Fotolibro nov 2024.indd 1 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 2 25/02/25 17:34

la violencia

Fotolibro sobre la violencia emocional, verbal y psicológica en las relaciones de pareja

Marisol Arcega Vega

Fotolibro nov 2024.indd 3 25/02/25 17:34

La violencia no es amor. Fotolibro sobre la violencia emocional, verbal y psicológica en las relaciones de pareja. Una mira construida a través de autorretatos

Autora: Marisol Arcega Vega
marisol.arcega@estudiante.uacm.edu.mx

Marzo de 2025

UACM
Laboratorio de fotografía Click! / Colección Trazos

Trabajo de titulación modalidad producto comunicativo

UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México
NADA HUMANO ME ES AJENO

click!
COLECCIÓN / trazos

Fotolibro nov 2024.indd 4 25/02/25 17:34

Para cada una de estas mujeres, quienes con mucho valor nos permiten conocer cada una de sus vivencias.
Y para ti si has vivido algún tipo de violencia.

gracias

Fotolibro nov 2024.indd 5 25/02/25 17:34



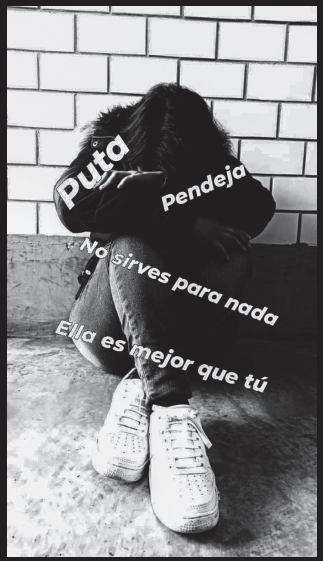
Fotolibro nov 2024.indd 6 25/02/25 17:34


