre injustificada de regreso a casa (señal de que le quitan su dinero o almuerzo).
- ▶ Autoestima a la baja.
- ▶ Conductas violentas incrementadas.
- ▶ Alteraciones conductuales (comer compulsivamente, limpieza obsesiva, etc).
- ▶ Emociones extremas, llorar sin motivo aparente.
- ▶ Insomnio, pesadillas, orinar en la cama.
- ▶ Decir que todo “está bien” (García & Ascencio, 2018b; Ochoa, 2013; Unicef, 2016.)

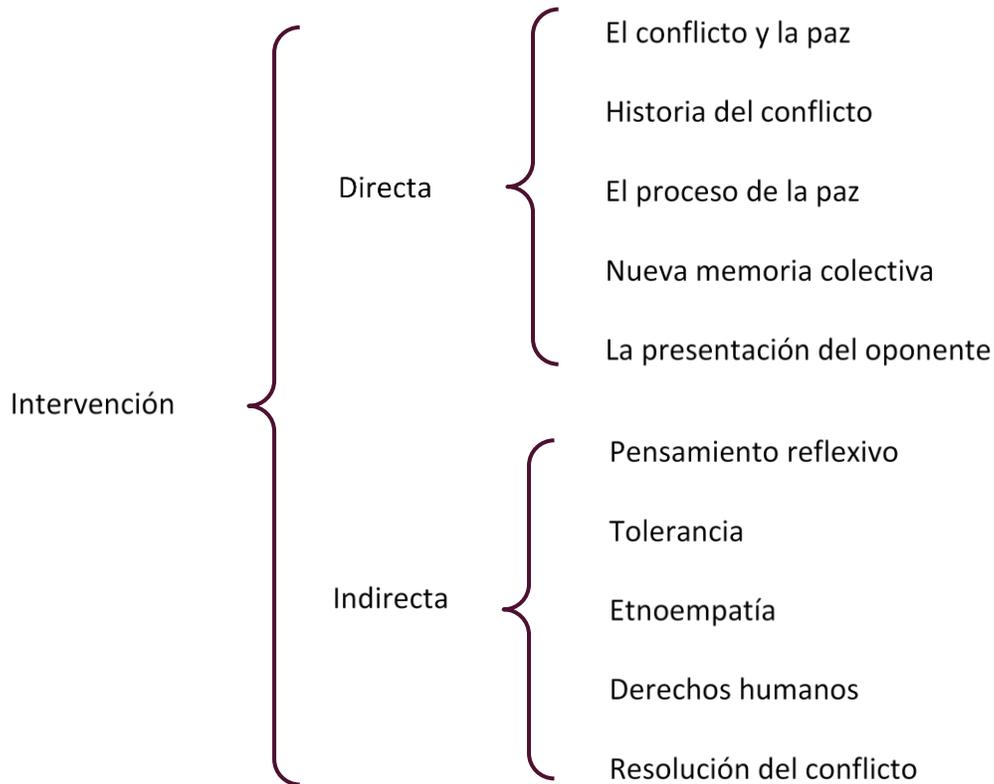
## PAZ

Identificar los mecanismos de violencia directa, estructural y cultural que se reproducen en el espacio escolar contribuirá a delimitar las intervenciones institucionales y gubernamentales para fomentar la paz como método de resolución de conflictos, no solamente en las aulas, sino en todos los espacios del desarrollo social, involucrando para eso, a las familias, al personal docente y a las y los alumnos de todos los niveles educativos.

Como se señaló con anterioridad, la paz es un proceso encaminado a la construcción de formas alternas para la solución de los conflictos, desde la empatía, la no-violencia, y la creatividad. Existen diversas condiciones para que la paz se interiorice en la cultura, y dependiendo de las posibilidades reales del contexto, será el abordaje de la intervención gubernamental en la promoción de la cultura de paz.

Figura 2

Tipo de intervención para el fomento de la cultura de paz



Fuente: Elaboración propia con base en Bar-Tal, et.al., 2011.

### INTERVENCIÓN DIRECTA

Encuentra su posibilidad cuando las condiciones sociopolíticas de un territorio presentan un nivel de madurez alto, debido a que el conflicto no continúa en el tiempo. Se pretende abordar de forma directa las creencias, los valores, las actitudes, emociones, y comportamientos sociales respecto del conflicto y para eso, las instituciones políticas están listas y el sistema educativo “está[n] listo[s] administrativa y pedagógicamente para este gran esfuerzo” (Bar-Tal, et.al., 2011: 519).

## INTERVENCIÓN INDIRECTA

Tiene lugar cuando las condiciones sociopolíticas no son favorables para la intervención directa, ya que en esa sociedad aún existe el conflicto latente, que se entrecruza con otros. Para el caso de países como México donde los conflictos históricos están relacionados con la conquista y la eliminación sistemática de las culturas originarias, las cuestiones territoriales y ambientales, y especialmente, las consecuencias directas e indirectas de la violencia generada por el narcotráfico, implican que los conflictos aún existen y, por lo tanto, los episodios de violencia aún están presentes y se perciben cotidianamente. Asimismo, las instituciones gubernamentales aún no están preparadas para el fomento de la cultura de paz porque no la perciben como necesaria ni como la forma de resolver los conflictos.

