

CIDEG

Ing. Agustín Rodríguez Fuentes
Secretario General / Consejo Ejecutivo

Lic. T. Mabel Balboa Madrigal
Coordinadora del CIDEG

Lic. Floriella Garrido Rojas
Área Psicología

Lic. Rebeca Téllez García
Área de Trabajo Social

Dra. Bianca Villaseñor Mayo
Área Médica

E.E.R. Claudia N. Aparicio Hernández
Área Enfermería

Lic. Hugo Pérez Cruz
Área Jurídica

Lic. Laura Palomares Maraver
Área de Comunicación

Lic. Sara Angélica Hernández Rodríguez
Área de Educación e Investigación Continua



STUNAM
Sindicato de Institución

ATENTAMENTE
"UNIDOS VENCEREMOS"
Ciudad de México, julio de 2019

Diseño: Secretaría de Prensa y Propaganda / Carlos Veloz

EL CIDEG ES:

Un espacio de formación, sensibilización, discusión, capacitación y acción bajo la óptica de la "perspectiva de género", donde se promueve y motiva la participación de las y los trabajadores universitarios.

Con el objetivo de fomentar un ejercicio igualitario en derechos, obligaciones y oportunidades entre la mujer y el hombre en todos los ámbitos de su desarrollo.

LA FINALIDAD ES:

Construir con la participación activa y cotidiana de todas y todos un programa de equidad de género, donde brindamos asesorías Legal, Médica, Enfermería y Psicológica, para las y los trabajadores, su cónyuge, su concubina o concubino, hijas e hijos, sus padres, así como compañeros y compañeras jubilados y jubiladas. Contamos también con las áreas de Educación e Investigación Continua, de Trabajo Social y Comunicación.

SERVICIOS QUE OFRECE:

COORDINACIÓN
Extensión telefónica 206

JURÍDICO
Extensión telefónica 411

PSICOLÓGICA
Extensión telefónica 410

MÉDICA Y ENFERMERÍA
Extensión telefónica 408 y 409

TRABAJO SOCIAL
Extensión telefónica 407

EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN CONTINUA
Extensión telefónica 406

COMUNICACIÓN
Extensión telefónica 412

¿DÓNDE NOS ENCUENTRAS?

Centeno No.145, segundo piso,
Col. Granjas Esmeralda,
Delegación Iztapalapa,
(En el edificio del STUNAM).

Teléfonos:

56-46-69-07

56-46-52-93

Extensión 206 y de la 406 a la 412

En internet:

<http://www.stunam.org.mx/17accion/cideg/17indcideg2.html>

Correo electrónico:

Cideg.stunam1@yahoo.com

Facebook:

Cideg Stunam

RELACIONES DESTRUCTIVAS



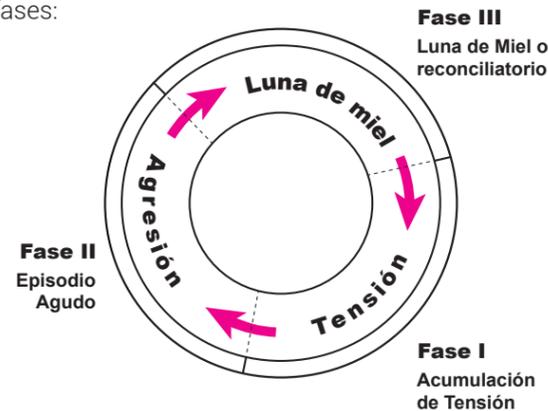
CIDEG
Centro Integral para
el Desarrollo de la
Equidad de Género
STUNAM

RELACIONES BASADAS EN EL DOMINIO Y EL CONTROL

No debemos confundir el amor con la dependencia afectiva. Es esto precisamente lo que ocurre en muchas relaciones de pareja y/o amistad. El miedo a la pérdida, al abandono y a muchos otros aspectos hacen que se den las relaciones amorosas adictivas.

RELACIONES DESTRUCTIVAS

La violencia no ocurre en forma impulsiva, sino que obedece a un patrón que se repite a lo largo de la relación. En estas relaciones existen diferentes fases:



Fase I de Acumulación de Tensión.

Todo comienza con sutiles menosprecios, ira contenida, indiferencia, sarcasmos, largos silencios cada vez más agresivos.



Fase II del Episodio Agudo o de la Explosión Violenta

La tensión ha crecido y se manifiesta de muchas formas y en diferentes grados: insultos, amenazas, intimidación e incluso golpes y heridas.



Fase III de "luna de miel" o Reconciliatorio

El hombre parece haberse dado cuenta de lo que ha hecho, muestra arrepentimiento, promete no volver a ser violento, puede hasta mostrarse cariñoso.



Negación de la violencia

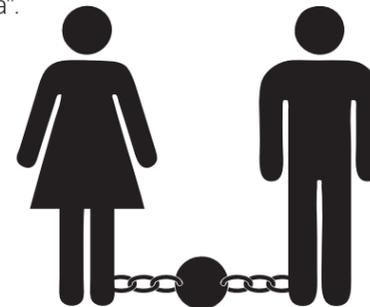
La mujer maltratada no se reconoce como tal o minimiza la situación, asume el sufrimiento como un desafío, como si ella pudiera cambiar la situación, e incluso llega a culpabilizarse a sí misma.

Las relaciones destructivas generan patrones de dependencia similares al de las adicciones, lo que dificulta más el manejo de la salud física, emocional y psicológica de la pareja. En estos casos, aunque la persona tome conciencia de su situación, no logrará abandonarla y siempre encontrará justificaciones.



DEBEMOS VENCER LA CODEPENDENCIA

La persona codependiente es aquella que ha permitido que su vida sea afectada por la conducta de otra y que está obsesionada tratando de controlar esa conducta".



CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CODEPENDIENTES:

- Asumen la responsabilidad por los sentimientos y las conductas de otros.
- Miedo a la respuesta de los demás sobre sus sentimientos.
- Tienen temor a ser rechazados o lastimados por los otros.
- El miedo y la ira de otros determina lo que dice o hace.
- Su autoestima se rige por la influencia de otros. No reconocen sus virtudes.
- Requieren ser necesitados para poder relacionarse con los demás.



Si estos comportamientos te suenan conocidos, si te identificas con ellos, es aconsejable que termines la relación cuanto antes, no importa lo terrible que parezca esta decisión y busques ayuda. Relaciones como éstas no mejoran nunca, ni siquiera logran mantenerse en una etapa de agresión verbal: la mayoría terminan en golpes.



CÓMO LIBERARSE DE UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA:

Hay muchas oportunidades de liberarse de estas relaciones y comenzar una nueva vida, digna y saludable.

Para ello hay que cumplir una serie de etapas :

- 1.- Reconocer que se está en una relación destructiva.
- 2.- Identificar que la culpa es compartida.
- 3.- Acudir a grupos de autoayuda.
- 4.- Buscar la intervención de un especialista.



RELACIONES DESTRUCTIVAS



CIDEG
Centro Integral para
el Desarrollo de la
Equidad de Género
STUNAM

