



FRENTE A FRENTE

MI EXPERIENCIA CON EL PODER HEGEMÓNICO

Aritz Pérez

INTER TEAM

Infante
Promoción Integral de la Mujer y la Infancia

Guía Terapéutica de Trabajo con Hombres que Ejercen Violencia de Género

FRENTE A FRENTE

MI EXPERIENCIA CON EL PODER HEGEMÓNICO

Aritz Pérez

Guía Terapéutica de Trabajo con Hombres que Ejercen Violencia de Género

Lic. Aritz Pérez

FRENTE A FRENTE, Mi experiencia con el Poder Hegemónico

Guía Terapéutica de Trabajo con Hombres que Ejercen Violencia de Género
1ra. Edición - 2016

Se permite la reproducción total o parcial de la información aquí publicada,
siempre que no sea alterada, se respete los derechos de autor y se asignen
los créditos correspondientes.

Cochabamba - Bolivia

Publicación Financiada por:

- Cooperación Suiza en Bolivia - COSUDE
- SOLIDAR Suiza

Calle Hernando Siles #6420, entre 15 y 16, zona Obrajes
Casilla 636, La Paz - Bolivia

Telf.: (+591) 2 2151964 • Fax: (+591) 2 2115729 • Línea gratuita: 800 10 6677

•Conexión - Fondo de Emancipación

Revisión:

Fanny Luz Guzmán Saavedra

Aportes:

Marco Ballesteros Villarrubias

Gustavo Mejía

José Francisco Sandoval

Guery Zabala

Diseño y Diagramación:

Cristhian Daniel Rojas Gorena

Distribución:

© INTER-TEAM

Av. Melchor Pérez #1720, Zona Sarco

Casilla 986, Cochabamba - Bolivia

Telf.: (+591) 4 4411055 - (+591) 4 4447695

www.interteam.ch • coobolivia@interteam.ch

Impresión:





ÍNDICE

ÍNDICE, 1

PRÓLOGO, 7

PRESENTACIÓN, 9

INTRODUCCIÓN, 11

Justificación, 16

Objetivos, 16

General, 16

Específico, 16

¿Por qué y para qué trabajar con hombres?, 16

BASE TÉCNICA, 18

¿Por qué se produce la violencia?, 18

Intervención Temprana, 21

Corrientes, 21

Perfil del/la Facilitador/a, 23

Riesgos de la Implementación del Programa, 25

METODOLOGÍA, 25

Destinatarios, 25

Rasgos de Exclusión, 25

Abierto/Cerrado, 26

Número de Personas, 26

Duración, 27

Periodicidad, 27

Temáticas, 27

- Fases, 28
- Estructura de Cada Sesión Grupal, 29
- Sesión Grupal, 30
- Consideraciones Generales de la Guía, 32

ACERCAMIENTO AL PROGRAMA Y AL GRUPO, 37

- Objetivo, 37
- Consideraciones Particulares, 38
- Ejercicios de Presentación, 39
- Ejercicios Entre Sesiones, 40

MÓDULOS DE TRABAJO

MÓDULO I

Motivación al cambio, 1

- Objetivo, 1
- Consideraciones Particulares, 4
- 1. Falta de voluntariedad y negación del problema, 6
- Ejercicios de Motivación, 8
- Ejercicios Entre Sesiones, 11

MÓDULO II

Violencia y buen trato hacia la mujer, 1

- Objetivo, 1
- Consideraciones Particulares, 3
- Ejercicios, 5
- Ejercicios Entre Sesiones, 9
- Identidad y Masculinidad Abusiva, 10
- Objetivo, 11
- Algunas Consideraciones Generales, 14
- Algunos Ejercicios, 16
- Ejercicios Entre Sesiones, 20

MÓDULO III

Historia en relación a la violencia, maltrato, apego y resignificación del trauma, 1

- Objetivo, 1
- 1. Historia de Maltrato, 1
- 2. Vinculación de la Persona con la Violencia y Actos Delictivos, 2
- 3. Fomentar el Apego, 2
- 4. Resignificación del Trauma, 3

Consideraciones Particulares, 3
Ejercicios, 5

MÓDULO IV

Asunción de responsabilidad, mecanismos de defensa y aceptación de pérdidas, 1

Objetivo, 1
Consideraciones Particulares, 4
Ejercicios, 6
Ejercicios Entre Sesiones, 9

MÓDULO V

Inteligencia emocional, 1

Objetivo, 1
1. Conocimiento, identificación, expresión y control de emociones, 2
 Consideraciones Particulares, 3
 Ejercicios, 6
 Ejercicios Entre Sesiones, 12
2. Ansiedad, 13
 Ejercicios Complementarios, 13
3. Autoestima Equilibrada y "Falsa Autoestima", 15
 Ejercicios, 16
4. Empatía, 17
 Consideraciones Particulares, 18
 Ejercicios, 20
 Ejercicios Entre Sesiones, 22
5.- Habilidades Relacionales, 22
 Ejercicios, 23

MÓDULO VI

Distorsiones cognitivas y creencias irracionales, 1

Objetivo, 1
Características Particulares, 3
Ejercicios, 4
Ejercicios Entre Sesiones, 9

MÓDULO VII

Comunicación y Escucha, 1

Objetivo, 1

Características Particulares, 1

Ejercicios, 3

Ejercicios Entre Sesiones, 8

1. Asertividad, 9

Ejercicios y Técnicas (Adaptadas a Cualquier Situación), 11

2. Sinceridad, 12

3. Límites, 13

Ejercicios, 13

MÓDULO VIII

Sexualidad: Honor, Amor, Celos e Infidelidad, 1

Objetivo, 1

1. Heterosexualidad Compulsiva, 1

Consideraciones Particulares, 1

2. Celos e Infidelidad, 4

Consideraciones Particulares, 5

3. Amor Romántico, 7

Consideraciones Particulares, 8

Ejercicios, 9

Ejercicios Entre Sesiones, 13

MÓDULO IX

Control de ira e impulsividad, 1

Objetivo, 1

Características Particulares, 1

Ejercicios Control de Ira, 3

Ejercicios Varios, 4

Ejercicios Entre Sesiones, 11

MÓDULO X

Resolución de conflictos y construcción de soluciones, 1

Objetivo, 1

Características Particulares, 1

Ejercicios y Técnicas, 3

Ejercicios Entre Sesiones, 9

MÓDULO XI

Paternalidad e instrumentalización de las hijas/os, 1

Objetivo, 1

Características Particulares, 3

Ejercicios, 4

Ejercicios Entre Sesiones, 5

MÓDULO XII

Objetivos, planificación de actividades y distribución del tiempo, 1

Características Particulares, 2

Ejercicios, 3

TEMÁTICAS RELEVANTES RELACIONADAS, 1

Abuso de Sustancias dentro el Programa, 1

Tratamiento Incluyendo a la Pareja, 2

Si un Hombre se encuentra en el Programa ¿Cuándo debemos denunciar si ha cometido violencia?, 5

Presentar Situaciones Particulares en el Grupo, 6

Prólogo

¿Para qué ofrecer terapia a hombres que ejercen violencia contra mujeres, niñas, niños? ¿Acaso para ellos no está la ley? De acuerdo a unos frente a otras, toda consideración debe ser con las víctimas. Cero tolerancia con la violencia. Basta de abusos y maltratos. Quienes agreden que asuman las consecuencias de sus acciones... Sin embargo, si la Ley 348 (Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia) también obliga a ofrecer terapia a quienes ejercen violencia, es por la conciencia de la limitación de medidas coercitivas y principalmente para prevenir futuros hechos violentos.

No es fácil. Los actos violentos no son hechos aislados, sino parte de estructuras patriarcales históricamente enraizadas. El poder hegemónico es parte de un contexto social donde a menudo, la violencia es el medio para conseguir lo que uno o una pretende. Y los porcentajes de logro de terapia a hombres que ejercen violencia de género no son muy alentadores. Pero es posible prevenir cuando, a pesar de contextos adversos, las personas asumen la responsabilidad de sus propios actos. Y para que Usted, lectora, lector, pueda aportar a ello, a que haya menos violencia de género, para apoyar procesos de quienes quieren o deben cambiar formas violentos de ser, se ha elaborado la presente Guía.

Fue un trabajo mancomunado, liderado por el psicólogo Aritz Perez, cooperante de Interteam y autor principal del manual. Recogió experiencias de España, de donde proviene, de México, Argentina..., lo aplicó en grupos terapéuticos en Cochabamba. Y en intercambios y debates logró adaptar las técnicas al contexto boliviano. Es un buen ejemplo de lo fructífero que es el aprendizaje mutuo intercultural. Sirvió de mucho estar anclado en el equipo de Infante “Promoción Integral de la Mujer y la Infancia”; especialmente, fue Maria Villarroel quien acompañó, discutió y a menudo retó a Aritz en este proceso. Estar anclado también en un colectivo más amplio con las y los demás cooperantes e instituciones con quienes trabaja Interteam en Bolivia. Hubo capacitaciones, réplicas e intercambio, en los que se complementaron los módulos y se afinaron los métodos. Por ejemplo desde la experiencia del Centro Juana Azurduy, de los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM) de Cercado - Cochabamba y Quillacollo o la Escuela de Padres de La Paz. Si bien los últimos vienen trabajando con un enfoque diferente, que mira más a la familia entera como sistema, la Guía aquí presentada se centra en los cambios y la responsabilidad del individuo que ejerce violencia de género. Sabemos que el debate abierto fortalece el desarrollo de los métodos y enriquece el repertorio. La decisión de presentar la Guía en forma de una carpeta corresponde a esta apertura metodológica. Si bien no hay dudas sobre la No Tolerancia a la violencia de género, y sobre la necesidad de asumir responsabilidad por aquellos, que la ejercen, la carpeta sirve para poder ampliar, incluir otros aportes o cambiar módulos, en cuanto desde su

aplicación se sugieren cambios o mejoras. Habrá modificaciones en cuanto al lenguaje, ejemplos, ejercicios, materiales, dependiendo de la región en la cual se aplica, de la edad y de la cultura respectiva. Será diferente si se aplica en áreas rurales, donde tal vez por razones de presupuesto ni siquiera será posible tener terapeuta diferente al que atienda a la víctima, tal como se plantea en esta Guía como necesario, ni que sea sólo hombre terapeuta. Por ello, esta Guía es también una invitación a adaptar y desarrollar más las técnicas y compartirlos para mejorar la atención terapéutica, crear “escuela”, que a futuro no dependerá más de la cooperación internacional, sino será parte integral de las ofertas de capacitación profesional a nivel universitario o fuera de la academia dentro del país.

Por ahora queremos agradecer a la cooperación Suiza, especialmente el Programa de Apoyo a la Democracia Municipal (PADEM)/Proyecto de Mejoramiento de Servicios (PMS), ejecutado por Solidar-Suisse con fondos de COSUDE por confiar en este proceso, haber financiado los intercambios y ahora también junto con Infante “Promoción Integral de la Mujer y la Infancia”, con fondos de CONEXIÓN Fondo de Emancipación, ha financiado la publicación de la Guía.

En la última fase, Fanny Guzman, psicóloga y coordinadora del programa “Vivir sin Violencia” de Interteam, y quien había acompañado todo el proceso, asumió la dirección de la edición del texto. Tuvo el apoyo de Marco Ballesteros, Gustavo Mejía, José Francisco Sandóval y Guery Zabala. Y, desde España, ya en el modus del voluntariado sin remuneración, Aritz Pérez seguía aportando. A cada uno, cada una, nuestro reconocimiento por haberse atrevido de andar nuevos senderos y el agradecimiento por el trabajo comprometido de probar y de no pocos debates metódicos, éticos, algunos aún no concluidos.

¿Cómo quiero ser? No es sólo la pregunta que se plantea a las personas que ejercen violencia de género. Según se ha visto en la experiencia piloto también tienen que preguntarse los mismos terapeutas. Con toda apertura y variabilidad metodológica, parece imprescindible, según nos dicen las y los que han creado esta Guía, que antes de asumir el trabajo, hay que pasar por un proceso de autoreflexión sobre los roles de hombres y mujeres, nuevas masculinidades como lo suelen llamar, para no reproducir esquemas patriarcales. En este sentido, la Guía nos coloca frente a frente a cada una y cada uno la misma pregunta por nuestras experiencias con el “poder hegemónico”, asimismo como la pregunta sobre aspectos importantes de la sociedad en la que queremos vivir y en la que queremos que vivan nuestras hijas e hijos. Donde haya respeto con uno mismo, una misma, con el prójimo y la prójima y el entorno que nos rodea. Es posible vivir bien, viviendo en armonía.

Peter Strack
Coordinador INTER-TEAM

Presentación

Esta es una Guía de intervención, que surge de la preocupación por la cada vez más creciente denuncia de violencia masculina en razón de género. Trata de compilar mis reflexiones, pensamientos, propuestas y experiencias del trabajo con hombres, desarrollados, principalmente, a través de las instituciones de INTER-TEAM, INFANTE “Promoción Integral de la Mujer y la Infancia” y los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM) de Cercado - Cochabamba, entre 2013 a 2016. Siendo consciente y creyendo en las posibilidades de un cambio positivo hacia una vida sin violencia, asimismo refleja aportes de compañeros y compañeras de la causa y que me han brindado a lo largo de mi trabajo y en la elaboración de este documento.

Es entendido como un insumo para seguir reflexionando sobre el abordaje en cuanto a la violencia, un eslabón dentro de una cadena para la intervención con hombres que ejercen violencia contra sus (ex) parejas. Busca convertirse en una orientación metodológica para poder desarrollar un esquema de intervención basado en las características de la población, del contexto y del facilitador/a, con la finalidad de ser un instrumento útil para la importante labor desarrollada en el ámbito de prevención e intervención en violencia.

En base a ello se debe seguir este lineamiento: Paso previo: formación teórico-práctica-vivencial desde un enfoque de masculinidades, incluyendo aspectos de intervención metodológicos con varones que ejercen violencia desde las diferentes corrientes psicológicas (humanista, cognitivo-conductual, ecológica, etc.), además de conocimientos referidos a la población beneficiaria, sobre las temáticas fundamentales del abordaje, así como los aspectos que las engloban como intervención grupal e individual y la violencia de género. Paso 1: Lectura de la guía, junto con la profundización externa de las temáticas, complementando un abordaje que se pueda sobreponer

a dificultades e imprevistos, así como mantener un compromiso personal con la igualdad de género, con disposición al autoanálisis y al cambio, siendo conscientes de nuestras opresiones, dificultades o deseos de control, desde nuestra propia identidad, que requiere un trabajo personal sistemático que hay que mantener durante toda la vida, principalmente en lo relativo al poder y la violencia. Paso 2: El/La profesional, en base a la Guía, junto con su conocimiento y experiencia, debe priorizar y acomodar las temáticas y técnicas a la población que va a recibir el servicio. Paso 3: Realizar una propuesta metodológica de intervención, concreta y específica en tiempos, actividades, materiales, recursos, fases, pre y post intervención, estructura, desarrollo del programa, etc.

Por último, cabe añadir la importancia de implicar a las personas en este proceso, desde un enfoque vivencial, que consiga no sólo cambios cognitivos, sino cambios integrales y visibles que generen un impacto favorable en sus vidas, en la de los demás y en sus entornos.

Introducción



ARITZ PÉREZ
Autor

El presente documento responde a la temática de violencia, específicamente la violencia hacia la mujer, que suscita preocupación en todos los ámbitos de la sociedad. Vidal (2008) define la violencia como “la violación de la integridad de la persona” pero como indica más tarde Anceschi (2009) ésta es de difícil definición, debido a la subjetividad e influencia de aspectos culturales, pudiendo tener varias categorías según su interpretación, por ejemplo Galtung (1998) la divide estructural, cultural o directa, mientras que la OMS, en 2002, la divide en auto-infringida, interpersonal o colectiva. Pero algo coincidente es que ésta no es sólo agresión, por más que produzca cualquier tipo de daño a quien la recibe, sino que tiene una intencionalidad, que en el caso de la violencia de género es la de controlar, intimidar y someter al otro, convirtiéndose en un problema de salud pública, por su idea de conservación.

Refiriéndose a la violencia de género como “toda forma de coacción, control o imposición ilegítima por la que se intenta mantener la jerarquía impuesta por la cultura sexista, forzándolas a hacer lo que no quieren que no hagan lo que quieren o se convengan de que lo que decide el hombre es lo que se tiene que hacer” (Bonino, 2005). Tratándose de “un fenómeno estructural que afecta lo individual y lo social, con un proceso paulatino que se ejerce desde la figura de autoridad del agresor y de la legitimidad para corregir aquello que él considera desviado, apoyado por la identidad de género. Se basa en la manifestación de las ideologías y relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres. Influyendo en todos los aspectos de sus vidas, su salud y la de sus hijos/as, y se extienden, además, al conjunto de la sociedad” (García Moreno, 2000). Y como indicaban Expósito y Moya (2005), implica que diferencias naturales que existen entre hombres y mujeres han sido históricamente trasladadas al plano ideológico, convirtiéndose la violencia de género en una violación de los Derechos Humanos y las libertades, de forma continua y desestructurante social e individualmente.

Tradicionalmente, la consideración de la violencia contra las mujeres (y particularmente de aquella ocurrida en el marco de la pareja) como fenómeno privado ha propiciado que fuera entendida como un derecho del hombre como algo normal e incluso legítimo. Así, si desde su análisis como problema individual se entendía esta violencia como consecuencia de alguna situación o circunstancia particular (situación socioeconómica, psicopatología del agresor, etc.), desde su consideración como un problema social pasa a entenderse que tiene su origen último en unas relaciones sociales basadas en la desigualdad, en un contrato social entre hombres y mujeres que implica la dominación de un género (el femenino) por parte del otro (el masculino), base de una estructura patriarcal. Y, desde esta nueva consideración, son necesarias actuaciones profundas a nivel social (Boch, 2007).

Además la violencia se manifiesta como forma de producir daño o como estrategia no violenta basada en el premio y en la influencia (“mi marido nunca me ha pegado, pero tampoco le he dado razones para hacerlo”). El premio llega a convertirse en la no violencia, con lo cual la capacidad de influir se refuerza con ambos mecanismos, el violento y el no violento, teniendo una gran capacidad de variabilidad, mutabilidad y flexibilidad consiguiendo una violencia social invisible que logra crear desigualdad con apariencia de aceptación para quienes la sufren y conformismo a quienes la ejecutan.

Según esto y basándonos en la idea de García Selgas y Casado (2010) que dice que “el actual núcleo y eje de la relación de pareja se compone, no sólo de la narrativa hegemónica del amor romántico, sino también de una compleja dinámica de (in) dependencias y reconocimientos, de carácter material y simbólico, que va generando vínculos en las relaciones e identidades de género; dichos vínculos, que en ocasiones pueden ser básicamente constructivos y conllevar relaciones de respeto o cariño, en otras situaciones pueden generar dinámicas contrarias, asociadas a la insatisfacción, al daño, e inclusive, en muchas ocasiones, pueden darse ambas cosas a la vez”, se ve imprescindible el abordaje de manera integral sobre la temática, porque ¿Es posible un cambio si se analiza sólo desde una parte, aislando el aspecto relacional?

Mejía (2009): “Para realizar un verdadero afronte sobre la situación de violencia por la que atraviesa la sociedad, hombres y mujeres debemos dialogar sobre aquellos aspectos que influyen de manera significativa en la construcción de un nuevo modelo de sociedad libre de violencias“. Esta afirmación se basa en el análisis específico de las luchas cotidianas por erradicar la violencia contra las mujeres, donde se visibilizaban únicamente actoras de reivindicación de derechos y no modelos constructivos de relacionamiento social que permitan fortalecer las relaciones interpersonales entre hombres y mujeres, analizando desde sus propias perspectivas las causas y efectos de la violencia.

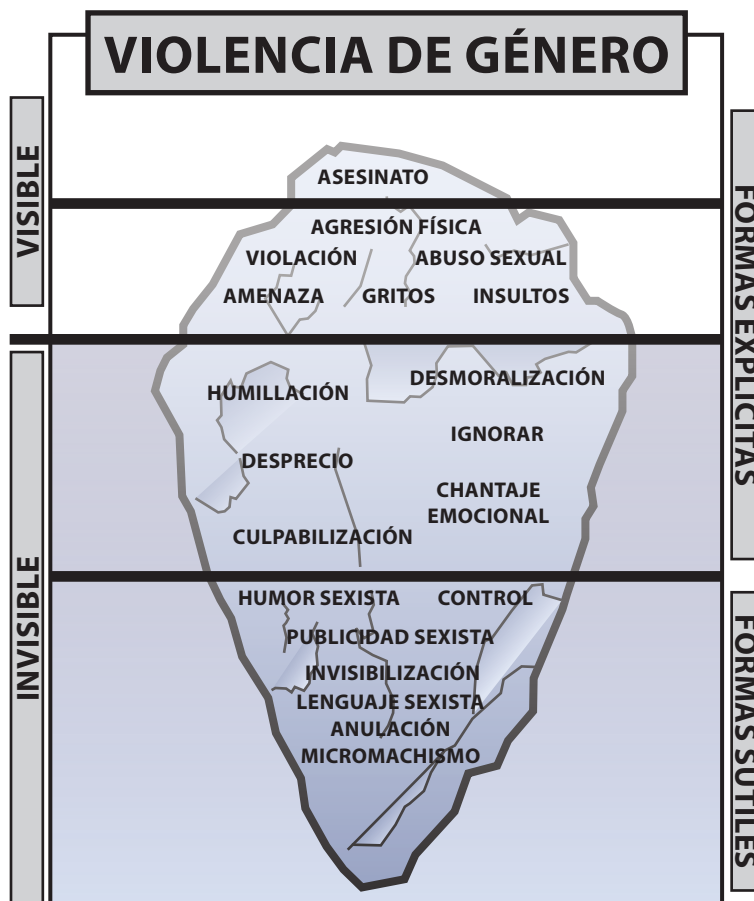
A pesar de las diferentes iniciativas e intervenciones sociales y legales propuestas con la finalidad de eliminar esta lacra social, la incidencia de las agresiones sobre las mujeres es muy elevada. Si bien se vislumbran aspectos positivos, estos son escasos e insuficientes, por ello, es necesario convertir a los hombres en agentes activos de cambio, reconstruyendo su identidad, relaciones y entorno social. Debemos estar conscientes de que la propia sociedad es desigual y que flexibiliza y justifica la violencia para naturalizarla, convirtiéndonos en seres socializados que integran la violencia como forma de relación, en vez de seres humanos viviendo en sociedad, que sí estamos influenciados, pero siendo capaces de asumir, reconocer y responsabilizarse.