Para fomentar la intervención indirecta en países como México, se pueden poner en marcha diversas prácticas. Aunque la educación para la paz encuentre las condiciones propicias para fomentarse en el espacio escolar, hay acciones que pueden ser aplicadas en el espacio familiar, donde serán replicadas en el espacio educativo y en todos los ámbitos en los que las personas se desenvuelven. Poner en práctica nuevas formas de crianza desde la paz, como lo es la asertividad, la comunicación efectiva, técnicas de solución de problemas y cambiar a las consecuencias en lugar de los castigos, aporta en la intervención indirecta para la paz la cual “puede abrir una ventana de esperanza para la futura resolución del conflicto y la reconciliación” (Bar-Tal, et.al., 2011: 512).

## INTERVENCIÓN INDIRECTA

Alude a cierta forma de comportamiento que permite defender los derechos e intereses propios sin transgredir los del prójimo. Dicho esto, una persona asertiva es capaz de expresar sus opiniones sinceras, necesidades, demandas, sentimientos tanto positivos como negativos, considerando las consecuencias que ello puede tener -como la no aceptación e incluso, el rechazo- y lo más importante, sin desvalorizar a otra(s) persona(s), pero también sin dejar que los demás impongan sus intereses, por encima de los propios -poner límites para evitar el abuso-.

Los seres humanos poseen derechos y responsabilidades comunes en el trato o convivencia con los otros(as). Algunos de los derechos son:

- ▶ A ser tratado(a) con respeto y dignidad.
- ▶ Tener y expresar opiniones y sentimientos.
- ▶ Respeto a la intimidad.
- ▶ Ser independiente.
- ▶ Elegir.
- ▶ Decir “no” sin experimentar culpabilidad.
- ▶ Cometer errores sin sentir culpa, pero sí ser responsable de las consecuencias.

Ahora, de estos derechos se derivan ciertas responsabilidades que deben ser cumplidas para una sana convivencia:

- ▶ Tratar a los demás con respeto y dignidad.
- ▶ Respetar las opiniones y sentimientos de los demás aunque sean distintos a los propios.
- ▶ Respetar la intimidad de los demás.
- ▶ Aceptar la independencia de los demás.
- ▶ Respetar las elecciones de los demás.
- ▶ Admitir las demandas de los demás a las demandas propias.
- ▶ Aceptar que los demás también pueden cometer errores y más que verlos como algo negativo, verlos como oportunidad de aprendizaje.

Conocer estos derechos y responsabilidades facilitará un comportamiento asertivo, pero así como existe la asertividad como la clase de comportamiento correcta y adaptativa, también existen el extremo de los déficits y el extremo de los excesos con conductas desadaptativas e indeseadas. Estos estilos de comportamiento se denominan pasivo y agresivo; el estilo pasivo se refiere a aquella persona que no defiende sus derechos, no expresa sus opiniones, demandas, necesidades o sentimientos permitiendo

el abuso por parte de los demás. En resumen, no pide lo que desea, da más de lo que recibe y le es muy difícil decir que no a las demandas de los demás. Por el contrario, la persona con estilo de comportamiento agresivo más que defender sus derechos e intereses impone ante los demás su voluntad. Busca conseguir lo que quiere sin tomar en consideración lo que quiere y necesita el/la otro(a); suele ser autoritario y como consecuencia de ello fomenta en los demás sentimientos negativos como resentimiento, ira, temor, agresividad, etc. (Bosqued, 2005).

La asertividad trae consigo múltiples beneficios, tales como: mayor sensación de control sobre el entorno y sobre sí mismo(a), poner límites para evitar el abuso por parte de los demás, mejorar el nivel de satisfacción, así como la comunicación y gestión emocional, además de resolver problemas y evitar que se magnifiquen (Bosqued, 2005). Sin embargo, el aprender a ser una persona asertiva implica un largo proceso y trabajo de todos los días. A las personas con personalidad agresiva a menudo se les dificulta establecer el diálogo y escuchar a los demás y cuando la situación no les favorece posiblemente tengan conductas indeseables, transgrediendo los derechos de quienes lo rodean; mientras tanto, en el caso de las personas con estilo pasivo, a menudo tiene una personalidad tímida e introvertida, por lo que comunicarse con otros(as), puede implicar un gran reto y generarle sensaciones de miedo, estrés e incluso ansiedad. En ambos casos, la respiración resulta una herramienta efectiva para contrarrestar las emociones de ira, estrés, ansiedad y poder dialogar y mediar la situación, la respiración funge como parte importante en el manejo de las emociones y adquirir poco a poco habilidades asertivas.