LOCA
GORDA
¡QUIERE LLORAR!
ES BROMA
ES BROMA
ESTÁ MEJOR QUE TU



Fotolibro nov 2024.indd 8 25/02/25 17:34


INCONGRUENTE
EXAGERADA
LOCA
always

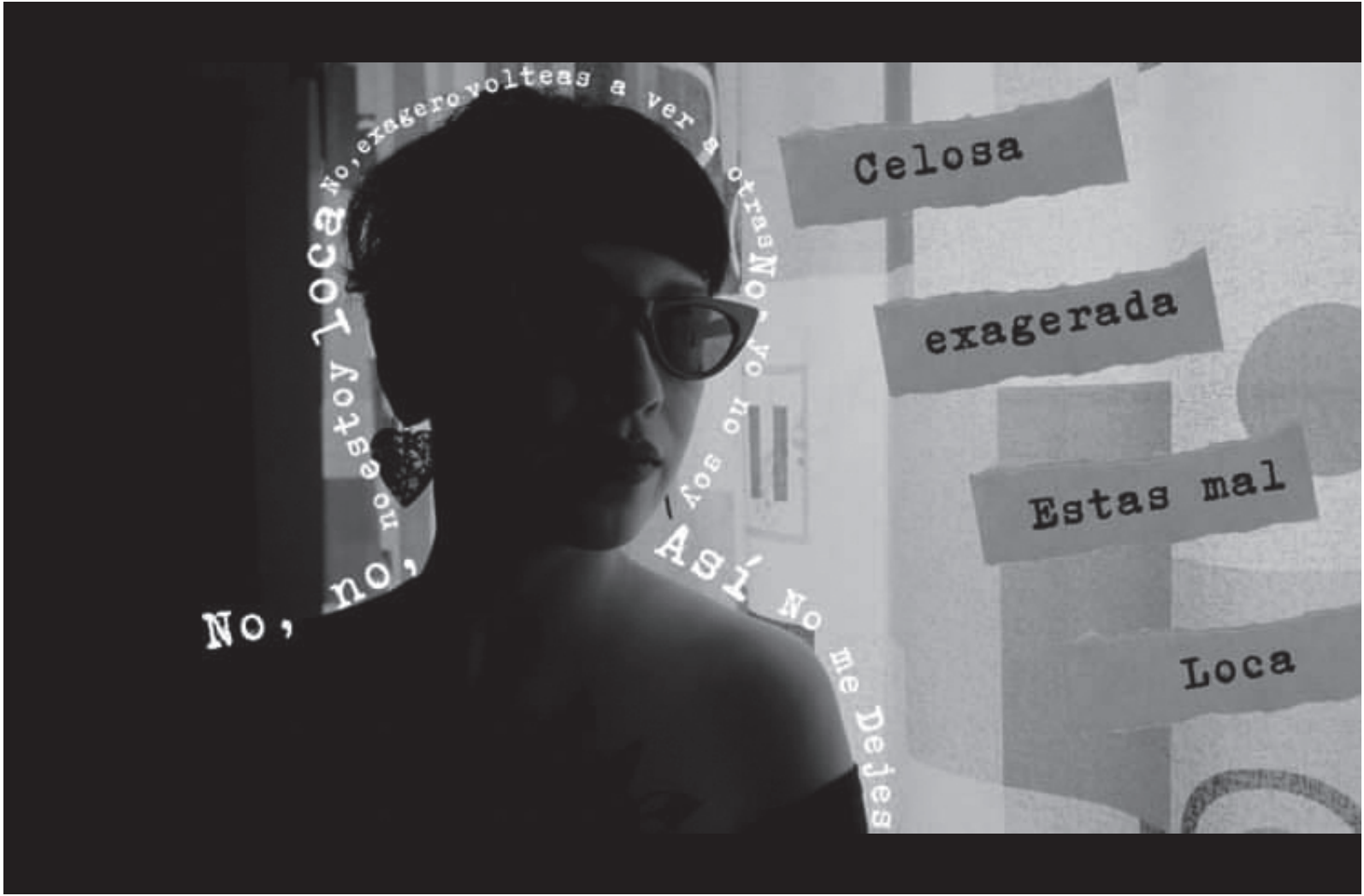


círculo que se repite

Fotolibro nov 2024.indd 10 25/02/25 17:34

La violencia es un




No, no estoy loca
No, exagero volteas a ver a otras
No, yo no soy
Así no me dejes
Celosa
exagerada
Estas mal
Loca



Fotolibro nov 2024.indd 13 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 14 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 15 25/02/25 17:34


LOCA
TOXICA
CÁLLATE



Fotolibro nov 2024.indd 17 25/02/25 17:34

Incongruente

¿Qué no ves que la traigo bien parada?

No llores

Puta

Exagerada

Pendeja

Ella es mejor que tú

Cállate

No sirves para nada

Tóxica

Loca

Celosa

Loca

Gorda

Eso no es verdad

¿Qué tanto lo ves, te gusta o que?

¡Quiere llorar!

Esta mejor que tú

Ya deja de ser hipócrita

Yo no te dije eso, lo estás inventando

Fotolibro nov 2024.indd 18 25/02/25 17:34

Cállate

Sin mí tú no eres nadie

Exagerada

Todo lo mal entiendes

Es broma

Ridícula

Loca

¡Tú no sabes hacer nada!

Nunca quieres tener sexo

Tonta

Llorona

Tóxica

Estás mal

Ni que fueras importante

A mí no me puedes hacer nada porque soy abogado

Tan feminista no eres

Loca

Exagerada

Jamás vas a encontrar a alguien como yo

Loca

Él comenzo a ver que mi autoestima estaba muy baja y podía manipularme.

Criticaba mi físico y mi forma de vestir. Me empecé a sentir mal conmigo misma que dejé de comer hasta quedar en huesos. Recuerdo que no podía mirarme al espejo porque me daba asco y siempre me decía cosas feas de mi cuerpo.

Fotolibro nov 2024.indd 20 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 21 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 22 25/02/25 17:34

Después de la violencia una a veces se siente incómoda
en su propia piel...

Fotolibro nov 2024.indd 23 25/02/25 17:34

Cuando peleábamos me aguantaba las ganas de llorar y salía corriendo de la universidad, lo único que quería era llegar a mi cama y llorar, pasaban las horas, me quedaba dormida y el día siguiente que olvidaba todo y sería un gran día.

Era una chica de dieciocho años cuando inicié mi relación con él, terminamos a una edad de veintiséis años, normalicé un noviazgo que no era sano, gracias a él tuve muchas inseguridades porque también me cuestionaba mi vestimenta y mi cuerpo.

Mi exnovio me decía groserías que como ya entré a la universidad me creía una chingonería, que ya tenía pensamientos feminazis, he de confesar que me ponía a pelear con él, en vez de alejarme, era un juego de nunca acabar. Algo en mí decía va a cambiar, llevamos ocho años juntos, pero un día todo cambió.



Fotolibro nov 2024.indd 24 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 25 25/02/25 17:34



La violencia no me define

Durante ese tiempo perdí gran parte de mi personalidad,
mi libertad y decisión, también la seguridad en mí.

Fotolibro nov 2024.indd 27 25/02/25 17:34

"El pez nunca descubre que vive en el agua. De hecho, como vive inmerso en ella, su vida transcurre sin advertir su existencia. De igual forma, una conducta que se normaliza en un ambiente cultural dominante, se vuelve invisible"

Michel Foucault

La violencia es una conducta que con el tiempo se ha ido normalizando cultural y socialmente, y ciertamente puede ser invisible.