En los casos concretos de programas para hombres generadores de violencia de pareja, es necesario aceptar sus limitaciones pero sin obviar que no existe duda de que la intervención acelera el cambio y la reeducación en la mayoría de casos. De esta forma se deja atrás justificaciones pasadas, como el alcohol, nacionalidad, estrato social o enfermedad mental, buscando una transformación relacional que es posible, estrechando diferencias y asimilando identidades diversas, no buscando objetividad o razón, sino respeto y entendimiento. Se busca construir una realidad crítica, un sentido vital y cercano a intereses aplicables, que favorezcan el desarrollo personal y social.

(1)

1

Anexo I: Marco Conceptual



Testimonios del proceso

“Ella quería divorciarse. Sólo le interesa el dinero, pero una pareja no debe divorciarse”; “todo ha sido por su mal comportamiento”; “ella es más violenta que yo. Me ha provocado; lo tenía premeditado”; “no me considero ni machista ni violento”; “su familia se entrometía en la relación”; “ella ya me da igual, no sé por qué aguanté tanto tiempo, eso sí es mi culpa, y por eso igual vino todo después”.

“En el día a día es diferente. Después del grupo sabes que hay formas mejores de actuar, incluso, a veces, piensas de otra manera, pero es difícil hacerlo”.

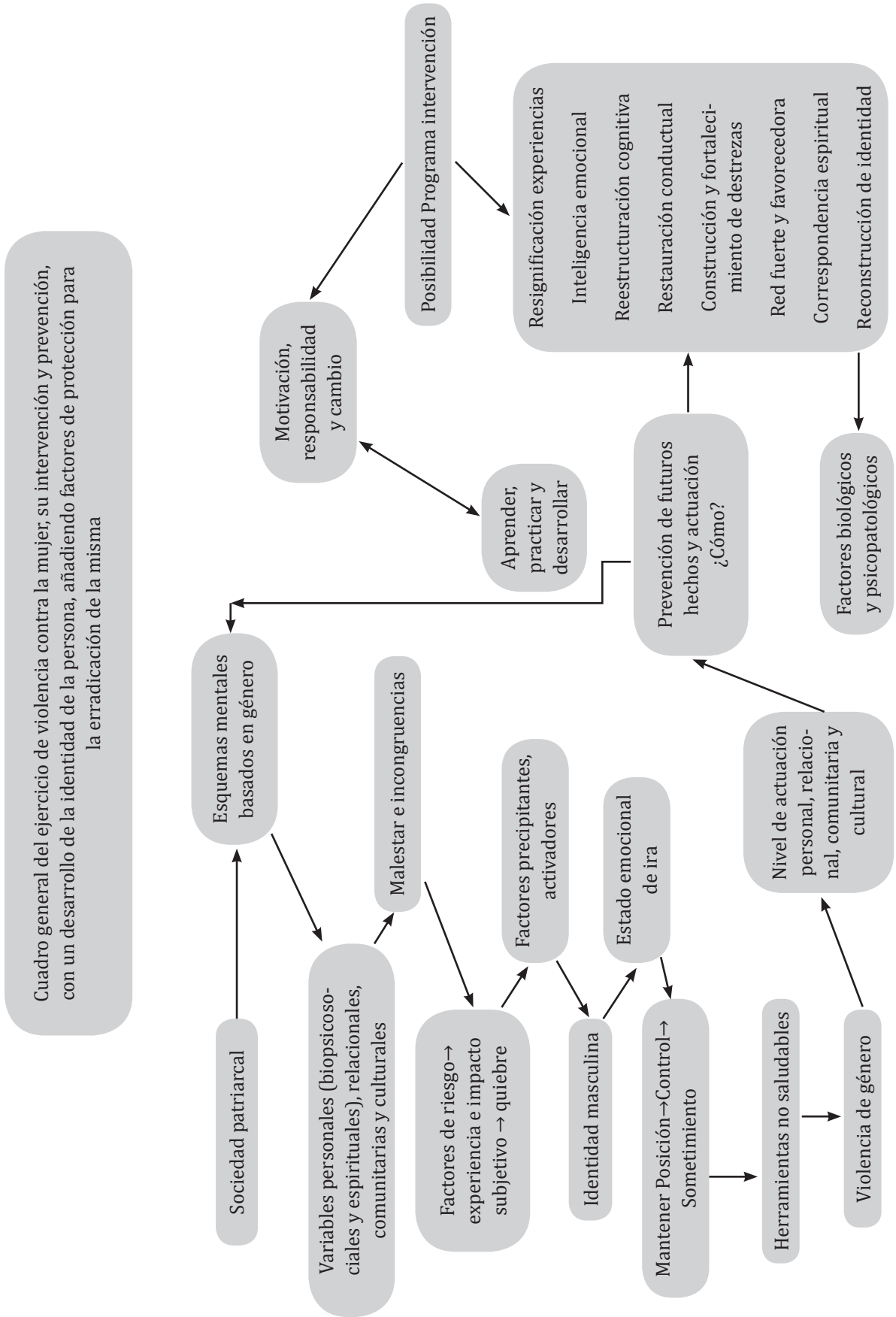
“No lo veo necesario y realmente no quiero venir a hablar con usted”; “lo que yo decía era mejor para todos”; “ella es celosa”; “veía a mí esposa gorda y por eso me distancie un poco, miraba y me gustaban más otras mujeres”; “Tengo un hijo por eso hay que aguantar, sino igual no estaría con ella”; “ahora que me escucho no soy muy coherente, nunca lo había pensado”; “hay cosas que sí son mi culpa”.

“Yo no creía que era malo que mi mujer me pidiera permiso para hacer las cosas”.

“Le hacía renegar. A veces le ocultaba gastos, pero para mí farra hacia horas extras. La he insultado y la he pegado. Era por celos, por rabia. No podía controlarme. No entendía sus reproches y su odio. Sólo me enfurecía más, pero me he dado cuenta que sólo pensaba en mí: no respetaba lo que pensaba o lo que hacía, ella me tenía miedo. Sé que tengo que mejorar, cambiar, olvidarme de mi ira, porque me he hecho daño a mí y a los demás y no me gustaría que nadie pasara por eso (la violencia que él ha ejercido)”.

“No quiero ser violento. Sé que es malo, pero en el momento no sé qué me pasa”.

“Al principio sólo venía para poder recuperar a mi ex-mujer pero ahora veo las cosas de otra manera. Pienso en superarme, en ser mejor como persona o como padre y creo que estoy avanzando poco a poco. Así estaré mejor con los demás. Todavía me quejo mucho de ella. Es por impotencia, pero sé que la descuidé, que invadía su espacio o que la intentaba imponer cosas. He conseguido buscar cordialidad o entendimiento y no enfrentamiento. Quiero empezar a vivir de otra manera”.



Justificación

1 OBJETIVOS

- General:

- Transferir estrategias metodológicas para la intervención grupal e individual con hombres que ejercen violencia hacia su (ex)pareja.

- Específicos:

- Propiciar los derechos de mujeres, niños y niñas a través de relaciones basadas en equidad y respeto con la disminución del poder hegemónico y la violencia.
- Visibilizar la figura del hombre como usuario en procesos de violencia de género, ya sea en prevención, detección o intervención.
- Sensibilizar a los/as profesionales de la necesidad de abordar e implementar acciones y programas para hombres generadores de violencia contra la mujer, dentro de una perspectiva de masculinidad.
- Iniciar un proceso de desarrollo de la identidad de hombres que ejercen violencia, desde una (de) construcción psicosocial propia, mediante entrenamiento de habilidades y destrezas para la sustitución de patrones propios, perjudiciales para una vida libre de violencia y promoviendo la toma de conciencia de cuánto degrada a las mujeres, a él mismo y a la comunidad sus actos violentos, orientándose hacia un control de los mismos y una reinserción social adecuada en base a relaciones de poder.

2 ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ TRABAJAR CON HOMBRES?

“Para lograr la equidad, para cambiar las relaciones de poder entre los sexos, hay que incluir discusión sobre los hombres y la masculinidad”. **Ana Cecilia Escalante**

Hasta hace poco tiempo, el abordaje de la violencia hacia la mujer se había centrado principalmente en las personas supervivientes/ víctimas de la misma. Pero, ¿realmente se puede erradicar la problemática sin un abordaje integral? Vivimos en una sociedad basada en relaciones por lo que es necesario incluir en diálogos participativos a los hombres para desde su perspectiva apoyar activamente a la reducción, y así conseguir resultados más positivos, profundos y duraderos, sin que esto implique reducir

esfuerzos y recursos para las mujeres o las hijas e hijos. Actuando desde su origen hasta sus vértices, cambiando la dinámica de la problemática, para una mejor resolución.

Se puede destacar varios beneficios de la inclusión de los hombres en los programas de lucha contra la violencia de género:

- La violencia contra las mujeres es un *problema de salud pública*, que debiera manejarse de forma multidisciplinar para abordar a los actores principales pero también a su contexto.

- Se precisa *favorecer la creación de entornos sociales* seguros para nosotros mismos y para los demás, dirigiendo estrategias para proteger los derechos de las mujeres, incrementar su seguridad, propiciar valores de equidad y respeto con la creación de sistemas integrales para la prevención y atención de la violencia de género.

- El trabajo con hombres permite conocer los procesos desde la masculinidad, no para justificar la violencia, sino permite trabajar de manera más integral.

- Los tratamientos psicológicos con hombres, que ejercen violencia contra la mujer, ofrecen *buenos resultados*.

- Los hombres que ejercen violencia contra las mujeres suelen tener limitaciones en las habilidades necesarias para hacer frente a los problemas, manejar el control emocional y asumir su responsabilidad en lo sucedido; tras los programas de intervención se pueden fortalecer estos aspectos y así eliminar conductas violentas.

- Necesidad de un *trabajo integral*, que ayude a erradicar las situaciones de agresión.

- Está *relacionado con otros problemas sociales* como la inseguridad y la trata de personas, donde los hombres tienen un papel principal y requiere la participación de los mismos. Desde un ejercicio responsable implicaría revisar acciones para observarlas, analizarlas y actuar desde otros paradigmas.

- *Datos de la violencia en Bolivia y Ley 348 Art. 31. (2)*

- *Medidas coercitivas son insuficientes e incluso agravantes.*

- Es fundamental sensibilizar sobre el modelo hegemónico (machista y autoritario), ya que al ser cultural, es dinámico y también modificable. Se debe aprender a individuarnos de los mandatos machistas para re-aprender y poner en práctica una ética personal basada en la autogestión, creando así núcleos familiares, comunidades y entornos cooperativos, respetuosos, igualitarios y democráticos.

- Poder generar y fortalecer una *oportunidad de cambio*, sabiendo que nos comportamos de acuerdo con creencias aprendidas y, mediante su identificación, comprendemos los riesgos y costos de ese estilo de vida, así como la posibilidad de

cambio personal, considerando la masculinidad tradicional un factor de riesgo para la violencia, cambiando la manera en cómo se construye la masculinidad en cada sujeto, siendo necesario modificar esquemas de pensamientos para enriquecer las relaciones personales y sociales, *“Como hombres salimos ganando con el cambio”*.

- Son importantes los cambios personales y sociales pero deben encuadrarse dentro de un modelo de política pública, encaminado a la disminución de los actos de violencia contra las mujeres, que consiga mantenerse en el tiempo y generar cambios culturales, que promuevan un adecuado sistema de justicia, reparación del daño y garantía de no repetición.

- Es necesario *reeducar para crear vínculos desde el buen trato, promoviendo salud y paz*.

Cabe añadir, en especial para los hombres, que es importante replantearse ¿Qué hacemos para favorecer la violencia?, ¿Damos ejemplo con nuestra actitud? Y si fuera así, ¿es suficiente? Si ya casi nadie se considera machista, declarando igualdad entre los sexos, entonces, ¿por qué las cifras de violencia no se reducen? ¿Qué hacemos mal? ¿Podemos hacer más? La violencia es un problema social de violación de los Derechos Humanos y, en gran medida, es ejecutado y propiciado por hombres, teniendo los mismos la responsabilidad en ser parte de la solución. Desde una reflexión crítica, se reconoce lo transversal del género y el actuar en consecuencia para reducir la violencia.

Base Técnica

1

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA VIOLENCIA?

No existe causa única que provoque la violencia de género, aunque como trasfondo y legitimidad implica un *desequilibrio de poder* determinado contextual y culturalmente y derivado de relaciones interpersonales basadas en el control y sometimiento. Además se debe añadir una serie de factores de riesgo y puntos en común, que pueden originar y mantener la violencia. No obstante, *no se puede conformar un perfil único* de hombres que ejercen violencia contra la mujer, al ser un grupo heterogéneo, con aspectos reforzantes, motivadores, observacionales, retentivos o normativos diferentes. A pesar de ello, varios estudios han identificado tres categorías: limitados al ámbito familiar, borderline/disfóricos y violentos en general/antisociales (Holtworth-Munroe y Stuart, 1994; Dutton, 1995), que se deben tener en cuenta para realizar una intervención más adecuada, adaptando el enfoque de trabajo, en base a las necesidades y rasgos a potenciar en cada uno de los sujetos.

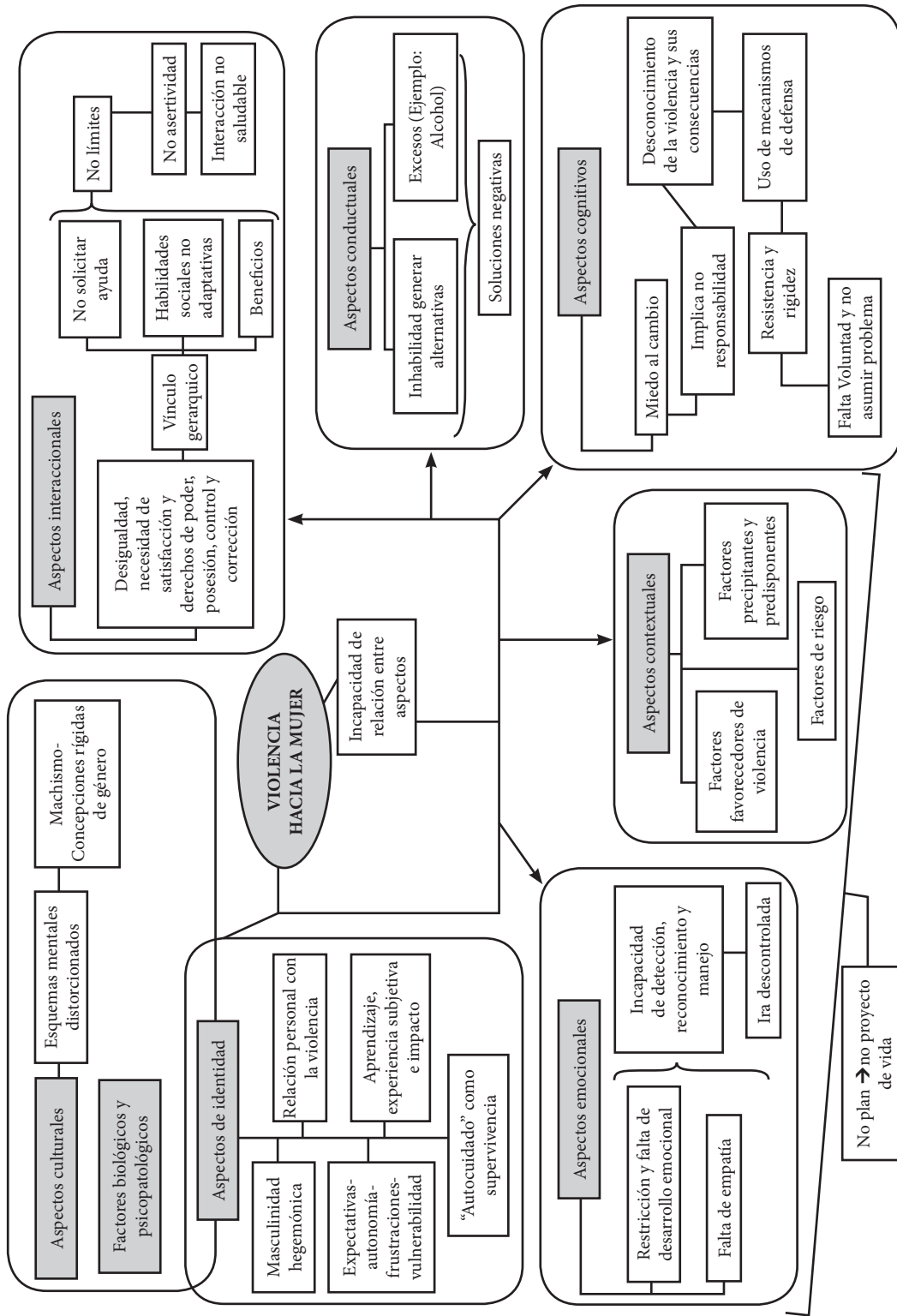
En cuanto a los *factores* influyentes en el uso de la violencia, los más resaltantes son: *historio-socio-culturales, biológicos y psicopatológicos*.

Desde el primer punto se indica que la violencia de género es reflejo de las desigualdades de poder entre distintos sexos, teniendo actitudes y creencias aprendidas comunes en contra de la mujer con un beneficio propio y en defensa de la masculinidad hegemónica, priorizando herramientas que impiden una resolución saludable de los conflictos y una actuación basada en la autoridad, control o roles diferenciados, unido a factores sociales, como problemas económicos, alcoholismo, desempleo, falta de satisfacción y/o proyecto de vida, etc. que aumentan el estrés y la ansiedad, aunque ello no es la causa en sí misma, sino su afrontamiento lo que provoca la violencia.

A partir del punto de vista biológico, existen datos experimentales disponibles que refieren posibles relaciones funcionales entre bioquímica y conducta, a pesar que todavía hoy resulta difícil separar causas y efectos. Aún quedan importantes lagunas sobre cómo se modularían bilateralmente hormonas y agresión en el hombre violento (Martín Ramírez, 2000). Asimismo, ampliar que el aspecto social puede hacer variar el nivel o la absorción de hormonas, por lo que resulta aún más difícil ver su causalidad, pero se establece que tienen un rango de influencia en las conductas o que al menos aumenta la probabilidad de que sucedan.

Hablando de factores psicopatológicos, se puede indicar que algunos hombres que ejercen violencia contra la mujer muestran variados rasgos patológicos como pudiera ser la impulsividad, baja autoestima, delirios de celotipia, inseguridad, tendencia a la depresión, trastornos de personalidad como paranoide, antisocial o narcisista, actuando de manera desadaptada por dichos rasgos. Pero estas características tienen que entenderse más bien como factores facilitadores para la presencia de la violencia, no como causa en sí misma (Bosch y Ferrer, 2002; Stith et al., 2004).

En base a las características del sujeto es importante más que la causa de la violencia el *nivel de actuación, dónde y cómo vamos a incidir en el cambio de sus cogniciones y conducta*. Por ello, las *tipologías* nos deben servir como guía para mejorar nuestra intervención pero *nunca como una etiqueta de predicciones*, sino como aspectos que han resultado en otros casos y así interpretar mejor a una nueva y diferente persona.



Cuadro general de causas de la violencia hacia la mujer, donde se determinan 8 aspectos fundamentales, que varían su importancia dependiendo del sujeto, pero se relacionan e interaccionan entre sí. Cada uno de ellos es un amplio espectro dentro del sujeto, que debido a la incapacidad para su manejo de manera saludable produce como resultado final la violencia.

2 INTERVENCIÓN TEMPRANA

Acciones de *prevención primaria y secundaria*, dirigidas a la erradicación del problema mediante estrategias políticas, actuaciones legislativas y planes de actuación, son las formas más efectivas de cambios culturales y sociales duraderos, como pueden ser: el desarrollo de actividades de sensibilización dirigidas a hombres, el trabajo con familias, uso del lenguaje adecuado, utilización de portavoces efectivos de modelo de hombres igualitarios, promover espacios y actividades para reflexionar sobre la masculinidad propia, la apertura de servicios de atención, incluyendo la diversidad, marcos normativos, etc. que implican la promoción de un trabajo de reflexión crítica, desde la perspectiva de género, sobre la interiorización de las normas del modelo masculino tradicional, sus efectos y costes sobre la vida de las mujeres y los propios hombres, que nos debe llevar a una sociedad más igualitaria.

En la prevención terciaria, cabe resaltar la importancia de la *identificación y detección* de la violencia, en razón de género, (antes de la propia atención) para poder realizar una intervención temprana, que reduzca los riesgos y aumente su eficacia, (esto se puede hacer con coordinaciones de centros de salud, de espacios de trabajo social por temáticas personales, áreas terapéuticas de otra índole como adicciones o trastornos mentales, centros de atención a mujeres, centros escolares y otros).

3 CORRIENTES

Los principales programas de tratamiento con hombres que ejercen violencia contra la mujer se dividen en tres ramas: *reeducativa o cognitiva-conductual con enfoque de género, psicodinámica y ecológica/sistémica*.