## RESPIRACIÓN

La respiración constituye un proceso imprescindible en la regulación de la actividad metabólica del organismo. De acuerdo a Lobato (s.f.), este proceso comprende cuatro fases que se repiten invariablemente:

- 1) Inspiración: consiste en inhalar aire.
- 2) Pausa inspiratoria: tiempo en el que el organismo hace el intercambio de gases (entra O<sub>2</sub> y sale CO<sub>2</sub>).

- 3) Espiración: Expulsar el CO<sub>2</sub>.
- 4) Pausa espiratoria: tiempo de reposo de los pulmones.

Si bien este es el proceso genérico de la respiración, la forma de hacerlo puede variar en distintas técnicas y algunas de ellas ayudan a la relajación. Acorde a la musculatura empleada y las zonas en las que se concentra el oxígeno inhalado, se puede clasificar la respiración en:

- ▶ *Respiración costal:* también llamada superior o clavicular, es el patrón de respiración más superficial y también el más frecuente pero el menos sano. En este tipo de respiración, el aire se concentra en la parte superior de la caja torácica por lo que no permite que haya una buena oxigenación del organismo.
- ▶ *Respiración diafragmática o abdominal:* donde el diafragma participa activamente; aquí, el tórax permanece inmóvil y se muestra mayor actividad en la parte del abdomen. Es considerado el tipo de respiración fisiológicamente más adecuado, pues permite que el aire que entra al organismo, llegue a los pulmones y haya más ventilación (Lobato, s.f.).

Este último tipo de respiración no sólo es el más recomendado fisiológicamente sino que también el más apto para alcanzar la relajación por el alto nivel de oxigenación del cuerpo y por tanto del cerebro. Es una técnica enseñada y recomendada por profesionales de la salud psicológica para emplear en situaciones de estrés, tensión, dolor etc., pues permite regular el ritmo cardíaco, hacer la respiración más lenta, reduce la tensión muscular, así como el dolor, la ira y la ansiedad.

Como se mencionaba anteriormente, la respiración es una herramienta de suma importancia en la regulación de nuestras emociones y la regulación de las emociones es fundamental en la comunicación y el diálogo.

## COMUNICACIÓN EFECTIVA Y DIÁLOGO

La comunicación es la base de toda relación interpersonal sana, por ello aprender a dialogar resulta imprescindible para la construcción de la cultura de paz, ya que a partir de la negociación y de la empatía, se desdibuja la confrontación y se da paso a la reconciliación de la incompatibilidad de intereses.

Para ello Ortega y colaboradores (1994, en Colegio de Guanajuato para el Desarrollo A.C., s.f.) proponen diez claves para aprender a dialogar, estas consisten en:

1. Aceptar que no se tiene la verdad absoluta, sino sólo una parte de ella.
2. Más que convencer a la otra persona de tener la razón, hay que demostrarle que es escuchada, entendida y aceptada.
3. Exponer las propias ideas de la manera más clara posible, para que el mensaje pueda ser entendido.
4. Huir de toda manifestación de violencia en el diálogo: gritos, insultos, menosprecio, no reconocimiento de la humanidad de la otra persona.
5. Confiar en la parte de verdad que se cree poseer, y confiar en que la otra persona lo entenderá.
6. En el diálogo no debe haber un bando ganador y uno vencido, verlo de esta forma está relacionado directamente con la violencia cultural. Como se ha insistido, se trata de dos o más partes que exponen sus puntos de vista personales ante una diferencia de objetivos.
7. Aceptar que la opinión o visión inicial se puede transformar a partir de lo que la(s) otra(s) persona(s) compartan.
8. Considerar que el valor de los argumentos radica en los hechos sobre los que se sustentan las afirmaciones.
9. Tomar en cuenta que, acercarse a la verdad, conlleva riesgos, entre ellos el cambio.

10. El diálogo no implica ser alguien pasivo o resignado, por el contrario, permite defender y hacer valer las ideas propias cuando éstas se basan en hechos y en argumentos razonables, es decir, permite poner en práctica la asertividad.

De igual manera, hacen mención de diez actitudes básicas para el diálogo:

### **1. Escuchar**

Permitir que la otra persona se exprese, no sólo oír, sino prestar atención a lo que se oye.

### **2. Entender y comprender**

Llevar nuestro nivel de pensamiento al razonamiento, ahondar en la situación y en lo que la otra persona quiere expresar mediante el lenguaje verbal y no verbal.

### **3. Respetar las opiniones**

Esto se relaciona con el aceptar que no se tiene la verdad absoluta y aunque la opinión ajena no concuerde con la propia, debe ser respetada. Hay que entender que respetar a alguien no es compartir sus ideas.

### **4. Buscar la verdad**

Buscar la “verdad” con ayuda de otros y otras.