Fotolibro nov 2024.indd 28 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 29 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 30 25/02/25 17:34



Cuando cumplíamos casi un año, nos enteramos que yo estaba embarazada, en ese momento mis pensamientos fueron: “No quiero tenerlo”, en automático, no me pasó por ningún motivo la posibilidad de poder tener un hijo con él, porque ya me sentía muy mal, muy en el fondo yo ya no quería estar ahí, pero no sabía cómo poder alejarme.

Investigué clínicas y di con ellas, hicimos todo el proceso y efectivamente no sabes a lo que vas, ni lo que vas a sentir, ni cómo te van a tratar, ni siquiera cómo te vas a sentir después.

Todavía aquí, mi familia lo quería mucho y le tenía un aprecio muy fuerte, al grado que hasta mi hermana comentó en esa ocasión: “pues agradece que él está aquí contigo, otros te dejen sola”, para mí fue algo impactante, ya que era yo la que se sentía muy mal físicamente y emocionalmente.

Fotolibro nov 2024.indd 32 25/02/25 17:34

Me sentía ya muy alejada de él, al igual que lo sentía a él más pesado, más grosero y en un punto harto.

Llegó hasta el punto de lo que más tenía miedo, conoció a alguien más, comenzó con mentiras y más manipulación, ya no lo veía tanto, hasta el punto de que un día, llegó y me dijo que ya no podía estar conmigo, que desde antes del "embarazo", ya no quería estar, recuerdo que esas palabras me rompieron en dos, me sentí tan mal, pero trataba de estar fuerte, aunque aquí detonó mi ansiedad al máximo.

Fotolibro nov 2024.indd 33 25/02/25 17:34

Empezaba la manipulación a través de los mensajes, ya que desde qué despertábamos, comenzábamos a chatear, con “buenos días mi amor”, “¿cómo amaneciste?, ¿ya desayunaste?” Cosas relativamente “normales” pero en todo el transcurso de un día era avisarle “me voy a bañar”, “ya salí”, “me voy a arreglar”, “voy al baño”, “ya voy caminando para la uni”, “ya estoy en clase”, “ya salí”, “tome el camión”, “voy al metro”, “estoy en el metro”, “no tendré señal, estoy en el túnel”, “voy para el trabajo”.

Evidentemente en el trabajo comencé a estresarme, porque tenía que avisarle absolutamente todo, ya que si pasaba unos minutos comenzaba a decirme: “¿qué pasó?”, “todo bien”, “¿estás enojada?”, “¿por qué no me contestas?”, etcétera.

Fotolibro nov 2024.indd 34 25/02/25 17:34

Trataba de explicar que tenía gente, estaban mis jefes, tenía que resolver cosas o simplemente estaba trabajando, a lo que él "según" entendía, pero, no dejaba de cargarme responsabilidad por no respónderle todo el tiempo.

Comenzó a subir la violencia y manipulación cuando empezó a pedirme fotos, para corroborar que estaba en los lugares que le decía o con las personas que le decía.

Fotolibro nov 2024.indd 35 25/02/25 17:34

Fotolibro nov 2024.indd 36 25/02/25 17:34

En medio de su expresividad

el reencuentro con ellas mismas

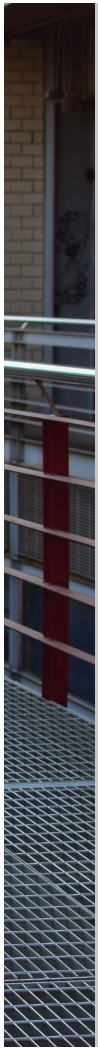
Fotolibro nov 2024.indd 37 25/02/25 17:34

Este apartado es una muestra de la etapa de resilencia que vivieron cada una de estas cinco mujeres, reprsentadas a partir de actividades, o de lo significativo que implicaba para ellas estar en compañía de ciertas personas o espacios que fueron de ayuda para cada una.

Fotolibro nov 2024.indd 38 25/02/25 17:34

Fotolibro nov 2024.indd 39 25/02/25 17:34







Me da felicidad sentirme yo misma, por ejemplo, yo no podía usar vestidos porque se enojaba, ahora ya me visto para mí, me siento feliz, salgo con mis amigos. Me da felicidad que por mi carrera pueda atender pacientes, nunca en mi vida me imagine dar terapia de grupo a personas alcohólicas o de sustancias, a mí lo que me da felecidad es que te agradezcan.

Ahora que estoy fuera de ese vínculo me percibo como una persona que todavía le falta desenvolverse, pero me considero una mujer que por fin ya no se oculta, porque vivía como ocultándome. Ahora ya me siento plena, ya me siento como dicen con una batería de cien por ciento, siento que soy alguien que ha aprendido de las experiencias.

Fotolibro nov 2024.indd 42 25/02/25 17:34

Fotolibro nov 2024.indd 43 25/02/25 17:34







Me da felicidad sentir tranquilidad.

Ahora me percibo muy grande, feliz y capaz de saber que no fui yo, que sí puedo cometer errores pero que soy una buena persona y no le haría daño a alguien.