Sin embargo, debido a la expansión de los servicios de tratamiento surgen otras terapias alternativas como son la dialéctico-conductual, la terapia centrada en soluciones, los procedimientos narrativos, los tratamientos que incorporan aspectos motivacionales y procesos de cambio, los métodos centrados en las fortalezas, los planes que se basan en la justicia restaurativa o las terapias basadas en la resiliencia humana. Muchos programas integran varios aspectos de las diferentes terapias queriendo fortalecer un *tratamiento más especializado e individualizado*, pero todas mantienen una corriente como núcleo central.

En cuanto a modelos se pueden destacar varios, sobre todo por su historial de trabajo, modelo EMERGE, (1977, EEUU) Modelo DULUTH (1980, EEUU), MANALIVE (1990, EEUU), Psicoterapéutico Psicoeducativo (1990, Argentina), CECEVIM (1992, EEUU), CORIAC (1994, México), Psicoterapéutico de Desactivación de Micromachismos (1995, España), WEM (1999, Costa Rica), CHANGE (Reino Unido) y Proyecto Workwith Perpetrator in Europe (dentro del Programa Daphne II).

Si hablamos de programas, es variable dependiendo el país, pero se manejan un amplio número de ellos con buenos resultados, basados en la idiosincrasia de la población. Por ejemplo, estos son algunos programas realizados en España:

- *Programa de Tratamiento en Prisión para agresores en el Ámbito Familiar (Castillo, et. al., 2005).*
- *P. de Tratamiento Psicológico para Hombres que ejercen la Violencia con sus Parejas (Echeburúa, Fernández-Montalvo y Amor, 2006).*
- *P. Terapéutico para Agresores en el Ámbito Familiar (Echauri, Rodríguez y Martínez, 2007).*
- *P. Psicosocial para Agresores en el Ámbito de la Violencia de Género (Ruíz y Expósito, 2008).*
- *P. de Intervención Psicosocial en Personas que Maltratan a sus Parejas (Quinteros y Carbajosa, 2008).*
- *P. para el Tratamiento Psicológico de Maltratadores (Graña, et al., 2008).*
- *P. para el tratamiento psicológico de maltratadores (Graña, Muñoz, Redondo y González, 2008).*
- *P. Galicia de Reeducción para Maltratadores de Género (Arce y Fariña, 2010).*
- *P. terapéutico para maltratadores familiares en Navarra (Echauri, Martínez y Azcárate, 2010).*
- *P. Contexto (Lila, García y Lorenzo, 2010).*
- *P. de Intervención para Agresores (PRIA) (Ruiz et al., 2010).*
- *P. Marco de Intervención en Violencia Doméstica (Martínez y Pérez, 2009; Loinaz 2011).*
- *P. de Tratamiento Psicológico voluntario-Servicio Espacio (Boira, López de Hoyo, Tomás y Gaspar, 2013).*

Asimismo es necesario consultar otros manuales como "Abordando la violencia en prisión, manual de programas penitenciarios contra la violencia de género", editado por Surt (2007); "Manual para el tratamiento de hombres que ejercen violencia hacia su pareja", Gioconda Batres (2003); "Programa de intervención para agresores (2010)"; Híjar M, Valdez Santiago R. "Programa de reeducación para víctimas y agresores de violencia de parejas, Manual para responsables de programa". Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2010; "Protocolo para la intervención con agresores de mujeres". Sinaloa (2011); "Programa Galicia de reeducación para maltratadores de género" (2006); "Modelo de atención del centro de atención y reeducación para hombres"; Instituto para la equidad de género en Yucatán departamento de atención

y prevención a las inequidades de género”; “Hombres maltratadores tratamiento psicológico a agresores”; “Manual de Intervención con Maltratadores” Marisol Lila; etc.

4 PERFIL DEL/LA FACILITADOR/A

Para ser facilitador/a de un grupo de hombres es necesario *conocer los conceptos* que se desprenden de la *perspectiva de género*, con enfoque de derechos humanos no discriminatorio y las diversas *técnicas* destinadas a identificar y detener la violencia. Es igualmente importante desarrollar una *actitud* que favorezca la comunicación, la confianza, el respeto, la reflexión y la empatía desde la posición de liderazgo que tiene en el grupo. Así como mantener un *compromiso personal* con la igualdad de género, con *disposición al autoanálisis y al cambio*, siendo conscientes de nuestras opresiones, dificultades o deseos de control, desde nuestra propia identidad, que requiere un trabajo personal sistemático que se mantiene durante toda la vida, principalmente en lo relativo al poder y la violencia.

Es importante ser responsable del entorno y del ambiente, *creando seguridad*, regulando las interacciones de los participantes de manera congruente y *real*, siendo paciente, *manejando bien los tiempos e interviniendo en el momento preciso*. Es necesario alejarse de una posición superior y sin debilidades pero siendo *identificado como facilitador/a*, y Mostrarse organizado/a y con un *aprendizaje continuo* (desde la experiencia en las sesiones, así como con la investigación de las temáticas de manera particular y sus posibles aplicaciones con hombres que ejercen violencia) que se vea reflejado en la preparación de las sesiones y en la orientación de los participantes para lograr los objetivos propuestos, sin manipular al grupo a aceptar opiniones como únicas, *favoreciendo la reflexión personal*. Proporcionar instrucciones claras, con una *expresión sencilla* que permita la cercanía y no suponga un esfuerzo en la comprensión o pueda dar lugar a que se sientan parte de una realidad diferente, evita censurar a los participantes, pone límites referidos especialmente a la violencia. Comunicarse verbal y no verbalmente, de manera empática manteniendo un contacto visual y atención a sus expresiones *favorece su crecimiento personal*, así como la *prevención de situaciones de riesgo* individuales y grupales.

Como facilitador/a de un grupo diverso, *saber integrarlos a todos* con conocimiento *multicultural* ayuda a adaptarse al contexto, fomentando la responsabilidad sobre su violencia, mostrando sus consecuencias, sin trivializarlas, siendo *flexible* para *coordinar el grupo, pero sabiendo direccionar de forma individual las intervenciones*, consiguiendo evocar en los hombres emociones y sentimientos, que favorezcan la motivación al cambio al sentirse *participes del programa como elementos activos*. Igualmente, al iniciar el programa se da a conocer que se abordarán temas dolorosos, donde el *programa y el facilitador/a pueden ser una ayuda y oportunidad de mejora*.

En grupo es aconsejable la participación de dos facilitadores/as, uno de cada sexo, siempre y cuando su dinámica, sincronía, etc. están bien trabajadas como equipo, ya que la presencia conjunta puede ejemplificar relaciones de poder igualitarias. Si sólo fuera un facilitador, se considera que al iniciar sea con un hombre para evitar dificultades añadidas en el grupo como sesgos de género, mitos, falta de empatía, actitudes de control, imagen de posición no saludable por parte de los participantes, etc. (cosa que también puede pasar con rango de edad, clase social, apariencia, nacionalidad, etc.) que pudieran entorpecer la intervención, aunque la misma realizada por parte de una mujer no está desaconsejada. (*Considerando esto, a partir de aquí, se hablará de un facilitador en masculino para facilitar la lectura y comprensión del texto).

Por último, se debe contar con una *supervisión* permanente para la *prevención del desgaste emocional* y mejora del servicio.

CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

- Convenientemente se debe hacer referencia a aspectos particulares de cada persona para aumentar la cohesión y confianza.
- No se puede realizar preguntas por “morbo” (queriendo “llegar más allá”, pero desenfoándose del objetivo del programa).
- Todo lo que hace el facilitador/a (expresiones, acciones, formación de pequeños grupos, dinámicas, disposición del ambiente, orden de participación, etc.) debe tener un objetivo, que pueden ser logrados o no, pero se debe querer conseguir algo.
- Durante el desarrollo de las temáticas analizar las características individuales, interpersonales, situacionales y socioculturales de los participantes, observando la jerarquía o influencia de las mismas, ya que su abordaje es diferente dependiendo del enfoque de dichas características, posicionando alguna de manera central, para precipitar el inicio de un acto violento.
- Realizar numerosos ejemplos, donde la mayoría debe estar en relación a la información que se tiene de los integrantes del grupo, para que se sientan más identificados con el programa.
- Los facilitadores no son salvadores, intentan facilitar un cambio que se produce en la persona.
- Tener habilidades que faciliten el proceso como: capacidad para establecer buenas relaciones interpersonales, manejar situaciones difíciles, capacidad y hábito de escucha, facilidad para manejar situaciones imprevistas, creatividad, ser capaz de adelantarse a los acontecimientos y a los problemas, saber captar los mensajes no verbales del grupo, no etiquetar (“maltratador”, “desconsiderado”, “aprovechado”) entre otras.

5 RIESGOS EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

En esta guía se dan a conocer características básicas para la realización de un buen servicio en la intervención con hombres generadores de violencia y, aunque muchas veces se debe flexibilizar para adaptarlo a la población, instituciones o recursos, se corre el riesgo de generar más dificultades que beneficios, a pesar de la buena voluntad en la mayoría de los casos. Ello puede dar como resultado aspectos que mantengan la violencia como: “machos ilustrados” que consigan adaptarse para seguir generando violencia, pero además con argumentos más sólidos, para convencerse a sí mismo y los demás; también se puede desgastar la terapia por falta de recursos y así “convencer” al hombre de que el programa no es la solución; que el participante piense que con pequeños cambios ha solucionado la problemática; mayor riesgo para su pareja e hijos/as; reforzar o flexibilizar conductas machistas naturalizando un tipo de violencia más sutil; llegar a un número amplio de personas pero sin una interiorización que permita el cambio, dificultando, además, la participación posterior en otros programas más profundos por la idea de que ya conocen el contenido; desvirtuar la terapia grupal e individual; eliminar la posibilidad de la participación de los hombres en un programa posterior por el fracaso en éste; lograr la desconfianza pública y política generando un retroceso en la implementación de programas, etc.

Por ello se debe *abordar la temática con compromiso y responsabilidad, aceptando retos pero asumiendo limitaciones, que generen restricciones, para favorecer a la población, asumiendo condiciones de aplicación que deben ser coherentes con la lógica que marca el uso de la violencia como un atentado a los derechos humanos.*

Metodología

1 DESTINATARIOS

Hombres que ejercen violencia machista (pareja, ex-pareja, enamorada, “un solo encuentro”, etc.) y que acuden voluntariamente o por medidas penales.

2 RASGOS DE EXCLUSIÓN

Problema psiquiátrico grave, dificultad de comprensión, problema actual de drogodependencia, alcoholismo, y que, con su actitud, perjudique al desarrollo del grupo.

- Hay varias circunstancias personales que se deben evaluar en el grupo, que pueden convertirse en criterios que perjudiquen al mismo o a la persona en conseguir el objetivo. Por ejemplo, si fuera una persona LGTB habría que analizar si es prudente su participación en cuanto al desarrollo del grupo, debido a que las cogniciones de los demás participantes podrían perjudicar, más que favorecer, su desarrollo personal. En caso que la respuesta fuera afirmativa habría que adaptar el programa con un inicio del tema de sexualidad, no discriminación e identidad. Personas que ejercen algún tipo de violencia se debe analizar su inclusión al grupo como caso de feminicidio o violencia sexual a menores.

3 ABIERTO / CERRADO

Es más eficaz con una metodología de grupo cerrado, pero no suele ser viable en nuestro medio. La mejor opción suele ser *abierto semi-estructurado*, aunque si hay *un grupo consolidado se puede "cerrar"* y abrir uno diferente para los nuevos participantes. Además es adecuado hacer diferentes grupos en cuanto a tipo de violencia, gravedad, frecuencia o similitudes de personalidad, riesgo de reincidencia o evolución, pero al ser complicado, y más en el contexto actual de Bolivia, se recomienda tenerlo en cuenta para analizar posibles alianzas dentro del grupo, dirección de las intervenciones, realizar énfasis en determinados aspectos, etc.

- Abierto: número de personas variable entre sesiones; temas concretos, que deben abordarse de manera más transversal y con más dinámicas para que pueda coexistir el aprendizaje de los participantes antiguos y nuevos; flexibilidad en la estructura; dinámicas fluctuantes ante la variación del grupo; evolución individual y por sectores dentro del grupo.

- Cerrado: número de personas fijo; temas concretos y correlativos; una estructura determinada; evolución de las dinámicas entre los participantes; progreso grupal e individual.

Las sesiones deben ser accesibles en horario y localización, que se deben mantener, así como la hora de inicio y cierre (a pesar de la puntualidad de los asistentes o desarrollo de la actividad), para favorecer la accesibilidad y continuidad de los participantes. Incluso, a pesar de que no acudan suficientes personas, se debe mantener el grupo, para generar oportunidad.

4 NÚMERO PERSONAS

Hay estándares del número de personas, que señalan un *mínimo 5 y un máximo 12* aproximadamente.

Pero *adecuándonos al contexto siendo flexibles, sin perjudicar al grupo o sus integrantes*, necesitamos evaluar varios aspectos como: si hay algún otro servicio del que pueda disponer, si acude por sentencia judicial, si asisten de manera constante a las sesiones (hoy son 15 pero la semana siguiente 9), si, por las entrevistas previas, hay indicios de abandono temprano, etc.

5

DURACIÓN

Alrededor de *1.30 a 2 horas*, si por algún motivo la actividad dura más de dos horas, es recomendable cambiar en algún momento la dinámica grupal (ejemplo: primero énfasis en lo cognitivo y después dinámicas activas o visuales).

6

PERIODICIDAD

Las sesiones grupales deben ser semanales; las individuales variables dependiendo del análisis del facilitador así como del caso, aunque con un mínimo de una sesión al mes. Las sesiones personales se puede sustituir por la grupal para no cargar al grupo (depende del tiempo que se crea que se ha de mantener el grupo o a la persona).

Los programas, en general, hablan de 9 y 12 meses, (más un período de seguimiento de 1 año) actualmente y principalmente debido al problema de la motivación y abandono del programa se están reduciendo a 6 e incluso 3 meses, con resultados diversos, mejorando el índice de abandono pero no fortaleciendo tanto la idea de una vida sin violencia. En el actual contexto de intervención con hombres en Bolivia, es importante planificar programas de duración *máxima de 6 meses, manejando, además, uno abreviado (10 sesiones) y otro con un plan de reforzamiento* dependiendo de la asistencia de los participantes, especialmente en casos judiciales (Por ejemplo en la ciudad de Cochabamba, desde Fiscalía suelen decretar 10 sesiones obligatorias, pero en otros casos la duración establecida es de un año).

7

TEMÁTICAS

Deben abordarse *temas básicos* para el buen desarrollo del programa. En la modalidad de grupo abierto es importante *ver las necesidades y tipología del grupo*, considerando la *circularidad, interacción y relacionamiento* de muchas temáticas. Realizarse una guía para cada sesión, pero analizando las necesidades momentáneas del grupo (Ejemplo: Quizá sea importante hablar de violencia física, aunque no esté planificado, por el riesgo de una persona del grupo a ejercer dicha violencia o que no vaya a volver al grupo, pero se considere que el riesgo de la (ex)pareja es alto, etc.).

Los temas se incluyen dentro de una perspectiva de género y aunque el orden de presentación de los mismos no significa que estén así correlacionados, el grupo debe tener nociones básicas de algunos aspectos para abordar contenidos más profundos y complejos.

Acercamiento al programa y al grupo	Distorsiones cognitivas y creencias irracionales
Motivación al cambio (falta de voluntad y negación del problema)	Sexualidad: honor, amor, celos e infidelidad (vulnerabilidad y soledad)
Identidad y masculinidad abusiva (poder y control)	Control de ira e impulsividad
Violencia y buen trato hacia la mujer	Resolución conflicto y construcción de soluciones
Historia en relación a la violencia, maltrato, apego y resignificación del trauma	Paternidad e instrumentalización de las hijas/os
Asunción de responsabilidad, mecanismos de defensa y aceptación de pérdidas	Objetivos, planificación de actividades y distribución del tiempo
INTELIGENCIA EMOCIONAL <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento, identificación, expresión y control de las emociones (ansiedad; autoestima equilibrada y “falsa autoestima”) • Empatía • Habilidades relacionales 	Temáticas relevantes relacionadas (Alcohol y pareja)
Comunicación y escucha (asertividad, sinceridad, límites)	

3
Anexo III: Ejemplo de Entrevista

4
Anexo IV: Ejemplos de Cuestionario

5
Anexo V: Factores de Protección, precipitantes y Favorecedores

6
Anexo VI: Circulo de Apoyo

8 FASES

• *Entrevistas individuales y evaluación pre-grupo con base motivacional:* entrevistas semi-estructuradas (3), cuestionarios (4), información de personas cercanas y revisión de documentos, recuperar información sobre su red de apoyo y su entorno, características de personalidad, consumo de sustancias, información sobre el programa, facilitadores, función de los participantes, aspectos judiciales e intervención grupal y psicológica.

• Realización de una ficha con los aspectos relevantes de la entrevista en base a las temáticas y características de la persona como sus fortalezas, debilidades, aspectos donde se debe mejorar o incidir más profundamente, etc. (en lo personal, relacional y en el contexto, para ejercer violencia, además de su aspecto físico, actitud no verbal o predisposición). (5)

• Añadir una persona de acompañamiento, que esté fuera del programa, que le sirva de apoyo y sostén. “Circulo de apoyo”. (6)

- *Intervención grupal e individual* incluyendo variables personales (biopsicosociales y espirituales), relacionales, comunitarias y culturales (con una fase inicial de motivación y cambio o mini programa, que se une con el anterior punto).
- *Evaluación post-grupo* (misma tipología de instrumentos que en la pre-grupo).
- *Seguimiento*.

9 ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN GRUPAL

- *Guía de la sesión y la ficha de cada participante*, creada durante las entrevistas iniciales, con sus fortalezas, vulnerabilidades, etc. (para el terapeuta).
- *Recordatorio* (sesión anterior o aspectos importantes) – (Opcional: temática o caso propuesto por un miembro del grupo).
- *Introducción y encuadre teórico* (centrado en la actividad del día).
- *Actividades*- dinámicas psico-educativas - exposición (conciencia, de-construcción y construcciones nuevas).
- *Conclusiones* (realizadas por los participantes) y *cierre* (por el terapeuta).
- Opcional: *Ejercicios de complemento entre sesión*, individualizados o colectivos para todo el grupo (referidos a aplicar lo aprendido en situaciones fuera del grupo).
- *Revisar guía de la sesión y ficha del participante*, añadiendo aspectos de la sesión grupal (para el terapeuta).
- Formato similar para sesiones individuales, adaptable.

• Ejemplo guía de la sesión:

• ANTES •	• DESPUÉS •
Fecha y número de sesión	Participantes que acudieron a la sesión
Participantes esperados	¿Se ha preparado bien la sesión? Fallos y aciertos
Diseño de la sesión y temas	¿Se han cumplido los objetivos? Variabilidades y razones.
Objetivos. Individuales y grupales	¿Se ha seguido el diseño previsto? Variabilidades y razones
Posibles dificultades: Individuales y grupales	¿Cómo ha sido la dinámica grupal en relación a la interacción y a la temática?
Aspectos esperables en base a ejercicios y temas. Individuales y grupales. Posibles y tipo de participación, alianzas, discusiones, etc.	Aspectos a mejorar, fortalecer y positivos de mi persona como facilitador
Herramientas para generar un ambiente seguro y de cambio, en base a los temas	Problemas de la sesión
Anclajes o aspectos a resaltar como facilitador	Indicaciones a considerar sobre la temática, sobre el grupo y personas individuales
Otras observaciones	Aspectos que me han afectado Otras observaciones

10

SESION GRUPAL

“Cuando alguien dice cosas y le escuchas, aunque tú ya lo sabes y también las has dicho muchas veces, es totalmente diferente. Me pongo a pensar en el daño que ese hombre ha hecho a su familia y me veo a mí”. **Participante del grupo en Cochabamba.**

Es un proceso colectivo, dentro un espacio de comunicación terapéutico entre personas con la misma problemática y con un objetivo definido, donde se debe mantener la confidencialidad. Todos tienen los mismos derechos y responsabilidades y se muestran como iguales, pudiendo establecer una red de apoyo secundaria. Se fomenta en los participantes poder y control, no sobre la mujer sino el de su autonomía y de sus vidas, desde el principio de apoyar y apoyarse (helper-therapy-principle) con un intercambio parejo, sin juzgarse, animándose unos a otros a expresar sus experiencias, observando casos con circunstancias similares y donde se puede visualizar el cambio y obtener referencias de superación (basado en diferentes teorías como de atribución social, equidad, escenarios de conducta o de apoyo social).

• BENEFICIOS •

Decisiones más contrastadas	Red igualitaria de relaciones	Comparación positiva – feedback	Más información, que genera ideas	Oportunidad de crítica personal	Reducción de “costos” y maximización de beneficios
Identificación con el grupo	Creación red secundaria	Bajo costo de recursos	Reflexión basada en realidades	Entorno de similares circunstancias	Visibilización y modificación de esquemas mentales
Propuestas variadas	Análisis de nuevas perspectivas	Basarse en normas y cumplirlas	Interacción grupal	Apoyo y casos de cambio	Identidad social válida
Diferentes miradas de la problemática	Socialización (referencia y control)	Visión en los avances ajenos y propios	Manejo de estatus y pertenencia a un grupo	Identificar modelos de conducta	Mejora de las relaciones interpersonales, especialmente con los hijos
Mejora de la comunicación	Oportunidad de desarrollo	Autocontrol emocional y manejo de la ira	Mediante el aprendizaje: Escucha en equidad, análisis del otro, apoyo o exposición de casos, mejora del autocontrol, autonomía afectiva, afrontamiento, exploración de responsabilidad, causas y consecuencias, darse cuenta de las “alertas”, relacionamiento, capacidad de negociar o ceder, gestión de un problema, etc.		