### **5. Lenguaje común y claro**

Procurar que el lenguaje empleado al expresarse sea entendible para todas las personas que participan en la conversación. Buscar la precisión con los conceptos que se empleen en el discurso y que las y los receptores capten el mensaje en el sentido que se desea transmitir.

## 6. Aportar hechos

Hechos concretos que no son discutibles, razones bien fundamentadas que sean significativas. No dirigirse únicamente a las personas que apoyan los deseos y preferencias propias.

## 7. Objetividad y razón

Dialogar de manera razonable evitando encasillarse en ideas y percepciones personales.

## 8. Sinceridad y confianza

Procurar la sinceridad en todo momento afrontando lo que ello conlleve, siempre con la humildad para aceptar cuando la verdad sea distinta a la opinión personal.

## 9. Serenidad y calma

El diálogo necesita un clima de seguridad, es imprescindible tener manejo de las emociones y de la palabra.

## 10. Establecer normas

Esto permitirá evitar la improvisación y tener organización.

De manera complementaria, diversos autores y autoras coinciden en ciertos elementos que son fundamentales para la comunicación efectiva, como los son:

1. *Claridad*: clarificar el pensamiento y la expresión evitando dar mensajes ambiguos, hablar muy rápido, referenciar situaciones o contextos a los que no está familiarizada la otra persona, practicando la pronunciación, etc.
2. *Propiedad*: seleccionar las palabras a utilizar de forma cuidadosa en función del nivel de formalidad que implique la situación o el nivel de confianza que hay con los/as otros/as.

3. *Concisión*: cuando se desea que un mensaje sea claro, se debe procurar incluir en él sólo información relevante.
4. *Feedback o retroalimentación*: en la comunicación se necesita de ambas partes, emisor(a) y receptor(a) para que sea efectiva; mientras que quien emite el mensaje se encarga de comunicarse de la manera más clara posible, la persona receptora debe ser capaz de brindar retroalimentación para confirmar que el mensaje ha sido comprendido y no interpretado incorrectamente.
5. *Empatía*: demostrar sintonía y una actitud abierta con la persona que comparte el mensaje, hacerla sentir acompañada y entendida.
6. *Escucha activa*: implica prestar mucha atención a la persona emisora, siempre buscando confirmar que lo que se ha entendido coincide con lo que la persona quiere comunicar.
7. *Comunicación no verbal*: el lenguaje corporal juega un papel muy importante en el mensaje que se desea transmitir, la dirección de la mirada, la postura y orientación del cuerpo, los gestos, expresarán el sentir de la persona, como incomodidad, desinterés o por el contrario, interés, empatía, etc.
8. *Respeto*: la respuesta de una persona dependerá en gran medida de la forma en la que se dirijan a ella, por ello el respeto es esencial en todo momento.

### CONSECUENCIAS EN LUGAR DE CASTIGOS

A diferencia del castigo, las consecuencias buscan el aprendizaje y la reparación del error que se ha cometido. Para ello, se debe tomar en cuenta el tono y la forma en las que se transmiten los mensajes, pues un mal tono o palabras que pueden interpretarse como groseras, podría convertir una consecuencia en un castigo.

De acuerdo a Soler (2019), las consecuencias se pueden clasificar en naturales y lógicas. Las primeras hacen referencia a aquellas que se derivan de manera natural o inevitable de nuestras acciones, sin

necesidad de que algo intervenga, por ejemplo: si el clima es frío y una persona decide no usar suéter o chamarra, pasará frío el resto del día. Por otro lado, las consecuencias lógicas aluden a aquellas establecidas por quien ejerce autoridad, en este caso, por los padres y madres pero también las y los educadores. Para ser llamadas consecuencias lógicas y no castigos, deben cumplir con ciertos criterios, tales como:

- ▶ Su objetivo debe ser mostrar la conducta adecuada o deseable.
- ▶ Estar relacionadas con las conductas o comportamientos que se desean corregir.
- ▶ Ser respetuosas con el niño(a), o adolescente.
- ▶ Deben ser razonables.
- ▶ Deben ser reveladas de manera previa, es decir, consecuencias no improvisadas que hayan sido establecidas con anterioridad.

De igual forma, París (2018), menciona cinco aspectos a considerar en la aplicación de consecuencias educativas, estos son:

1. Deben ser conocidas por todas las partes, es decir, tanto los padres y madres, como las y los hijos deben conocer las consecuencias de determinadas acciones.
2. Deben ser realistas (que se puedan cumplir), para ello, evitar palabras como nunca o siempre.
3. Deben ajustarse a la edad de las y los hijos, y a sus intereses.
4. Deben mostrar el sentido que tienen, el por qué y para qué de tal consecuencia.
5. Deben ser proporcionales y adaptadas a las circunstancias.

Sumado a esto, el autor enfatiza que es importante expresar al niño/a, adolescente, qué emociones le generan sus acciones, para que aprendan que los comportamientos generan emociones en las personas y empiecen a desarrollar empatía.