Fotolibro nov 2024.indd 46 25/02/25 17:34

Fotolibro nov 2024.indd 47 25/02/25 17:34

Me siento feliz haciendo lo que hago, son muchas cositas que me hacen feliz, me encanta comer, me encanta salir, viajar, así sea al estado de México, pero conozco el parque veo la plantita, voe la montaña, siento el aire, veo el árbol, eso me hace inmensamente feliz.

Estudiar eso sí sigue siendo mi pasión, aunque a veces me choca el trabajo también me hace feliz tener un trabajo, pero yo creo que tener una fuente de ingresos porque a veces a muchas chicas les pasa que se quedan porque no tienen una fuente de ingresos y yo me siento super perra empoderada ganando mi propio dinero, me hace feliz ser independiente, valerme por mí misma.

Fotolibro nov 2024.indd 48 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 49 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 50 25/02/25 17:34



Percibo algo bonito en mí porque he tratado de salir de esas heridas, me siento más fuerte, más feliz, trato de que todo lo que digan no me afecte. Mi lugar feliz es el parque porque me produce felicidad y mi cuarto cuando estoy haciendo manualidades.

Me da felicidad tener a mi familia cerca a pesar de los problemas que pasamos antes que ya no tengan como ese rencor hacia mí del pasado. Más que nada la felicidad viene de mí porque me cuido.

Fotolibro nov 2024.indd 52 25/02/25 17:34

Fotolibro nov 2024.indd 53 25/02/25 17:34

Me da felicidad estar con mis perros, estar con mis amigas, salir de viaje con mis amigas y con las mujeres que he ido conociendo, me hace muy feliz compartir viajes, experiencias, también creo que es sumamente importante tejernos entre nosotras.

Me gusta estar mucho con mi mamá, me hace reír mucho, es muy chistosa, me gusta venir a la cafetería con el novio y también compartirme con él en el cine. Y estar con mis sobrinos, el mayor que es mi adoración, yo creo que estar con él me da mucha felicidad me tiene como muy completa cada vez que estoy con mi sobrino me hace sentir bien.

Fotolibro nov 2024.indd 54 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 55 25/02/25 17:34

Me percibo muy valiente me siento yo, durante mucho tiempo como que negué muchos gustos míos porque a él no le gustaban como el reggaeton, la música, la salsa, el baile, o sea, porque a él no le gustaba yo no lo hacía, o tomarme una cerveza porque a él no le gustaba.

Entonces el hecho de aceptarme que es válido que me guste me hace sentir valiente, me hace sentir poderosa que existo que estoy ahí, no me hace sentir invisible, me hace sentir bastante fuerte y siento que lo soy, me creo fuerte porque pude con muchas cosas y se que voy a poder con muchas más.

Fotolibro nov 2024.indd 56 25/02/25 17:34

Fotolibro nov 2024.indd 57 25/02/25 17:34

Natación fue una de las actividades que me ayudaban a intentar enfocarme en mí durante todo el proceso en que mantuve el vínculo con mi expareja, y aunque fue uno de los espacios en donde no pude evitar sentirme mal, siempre intentaba ir al ritmo de mis compañeras y compañeros.

Si antes era ese espacio en que me sentía feliz, ahora se a vuelto mucho más significativo para mí. Estar dentro del agua me hece sentir ligera, es el momento en que conecto más con mi cuerpo.

Otra de las cosas que amo es la fotografía, y al salir de ese vínculo es que a través de ella de alguna manera intentaba expresar como me sentía, era como transformar ese sentimiento en una imagen, en la que podía usar mi cuerpo. De alguna manera me a ayudado a conocerme y reconocerme de nuevo.

Fotolibro nov 2024.indd 58 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 59 25/02/25 17:34



Interpretación de un fragmento de la imagen original de @RenatadelAguila/Suki; en instagram.

Fotolibro nov 2024.indd 60 25/02/25 17:34

A veces, otras mujeres se vuelven el sosten para seguir adelante y no ausentarnos de nosotras mismas. Son la pieza significativa que nos ayuda a reconstruir las partes que fuimos olvidando.

Fotolibro nov 2024.indd 61 25/02/25 17:34

La violencia no es amor. Fotolibro sobre la violencia emocional, verbal y psicológica en las relaciones de pareja. Una mirada construida a través de autorretratos
Se terminó de editar en marzo de 2025, se utlizaron
las siguientes tipografías EB Garamond, Minion Pro y Superclarendon.
Acompañamiento por las profesoras Tania Barberán Soler
y María Eugenia de la Garza.
El tiraje consta de un ejemplar impreso y publicado
en versión digital.

Fotolibro nov 2024.indd 62 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 63 25/02/25 17:34



Fotolibro nov 2024.indd 64 25/02/25 17:34