• DIFICULTADES •

Escasa o excesiva participación	Incumplimiento de reglas	Insatisfacción	Control grupal del facilitador	Falta de sinceridad	Ineficacia
Problemas externos que afecten al grupo	Conflictos entre los integrantes	Relación de consejería	Mini-grupos	Persona “tóxica”	Cambio de participantes entre sesiones
Momento del ciclo de la violencia	Falta de empatía	Falta de cohesión o confianza	Diferentes “niveles” de problema	No tener tiempo para todos	Fortalecimiento de ideas no saludables
Falta de respeto y lucha de poder entre ellos o con el facilitador	Momentos de crisis grupal o individual	Estancamiento individual o grupal	Variabilidad de la estabilidad emocional	Variabilidad del grupo	Convocatoria, asistencia y puntualidad

11

CONSIDERACIONES GENERALES DE LA GUÍA

- Esta Guía no pretende ser exhaustiva, sino una aproximación a un modelo que ha tomado en cuenta la experiencia y observaciones de muchos otros modelos americanos, latinoamericanos y europeos.
- Está sujeta a revisión y creatividad de los/as terapeutas que lo utilicen en el futuro, pero proporciona una buena estructura para seguir algunos lineamientos importantes de trabajo.
- No pretende abarcar toda la teoría de género. Se recomienda que para el uso de la guía el/la facilitador/a reciba capacitación en la aplicación de la guía y profundizar en el marco teórico.
- Tener claro que el objetivo es eliminar las conductas violentas.
- Está basado en la experiencia de trabajo en la ciudad de Cochabamba, así como testimonios de los participantes.
- El hecho de participar en el grupo no garantiza que los participantes no ejerzan violencia, dependiendo de la situación, por momentos se puede agravar la situación, pero se debe y puede reconducir esa situación.
- En cuanto al facilitador:
 - Se debe revisar en todas las sesiones la ficha de cada persona del grupo, para añadir, quitar o modificar varios de los aspectos indicados en ella.
 - Es conveniente, en algunos casos, evaluar las necesidades, demandas, dificultades de la persona, individualizando cada "petición" como un problema global (ejemplo: celos. Puede ser el problema principal visible, por lo que se debe integrar a otros temas como empatía, responsabilidad o identificación y emociones).
 - Tener un conocimiento amplio de la persona de manera integral, puede determinar el éxito o fracaso de la intervención.
 - Para la realización de algunas dinámicas se debe tener conocimiento exhaustivo de la temática y la terapia psicológica, por ello el facilitador, debe formarse en varios aspectos para poder realizarlas correctamente.
 - Es necesario que durante las actividades de atención u observación, donde los integrantes no participen de forma directa, se les mande una pequeña tarea para focalizar su escucha, como: marcar aspectos resaltantes, diferencias con su caso, pensar alguna vez que le haya ocurrido lo mismo, etc.

- El grupo tiene su ritmo, los participantes también, debiendo respetar, sus tiempos sin ser invasivo.
- Se necesita entender y respetar la multiculturalidad y diferencias personales dentro el grupo, por lo que dependiendo del mismo se debe adaptar las dinámicas para aumentar su claridad, “dificultad”, etc.
- Es conveniente que durante el programa, si el participante continua en pareja, se coordine con otras instituciones para fomentar el empoderamiento y fortalecimiento de la persona agredida, dejando claro que es por un bien familiar, no para separar la familia, ya que el varón desconfía de esos procedimientos.
- Ayuda a dinamizar el grupo realizar preguntas circulares, preguntas para generar alusión (realizar a una persona, sabiendo que le ocurrió algo similar a otra del grupo, queriendo “mover” a esta última) o preguntas de la entrevista interventiva de Karl Tomm (1988), (*¿Qué pasaría si usted resolviera “x” situación (mencionar la situación) sin hacer uso de la violencia? ¿Quién se sorprendería si usted dejara de comportarse violentamente? ¿A alguien de su familia, amigos, compañeros o compañeras de trabajo le preocupa su comportamiento? ¿Qué le han comentado al respecto? ¿Cómo se siente usted cuándo ve esta preocupación? ¿Qué sentiría usted si ve a su hijo comportarse violentamente? ¿Hay alguien que le diga que su comportamiento es adecuado? etc.*). Es más propicio que en el grupo se dirijan las preguntas unos a otros.
- En cuanto a las temáticas:
 - En todos los temas el facilitador deberá hacer una introducción teórica de los aspectos generales y en relación a los ejercicios, con varios anclajes durante los mismos, asegurándose de que todas las personas lo entiendan.
 - La mayoría deben abordarse de manera continua y circular, ya que están relacionadas, y dentro del enfoque de género, a pesar de hacer más énfasis en alguna de ellas en las sesiones. Aunque todos los temas deben buscar responsabilidad y motivación ya que pueden abrir la puerta al crecimiento e interiorización de los temas.
- En cuanto a los ejercicios:
 - Deben tener uno o varios objetivos, así como una preparación previa metodológica y teórica.
 - Encuadrar para el grupo aspectos importantes, “tips”, para recordar una idea a reforzar.

- En cada temática se identifican varios ejercicios, (habiendo muchos más, modificaciones o adaptaciones, según el criterio del facilitador) los cuales no deben realizarse en su totalidad. Se exponen una variedad de ellos para poder ajustarse mejor al grupo y mejorar la eficacia, aunque con la realización de los mismos se debe cumplir el objetivo marcados en la sesión.
- La mayoría son cognitivo-conductuales, reeducativos y reflexivos que deben ser la base, que se pueden integrar dentro de ejercicios vivenciales o “rompedores” para potenciar su acción y evitar la racionalización. Tomando en cuenta eso, añadiendo la poca fluidez general de los grupos, en muchos casos se deben añadir aspectos simbólicos, de acción-reacción o relacionados al aspecto no verbal, para favorecer el dinamismo grupal y el cambio a través de “vivir el ejercicio y no pensar el ejercicio”.
- Antes de realizarlos se debe proceder a un “desglose del ejercicio”, por parte del facilitador, ya que la mayoría están resumidos y concentrados, sin una explicación amplia como se requiere para su utilización. Esto implica elaborarlo de manera completa (ya que en su mayoría sólo se explican de manera genérica): analizar dudas y/o preguntas que pueden surgir y se quieran efectuar, considerar cómo aplicarlo con el grupo o la persona concreta, qué emociones pueden surgir, a qué objetivo se quiere llegar, cómo influye su red de apoyo o cómo le puede beneficiar, tiempos, materiales, etc.).
- Se pueden dar ejercicios entre sesiones con una visión de cara al próximo día, en la temática que se ha introducido con el ejercicio fuera del grupo. Los ejercicios entre sesiones deben estar dirigidos a la práctica de lo reflexionado en el grupo, o a profundizarlo. Pueden, por tanto, ser ejercicios propuestos para la realización en las sesiones, pero adaptados para la auto-observación en su vida diaria o al apoyo de la persona externa al programa.
- Todo lo teórico referido en las temáticas es importante que se aborde, a pesar de no tener una dinámica para cada concepto.
- Este material no se proporciona pero es importante manejar bastante contenido audiovisual e interactivo, para cualquier momento, ya que suele ser su canal de preferencia para retener e interiorizar la información (es posible ayudarse del test canal de aprendizaje de preferencia de Lynn O’Brien, 1990, para analizar cómo pueden interiorizar mejor los conceptos). Por ejemplo con canciones, cine debate, cortos, comic’s, radioclips, partes de monólogos, etc.
- Es conveniente, que después de cada ejercicio de cualquier temática, abordar la parte emocional propia y de los demás, así como su evolución (¿Cómo te sientes después de haber realizado...? ¿Cómo crees que se siente la otra persona? ¿Por qué? ¿Qué has aprendido?).

- Ejercicios dinamizadores: son de corta duración (máximo 5 minutos), pero imprescindibles para movilizar al grupo, donde el movimiento y la actividad son necesarios (depende de la creatividad y versatilidad del facilitador), sin perder de vista el objetivo principal. En algunos casos los juegos “para niños” pueden ayudarnos a “crear” este tipo de dinámicas.
- Los cuestionarios pueden servir como apoyo para crear debate, reflexión o análisis. Una gran cantidad se pueden adaptar a sesiones grupales o individuales.
- Se pueden realizar, en la mayoría de temáticas, “rondas” para evaluar situaciones. Por ejemplo, realizar una ronda de los micromachismos que realizamos, después de explicarlos y analizarlos por parte del facilitador, donde explique cada miembro del grupo alguno que haya realizado, ronda de roles, de violencias, de mecanismos de defensa, de momentos de desigualdad, etc.
- En cuanto al grupo:
 - Se deben incorporar aspectos de cambio en todas las sesiones, en pequeños ejercicios, que naturalicen expresiones diferentes, que apoyen una vida sin violencia. Como, por ejemplo: Cercanía física en las dinámicas, formación en círculo, saludos corporales, etc.
 - Abordar desde la primera sesión la comunicación en grupo, la asertividad, la participación activa en las actividades, la vergüenza, etc. ya que los integrantes van a tener que hablar, representar y realizar ejercicios en todas las sesiones y ante el grupo. Una mayor fluidez ayudará al grupo y a él mismo.
 - Si conseguimos crear un buen clima en el grupo, basado en la confianza, se van a tener momentos diversos de apoyo, de humor, de reflexión, de debate o de intimidad.
 - Los sujetos deben ser agentes activos de cambio.
 - Es necesario que los participantes tengan un cuaderno donde realicen sus tareas y añadan aspectos que crean importantes para ellos.
 - Se considera positivo que al finalizar las sesiones o en momentos en los que los participantes narran experiencias críticas, se den muestras de apoyo desde el grupo, como por ejemplo aplausos, dar las gracias a los miembros del grupo o a uno mismo por estar ahí, definir con una palabra los sentimientos en base a la sesión, etc. El grupo puede constituirse en el agente que contenga a la persona, en una primera instancia con ayuda del facilitador, aunque si esto no fuera posible debe ser el propio facilitador el que tome la iniciativa.

- Leer el objetivo y normas al inicio de todas las sesiones. Si se consigue compromisos comunes o individuales, en relación a la violencia, también se los debe leer.
- Es recomendable que cada cierto número de sesiones los participantes evalúen al grupo, facilitadores, temáticas y ejercicios, mediante una ficha, midiendo su interés, satisfacción, mejoras, respeto, participación, aprendizaje, perturbaciones, debates, comunicación, cumplimiento de normas, comprensión, conducta verbal y no verbal, etc.

Acercamiento al Programa y al Grupo

1 OBJETIVO

• *Crear un ambiente de cordialidad, armonía y confianza basado en normas, objetivos y superación personal. Además, lograr contextualizar el programa y la problemática de la violencia.*

Después de la etapa de pre-intervención contando con más información, participantes y facilitadores, (aunque debe producirse un recordatorio para aclarar dudas) se debe realizar una presentación de uno mismo, (facilitadores también) preferiblemente con un ejercicio, para generar confianza (pudiendo ser orientado a la violencia o a género de manera introductoria). Se puede añadir características que les gustaría que tuviera el programa.

Consecutivamente se procede a colocar normas reales y concretas, (para terapeuta y participantes) (7) un objetivo general dentro del grupo, que es aparte de los del programa, (8) (pueden partir del terapeuta o marcar unas directrices, pero debe participar activamente el grupo en su realización). Es importante como acto simbólico como que firmen su conformidad (incluso un contrato de intervención, en que indique que va a cumplir y está de acuerdo con las normas, compromisos, procedimientos y objetivos del programa, que ya han sido explicados, puede hacer que el participante evalúe de mejor manera la seriedad del mismo y así su implicación, aumentando su razonamiento moral) y que se mantenga a la vista durante las sesiones grupales (por ejemplo en un papelógrafo).

Posteriormente, se realiza una narración de experiencias por las cuales se encuentran en el grupo, pudiendo ser una o un cúmulo de acontecimientos (de forma general sin entrar en detalles o intervención, pero dejando expresarse; debe ser dirigido por el terapeuta en base a las entrevistas previas, con sugerencias, preguntas o consideraciones, en relación a él mismo). El resto del grupo debe anotar, para después darle una retroalimentación, qué aspectos son similares a su situación, cómo cree que se siente y qué hubiera hecho él en esa situación para que hubiera otra solución (este último punto es bueno realizarlo pero con cuidado si se expresa en grupo, ya que puede haber desafíos de poder, consejerías o momentos donde se pueden juzgar).

7

Anexo VII: Ejemplo de Normas y Compromisos

8

Anexo VIII: Ejemplo de Objetivo del Programa

9

Anexo IX: Texto
Reflexivo en
Relación a la
Violencia

Es conveniente por parte del facilitador observar aspectos resaltantes, coincidentes o diferentes con sus entrevistas, además de anotar factores favorecedores como expresión de sentimientos, responsabilidad o deseo de un plan de vida diferente.

A continuación, y aprovechando sus relatos se puede finalizar con una dinámica para visibilizar los “pros” del grupo (y si tenían otra idea) y una lectura de reflexión sobre los actos violentos, en relación a género, para aumentar factores que propicien un cambio. (9)

Por último, se debe indicar qué persona es la que les va a apoyar en el programa (hablado durante la entrevistas iniciales y puesto como tarea para la primera sesión grupal). Posteriormente y antes de la segunda sesión, el facilitador deberá obtener información de esa persona en relación al varón y al ejercicio de violencia.

2 CONSIDERACIONES PARTICULARES

- Debe tenerse en cuenta el fomento de la motivación y confianza para iniciar la intervención, mejorar las habilidades de comunicación para el trabajo en grupo e inicio de auto-reflexión. Desde el facilitador es importante la escucha activa, técnicas empáticas, etc. (llamarles por su nombre, mostrar interés en ellos con algún aspecto observado en las entrevistas anteriores, acomodar el ambiente, etc.).

- Al ser un grupo abierto e ingresar un nuevo participante, igualmente se hace recordatorio de todo lo que tiene que ver con el programa, informándole de las normas y compromisos (si está de acuerdo o quiere añadir alguna). El integrante se presenta y explica el “motivo” por el cual está en el grupo (si observamos muy poca motivación o un retraimiento excesivo se puede dejar para más adelante este último punto). En general estas personas en el grupo deben actuar como observadores el resto de la primera sesión.

- Si el grupo dispone de tiempo es positivo aumentar la duración de las narraciones, ya que suelen acudir con aspectos acumulados que necesitan “soltar” y que se escuchen, favoreciendo su motivación al cambio, cohesión o empatía con el grupo.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Tienen a alargar las historias, para buscar justificaciones o la negación de sus actos.
- Intentan buscar aliados en el grupo contra la persona denunciante.
- Son reticentes al grupo, por ser algo desconocido, realizando incluso gestos de desaprobación, pero si se crea un buen clima, están abiertos a compartir y dar sus opiniones.

- Hay varios tipos de personas en el grupo, pero suelen coincidir estos aspectos: alguien que intente dominar el grupo y las intervenciones, otras personas que no hablan en toda la sesión, otras que nieguen totalmente el hecho considerando una pérdida de tiempo estar allá y, por último, otras que dicen lo que quiere escuchar el facilitador porque piensa que le puede beneficiar.
- Suelen mentir en algunos datos, para “protegerse”, pensando que quizá no van a volver.

3 EJERCICIOS DE PRESENTACIÓN

• Juega un papel significativo la creatividad del facilitador, ya que hay numerosos ejercicios, ajustado a un marco cultural y temático. Ejemplos:

- Presentación por parejas (fomenta habilidades de comunicación y escucha activa).
 - Presentación con apodos/chapas” de los participantes (análisis de enfoque de género y respeto dentro de un grupo).
 - Unir el nombre a algo divertido como frase, movimiento, sonido, etc. (clima de confianza y apertura).
 - Hacer grupos por aspectos o circunstancias comunes como número de hijos, deporte, peso, ropa, etc. (conocimiento, comunicación no verbal o empatía).
 - Por temas de conversación: el terapeuta repartirá temáticas entre grupos o parejas e irá intercambiando las tarjetas al cabo de un tiempo.
 - Frases creativas y posicionamiento (con mucha rapidez) en un lugar de la sala si te ha ocurrido o no (“de pequeño pensaba que el cucu me iba a comer; mi primer beso no me gustó”) (dinamismo, armonía o comunicación).
 - Dividirse sub-grupos y que cada uno escoja un animal que crea que los represente, y posteriormente escenificarlo delante del grupo, simulando actitudes o sonidos del mismo (comunicación no verbal, observación de habilidades y fortalezas o mitos).
- Ejercicio extra.
- Crear una lista de “mandamientos”, en base a los temas, que se compartirán con los integrantes del grupo, como unas normas a alcanzar (ej: somos responsables de lo que hacemos, decimos, pensamos y sentimos; la violencia complica los problemas; tenemos el control sobre nosotros mismos, no sobre ninguna persona; aunque hay diferencias entre hombres y mujeres, nuestros

derechos y necesidades, son iguales; otras personas pueden pensar diferente a mí, y puedo aprender de sus opiniones; el amor debe estar unido a la comunicación, libertad, expresión de sentimientos de manera saludable; el objetivo es dejar de realizar violencia; las situaciones del pasado y del presente nos afectan, por lo que debemos resolverlas para mirar hacia el futuro; etc.).

4

EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Anotar 5 palabras que crean que son las más importantes de su relato o experiencia.
- Si cuenta su relato a más personas qué diferencias encuentra.
- Contarle a la persona de apoyo de manera resumida lo acontecido en el grupo.

I. Motivación y Cambio

1 OBJETIVO

- Fomentar y fortalecer la motivación intrínseca (“vinculación voluntaria”) para mejorar su cohesión con la terapia y conseguir un cambio en relación a la violencia.

*V=(C+H) * A El Valor es la suma de Conocimientos y Habilidades multiplicado por la Actitud. Así pues, mientras los Conocimientos y las Habilidades de la persona suman Valor, la Actitud multiplica la suma de ambos y establece la diferencia. Nadie es grandísimo por sus Conocimientos o Habilidades (Experiencia), lo es por su manera de ser. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica por la que se las reconoce, valora y aprecia. **Víctor Küppers.***

Un proceso que, sin duda, favorece el cambio es la motivación que se tiene hacia el mismo, ya que tiene correlación con la eficacia, adhesión al tratamiento y con la menor probabilidad de abandono prematuro de la intervención. Hay una relación positiva entre el éxito del programa y que los individuos sean conscientes de su problema, asuman su responsabilidad y estén motivados por participar y finalizar la intervención (Echeburúa y Amor, 2010). Para ello es necesario que se produzca en el individuo un proceso complejo llamado «cambio terapéutico» (Redondo y Martínez-Catena, 2011), dentro un programa intensivo y no muy duradero. Debido a las características de gran parte de la población atendida en Bolivia, este punto cobra especial importancia.

En modelos de rehabilitación de delincuentes (la violencia es un delito) la motivación ha jugado un papel muy importante, destacándose, sus modelos o técnicas, como relevantes para generar un cambio, que pueden ser útiles en la formación de un programa con varones (modelo de Riesgo-Necesidades-Responsabilidad (R-N-R), Andrews y Bonta, 2010; método de Vidas Satisfactorias, Ward, 2002; Motivational Enhancement Therapy (MET), Miller et al., 1999; modelo MORM y su instrumento multifactorial de evaluación «Corrections Victoria Treatment Readiness Questionnaire», Casey et al., 2005; Entrevista Motivacional, Miller y Rollnick, 1999; balance motivacional, cuestionarios motivacionales seguidos de técnicas cognitivo-conductuales, Brief Motivational Interventions (BMI), entre otros).

Durante el programa, la motivación avanza, disminuye y/o se transforma, pero se debe intentar mantener hacia objetivos para el desarrollo personal. El terapeuta tiene mucho que decir con su actitud e intervención, ya que debe ser un factor favorecedor para el cambio, estimulante ante los éxitos y ser un apoyo ante las dudas o el fracaso, superando su resistencia, poniendo énfasis en entender lo que nos quiere decir (no en lo que debería decir, lo que queremos que diga o en qué debe cambiar), mostrando empatía (se ve en la disponibilidad del participante), exposición de incongruencias incongruencias entre sus expectativas y sus realidades (basadas en las experiencias del sujeto, en cómo él mismo las percibe; cómo quería ser, cómo quiere ser en el futuro y cómo tiene que ser para conseguirlo), siendo la propia persona agente de cambio (conseguir “ideas suyas” mediante auto-reflexión, el terapeuta debe sugerir la reflexión).

La mayoría de los participantes, en un principio, muestran una actitud defensiva y sin apenas motivación, o en su caso es extrínseca (informe positivo, volver con su ex-pareja, ver a sus hijos, evitar el divorcio, etc.), la cual en algunas circunstancias, y sólo al inicio, puede ser buena fortalecer, “aprovechándose” de su momento de crisis (soledad, separación de su familia, procesos penales, pérdida de poder o control de su vida, inestabilidad, etc.) para generar un cambio (rápido pero momentáneo al principio, que deberemos fortalecer) siempre y cuando, se tenga claro que con el paso de las sesiones debe cambiar a una motivación intrínseca, de auto-superación, trabajando situaciones de deseo.

Es importante evaluar qué tipo de necesidades se tiene en relación a la motivación (sociales, psicológicas, inconscientes, fisiológicas, etc.), y si la tuviera, su intensidad, su posible durabilidad y las razones de la misma (autodeterminación, competencia, afinidad, integración, logro, afiliación e intimidad, poder, intrínseca, extrínseca, establecimiento de metas y esfuerzo para alcanzarlas, realización de planes, control personal y autoeficacia; Reeve, 1998), clarificando objetivos generales y específicos, dentro de un plan de acción, (que no puede ser volver con su pareja, aunque en realidad en un primer momento sí lo sea) para hacer una intervención más eficaz, enfocando mejor los objetivos y la superación de los mismos.

Importa mucho relacionar dichos aspectos con su capacidad de superación, factores emocionales y conductuales (su comunicación, tipo de relacionamiento, cercanía afectiva, etc. fortaleciendo unas y potenciando otras, pero siempre en base a las capacidades de la persona). Asimismo importa relacionar pros, contras y consecuencias del cambio para él y los demás, (identificarlo, reforzarlo y mantenerlo), analizar evitaciones y resistencias al mismo o evaluar conductas que lo favorezcan.