En resumen, las consecuencias, a diferencia de los castigos, buscan la reflexión del/de la niño/a o adolescente en cuanto a sus actos y nunca debe implicar el daño físico ni emocional y dependerán o irán en función de las normas de cada familia (Soler, 2019).

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Otra de las técnicas más funcionales para resolver conflictos basados en la cultura de paz, cuyo aporte proviene desde la psicología, es la llamada “resolución de problemas”, la cual consiste en un proceso cognitivo-afectivo-conductual con el que una persona intenta dar solución o afrontar un problema particular de forma eficaz (D’Zurilla, 1993, en Bados y García, 2014). Dicho proceso consta de cinco fases:

### **Fase 1: Orientación o actitud hacia el problema**

Alude a la disposición o estilo general de la persona ante los problemas que se le presentan cotidianamente. Esto incluye la percepción del problema, atribución del problema, valoración del mismo, control personal, compromiso de tiempo y esfuerzo para resolverlo.

### **Fase 2: Definición y formulación del problema**

Usualmente, las personas presentan varios problemas simultáneos. Cuando esto sucede, se debe definir qué problema(s) tiene que considerarse en primer momento, tomando en cuenta la gravedad, el nivel de malestar que produce, así como el grado de dependencia con otros problemas. Es necesario definir bien el problema para encontrar soluciones eficaces.

### **Fase 3: Generación de soluciones alternativas**

Esta fase también llamada “lluvia de ideas”, consiste en buscar posibles soluciones al problema que ha sido definido anteriormente, sin limitarse a viejos hábitos o ideas convencionales, por el contrario, tratar de ser creativos (as) e inventar nuevas y originales formas de resolver los problemas. Entre más soluciones y más variedad haya en las mismas es mejor.

#### **Fase 4: Toma de decisiones**

En este punto, se evaluará cuál o cuáles de las soluciones recabadas son las más idóneas para lograr el objetivo. Para ello, es recomendable anticipar los resultados, es decir, pensar en las posibles consecuencias que puede acarrear cada una de las alternativas de solución y en función de ello seleccionar la más “adecuada”.

#### **Fase 5: Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad**

Finalmente, en esta fase se pone en práctica la solución elegida y se evalúa su nivel de funcionalidad. En el proceso de aplicarla se pueden encontrar diferentes obstáculos, por lo que se debe estudiar la forma de superarlos y, en caso de no ser posible, evaluar la factibilidad de cambiar de solución o modificar el proceso para aplicar la misma solución solventando los obstáculos que se interponen (Bados y García, 2014).

Recomendaciones para la prevención del bullying o acoso escolar digital

- ▶ Hablar con los hijos e hijas sobre la actividad de internet: deja huella o rastro.
- ▶ Hacer saber que los datos digitales pueden ser la presentación ante el mundo.
- ▶ Fomentar el control de la privacidad en Internet (sólo sus contactos vean las publicaciones; contraseñas seguras a las redes sociales y los dispositivos y cambio cada cierto tiempo).
- ▶ Evitar culpar al internet o el acceso del hijo(a) a las herramientas tecnológicas.
- ▶ Hacerles notar que las/los “amig@s virtuales” no necesariamente son personas reales tal como se muestran en internet, y que pueden ser miembros de su misma escuela.
- ▶ Difundir el respeto a todas y todos, incluso en el espacio digital. Hacerles saber que la actividad en internet tiene consecuencias reales en el espacio físico.
- ▶ Recuperar las evidencias de violencia digital.

- ▶ Fomentar las denuncias en las plataformas digitales y de redes sociales.
- ▶ Fomentar el bloqueo de personas que molestan.

#### IV. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

##### OBJETIVO GENERAL

Facilitar conocimientos, recursos y experiencias, que le permitan a las y los participantes, comprender, abordar y trabajar desde una perspectiva de cultura de paz y de pleno uso y reconocimiento de sus habilidades socioemocionales, las prácticas de violencia en el entorno escolar.

##### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Concientizar a los miembros de la familia sobre la condición actual de violencia a la que se enfrentan las y los estudiantes en su entorno familiar, social y estudiantil.
- ▶ Analizar e identificar las prácticas de crianza reproducidas en la cultura y reflexionar cómo sustituirlas por prácticas que fomenten la confianza, cercanía y crecimiento positivo libre de violencia.
- ▶ Brindar a las y los participantes una perspectiva propositiva sobre prácticas de crianza, socialización y acompañamiento personal, encaminadas al buen trato, cultura de paz, comprensión, expresión y canalización positiva de emociones desplazando la violencia y el castigo como métodos de crianza.
- ▶ Construir con las familias, padres, madres, cuidadoras y cuidadores una ruta de trabajo personal, familiar e institucional centrada en la cultura de paz.