Para ello, nos podemos apoyar en el análisis del momento de cambio en el que se encuentra. Tabla ejemplo, adaptada, Prochaska y Levesque, 2002.

● ESTADIOS ●	● DESCRIPCIÓN ●	● EJEMPLOS DE CASOS ●
Pre-contemplación	No ser consciente del problema, por lo que no se cree que haya nada que cambiar	“estoy aquí por su culpa, es todo mentira”; “lo está haciendo por dinero”; “ella no se encarga de sus cosas, sin mí la familia no saldrá adelante, porque me encargo de todo”; “yo solo me defiendo, ella es la que me pega”; “solo fue una discusión normal, pero exagera todo, está loca”; “me provoca para que pierda el control, pero no lo consigue”; “nunca haría nada que pudiera perjudicar a mis hijos”; “ya no quiero nada con ella”
Contemplación	Querer cambiar pero sin una convicción firme. Muestra dudas e inseguridades. Importante fomentar y reforzar su motivación al cambio.	“quizá sí me comporté mal”; “no sabía que eso era violencia y que perjudicaba a mi familia”; “no quiero que mis hijos se traumen”; “cuando tomo le digo cosas que me molestan, pero de mala manera”; “los dos tenemos que cambiar”; “ella me ha perjudicado mucho pero no se puede seguir así”; “quiero cambiar pero ella no me deja”; “creo que su familia quería lo mejor para ella e hice mal prohibiéndole ir”
Acción	Afrontar cambios personales, relacionales, ambientes etc. que favorezcan alternativas no violentas	“hacia mucho que no hablábamos tranquilos”; “ya no le reviso su celular, le pregunto”; “pienso las cosas antes de decirlo para no alterarme”; “sigo gritándole, pero ya no la amenazo”; “intento prevenir las cosas para evitar discusiones”; “me controlo, respeto más a mi pareja, ahora es más independiente”; “sólo tomo en días importantes, ahora casi siempre vamos juntos y ninguno toma”; “paso más tiempo con mis hijos, paseando, hablando con mi familia, intento que sean felices y escucho consejos de otra personas”
Mantenimiento	Reforzar lo conseguido, evitar la recaída y transformar el estilo de vida hacia uno en el que no exista violencia	“he mejorado bastante y mi mujer dice que está mejor”; “discutimos fuerte el otro día pero conseguí calmarme”; “necesitaba un cambio así para seguir teniendo a mi familia”; “a veces pienso que algún día no voy a poder controlarme parece que de tanto aguantar explotaré”; “sé que no sólo está bien como pienso yo, incluso a veces me hace dar cuenta de lo equivocado que estaba”; “la violencia no se justifica con nada, es mala para todos”; “me cuesta pero intento decirle siempre cómo estoy, qué me gusta o molesta y ella también”

Hay varias dificultades que hay que tener en cuenta en la motivación, como la idea de la relación entre terapia y las medidas legales, el tiempo entre la denuncia y el inicio del tratamiento, otras conductas violentas sin consecuencias, estereotipos sobre los grupos o la psicología, pensamiento mágico de reconciliación rápida con su ex-pareja, asunción de responsabilidad, la dificultad propia de cualquier cambio, sujetos que no quieren cambiar y juzgan o critican al resto del grupo o dificultades personales que no tiene que ver con la violencia. Estas son circunstancias que hay que prever, fortaleciendo otros puntos con más posibilidad de acción y consiguiendo que la persona vea en el cambio más recompensa que en la estabilidad.

La motivación debe subrayarse en las primeras sesiones y tenerse en cuenta durante todo el programa, siendo transversal, reforzada en la terapia individual, intentando mantenerla y minimizar las fluctuaciones (recordando conductas que abandona o disminuye sus avances o expectativas cumplidas, como: tiene más responsabilidad, se comunica mejor, toma menos o en esta ocasión pudo mantener el control).

2

CONSIDERACIONES PARTICULARES

- Establecer puntos de apoyo ante una posible recaída y bajada de motivación, que puede ser otra persona del grupo, analizando bien sus actitudes para que puedan fortalecerse como iguales o incluso el terapeuta en casos más complejos. No olvidemos que hablamos de vidas de personas. *“El gran error que cometemos es intentar obtener de cada uno las virtudes que no tiene, desdeñando el cultivo de las que tiene” Marguerite Yourcenar.*

- Cambio genera cambio en otros aspectos, por lo que se debe estar atentos para que sean congruentes y en la misma dirección, no sustituirlos por otros diferentes pero también negativos o minimizar conductas para pensar que se está cambiando mucho.

- Un sujeto puede cambiar, aunque el sistema no cambie.

- Considerar su crisis personal en su momento actual, para favorecer su crecimiento.

- Debido a la modalidad de grupo abierto, esta temática puede ser trabajada no en sesiones completas sino en algún momento de la misma (preparando diferentes ejercicios para no ser repetitivos con las personas que ya han trabajado esta temática o técnicas de motivación), o de manera transversal durante las sesiones, adaptándose a personas con diferentes estadios de tiempo.

- Muchas veces la persona ha realizado cambios antes de llegar al grupo, que nos deben servir como guía para observar el camino a seguir. A veces, no hace falta “descubrirlos”, porque el participante ya ha probado cosas y ha visto su funcionamiento positivo y sus falencias.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Deseo de cambio rápido, sin apenas práctica, ni conseguir una interiorización de habilidades y con mal uso de técnicas de resolución de conflicto o empleo de la evitación para la “vuelta a la normalidad”.
- Poca motivación al cambio (en algunos casos mantienen una buena motivación en la fase inicial, por su crisis de cambio).
- Cuando ven en ellos un pequeño cambio, piensan que ya está todo solucionado (*“ya estamos bien, ahora ya hablamos”, pero sólo lo han hecho una vez*).
- Buscan causar buena impresión y beneficio de las terapias, por ello es habitual que caigan en contradicciones, mentiras o cambios de actitud para un informe positivo, favorecerse ante la separación, etc.
- Poseen reticencia a la terapia, principalmente, los casos obligados a acudir judicialmente y las personas que acuden de forma voluntaria lo suelen realizar por razones extrínsecas.
- En casos de denuncia el participante tiene conocimiento de que a la sobreviviente de violencia le está haciendo una valoración de la existencia de un peligro para ella, los hijos/as u otros miembros de la familia, y de una posible situación de vulnerabilidad, por lo que se intenta “defender” de ello.
- Si mantiene una posibilidad de volver con su pareja o aún están juntos, le intenta hacer creer que ya ha cambiado y todo va a ser diferente.
- Les ayuda mucho ver los beneficios del cambio en personas con similar situación.

Evaluar la posibilidad de realizar un mini- programa de motivación de 3 sesiones:
Se debe realizar cuando la implicación de la persona es mínima con el programa, con el objetivo de aumentar su motivación al cambio antes del inicio del mismo (obligada a acudir mediante orden judicial, niega los hechos, culpabiliza a la mujer, se considera víctima o ejemplo de persona con actitudes igualitarias, miente sobre su violencia, tiene una idea equivocada de los psicólogos o sesiones grupales, se considera diferente o superior a las demás personas del grupo, cree que no necesita ayuda o ésta no es útil, etc.), basada en técnicas o modelos anteriormente citados, en relación a: proporcionar alternativas para poder escoger con un feedback posterior (no consiste solo en pedir que se interrumpa la conducta delictiva), con empatía hacia la resistencia, siendo la autoeficacia el eje primordial. Dentro de una atmosfera de cooperación y compromiso, se debe tener en cuenta las capacidades de la persona, viendo a ésta de manera holística, a pesar de centrarse en la violencia e infiriendo en temáticas como:

- La confianza y valoración personal (*¿Hasta qué punto esto le preocupa? ¿Cómo se siente con todo lo que está ocurriendo?*).
- Toma de conciencia del problema y su importancia (*¿Por qué esto es un problema? ¿Cómo se han visto afectadas personas cercanas a usted? ¿Qué es lo que le puede hacer pensar que existen alternativas a su manera de comportarte que le podrían haber ahorrado verse en esta situación? ¿Qué cosas le hacen pensar que actuó correctamente con su pareja y que no hubo motivo alguno de preocupación?*).
- Intención de cambio, (*¿Qué significa cambio para usted? ¿Cree que puede cambiar? Y si lo hace ¿qué cosas positivas y negativas tiene?*).
- Creación de discrepancias (*¿Qué haría usted si a su hija la maltratará su novio? ¿Cómo se sentiría? Añadiendo una lista de sentimientos*).
- Balance decisorio (*¿Por qué quiere (no quiere) cambiar?*).
- Deseo de realizar conducta no saludable (*¿Qué gana actuando así?*).
- Características internas o externas (*¿Qué características personales han influido para llegar a esta situación? ¿Qué aspectos puede fortalecer para que no vuelva a ocurrir y cuáles favorecen para que pueda reaccionar de otra manera?*).
- Efectos "colaterales" (*¿Qué ha implicado esto en usted y su familia en lo laboral, económico, amistad, intimidación, etc.?*); establecimiento de objetivos (*¿Qué quiere conseguir viniendo al programa? ¿Cómo se ve a sí mismo una vez finalizado el programa?*).

Además, dentro del mini-programa, explicar pormenorizadamente el mismo, la intervención grupal, situación legal o funciones de participantes y facilitador. Al mismo tiempo realizar la entrevista inicial de manera más profunda, centrándonos en ambicionar sus ganas de progreso y cambio.

1. Falta de Voluntad y Negación del Problema

*Por desgracia es algo habitual en casos derivados judicialmente, por lo que se debe trabajar con ello ("la curiosa paradoja es que cuando me acepto tal y como soy, entonces puedo cambiar" **Carl Rogers**).*

Es importante valerse de estrategias para romper esa barrera, como por ejemplo:

- Se puede empezar hablando de violencias emocionales (verbales con más facilidad) o económicas, que están más naturalizadas e ir subiendo la intensidad del diálogo.
- Basarse en las consecuencias de cualquier tipo de violencia, creando empatía para poder generar una aceptación de conducta basada en efectos.
- Utilizar las teorías de atribución causal, para reconstruir sus explicaciones sobre los resultados.
- La persona puede iniciar de observador y, poco a poco, involucrarle en las discusiones en base a aspectos que le son más cercanos (siguiendo a la información que se obtiene en la intervención pre-grupo).
- Que vea el programa como una posibilidad de mejora personal, generando voluntad de cambio (para luego orientarlo hacia el cambio de la violencia).
- Estudiar la motivación del rechazo, ya que puede ser de muchos tipos: porque cree que no ha realizado el hecho, perjuicio legal, ideológicos, aspectos culturales o religiosos, etc. huyendo del paternalismo y buscando un punto de encuentro (incluso apoyo de otras instituciones, por ejemplo en el caso religioso).
- Visualizar su “dependencia” hacia la violencia, siendo algo que no pueden ni saben controlar.
- Fomentar que el participante desarrolle empatía con la denunciante y con la necesidad de crecimiento personal (Ejemplo: Has estado 30 años casado con ella, y ahora tú dices que te hace esto. ¿Por qué lo haría? Y algo más extraño ¿cómo es posible que hayas estado 30 años con una persona que es capaz de hacerte esto, que ahora dices que odias y que no la quieres?. Direccionar hacia la empatía o hacia qué necesidades tiene él de mejora, para después orientarlo hacia la violencia).
- En cuanto a la comunicación de las temáticas: Dialogar de otras relaciones de pareja o de hechos que no interfieran con una denuncia (y más adelante compararlo con la situación actual), conversar sobre circunstancias no directamente relacionados con la violencia, hablar lo mínimo de la víctima o la ley, gestionar actitudes desafiantes, buscar beneficios en las terapias (generalmente motivación externa), relacionar relatos de otros compañeros con el suyo, análisis de su situación actual y el significado de su conducta, desmonte de barreras internas, trabajar la ambivalencia (como un mal signo, sin querer que cambie de opinión, tratarla como normal en los seres humanos, pero con consecuencias negativas), generar aumento de la autoestima (puede estar baja , a pesar de las barreras) entre otras.
- En última instancia, y si se cree que puede ser válido y favorecer un cambio de actitud, realizar un confrontamiento directo.

• Si no está motivado, no cambia y se cree que no va a hacerlo por las entrevistas iniciales, hay dos posibilidades:

- Que se vea favorecido al observar al grupo, relacionarse con sus pares, verse reflejado o ver cambios en los integrantes (intentar que sea el grupo el que lo motive y “obligue” a hablar de él mismo, en el caso de que le contradigan por su poco conocimiento de la violencia, acercarse a él mediante la empatía para que se cohesione al programa, través del facilitador).
- Que obstruya la dinámica grupal, circunstancia que se debe evaluar y evitar, sobre todo, marcando aspectos relativos a la violencia. Si ocurre esto, se puede aprovechar para aumentar la cohesión grupal, a través de la empatía y en contra de los comentarios de esa persona, siendo el mismo grupo el que direcciona y rectifique sus expresiones desafortunadas.

Si esta persona interviene de manera negativa en el programa mediante descalificaciones, burlas, risas, gestos de desaprobación, etc. intentar su reorientación mediante las normas grupales pero si perjudica al grupo, es mejor expulsarlo por beneficio general, marcando que no es el momento para que se encuentre en el mismo (a pesar de que es posible que si se va del servicio no acuda a ningún otro lugar manteniendo aún más las conductas violentas).

1 EJERCICIOS DE MOTIVACIÓN:

- Cuadro aclaratorio de la situación de violencia.

Razones por las que no quiero que vuelva a ocurrir	Cómo me sentiría con el cambio
Qué necesito mejorar y en qué me afianzo	Qué ventajas obtendría
Qué otras cosas cambiaría	Cuánto de importante es para mí superarme
Qué, quiénes y cómo me pueden ayudar a mejorar la situación	Qué he perdido o quiero recuperar
Qué quiero conseguir y por qué	Otras consideraciones

- Análisis de qué le gustaría hablar o cosas que pueda mejorar personalmente (sin sacar el tema de violencia).
- Termómetro de partida.
 - Indicar un aspecto y lo importante que es para la vida de la persona, lo afectado que está por la situación de violencia y, por tanto, cuánto habría que cambiarlo, cuantificando del uno al diez, en base a su importancia.
- Comparativa de inconvenientes, ventajas de cambio y “costos” de seguir en el programa (en qué le puede perjudicar, qué es lo negativo del programa y por qué).
- Lista de problemas.
 - Destacando que no todo se tiene que solucionar, puede transformarse, además poder focalizar la importancia de la problemática actual en su vida.
- Cuantificación de sentimientos, pensamientos, cambios, soluciones y acciones, en referencia al crecimiento personal (sólo cuando se piense que los datos pueden hacer mejorar la motivación personal).
- Mediante conocimiento del sujeto.
 - Relacionar aspectos positivos con el cambio que se puede realizar en el programa (ej: a veces, al principio, fortalecer motivación externa para afianzar la cohesión al programa ya que no posee ninguna interna)
- En relación a la violencia.

¿Qué quieres cambiar?	¿Qué cambios has hecho?	¿Qué ha mejorado/ empeorado?	¿Por qué no ha funcionado o qué lo ha impedido?	¿Qué quiero volver a intentar?
-----------------------	-------------------------	------------------------------	---	--------------------------------

- “Merecimientos” en cuanto a la situación actual y en base a por qué es más/menos merecido.
- Identificar los deseos propios y en qué medida la problemática le impide conseguirlos.

- Realizar un plan de objetivos por plazos, destacando la importancia de superación de obstáculos, para que la persona vea los beneficios directos del cambio (más adelante los indirectos).

- Dibujo

- Realizar dibujo de sí mismo/a (puede ser explícito o simbólico) y escribir dos características de su personalidad que le hayan permitido salir adelante en la vida, fortalezas que le hayan ayudado a enfrentar situaciones difíciles y por las cuales realmente valora su personalidad (analizando el dibujo, relacionando las fortalezas con los objetivos de cambio).

- Circunstancias en las que se haya equivocado anteriormente al desechar una opción.

- Apelando a su deseo de pérdida una oportunidad, propio de la masculinidad hegemónica.

- Cuadro de logros personales, en la familia, en el trabajo, deportivos, etc., para fomentar su eficacia al analizar su crecimiento y progreso que se produjo anteriormente, y relacionarlo con la situación actual al unir las emociones ligadas a esas actividades que han supuesto superación personal y el deseo de cambio actual.

- Crisis vital de su experiencia actual (unido a "Acercamiento al programa y al grupo"). (10)

- Mapa social.

- Para analizar las pérdidas por la problemática, cantidad y calidad del apoyo, la posibilidad de restitución de relaciones, beneficios y consideraciones positivas o negativas en cuanto al problema.

- Técnicas motivacionales:

- Ejemplos: preguntas para facilitar el abordaje (*¿Por qué esto no sería un problema importante? ¿Qué le hizo dar ese paso, para empezar el cambio? ¿Por qué ahora? ¿Qué hay en su manera de comportarse que puede parecer preocupante a los ojos de otras personas? ¿Qué cree que podría pasar si no cambia su comportamiento? ¿De qué manera cree que su pareja se ha visto afectada?*) y feedback (por parte del facilitador y de él mismo, para transmitir información, reforzar conductas y el análisis de las mismas, así como de sus actitudes y pensamientos no saludables o no manejados de la mejor manera).

2

EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- En base a lo trabajado en las sesiones, observar diferencias entre él y su persona de apoyo o entorno cercano (incluso que realicen un ejercicio como el cuadro aclaratorio y comparar).
- Buscar o pedir ayuda para encontrar motivaciones para el cambio.
- Buscar una imagen de lo que se quiere conseguir (Ejemplo: Una foto de su hijo riendo o un atleta llegando a la meta exhausto).
- Observar qué quieren que cambie las personas de alrededor y si difiere de lo que piensa el mismo.

II. Violencia y Buen Trato hacia la Mujer

1 OBJETIVO

- Identificar y reconocer comportamientos violentos contra las mujeres, sus consecuencias, así como el ciclo de la violencia, marcando una línea base de inicio y la evolución necesaria para llegar a la meta de la erradicación de la violencia.

Es necesario que los participantes y el facilitador compartan el mismo lenguaje, en cuanto a términos relacionados con la violencia, basado en la Ley 348, donde se indican 17 tipos de violencia entre las que podemos destacar:

• **VIOLENCIA FÍSICA** Es toda acción que ocasiona lesiones y/o daño corporal, interno, externo o ambos, temporal o permanente, que se manifiesta de forma inmediata o a largo plazo, empleando o no fuerza física, armas o cualquier otro medio.

- Diferenciar entre física directa (se ejerce contra la propia persona) y de alrededor (comete violencia contra objetos, personas, animales, etc. cerca de la pareja, invadiendo su espacio personal).

• **VIOLENCIA PSICOLÓGICA** Es el conjunto de acciones sistemáticas de desvalorización, intimidación, control del comportamiento y decisiones de las mujeres, que tienen como consecuencia la disminución de su autoestima, depresión, inestabilidad psicológica, desorientación e incluso el suicidio.

- Diferenciar entre verbal, por actuación (consciente o inconsciente del daño) y por omisión.

- Además de concretar lo referente a agresión social (en relación al control de la persona reduciendo su apoyo y expansión social; Ejemplos: "Revisar sus llamadas, no dejarla ir a casa de su familia, razonando que quieren separarles, inducir a que deje de estudiar porque está poco tiempo con él, burlas delante de otras personas, etc.").

• **VIOLENCIA SEXUAL** Es toda conducta que ponga en riesgo la autodeterminación sexual, tanto en el acto sexual como en toda forma de contacto o acceso carnal, genital o no genital, que amenace, vulnere o restrinja el derecho al ejercicio a una vida sexual libre, segura, efectiva y plena, con autonomía y libertad sexual de la mujer (acoso

sexual, extorsiones sexuales, violación, etc.). Muchas son coincidentes con la violencia psicológica pero con un fin sexual.

- Hacer una diferencia con la coerción sexual no física (mediante chantajes, presiones o “argumentos irrefutables”, pero sin violencia física).

• **VIOLENCIA PATRIMONIAL Y ECONÓMICA** • Es toda acción u omisión que al afectar los bienes propios y/o gananciales de la mujer, ocasiona daño o menoscabo de su patrimonio, valores y recursos; controla o limita sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, la priva de los medios indispensables para vivir. Muchas son coincidentes con la violencia psicológica pero tiene un fin económico.

- Los hombres, en ocasiones, acusan a su pareja de no saber controlar el dinero, que ellas lo manejan, que esconden parte del mismo sólo para ellas, intentando hablar de temas “objetivos” en los que creen tener la razón. Como facilitador se debe analizar conductas buscando que observen su violencia económica, además de unirlo con sus relaciones de poder, sentimientos creados y efectos (Ejemplo: “A principio de mes le doy todo el dinero pero nunca llegamos a final de mes, se lo gasta en huevadas y encima me lo intenta ocultar. Un día le pille dinero escondido y luego yo, a veces, sin poder almorzar un completo porque no tengo dinero”. Detrás de ello ella tenía que explicar todos los gastos que hacía, cómo y por qué, con él ejerciendo violencia psicológica, sin dejarle trabajar porque debía cuidar de sus hijas; escondía dinero porque cuando él quería agarraba dinero, a veces, para ir a tomar y no le alcanzaba para comprar comida, etc.).

• **VIOLENCIA SIMBÓLICA Y/O ENCUBIERTA** • Son los mensajes, valores, símbolos, íconos, signos e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres. Mantiene nexos con los otros tipos de violencia.

- Contextualizado a nivel de patriarcado, sexismo, creencias o masculinidad tradicional.

Además de estas se exponen en la ley: la violencia feminicida, mediática, contra la dignidad, la honra y el nombre, contra los derechos reproductivos, servicios de salud, laboral, sistema educativo plurinacional, ejercicio político y liderazgo de la mujer, en la familia y contra los derechos, institucional y la libertad sexual.

Asimismo se debe explicar el ciclo de la violencia de género (Leonore Walker, 1979), para verse más identificados, al poder reconocerse en ejemplos y etapas de la misma (en últimos estudios realizados, se analiza la posibilidad de una escala de violencia, en la cual aumentaría la violencia y disminuiría el arrepentimiento, sustituido por la evitación).

2

CONSIDERACIONES PARTICULARES

- Se debe adaptar la definición a términos entendidos por los participantes, con numerosos ejemplos cotidianos (idealmente de los participantes, ayudados por el facilitador). Con cuantiosos argumentos, que sean válidos para ellos, sin responsabilizar a la mujer, se debe intentar desligar el tema de la posible “culpabilidad” que para ellos tiene ella, expresando su “injusta” situación particular desviando el tema. Lo que se debe reconducir para que hablen desde sí mismos y lo que ellos pueden realizar.

- Es positivo recordar, en las posteriores sesiones, cuando expliquen algún tipo de violencia, cuál están ejerciendo.

- Hacer más hincapié en las violencias que no son físicas, ya que, en muchas ocasiones, sólo aceptarán esas y las demás no las asumirán.

- Al ser un grupo abierto, en general, esta temática se debe abordar de manera transversal durante las sesiones o con ejercicios breves dentro de las mismas (preparando diferentes ejercicios para no ser repetitivos con las personas que ya han trabajado esta temática), siendo necesario que a los nuevos participantes se le haga conocer las definiciones, sus consecuencias (tener especial cuidado ya que lo pueden usar para des-responsabilizarse al decir “eso a mi mujer no le pasa así que no será tan grave”) y el ciclo de violencia (puede ser por medio de paleógrafos colgados permanentemente en la pared, explicado por los miembros más antiguos del grupo o con reportes del facilitador). El ciclo de la violencia se da en el maltrato físico, en el psicológico y es preciso explicarlo.

- Dar a conocer las consecuencias de la violencia en la vida de los demás y en la propia.

- Es conveniente realizar una breve explicación de la ley y consecuencias legales del ejercicio de violencia, aclarando si es necesario dudas particulares.

- Dejar claro que cualquier hombre puede ser violento, sin depender de su raza, estatus, tipo de familia, “impulsividad”, etc. Ejercer violencia se basa en la necesidad de mantener el poder y el control, desde una perspectiva de género (no en consumo de alcohol, no por culpa de otros, no por un momento de locura, etc.).

- La violencia e ira pueden estar en relación, pero no son causa y efecto, ni van siempre unidas.

- La violencia es estructural, en consecuencia, la violencia machista se ha provisto de mitos que la legitiman y de mecanismos que la ocultan y están presentes en la cultura bajo diversas formas. Estos mitos y mecanismos justifican, minimizan u ocultan el ejercicio de violencia machista (la gente ya no es machista, si una mujer está formada o tiene dinero no la maltratarán, las mujeres lo provocan, si quieren podrían dejarlo,

se da en familias disfuncionales, es por el alcohol, un hombre normal no maltrata, se maltrata por estrés o por problemas económicos, etc.).

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Poco conocimiento de la violencia y sus consecuencias (excluyendo la física directa). Mantienen un doble discurso entre lo que hacen y lo que piensan (*“la violencia está mal”* pero sin interiorizar la idea y si él la ejerce la racionaliza, minimiza y justifica).
- Expresar la exclusividad inicial de su violencia, que no es cierta (*“solo una vez”*).
- Necesidad de control y dominio, apoyado en la identidad de género, aunque expresado de diferentes formas: abuso emocional, intimidación, amenaza, autoridad, flexibilidad o sumisión con propósito futuro, etc. pero con el mismo objetivo.
- Relacionan la violencia con los límites y la educación, no con un ejercicio de poder desigual y en contra de los derechos humanos.
- Su (ex)pareja utiliza violencia, por lo general, como defensa, por ello piensan que tienen más autoridad para ejercer violencia.
- Tienen miedo a las consecuencias legales.
- Se alejan de la violencia física, expresando su dominio sobre ella (*“si yo le doy no estaría caminando normal”*).
- Durante la relación, la violencia psicológica era cada vez más frecuente e intensa pero más con discusiones más cortas y con uso excesivo de la evitación como resolución inmediata al conflicto, generando una carga emocional en los miembros de la pareja.
- Control económico a pesar que en algunos casos el dinero lo maneja su (ex) pareja, él debe supervisarlo y estar de acuerdo, sino se victimiza (*“me guardo algo de dinero, pero hago horas extras para eso”, “se lo gasta todo y a mí no me da para casi nada”*).
- Buscan la causa de la violencia en la falta de adquisición económica y en los celos (obviando factores más profundos).
- La violencia sexual sólo la asocian a violación.
- La violencia simbólica es muy difícil de eliminar, ya que está naturalizada, siendo una *“forma de ser y de vida”*.

- Atribuyen la violencia a momentos concretos, pero que no es parte de su vida ni de su personalidad.
- Al hablar sobre el ciclo de la violencia, lo aceptan, pero se justifican en el amor o en que su caso es diferente al resto.

3 EJERCICIOS

• La definición (y representación si se viera oportuno) de tipos de violencia y de buen trato por parte de los participantes, con ayuda del facilitador (añadiendo control y poder), se usará el resto de sesiones, mediante reflexión grupal, individual o con imágenes. (11)

• Variante simbólica: En relación a las emociones, poder y control. Realizar con varios participantes una escena, ejemplificando estatuas, en las que representen algún tipo de violencia, a continuación los demás componentes del grupo deben modificar dicha escena para que se convierta en una de buen trato. Para finalizar se analiza las diferencias, lo que han sentido, porqué era una escena de violencia, etc.

- Se pueden añadir pequeños movimientos a la escena para aumentar la sensibilidad con la misma.

- Se puede incorporar la petición de tres deseos a la primera imagen para cambiar la dinámica de la misma, pensando en el bien común.

• Variante de representación: uno de los componentes del grupo se tapa con una capa, mientras que los demás van escribiendo frases negativas referidas a la violencia y se las van pegando sobre la capa. Este al recibir dichos mensajes debe sentir, no verbalmente, lo que implica cada “golpe”, por lo que su postura se irá retrayendo y su cuerpo comenzará a desplomarse paulatinamente, hasta que acabe en el suelo. Con todos los mensajes en su cuerpo, permanecerá 5 minutos en silencio. A continuación, el grupo cambia los mensajes de violencia por otros de buen trato, produciendo el proceso corporal opuesto. Se concluye con el sujeto quitándose la capa simbolizando el cambio.

• Desarrollo y desmonte de mitos respecto a la violencia, el hombre maltratador y la mujer maltratada, en relación a ejemplos. (12)

• Los dos anteriores puntos pueden tener como guía para debatir, clarificar y ampliar los términos los cuestionarios de Anexo IV – “En relación directa con la violencia contra la mujer: Violencia hacia la mujer y Violencia en la pareja”.

• Reconocimiento y consecuencias de la violencia. (13)

11

Anexo XI: Rueda de la Igualdad

12

Anexo XII: Mitos de la Violencia

13

Anexo XIII: Reconocimiento y Consecuencias de las Violencias

- Acciones y/o pensamientos que representan a cada tipo de violencia, para que el componente del grupo pueda identificarse más fácilmente (el facilitador debe tener una lista muy numerosa de ejemplos concretos que podrían realizar las personas), para analizar cómo controlan la relación, el dinero familiar, sexualidad de la pareja o cómo buscan una compensación al ceder el poder, para después avanzar hacia la asunción de empatía y responsabilidad.

- Cuadro de consecuencias generales de cada tipo de violencia en los demás y en el contexto, identificando en cuáles se vieron reflejados y qué responsabilidad podrían tener. Ayuda poner testimonios reales de impactos de mujeres que han sido víctimas, intentando diferenciar por tipo de violencia, aunque son todas un conjunto y continuas (Ejemplo: Psicológica: “me decía que lo hacía mal y yo me sentía sin ganas, triste, agotada durante horas o días”; Sexual: “solo quería tener sexo cuando tomaba, no me gustaba, dejaba que terminara lo antes posible para empezar a llorar”; Económica: “no me llegaba el dinero, y durante días iba a comer donde mi hermana pero dejé de ir por vergüenza”; “cuando estaba con otras personas no se acercaba a mí, incluso miraba a otras mujeres, me sentía humillada”, “cuando hacían algo mal los niños, intentaba arreglarlo porque tenía miedo de lo que les podía hacer mi marido, a ellos y a mí”).

- Análisis de un texto/frase, relacionando sexualidad e identidad masculina.

- Imágenes de mujeres golpeadas, que aumenten su intensidad progresivamente, ejemplificando el ciclo de la violencia hasta su final (positivo o negativo).

- Una historia/video con diferentes tipos de violencia e identificar cuales ha visto – oído – dicho – hecho – permitido y ciclo de la violencia. Ejemplo de historia. (14)

- Análisis de los beneficios y perjuicios de la violencia y que consigue al realizarla. Considerando, de manera importante, la función de la violencia para cada uno.

- Si ya no tiene pareja, indagar en las diferencias de pensamiento respecto al uso de violencia entre “ayer y hoy”.

- El nudo

- Realizar dos grupos. Cada uno debe hacer un “nudo” con los brazos de todas las personas, que sea lo más fuerte posible. A uno de los dos grupos se le da la premisa de no soltarse, mientras que al otro no se le dice nada. Dos personas están fuera de la sala mientras se hacían los grupos, ingresan con la premisa de soltar a los dos grupos, sin nada más que añadir.

14

Anexo XIV: Tipos y Ciclo de la Violencia

Después se analiza la posibilidad del uso de violencia para soltarse, si se ha mantenido el grupo a pesar de la incomodidad, el tipo de comunicación que se usa, las semejanzas con una relación tóxica de pareja, si había un líder al que se hacía caso en el grupo, si en algún momento se ha pensado en soltar pero no lo ha hecho por el grupo, diferencias si cambias de sexo a los grupos, etc.

- Violencia psicológica.

- La realización de cómics por parte de los participantes (con ayuda del facilitador), ejemplifica acciones de violencia psicológica, resaltando la encubierta.

- Se hacen dos filas dentro el grupo, en una personas serias y molestas, que no deben reír, y en la otra los integrantes deben hacer que cambie la expresión de los primeros. Se usa para simbolizar cómo en la violencia psicológica actúas frente a tu pareja, lo que puede hacer cada uno y como responde la otra persona.

- Aislamiento: Elaborar lista de personas importantes para el participante y para la (ex)pareja, considerar si se los ven el tiempo suficiente, diferencias entre ambos, cambios del pasado a la actualidad, qué consecuencias positivas y negativas encuentras de sólo pasar tiempo contigo (en relación a los derechos y libertades). Y por último argumentos positivos y negativos para no ver a sus personas cercanas.

- En la mayoría de los casos los participantes negarán el aislamiento al que someten a sus parejas, por lo que se debe identificar conductas que ellos puedan entender como negativas para él, su pareja o la familia.

- Violencia económica.

- Es muy importante la creatividad y dinamismo para evocar algo en los hombres. Por ejemplo para este tipo de violencia se pueden llevar fotocopias de dinero real, realizar un juego para reflexionar y cambiar las conductas en cuanto a los gastos familiares.

- Lista de actividades domésticas, el tiempo en que se realizan (divido entre los miembros de la familia) y estimar un costo si lo haría otra persona.

- Gastos familiares “necesarios” (dividido entre los miembros de la familia).

- Violencia sexual.

- “Viaje en el transporte público”: Se hace la simulación de una mujer sola viajando en micro, con diversas variables como hora del día, aspecto físico de la mujer, la ropa que lleva, número de hombres presentes, edad de las personas,

etc. posteriormente analizar pensamientos, conductas y empatías, además de la responsabilidad propia de lo que está pasando.

- Lista de acciones en relación a violencia sexual dentro de la pareja, principalmente agresión y coerción.
- A futuro, en el programa, se puede tener una sesión para que los participantes hablen de sus actos violentos en profundidad (en base a lo indicado en la entrevista inicial: cómo fue, frecuencia, consecuencias, alternativas, necesidades, límites, cómo me sentía, etc.) marcando puntos importantes para cada persona como mecanismos de defensa, autoestima, mitos, cogniciones, etc.
- Impacto de la violencia, analizar individual y grupalmente.

Análisis de la necesidad de la violencia	¿Qué rescata de realizar violencia?	<p>Daños (teniendo como base el cuadro general de consecuencias). En base a cuestiones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando las personas/ mi pareja/ niños, ven violencia piensan/ sienten que... • Cuando soy violento las personas/ mi pareja/ niños, piensan/ sienten.....
--	-------------------------------------	--

- Indagar sobre las diferencias entre lo que haría una persona responsable, con el objetivo del bienestar familiar, y una que no, para después, extrapolarlo a sus acciones (se puede volver a analizar en fases avanzadas del programa para observar los cambios)

- Relación de palabras con lo que evoca la misma, para manejar el aspecto de acción-reacción muy utilizado por los varones, y así evitar la racionalización constante (ej: di lo primero que te venga a la mente al escuchar estas palabras: violencia... poder... felicidad... etc.).

- "Antes yo no me daba cuenta que ejercía violencia en...".

- Ejemplos de canciones en relación a la violencia. Este material es un apoyo, que se debe buscar para todos los apartados, basado en temáticas específicas. Y aunque generalmente se usa como material preventivo, se puede "aprovechar" de todo el trabajo de las instituciones en Bolivia, ya que es muy útil durante la intervención. ([http://www.valencia.es/ayuntamiento/educacion.nsf/0/ABE702715C6E7F35C1257D8E0044006B/\\$FILE/150%20canciones%20para%20trabajar%20la%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20%20violencia%20de%20g%C3%A9nero%20en%20el%20marco%20educativo.pdf](http://www.valencia.es/ayuntamiento/educacion.nsf/0/ABE702715C6E7F35C1257D8E0044006B/$FILE/150%20canciones%20para%20trabajar%20la%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20%20violencia%20de%20g%C3%A9nero%20en%20el%20marco%20educativo.pdf)).

- Ejemplos de videos en relación a la violencia, este material es un apoyo, que se debe buscar para todos los apartados, basado en temáticas específicas. Generalmente

se usa como material preventivo, nos podemos “aprovechar” de todo el trabajo de las instituciones en Bolivia, ya que es muy útil también durante la intervención. “Campaña de niños/as italianos/as en prevención de Violencia de Género ¡Dale una bofetada!”, “Libérame”, “El Maltrato De Una Mujer Durante Un Año En 365 Fotos”, “juntos podemos evitarlo”, <http://www.ntn24web.com/video/los-hombres-no-lloran-conmovedora-campana-contra-la-violencia-de-genero-en-india-se-vuelve-viral-en-29060>, “el orden de las cosas - corto contra la violencia de género”, “Querido papá, me van a llamar perra”.

4 EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Identificar algunos tipos de violencia que se pueden ver/hacer de manera cotidiana.
- Mitos que haya podido escuchar en alguna conversación (¿Qué hizo él, rebatirlo, fortalecerlo, reírse o callarse?).
- Si se produce algún tipo de violencia identificar las fases del ciclo, además de percibir cómo se sintió en cada una de ellas y cómo se sintió la otra persona.
- Análisis de consecuencias desde la perspectiva de personas cercanas, preguntándoles, observando sus actitudes, etc.
- Ver videos o acudir a alguna institución para pedir información sobre la violencia.
- Listado de acciones violentas que ha realizado con la (ex) pareja (con la ayuda de una guía de acciones).
- Si acepta la violencia, ver cómo se pueden sustituir las acciones, consiguiendo beneficios equiparables o superiores a los que se producían al ejercer dicha violencia.

Identidad y Masculinidad Abusiva

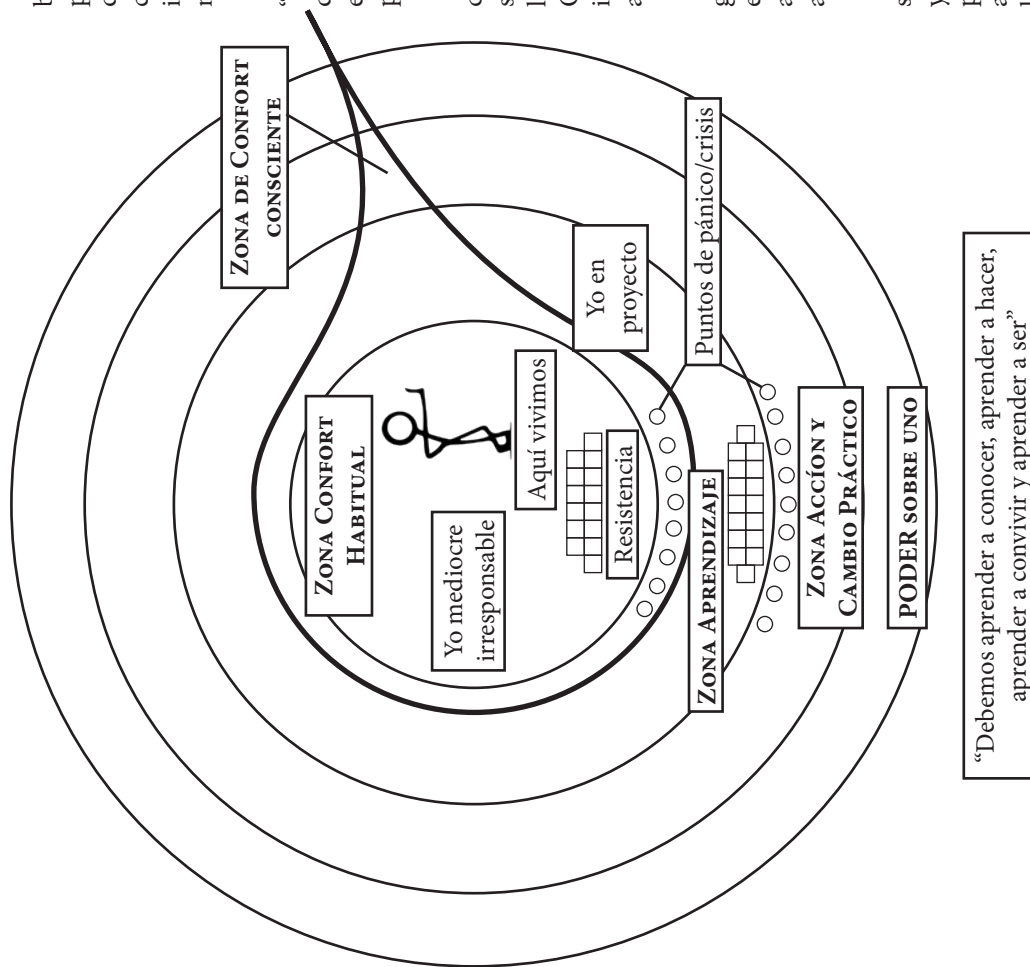
Vivimos en la zona de confort, donde nos sentimos seguros, buscando la “comodidad” para “sobrevivir” de la mejor manera posible, en base a una educación, socialización que nos ha guiado desde el nacimiento. Donde mantenemos una relación egoísta con nosotros mismos y los demás, dominando y cosificando lo incongruente con unos valores, atributos o pensamientos, que nos dirigen, con la justificación de que es para “vivir bien”.

Asumimos que somos creadores de nuestra identidad, “olvidando” nuestra poca/nula capacidad de introspección. Sin darnos cuenta de la mediocridad personal al hacerlo, nos basamos en la queja, la resignación para “movernos” por la vida, sin tiempo para pensar cómo queremos ser, buscar pasiones o motivaciones.

A la vez formamos resistencias basadas en realidades subjetivas, que impiden un desarrollo personal, “intentando” el cambio pero sin compromiso al hacerlo y con el fracaso asegurado, que fortifica la resistencia y convierte a las justificaciones en fuertes y “reales”. Obligándonos a ser “hombres adultos”, a diferencia de los niños, intentamos controlar las circunstancias en vez de descubrirlas y aprender de las mismas.

Cuando intentamos o nos obligan a salir de esa zona, en general suelen ser momentos específicos y transitorios, se entra en momentos de crisis/pánico y reformulación, que se pueden afrontar hacia un cambio y aprendizaje o como un retroceso y aumento de la resistencia.

Es difícil ir contra una corriente que nosotros generamos y la sociedad impulsa, cambiar una posición pensada como natural, y darse cuenta de lo que es importante para nosotros. Y así, poder conseguir una armonía entre habilidad, conocimiento y afrontamiento de las circunstancias, a través de la interacción con los demás, la flexibilidad y expansión de nuestra zona de confort, favoreciendo el crecimiento personal.



En lo referente a la violencia de género, también se sigue este proceso. Los hombres se “acostumbran” a un modelo de vida, que creen como positivo, al esconder y minimizar los aspectos negativos del mismo, para él (limitaciones y estancamiento) y para los demás (control y sometimiento), que hacen que no asuman la responsabilidad de unos actos no saludables.

La dificultad de superar resistencias sociales y personales, añadido a la dificultad propia del cambio, genera en los hombres barreras complicadas de superar. Y cuando éstas son rebasadas, por las circunstancias o por un deseo de cambio, entran en un terreno desconocido en el cual no saben bien cómo reaccionar, pudiendo generar violencia, ante el miedo a fallar como hombres, viéndolo como miedo a perder.

Cuando es capaz de ser consciente y analizar su proyecto de vida en relación a él mismo y los demás, puede conseguir un aprendizaje muy valioso para su desarrollo, en el que empieza a variar sus cogniciones, haciendo excepciones a circunstancias anteriormente inamovibles, para más tarde plantearse un cambio de perspectiva general e influyente en su actitud e identidad, disfrutando del cambio y generando pasión y reaprendizaje, eligiendo hacia dónde se quiere ir, luchando contra las dificultades, que aunque no garanticen el éxito, te alejan del fracaso.