## V. CONTENIDO TEMÁTICO

El presente curso-taller está diseñado para su impartición en tres sesiones que permitan lograr la implementación del Programa en su totalidad, teniendo una duración aproximada de seis horas cada una (18 horas en total). En este sentido su conformación se divide en tres módulos cuyos objetivos se describen a continuación:

*Tabla 4*

### *Módulos que integran el curso-taller*

#### **Módulo 1: La violencia, ¿una integrante más de la familia?**

Este primer módulo tiene como objetivo la reflexión de las y los participantes sobre la familia como un espacio en el que se puede manifestar la violencia de distintas formas y aprender a identificarlas para poder prevenir o atender cualquier tipo de violencia.

#### **Módulo 2: Crianza y cultura de paz**

Aquí se pretende que las y los asistentes conozcan y aprendan alternativas de crianza basadas en valores y habilidades que propicien una cultura de paz tales como la comunicación asertiva, el uso de consecuencias en vez de castigos, el uso de la respiración para regular las emociones, claves para el diálogo, entre otros.

#### **Módulo 3: Prevención de la violencia escolar**

Finalmente el tercer y último módulo tiene como fin exponer a los y las participantes información relevante para la identificación de la violencia escolar, así como algunas estrategias y herramientas para atenderla, prevenirla y lograr forjar una cultura de paz.

*Fuente: Elaboración propia con base en la presentación del curso.*

El desarrollo de los contenidos está basado en la literatura referente a violencia y cultura de paz, en la cual, la investigación de Johan Galtung es un referente importante, incluso para los informes y análisis de la Organización de las Naciones Unidas. De igual manera, el contenido temático está relacionado con la perspectiva de derechos humanos, de género y de infancias, en donde se busca generar entre las y los asistentes un sentido de reconocimiento de la humanidad de la otra persona, de los intereses, deseos, sentimientos, afinidades y necesidades propias, especialmente hacia las y los hijos. Por tal motivo deben tomarse en consideración el siguiente contenido por cada Módulo:

*Tabla 5*  
*Contenido temático*

Módulo	Contenido
1	<b>La violencia, ¿una integrante más de la familia?</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>A) Introducción al tema de crianza</li> <li>B) Crianza y violencia</li> <li>C) El mito de las generaciones de cristal</li> <li>D) Violencia: tipos, daño y efectos</li> <li>E) Familia y tipos de familia</li> <li>F) Violencia familiar y doméstica</li> <li>G) Tipos de violencia en la familia</li> </ul>
2	<b>Crianza y cultura de paz</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>A) Tipos de interacción social</li> <li>B) Asertividad: qué es y beneficios</li> <li>C) Aplicando la asertividad</li> <li>D) Respiración, tipos y beneficios</li> <li>E) Paz</li> <li>F) Cultura de Paz</li> <li>G) Educación para la Paz y condiciones necesarias</li> <li>H) Castigos y sus efectos colaterales</li> <li>I) Actitudes para el diálogo y claves para aprender a dialogar</li> </ul>
	<b>Prevención de la violencia escolar</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>A) Violencia escolar</li> <li>B) Bullying o acoso escolar</li> <li>C) Acoso escolar digital y recomendaciones digitales</li> <li>D) Factores de riesgo para las víctimas y las y los agresores</li> <li>E) Señales de alerta ante el bullying</li> </ul>

3

- F) Consecuencias emocionales del acoso escolar
- G) Comunicación efectiva
- H) Técnica de solución de problemas

## VI. MATERIALES DE TRABAJO

Para la realización del taller, y con la finalidad de que su impartición se realice de manera virtual es necesario contar con los siguientes instrumentos:

1. **Ficha técnica:** Instrumento de apoyo técnico donde se definen los objetivos, las metas, los temas a exponer y la población objetivo a la que se dirige el curso, así como los escenarios. Constituye el parámetro de referencia para la elaboración del resto de los materiales (Anexo 1).
2. **Carta descriptiva:** Documento que contiene la descripción detallada de las actividades a cumplir en el curso. Están señaladas por sesión e incluye tiempo estimado para su realización, así como materiales necesarios para su cumplimiento. Adicionalmente, se señalan los aprendizajes esperados por día (Anexo 2).
3. **Presentación de Google Slides:** Instrumento de apoyo visual, cuyo contenido se relaciona con instrucciones, actividades y palabras clave en la explicación de ideas y conceptos importantes del curso. Sirve para dar orden a la presentación de la información e ilustrar las ideas expresadas (Anexo 3)
4. **Plataforma Mentimeter:** Es un espacio virtual donde se generan presentaciones y actividades en tiempo real como lluvia de ideas, nubes de palabras, cuestionarios con porcentajes y otras. En este curso, se deberá utilizar la herramienta de nube de palabras para que las y los asistentes compartan palabras relacionadas con conceptos aprendidos en el curso.
5. **Plataforma Kahoot:** Aplicación que permite realizar cuestionarios para evaluación de forma dinámica e interactiva, ya que las preguntas pueden realizarse a modo de

concurso y con tiempo límite para responder. En este curso, se deberá utilizar la plataforma para reforzar algunos conocimientos aprendidos en las sesiones.