El último paso, el más difícil, a pesar de los avances, es pasar de saber que la violencia, el poder o el control son negativos para dejar de realizarlos, aunque parezca un paso cercano, la falta de habilidades o estrategias para ver unos beneficios de las nuevas actuaciones hacen que su consistencia se diluya en sus palabras.

Y todo ello dentro del poder, que lo engloba todo, no puede desaparecer y difícilmente equipararse, entre las personas. Pero utilizarlo para generar dinamismo, flexibilidad, cambio y desarrollo a través del contacto cercano y sincero con el otro, dejando atrás el control y la supeditación.

1 OBJETIVO DEL TEMA

- Reconstruir y resignificar la idea de masculinidad, ampliando el rango de conocimiento, percepciones y actuación con uno mismo, los demás y el entorno para desarrollar relaciones equitativas, en el marco de un poder democrático.

Este tema es esencial para el buen desarrollo del programa, en muy pocas ocasiones se utiliza como temática específica, pero sí dentro de otros y en relación a la violencia, convirtiéndose en transversal e imprescindible. Por ello, se recomienda hacer una aproximación al mismo, para la intervención con hombres que ejercen violencia. Por ello, no se desarrolla este punto de forma extensa, ya que se debe hacer de forma individual y colectiva anteriormente. Además Latinoamérica posee grandes publicaciones con toda la información y documentación necesaria, y actualmente el

Estado Plurinacional de Bolivia produce bastante material, donde se puede obtener más reflexiones o investigaciones.

- La masculinidad se basa en una estructura ideológica, donde el sistema social actúa como vehículo de transmisión de “verdades” referidas a identidades muy diferenciadas y separadas por sexos que marcan relaciones y patrones de conducta fundamentadas en desigualdades, dominación, reproducción y subordinación.

Se lucha por las aspiraciones, por conseguir ser, y sobre todo por no llegar a ser lo indeseable, diferenciándose, convirtiéndose en un acicate de destrucción para la superación personal. La velocidad, a veces más que la idea instaurada de la vida, hace que socializamos más nuestro pensamiento y se base en estereotipos y mitos, donde la violencia de género. Se encuentra “cómoda” y causa daño principalmente a unos pero en detrimento de todos.

En esta lógica los hombres disfrutan de una situación de privilegio, pero acaban sufriendo por unas características rígidas, fortalecidas y “congruentes” consigo mismos como: la competencia entre ellos, cuna de una dominación, viéndose capaz de superar todo y superar a todos; poder auto-afirmativo sin circulación, el poco control en determinados impulsos asociados a lo masculino; acumulación de frustraciones para descargarlas sobre los más débiles; evitar la vulnerabilidad, lo que implica en muchos casos “huir atacando”; no solo ser hombres, en su sentido estricto, sino parecerlo; expectativas elevadas, relacionadas a destacar y al “éxito”, que necesitan cumplir de manera personal y no tanto relacional; no aceptar el fracaso ni el sufrimiento y por ello intentar alejarse, no afrontarlo o justificarlo; apropiación del poder; características personales como la osadía y la valentía, de la mano de la imprudencia; pensamiento racional, lógico y “único” que dota de toma de decisiones y responsabilidad jerarquizada; hacer valer la fortaleza física; sexualidad dispuesta a todo momento (heterosexual); dominio del espacio público; control (bloqueo y represión) de las emociones y la afectividad, para ser un “líder sin fisuras”; rol de proveedor y protector, ser autosuficiente, queriendo alcanzar lo simbólico de lo heroico; necesidad de dominio y por tanto de defender tu posición superior ante las amenazas y cambios; la valía depende de los logros, inteligencia, talento, estatus, ingresos o cortejo; los problemas son personales, no debo trastornar a nadie con ellos, etc. todo ello alejado de los modelos de colaboración asociados a las mujeres.

La identidad masculina establecida en una convención de modelo cómico/dramático de hombre, rol construido e interpretado como un personaje teatral, para utilizar y ejercer de manera sarcástica los poderes que se les ha otorgado y han asumido, donde legitimizan el cuerpo como un ente diferenciador que posibilita acceder a mejores condiciones, derechos y restituciones subjetivas.

Con todo ello como cimientos, e intentando no ser excluidos de un contrato social, mantienen relaciones de poder jerárquicas e impositivas, en muchos casos basadas en algún tipo de recompensa/"castigo" anterior, que necesitan controlar para no verse débiles, ya que, como decía Simone de Beauvoir "nadie es más arrogante, agresivo o desdeñoso con las mujeres que un hombre preocupado por su virilidad". Sin embargo, se produce una contradicción, ya que como resultado de intentar manejar ese poder se consigue aislamiento, dolor, hipervigilancia, inseguridad, miedo, frustraciones por deseos inalcanzables y, en definitiva, sufrimiento que no se sabe manejar y puede conllevar al ejercicio de la violencia, al intentar equivocadamente extremar sus ideales y conductas para mantener el control.

Ese sufrimiento, que en muchos casos no es consciente hasta un momento de crisis que se refleja cuando confrontan su identidad, por causa de pérdidas, necesidad de adaptación, falta de satisfacción masculina, desigualdades ejercidas, el porqué de su violencia, etc., puede mostrarse en las carencias que desarrolla ese modelo hegemónico, como en lo relativo a la afectividad, acumulación de tensión incapaz de manejar o sublimar, miedo al abandono o la soledad, rumiación ante los fallos o incongruencias, adaptación excesiva al modelo para poder aguantarlo (ej: cosificación), incapacidad de cambio hacia un desarrollo, necesidad de seguridad, protección y aprobación, desplazamiento, déficit cognitivos y conductuales, evasión del conflicto, fracaso vital, inadecuación, imposibilidad de aceptar el rechazo, etc.

Entonces, se puede afirmar que *"Los hombres que ejercen violencia contra sus (ex)parejas no expresan la idea total del modelo tradicional como tal, más bien, su propio fracaso"*. El deseo de control (y el miedo a perderlo), con la justificación de la violencia (que estira hasta el final la relación asertiva entre masculinidad y violencia) y la incapacidad (desacatando la emocional) para resolver conflictos de forma no impositiva (de lo que es un ejemplo la poca o nula tolerancia a la frustración) nos encontramos con una especie de reacción compensatoria, que se piensa, inconscientemente y en base a las características subjetivas, funcionales, de la relación y del contexto, que es la mejor y más rápida forma de encontrar una solución. ¿Para qué se ejerce violencia?; ¿Por qué un hombre que dice que ama a su pareja, incluso por encima de todo, es capaz de maltratarla continuamente y vivir con ello? ¿Qué hace que nos mantengamos en una posición de violencia, a pesar de saber que no es saludable para nosotros ni para los demás? ¿Por qué nos anclamos en un punto sin progreso, y nos mantenemos en un bucle de daño y espera? ¿Por qué el tener o el poseer son, a veces, base de nuestro autoconcepto? ¿Se puede realizar un cambio del que no se es consciente, no se asume o no se está preparado? A pesar de sufrir una infancia llena de violencia ¿por qué, en algunos casos, se repite ese sufrimiento, pero esta vez realizado por mí?. Estas son algunas preguntas sin aparente sentido y empiezan a tomar forma para poder encaminarse a relaciones más equitativas, analizando el porqué, para qué, cuándo y cómo resolverlo.

Se hace indispensable un análisis crítico de los pactos comportamentales, simbólicos y generacionales que la cultura y las instituciones estructurales han transmitido, evaluando entre otros aspectos, sus costos, creencias, rituales, la vinculación con el abuso y el poder o el manejo de las experiencias de dolor. Para cuestionar, ser conscientes y responsables ante el encuentro con el conflicto de modificar su propia concepción de masculinidad con sus prácticas, y así, realizar una reconstrucción iniciada desde lo personal, basada en lo relacional y sustentada en lo contextual.

Mediante el programa se debe fortalecer esa idea y alejarse de otras como el cambio para volver con la pareja, flexibilización para mantener los privilegios u ocultar, aún más, la ansiedad o frustraciones, enfocándolo hacia un crecimiento personal y la reducción de riesgos para las personas que han sufrido violencia, buscando posibles salidas a la crisis masculina mediante el reconocimiento, la aceptación y una sana expresión.

2 ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES

- Es necesario e indispensable que se gire en torno al poder y control.
- La violencia viene de un desarrollo personal del sujeto; no es repentino, sino que tiene un trasfondo.
- Deben formar experiencia y expectativas reales sobre el proceso de deconstrucción de masculinidad.
- Mostrar la masculinidad como autocuidado, desde lo personal a lo relacional, que realiza incidencia con los demás.
- El Modelo hegemónico es un factor de riesgo, como se puede ver en las conductas sexuales o de salud, llevando la jerarquización a prácticas concretas (prostitución, infidelidad, autoridad en el trabajo, goce con el poder, etc.).
- El modelo de hombre invisibiliza la realidad, aumentando así su resistencia.
- Esencial el peso de lo imaginario, a veces más que lo real, al generar tensiones no resueltas.
- La masculinidad hegemónica está en crisis, por la pérdida de paradigmas masculinos.
- La determinación y falta de libertad, aparece como necesario para alcanzar la autonomía e independencia que requiere el ser masculino.
- Masculinidad hegemónica. (15)
- Micromachismos. (16)

15

Anexo XV:
Masculinidad
Andina

16

Anexo XVI:
Micromachismos

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Roles diferenciados (*“no tiene bien la casa”; “yo le doy dinero y no sé en qué se lo gasta porque tiene mal todo, hasta a sus hijos”*), pero con intentos de flexibilización, para generar premios por ser “buen hombre”.
- Mantenimiento de la relación con dificultades, por estructuras sociales y esquemas mentales (*“llevamos años así, cada vez peor, pero somos una familia”*).
- Sin proyecto de vida claro, aparte del aspecto económico al que dan mucha importancia.
- Falta de red de apoyo real para expresar su identidad real y sentirse seguro.
- Impotencia simbólica: nunca llega a colmar sus expectativas, siempre está en falta de algo, siempre necesita “el tener” para sentirse alguien.
- Son hombres desde que asumen una responsabilidad y son autoridad.
- Fragilidad masculina enmascarada.
- Realizan escalas inconscientes de la debilidad de las personas para poder mantener su poder.
- “Ceden” y cambian su discurso ante la presión social, donde por lo general se sienten más cómodos al no repensar sus pensamientos y actuaciones.
- Actúan diferente en el ámbito público y en el privado.
- Actitud de superioridad verbal o no verbal, con comentarios despectivos, aunque a veces disfrazados de humor *“es mujer...”, “ni limpia la cocina tiene, como me iba a cuidar bien a mí”*.
- Amenaza a su pareja si ve peligrar su estado de poder, con amenazas personales, de bienes, en relación a sus hijas o hijos, desvalorizándola (*“qué vas a hacer sin mí”; “la casa es mía, no tienes nada y me van a dar a mí a nuestros hijos”*).
- Identidad con aspiraciones de perfección, miedo al rechazo y necesidad de logros y aprobación, *“no debo fracasar jamás ni cometer nunca un error” “la gente me rechazará si soy débil, (nunca debo sentirme triste, angustiado, inadecuado ni vulnerable) debo ser fuerte” “tengo que tener más valor que los demás y ser mejor que ellos”; “quiero estar feliz, confiar y controlar lo que pasa”; “¿Para qué molestar a los demás con mis problemas?”*.
- Proceso de separación/divorcio actual o reciente.
- Diferentes posiciones en la terapia dependiendo de su actitud en las relaciones interpersonales.

- Altas expectativas de ideales alejados de la realidad, de lo que él mismo debe ser y de su relación, que supone tensiones internas, ya que evita su confrontación (*"cuando enamorábamos no era así"; "quiero que me deje tranquilo, cuando discutimos me voy"*).
- La conducta abusiva no es una manifestación aislada, forma parte de un patrón diario de comportamiento agresivo.
- Usan la complementariedad como justificación.
- Se ven contrariados y rechazan el empoderamiento de la mujer (aunque en algunos casos mantienen un discurso verbal diferente).
- Su identidad está fundada en respuestas aprendidas para sobrevivir por supuestas situaciones de peligro, en constante autodefensa inconsciente.
- Acciones o interacciones que se realizan son justificadas por rituales culturales.
- Se usa el sentido de culpa y revictimización para solucionar discusiones en la relación de pareja.
- Con los amigos muestra vínculos diligentes y evita contacto físico, por evadir posicionamientos pseudo femeninos.
- Sobrellevan su dignidad apoyada en una masculinidad impositiva.
- Les es difícil compartir espacios de manera íntima en relación a la emoción, desde un posicionamiento de cooperativo, más bien como el que su pareja tiene el deber de apoyarle.
- Intervienen y sugieren usando el control lo que está bien o mal para su pareja.

2

ALGUNOS EJERCICIOS (CONSULTAR MANUALES CONCRETOS DE MASCULINIDAD PARA MÁS INFORMACIÓN)

- Frases como *"El machismo nos toca, nos permea y lo reproducimos. Por tanto soy machista"; "estoy aquí por mi (ex)pareja"; "las mujeres inteligentes no sufren violencia"; "los hombres tenemos privilegios respecto a las mujeres"; "soy así, así nací, así vivo y así moriré... y si no te gusta..."; "las mujeres usan el sexo como forma de castigar, premiar y controlar a los hombres"* entre otras, para iniciar una discusión sobre el grado de acuerdo con las mismas y en base a qué razonamientos para poder iniciar un cambio de perspectiva.

- Juego de la masculinidad. (17)

- Otro ejemplo: http://www.jerez.es/webs_municipales/hombresxigualdad/servicios/hombres_corresponsables/materiales_divulgativos_y_recursos_didacticos/juego_atrevete_si_eres_hombre/

- Silueta de hombre.

- Se divide en dos grupos.

1. Realizan la silueta de un hombre y escriben en ella los recuerdos en cuanto al género que tiene, por etapas (niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez), y relativo a temas como: cuerpo, sexualidad, estudios, trabajo, responsabilidad, ocio, vida social, juegos, ropa, escuela, religión, salud, relaciones, cuartel, hijos/as, envejecimiento o roles; pero sólo hasta lo que haya vivido cada participante y sea coincidente en varias personas del grupo. En base a ello cómo serían los hombres, conceptualizar.

2. ¿Qué mandatos tenían las mujeres?, ¿Cómo deberían ser si los cumplieran?, ¿Qué pasaba si no cumplías estos mandatos masculinos?, ¿Qué cambios, personales y sociales, se hubieran producido? Ambos grupos se juntan para ver la similitud entre los mandatos y la realidad personal de cada uno (realizar un termómetro de cuanto me acerco a la masculinidad hegemónica), a continuación analizar la posibilidad de cambios y errores para convivir en una sociedad más equitativa, desde la responsabilidad que tienen como hombres de mantener esas posiciones.

- Responsabilidad machista. Lecturas sobre ideas y practicas machistas.

- Ejemplo de programa de reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja. Manual para responsables del programa.

- Siempre he pensado que no me gusta que las mujeres trabajen. En mi familia así era, y actualmente así lo creo. Pero el otro día mi esposa me dijo que quería trabajar. En ese momento no le dije nada, para qué buscar problemas.

Al día siguiente llegó mi vecino y me dijo que si le podíamos cuidar a su hija porque su esposa y él tenían que ir al trabajo. Los apoyamos nomás porque son buenas personas.

Al rato le dije a mi esposa "...por eso creo que todas las mujeres deberían quedarse en casa, porque descuidan a sus hijos...". Ella se me quedo mirando y me dijo "entonces ¿Tú no estás de acuerdo con que las mujeres trabajen?", le comente que por supuesto que sí, pero que el

lugar de las mujeres es sobre todo la casa. Ella sólo se quedó mirándome y ya no me dijo nada. ¡Qué bueno que estemos de acuerdo!

- Lista de acciones basadas en la desigualdad.
 - Ejemplo: Lista de actividades del hogar y horas en las que se realizan al día (lavar, recoger a los niños, etc.), dónde van enfocadas (mantener límites, un buen futuro, dar amor actual, etc.) y comparar con su pareja o con la persona de apoyo si es mujer.
- Mitos sobre división de roles.
 - En base a una lista de acciones, creencias y justificaciones (como las mujeres lo hacen mejor, es lo que tiene que hacer, los hijos las buscan, la madre debe ser tierna con ellos, las labores del hogar son cosas de mujeres, aunque yo ayudo, etc.) buscar aproximación, alejada de la diferenciación por sexo.
- Completar el ejercicio:
 - Yo como hombre soy...; tu como hombre/mujer piensas que no puedo/debo/... yo como hombre me comprometo a...
 - Identificar los ámbitos de una relación de pareja (amor, tiempo libre, crianza de los hijos/as, economía, celos/fidelidad, trabajo, labores del hogar, etc.) para analizar necesidades, expectativas consigo mismo y en relación a la otra persona, las responsabilidades subyacentes, desequilibrios y satisfacción. Con el objetivo de mantener relaciones más igualitarias, donde no se obligue a la pareja a hacer lo que el hombre quiere o cree que es lo adecuado.
- Conversación entre varones.
 - Guiar una conversación en grupo en base a alguna característica que no sea beneficiosa para relaciones de poder (estereotipos, roles, celos, control, etc.).
- Ver videos de CISTAC sobre masculinidades basados en la serie de televisión "Sólo para machos".
- Presentar varias imágenes de hombres al grupo, que individualmente elijan a una persona y expliquen el por qué de su elección.
- Socialización: La caja.
 - Se dispone una caja grande donde una o varias personas se encuentran dentro de ella, simulando a la sociedad donde vivimos. Esa(s) persona(s) debe intentar salir de ella, primero sola y luego con ayuda, pero sin destrozarse nada de ese mundo en el que vive. Para analizar la influencia global, la necesidad de un apoyo, la dificultad y constancia para realizar un cambio.

- Máscara.

- Se les proporciona todos los elementos para hacer una máscara, abierta a la imaginación de los participantes. Por fuera de la máscara se deben escribir varias características que muestra a la gente (orientado al ámbito de género) y por dentro cosas que no quiere o no es capaz de reflejar. Después se comenta en parejas y se concluye la discusión de manera grupal.

- Corto "Amores que matan", que trata el tema de violencia de género y la ideología machista con sus características. Además, muestra la existencia de otro tipo de hombres, los que se relacionan con las mujeres en plano de igualdad y se manifiestan públicamente contra la violencia doméstica. Se plantea igualmente la posibilidad de rehabilitación de los hombres maltratadores.

- Corto "Despierta Raimundo". Historia concebida para provocar y animar debates sobre la hiriente situación de las mujeres en Bolivia. Y trata sobre el intercambio de roles de una pareja en el ámbito rural, donde el hombre se ajusta a las características estereotipadas de la mujer y viceversa.

- El reloj.

- Se tiene que dibujar en una hoja un reloj de 24 horas, correspondientes a un día "normal" dentro de su vida, y dividirlos en: horas de tiempo trabajando, durmiendo, realizando tareas/ obligaciones/cuidados para uno mismo o los demás/ tiempo de ocio con los demás/ tiempo de ocio con uno mismo.

- Para analizar hacia dónde se dirigen las metas, en qué se basa la realidad de nuestra vida, cuánto tiempo tenemos para conocernos a nosotros mismos, aspectos que nos gustaría que tuvieran más fuerza y por qué no la tienen, si algunos campos se mezclan (como ocio con los demás y trabajo), en qué basas el disfrute personal y dónde se sitúa la queja en tu vida, si dependemos de otras personas para un crecimiento personal, qué nos tomamos como obligaciones a pesar de que sean para alcanzar una meta, etc.

- Radio clip "Entre Hombres" de INFANTE.

- Preguntas sobre el control que vivió y el que ejerce.

- Para un hombre, una mujer a la que se pueda proteger y que ella te lo agradezca tiene un encanto especial.

- Las mujeres son insustituibles en el hogar, en la familia y en la crianza de los hijos.

- Un hombre debe dirigir con cariño pero con firmeza a su mujer.

- En muchos aspectos yo soy superior a mi pareja.
- Me comporto diferente en casa con mi pareja que en lugares públicos, aunque generalmente es por su culpa.
- Diferencias entre el inicio de la relación y y la relación actual (en base al control y el poder).
 - ¿Te molesta más que haga cosas que no te gustan? ¿Antes hacía cosas que tú querías que no hiciera, y ahora ya no las hace? ¿Espero lo mismo de ella? ¿Le exijo más en lo sexual, en el cuidado de los hijos, las labores del hogar, etc.? ¿Qué limitaciones le he impuesto que antes no? ¿Actuó igual de equitativo, en las decisiones, en el hogar, en el tiempo de ocio, etc.? ¿Tengo menos paciencia? ¿Tengo en cuenta lo que dice de la misma forma? ¿Me frustra y me enfado con más rapidez? ¿Necesitas más “tranquilidad” ahora que antes? ¿En qué le gustaría controlar a su pareja? ¿Y antes? ¿Tiene más desacuerdos con ella que le producen ira?; ¿Controlo lo que hace o lo que no hace? ¿Le apoyo como antes o le pongo alguna exigencia o presión? ¿Le ilusiona pasar tiempo con ella? ¿Le entusiasma que ella consiga sus logros, aunque sea sin usted? ¿Cree que ella abusa de usted? ¿Por qué? ¿Y por qué no al revés? ¿Cuando discuten, quién “gana”? (dirá ella, para analizar después cómo él conversar con ella, como una competición) ¿Le pide más permiso para realiza actividades que antes?; ¿Usted “le da” más o menos? Independientemente que ella le haga caso o no.

3

EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- ¿Qué he descubierto que no sabía?
- Cosas que nunca he podido hacer como hombre o que nunca me he planteado hacerlas por ser hombre.

III. Historia en Relación a la Violencia, Maltrato, Apego y Resignificación del Trauma

1 OBJETIVO

- A través de la exploración, comprensión y redirección de la violencia que puedan elaborar relaciones saludables, seguras y coherentes, con ellos mismos y con los demás, basada en vínculos positivos, a través de su conocimiento personal y referente al ejercicio actual de violencia.