6. **Manual para la implementación del curso:** Instrumento que contiene la información necesaria para replicar el curso. Se especifican los contenidos, dinámicas y metodología de implementación, el sentido de la actividad, su justificación, así como recomendaciones y sugerencias para la impartición (Anexo 4).

## VII. ANEXOS

Anexo 1. Ficha técnica

Anexo 2. Carta descriptiva

Anexo 3. Presentación

Anexo 4. Manual para la implementación del curso

## VIII. REFERENCIAS

Bados, A. & García, E. (2014). Resolución de problemas. Universidad de Barcelona, 00(--), 1-34.

Bar-Tal, D.; Rosen, Y.; Nets-Zehngut, R. (2011). Educación para la paz en las sociedades involucradas en conflictos complejos e insolubles: objetivos, condiciones y direcciones. En Páez, D.; Martín, C.; González, J.; Basabe, N.; De Rivera, J. (eds.). Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Elena\\_Zubieta/publication/327043126\\_SUPERANDO\\_LA\\_VIOLENCIA\\_COLECTIVA\\_Y\\_CONSTRUYENDO\\_CULTURA\\_DE\\_PAZ\\_EDITORIAL\\_FUNDAMENTOS\\_COLECCION\\_CIENCIA/links/5b74669592851ca65063ba24/SUPERANDO-LA-VIOLENCIA-COLECTIVA-Y-CONSTRUYENDO-CULTURA-DE-PAZ-EDITORIAL-FUNDAMENTOS-COLECCION-CIENCIA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Elena_Zubieta/publication/327043126_SUPERANDO_LA_VIOLENCIA_COLECTIVA_Y_CONSTRUYENDO_CULTURA_DE_PAZ_EDITORIAL_FUNDAMENTOS_COLECCION_CIENCIA/links/5b74669592851ca65063ba24/SUPERANDO-LA-VIOLENCIA-COLECTIVA-Y-CONSTRUYENDO-CULTURA-DE-PAZ-EDITORIAL-FUNDAMENTOS-COLECCION-CIENCIA.pdf)

- Bosqued, M. (2005). Entrenamiento en asertividad. En Vencer la depresión. Bilbao: Desclée de Brouwer. 249-278 pp.
- Colegio de Guanajuato para el Desarrollo (s.f). Manual de Promotores de Cultura de Paz y Derechos Humanos. Recuperado de <http://indesol.gob.mx/cedoc/pdf/II.%20Inclusi%C3%B3n%20y%20Cohesi%C3%B3n%20Social/Cultura%20de%20la%20Paz/Manual%20de%20promotores%20de%20Cultura%20de%20Paz%20y%20Derechos%20Humanos.pdf>
- Comisión Nacional de Derechos Humanos [CNDH] (2016). ¿Qué es la violencia intrafamiliar y cómo contrarrestarla? Recuperado de <http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/foll-Que-violencia-familiar.pdf>
- Corte Interamericana de Derechos Humanos- CoIDH (2009). Caso González y otras (“Campo Algodonero”) vs. México. Recuperado de [https://www.corteidh.or.cr/docs/casos/articulos/seriec\\_205\\_esp.pdf](https://www.corteidh.or.cr/docs/casos/articulos/seriec_205_esp.pdf)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2003) ¿Te suena familiar? La familia que hemos construido. Recuperado de <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/06%20Construido.pdf>
- \_\_\_\_\_ (2016). Guía de sensibilización para la convivencia digital. Gobierno de la provincia de Buenos Aires. Recuperado de [https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia\\_ConvivenciaDigital\\_ABRIL2017.pdf](https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf)
- Galtung, J. (2004). Violencia, guerra y su impacto: sobre los efectos visibles e invisibles de la violencia. Recuperado de <http://them.polylog.org/5/fgj-es.htm>
- Galtung, J. (2016). La violencia: cultural, estructural y directa. Cuadernos de Estrategia. Política y violencia: comprensión teórica y desarrollo en la acción colectiva (183). 147-168. Recuperado de [http://www.ieee.es/Galerias/fichero/cuadernos/CE\\_183.pdf](http://www.ieee.es/Galerias/fichero/cuadernos/CE_183.pdf)

García, M; Ascencio, C. (2018a). Bullying y violencia escolar: diferencias y similitudes. Universidad Intercontinental. Recuperado de <https://www.uic.mx/bullying-y-violencia-escolar-diferencias-y-similitudes/>

\_\_\_\_\_ (2018b). Bullying: origen y consecuencias. Universidad Intercontinental. Recuperado de <https://www.uic.mx/bullying-origen-y-consecuencias/>

Gobierno del Estado de Michoacán (2015). Informe que presenta el Gobierno del Estado de Michoacán sobre las acciones de implementación de las propuestas contenidas en las conclusiones del grupo de trabajo conformado para atender la Solicitud de Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/535626/8\\_\\_Informe\\_estatal\\_a\\_6meses\\_d\\_e\\_Conclusiones\\_GT\\_29-09-2015.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/535626/8__Informe_estatal_a_6meses_d_e_Conclusiones_GT_29-09-2015.pdf)

Hernández, S. (2019). En 2018, Michoacán rompió récord en asesinatos de mujeres: INEGI. Recuperado de <https://www.elsoldemorelia.com.mx/local/en-2018-michoacan-rompio-record-en-asesinatos-de-mujeres-inegi-4502037.html>

Humanas Sin Violencia A.C. [HSV] (2014). Primera solicitud de Alerta de Violencia de Género por violencia feminicida para el estado de Michoacán de Ocampo. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/535607/1\\_\\_Solicitud\\_AVGM\\_Michoac\\_n\\_19-12-2014.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/535607/1__Solicitud_AVGM_Michoac_n_19-12-2014.pdf)

\_\_\_\_\_ (s/f). Violencia Feminicida, Desaparición, Alertas de Violencia de Género y Acceso a la Justicia ante la CEDAW. Recuperado de [https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/papiit/papiit14/PRESENTACION\\_7\\_dia1.pdf](https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/papiit/papiit14/PRESENTACION_7_dia1.pdf)

INEGI. (2019). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre). Comunicado de prensa 592/19. Recuperado de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/Violencia2019\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/Violencia2019_Nal.pdf)

- Instituto Nacional de las Mujeres INMUJERES (s/f). Violencia de género. Violencia contra las mujeres. Recuperado de [http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/violencia\\_2016.pdf](http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/violencia_2016.pdf)
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV). Diario Oficial de la Federación, 01 de febrero de 2007 (última reforma: 14 de abril de 2020).
- Lobato, C. (s.f.). Y tú... ¿Cómo respiras? Beneficios de una adecuada respiración. Recuperado de <https://www.psicologodemalaga.com/y-tu-como-respiras-beneficios-de-una-adecuada-respiracion/#:~:text=Teniendo%20en%20cuenta%20la%20musculatura,vez%20que%20el%20menos%20saludable.>
- León, A. (s.f.) Los 14 tipos de familia que existen y sus características. Lifeder. Recuperado de <https://www.lifeder.com/tipos-de-familia/>
- Martín-Baró, I. (1990). Las estructuras sociales y su impacto psicológico. En Acción e ideología: psicología social desde Centroamérica, 4ta ed. San Salvador: UCA Editores, 71-112 pp.
- Ochoa, L. (2013). Consecuencias del bullying en las adolescentes. Uaemex. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/40402/TESINA%20CONSECUENCIAS%20DEL%20BULLYNG%20EN%20LAS%20ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- París, A. [guiainfantil]. (2018, junio 15). Consecuencias educativas frente al castigo en la educación de los niños [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=vMwaq56Hihc&ab\\_channel=guiainfantil](https://www.youtube.com/watch?v=vMwaq56Hihc&ab_channel=guiainfantil)
- Secretaría de Gobernación SEGOB (2016). Declaratoria de Procedencia respecto a la Solicitud de Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres para el estado de Michoacán. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/108431/Declaratoria\\_Michoac\\_n\\_1.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/108431/Declaratoria_Michoac_n_1.pdf)
- Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública. (2020) Información sobre violencia contra las mujeres (Incidencia delictiva y llamadas de emergencia 9-1-1). Recuperado de: [https://drive.google.com/file/d/1GvyelfjdWBV9f\\_ZOb\\_sZRwuPiMGBaVR](https://drive.google.com/file/d/1GvyelfjdWBV9f_ZOb_sZRwuPiMGBaVR)

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia [DIF] (s.f.). La Familia. Recuperado de <http://dnias.dif.gob.mx/informacion-para-todos/familia/page/3/>

\_\_\_\_\_[DIF SONORA] (2006) Preguntas. Recuperado de <http://transparencia.esonora.gob.mx/NR/rdonlyres/3E88BF1B-5AAC-4ECA-AC9B-52B7C35E43D5/14978/ConceptodeFamilia.pdf>

Soler, A. [Píldoras de Psicología]. (2019, noviembre 25). El problema de los castigos: ¿por qué no educan? [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=SpqOfDgOWPk&ab\\_channel=P%C3%ADldorasdePsicolog%C3%ADa](https://www.youtube.com/watch?v=SpqOfDgOWPk&ab_channel=P%C3%ADldorasdePsicolog%C3%ADa)

Universidad Internacional de Valencia (2016a). Los perfiles tipo en el bullying: víctima, agresor, instigadores y espectadores pasivos. Universidad Internacional de Valencia. Recuperado de <https://www.universidadviu.com/los-perfiles-tipo-en-el-bullying-victima-agresor-instigadores-y-espectadores-pasivos/>