1. Historia de Maltrato

En cuanto a la historia de maltrato, en Bolivia, un alto porcentaje de los hombres que han ejercido violencia hacia su pareja han reportado haber sido expuestos de manera directa o indirecta a violencia por parte de su familia de origen, hallando similares datos en las mujeres sobrevivientes de violencia. Desde el inicio del estudio del maltrato infantil, se ha propuesto la existencia de un denominado ciclo de transmisión de la violencia familiar (Steele y Pollock, 1968) que en la actualidad también se ha tratado de aplicar a la violencia de pareja (Yanes y González, 2000). Entonces, cuando en hombres parece ser relacional, maltrato y “maltratador”, que no causal, (aunque depende del tipo de maltrato, frecuencia e impacto) ¿Por qué no así en las mujeres que ven y/o sufren maltrato de niñas e incluso, más tarde, son ellas las víctimas/sobrevivientes? Es debido a la desigualdad de poder que hace que un hecho con características semejantes se moldee en base a la culturalidad para hacerle frente, consiguiendo una transformación del hecho sustentada en actitudes diferentes, dependiendo del sexo, así como un “déficit” de herramientas para el desarrollo saludable de relaciones interpersonales alternativas.

Así, la familia al ser un agente de la reproducción social (como también el juego, las instituciones y los medios de comunicación) es también uno de los principales generadores de conductas interpersonales entre sus miembros, y la calidad de aprendizaje que se dé en este ámbito va a repercutir en las futuras generaciones familiares, ya sea de manera positiva o negativa (Urzagasti, 2006), mediante identificación (asimilar un aspecto de otra persona y “hacerlo tuyo”).

Sin duda alguna, hechos tan desestructurantes para el psiquismo, como la violencia, provocan agujeros representacionales que obstaculizan la elaboración psíquica de estas situaciones y propician su transmisión transgeneracional (Sánchez, Manzo, 2014); sin embargo, la identificación de estos patrones de violencia puede ayudar a evitar que estas pautas de conducta se sigan perpetuando en el presente y se trasmitan a las futuras generaciones (Urzagasti, 2006). En este punto se debe centrar nuestra intervención para reducir la violencia, además de unirlo con la resignificación del trauma.

2. Vinculación de la Persona con la Violencia y Actos Delictivos

Otro factor de riesgo es la relación con la violencia y con actos delictivos de las personas durante sus experiencias pasadas o actuales, ya que puede influir en la naturalización y manejarlo como una resolución de conflicto, asimilando los “beneficios” de la violencia (satisfacción, expectativas, identidades asociadas al poder o reputación, destacar dentro de la exclusión, etc.) o visibilización de impunidad ante la ley, entre otros. Analizar esta relación y buscar potencialidades para el cambio, así como conseguir que interioricen los beneficios personales y sociales de una vida sin violencia que sobrepasen a los anteriores, debe ser nuestra respuesta ante esta “sujeción” con la violencia.

3. Fomentar el Apego

Desde la teoría del apego, habitualmente, se analiza cómo la calidad de las conexiones emocionales del niño con sus padres o cuidadores afecta a su desarrollo adulto (resaltando los estudios de Bowlby, la clasificación Ainsworth y las investigaciones

desarrolladas por Bartholomew y Horowitz, o las actuales de Rygaard, con su estudio de apego reactivo, que se relaciona con privaciones y negligencia sobre la infancia, que, por desgracia, se producen en multitud de ocasiones en Bolivia). Se debe relacionar cómo éstas podrían influir sobre nuestra expresión funcional o disfuncional de la ira, la violencia doméstica y de pareja, el comportamiento delictivo y/o antisocial, incluso la violencia entre grupos (MikulinceryShaver, 2011). Por ello, en los casos de un apego no saludable, su evolución hacia uno más seguro pudiera mejorar las relaciones, desde la creación de un entorno positivo en las sesiones grupales para poco a poco poder extenderlo a sus relaciones cotidianas, y así aumentar especialmente, la cercanía, el control y la autosuficiencia, en él mismo, basándose en las respuestas ante la formación del vínculo, más que en una modificación completa del apego.

A pesar de ello, es complejo y largo el abordaje en base al apego (además de la falta de sistematización), por lo que sólo es recomendable si se tiene muchos indicios de su eficacia en la persona concreta, además de una cohesión fuerte a la terapia, de no ser así, es posible abordar esos puntos pero desde otra perspectiva cercana al vínculo y al relacionamiento (que es la mayoría de los casos) pero no tanto con el apego y sus tipos. Además, es probable que el abordaje que se ajuste para una mayor profundización sea el individual y esporádicamente en grupo, para su reforzamiento.

4. Resignificación del Trauma

El desarrollo y el mantenimiento del estatus, se relaciona con el crecimiento personal desde la aceptación de uno mismo, con un buen auto-concepto, sabiendo responder, reaccionar para construir un “espacio” seguro (balanza hedónica), controlable y con sentido, el cual se puede “dominar”. Si en algún momento esto no se produce, puede tener como consecuencias aspectos positivos (evolución personal, retomar buenos hábitos o relaciones, descubrir fortalezas propias, valorar el apoyo social o mejorar la empatía) o negativos (estancamiento, creación de pautas no saludables, evitación como mecanismo de defensa, cambio de objetivos alejándolos de su desarrollo o la formación de estereotipos que impiden un crecimiento), donde estos últimos se deben reevaluar positivamente junto con una regulación emocional, evitando el displacer.

2

CONSIDERACIONES PARTICULARES

- Haber sufrido o vivido situaciones de violencia en la infancia o adolescencia no justifica ni es causa directa de ejercer actualmente violencia.

- Buscar “razones” a su comportamiento también hace que aumente la motivación (vínculos relacionales, historia de maltrato, experiencias subjetivas pasadas, vinculación con la violencia, patriarcado y masculinidad hegemónicas, etc.), pero cuidado con la victimización. *“Siempre hay razones para estar enfadados, pero estas rara vez son buenas” Benjamin Franklin.*

- Suele ser aconsejable el abordaje de estos aspectos, aunque su profundización depende de la relación con la violencia actual o su importancia para elevar la eficacia de la terapia. A veces, es fácil dejarse influir y profundizar en estos temas para aumentar el bienestar de la persona y “nos olvidamos” de que el objetivo del programa es erradicar la violencia.

- Muchas veces la intervención psicológica más adecuada es la basada en el diálogo, no para un cambio sino para un redescubrimiento (aunque hay que basarla en las características de la persona y en cuál le puede resultar mejor, como en aspectos basados en la frustración interna o aprendizaje social, entre otros).

- Las condiciones generales para una misma comunidad, se ven acompañadas en permanente interacción con la experiencia particular de cada sujeto, que condiciona la construcción de la persona, creando huellas de satisfacción y de dolor en cada uno.

- Es necesario abordar la elección de pareja como un elemento de conservación de identidad y seguridad, no como una elección personal basada en su identidad real y proyecto de vida.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Aparición de “soledades masculinas”, por el momento de crisis y cambio de su mundo, aflorando rasgos depresivos (*“la quiero y la necesito”, “no encuentro sentido a mi vida ahora”*) aunque por lo general “esconden” pronto esas emociones “negativas” (*“se ha portado mal conmigo, estoy mejor solo”* a pesar de sufrir su soledad). Esto propicia ambivalencia de reacciones, pensamientos y acciones, dependiendo de la fase personal por la que están pasando (un día tristes, otro felices, realiza cambios, se estanca, odia a su (ex)pareja, la entiende, etc. sobre todo en fases iniciales o hasta que toma una posición). O por el contrario mantienen un actitud de superación y autonomía ficticia (*“no la necesito, hace años que no la quiero”*).

- Uso e intento de cercanía de las hijas o hijos, consciente o inconsciente, por miedo a perderlos, búsqueda de aliados, expresar disconformidad con la educación que les da su madre, tensiones provocadas por la mala resolución de alguna anterior relación etc.

- Víctima directa o indirecta de violencia familiar en la infancia o la adolescencia.
- Muchos aspectos evitados y sin elaborar durante toda su vida, que influyen de manera determinante en su identidad.
- Su crianza no se ha basado en la estabilidad, seguridad ni en numerosas relaciones afectivas.
- Expresan que son así por lo que han vivido y que no saben ser de otra manera, “yo soy así y no quiero cambiar”.
- Muchas veces el participante sabe que está repitiendo historias anteriores de su familia, como en el caso de violencia, o que sus actos le perjudican a él o a su entorno, a pesar de ello no es capaz de cambiar.

3

EJERCICIOS (MUCHOS DE ELLOS RELACIONAN VARIAS DE LAS TEMÁTICAS)

- Deber ser y ser.
 - ¿Cómo te han dicho que seas y cómo eres en realidad? ¿Cuánto te pareces a lo que esperaban de ti? ¿Te has planteado que quieres ser de otra manera o tienes otras expectativas? ¿Por qué y cuántas veces no eres como quieres?, etc. (“Efecto Pigmalión”, Rosenthal y Jacobson; 1968, en el que se pone de manifiesto que las personas hacen más a menudo lo que se esperan de ellas que lo contrario). (18)
- El proceso de la técnica del razonamiento moral:
 - Presentan un dilema moral, una situación donde se entra en conflicto con lo que se “debería hacer”.
 - Pensar en el dilema y decidir sobre la acción que se debería realizar considerando los motivos para ello.
 - Discutir en pequeños grupos las razones existentes a favor y en contra de las diferentes propuestas de actuación.
 - Reflexionar sobre la postura personal.
 - *Sirve para mejorar tanto la empatía como el afrontamiento, extrapolándolo a porqué realizamos violencia si creemos que no es adecuado.*
- Genograma de poder, violencia o vínculo afectivo (por separado) para observar las relaciones y su contexto en relación a ello.

18

Anexo XVIII:
Expectativas vs.
Realidades

- Junto con paternidad.
 - Carta a tu figura paterna; en qué te pareces y diferencias, qué le reprochas y cómo te sientes con eso (se pueden establecer lineamientos para concretar y guiar al sujeto, en base a relaciones interpersonales, sociabilidad, expresión de sentimientos, etc.).
 - Variante: se realiza el ejercicio con el hombre que más ha influido en tu vida. Analizando además de ello, los "deber ser" respecto a esa persona.
 - Historia de maltrato y posibles anclajes que impiden (o han impedido) una evolución personal o el desarrollado de herramientas desadaptativas.
 - Vinculación de la persona con la violencia y actos delictivos.
 - ¿Cómo fueron? ¿Cómo te afectaron o afectan? ¿Qué "motivos"? ¿Hasta cuándo? ¿Por qué dejaste de hacerlo? ¿Cómo veías, veían y ves el haberlo hecho?, etc. Vinculado con relaciones interpersonales, familia, amigos, social, religioso o necesidad de pertenecía a un grupo y su relación con la actualidad en expresión de emociones, resolución de conflictos, afectividad, etc.
 - En relación al apego.
 - Analizar en base a estilos de apego las características del sujeto para poder mantener una vida sin violencia. Ejemplo: El apego inseguro se relaciona con una mayor necesidad de dominio en las relaciones íntimas y con una especial vulnerabilidad a los sentimientos de abandono; o el apego ansioso - preocupado - temeroso, se ha relacionado con la agresión a la pareja, por ello, focalizar nuestra atención en esos aspectos y cómo fortificarlos para la reducción de la violencia.
 - Técnicas psiodramáticas para fomentar el apego y su durabilidad durante todo el ciclo vital, en relación a la seguridad junto con la exploración (conductual, cognitiva y especialmente afectiva) y a la pérdida, para entender y sentir la violencia, en primer lugar y después varios aspectos de su vida (Ejemplos: ¿Qué sentía cuando sus padres no estaban de niño? ¿Cuándo se alejó de ellos para formar una familia propia? ¿Qué ha sentido al perder a su pareja? ¿Es capaz de "dejarla ir"? ¿Cómo se siente con ello? ¿Qué y quién le daba seguridad? ¿Y ahora? ¿Qué le hace sentir la seguridad? ¿Por qué? ¿Cómo y con qué curioseaba de niño? ¿Perdió esa curiosidad?).
 - Carta a la persona por la cual se encuentra en el grupo, indicando cómo se sintió, que pensó ese momento y actualmente (las preguntas son guía, posteriormente cada participante añade aspectos que crea conveniente). Al finalizar debe escribir qué cree que respondería ella (para uso personal o en terapia individual, no exponer en grupo).

- Variante: escribir una carta a una persona con una situación similar, pudiendo ser alguien del grupo, alguien conocido o desconocido.
- Análisis y reconfiguración del bienestar o malestar subjetivo del sujeto.
- Descubrir y fomentar factores de riesgo y protectores personales, sociales y contextuales, en base a la historia personal, rescatando afrontamientos anteriores.
- Lectura sobre violencia en mi familia de origen. (19)
- Línea de vida.
 - Se traza una línea en el piso que representa la vida de la persona, (en algunos casos la persona incluye eventos antes de haber nacido), en la cual se identifican eventos felices o fortalecedores que se marcan con flores de diferentes tamaños, colores, formas y eventos negativos que se distinguen con piedras de diferentes tamaños, la exposición es cronológica con una presentación cognitiva y afectiva, se recomienda realizarlo individualmente, aunque también es útil en pequeños grupos donde se comenta las fortalezas o recursos (flores), y los eventos traumáticos (piedras), el facilitador acompaña distinguiendo los recursos y fortalece que le ayudan a sobrellevar los hechos dolorosos. (Manual “El cuerpo que soy” - Annelies Jordi - INTER-TEAM).
- Relajación guiada.
 - El facilitador ayuda a sentir cuerpo, mediante una relajación, echados en el piso, visualizando por zonas cada parte de su cuerpo, analizando los sentimientos y percepciones que se van generando (dolores, comodidades, vitalidad, buenos sentimientos, etc.) para después, mediante la ayuda de dos modelos de siluetas, colorearlas en función a cómo se siente en ese momento (puntos, líneas, rayas, fuerte, suave, muchos colores, etc.), observando “cómo funcionan” las partes del cuerpo. Se puede limitar el ejercicio refiriéndose a aspectos favorecedores, circunstancias a mejorar del cuerpo o analizando situaciones traumáticas; (Manual “El cuerpo que soy” Annelies Jordi - INTER-TEAM). (20)
- Reestructuración de la memoria a partir de la imaginación trauma.
 - Se interviene en el trauma pero desde la emoción, dándole más importancia que al hecho en sí, cómo y dónde recuerda nuestro cuerpo esa situación, cómo lo “combatió” y “qué le decía” su cuerpo, cómo se siente ahora que lo está reviviendo, qué siente en ese momento y cómo fue cambiando, cómo expresábamos corporalmente esa vivencia, ¿Cómo lo apreciaban todos tus sentidos? ¿Nota alguna “cicatriz” por esos eventos? ¿Lo relaciona con más eventos en su vida? ¿Cómo se relaciona el cuerpo con los demás?; etc.

19

Anexo XIX:
Perspectiva de
la Historia de
Violencia

20

Anexo XX:
Visualización del
CUerpo

- También se puede trabajar para la identificación de emociones y su reconocimiento.
- Representación del trauma.
 - Se crea un ambiente de paz y reflexión (introducción hablada, música relajante, olores, etc.) se les venda los ojos y se da a los participantes varias plastilinas con las que deben representar situaciones críticas, que quieran expresar. Puede tener una segunda fase avanzado el programa en la que se representen cómo son ahora en base a esas situaciones críticas trabajadas.

IV. Asunción de Responsabilidad, Mecanismos de Defensa y Aceptación de Pérdidas

1 OBJETIVO

- Que los participantes reconozcan y comprendan su responsabilidad en su violencia sin excusas, manejando pensamientos y actuaciones saludables para el relacionamiento y crecimiento personal.

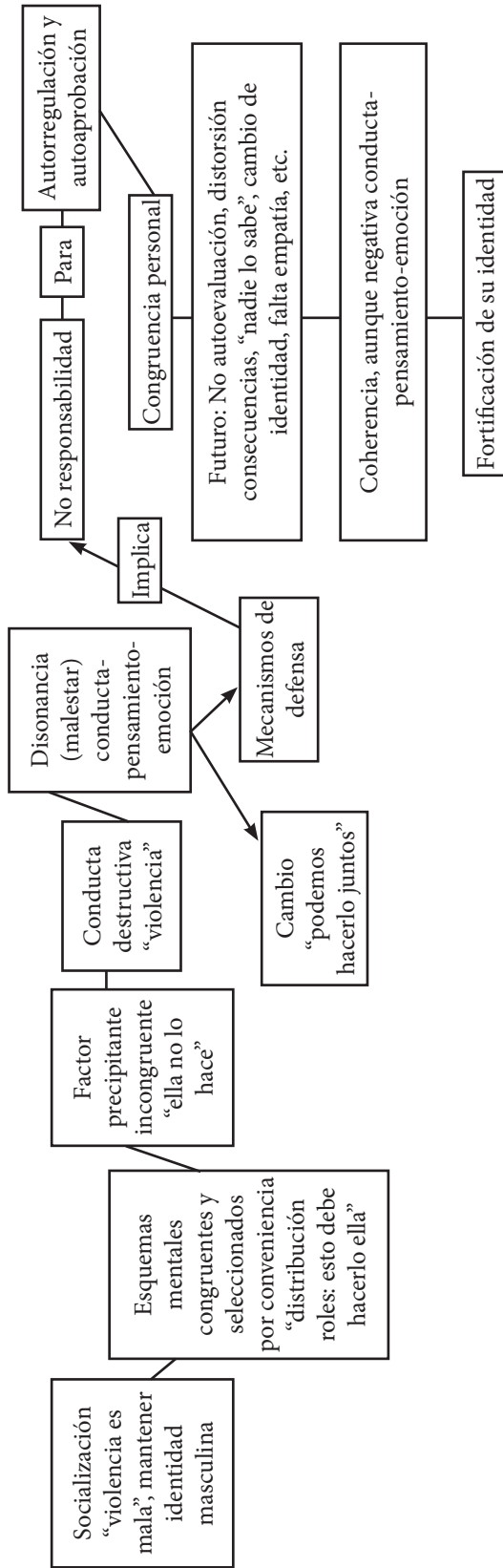
“Soy responsable de mis respuestas y lo hago con intención”.

Gran parte de los hombres que ejercen violencia de género, en un principio, no asumen su responsabilidad por los hechos de violencia. Si la hay se justifican con un factor externo (económicos, laborales, comportamiento de su pareja, intentar “hacer un bien” por su familia, rasgos de personalidad “incontrolables” etc.). Estos no la asumen porque no saben y de verdad lo creen (falta de habilidades), no quieren (necesidad de seguridad, experiencias vividas o creencias personales, entre otras) o piensan que no les conviene (miedo al cambio, realización de informes, etc.). A pesar de ello, resulta un factor primordial para la eficacia del tratamiento, por ello es importante hacer énfasis en esto, para que consigan responsabilizarse de las consecuencias de sus conductas y minimizar la probabilidad de reincidencia, mediante la implicación en los programas.

Dentro de esa responsabilidad se dan mecanismos de defensa alterando la propia visión de su realidad, para favorecer sus esquemas mentales y no alterar su coherencia personal.

Se debe tener como premisa fundamental “La violencia suele ser reaccionaria a un suceso acontecido, pero somos nosotros los que elegimos cómo responder” (esto hay que dejarlo claro, ya que muchos usarán mecanismos de defensa para excusarse y decir que ella también me pega, que le provoca o que no hace lo que debería).

Ejemplo de funcionamiento de la no asunción de responsabilidad



• LISTA DE MECANISMOS DE DEFENSA HABITUALES •

Proyección	Colocar en el otro lo que en realidad es propio	“seguro que tú has sido infiel por eso sospechas de mí”
Negación	“eso es mentira, no me contradije, entendiste mal”	“eso es mentira, no me contradije, entendiste mal”
Distorsión (*)	Cambiar, exagerar, minimizar o comparar ventajosamente cualidades hacia uno mismo o a los demás.	“solo fue un empujón para defenderme (minimización)” “una vez ella me cortó con un cuchillo (comparación)” “pensaba que me iba a matar por eso reaccioné así (exageración)” “te quité el dinero porque te lo gastas en farra (sale tres veces al año)”
Represión	“Olvido” real o fingido de situaciones desfavorables	“yo nunca hice eso, estás loca”
Intelectualización (*)	Minusvalorar los sentimientos, poniendo todo el peso en la razón propia y “objetiva”	“sé que estabas mal, pero lógicamente no era para tanto”

Aislamiento afectivo	Separar los sentimientos de una situación. En los actos que se cometen se intenta evitar los remordimientos, culpa, arrepentimiento o vergüenza, para “continuar con su vida”	“¿Por qué debo disculparme?, no ha sido nada y luego hemos vuelto a estar bien, quedó solucionado”
Evitación (*)	Ignorar los problemas para no enfrentarlos, esperando una solución “mágica”	“no se puede hablar contigo, me voy” (no queriendo afrontarlo en el futuro, pero sí que cambie y se arregle la situación)
Humor	Utilizar el sarcasmo y la ironía frente a los problemas, para no enfrentarlos y desmerecer a la otra persona	“agresivo dice, si no fue nada, si yo estuviera enfadado...”
Racionalización (*)	“Lógica varonil” buscar explicaciones para justificarse a uno mismo, sin ser flexible pensado en que sólo yo razono bien	“no tienes ni idea, ¿cómo voy a hacer eso? no tiene sentido...”
Coartada	Buscar circunstancias para negar la acción, muchas veces unida a sus valores o identidad de varón	“si le pegué como dice, ¿cree que sólo tendría esa marquita?”
Culpabilización (*)	Buscar culpables externos	“si no hace nada y tiene a mis hijos descuidados ¿qué quiere que haga?”
Justificación (*)	Se reconoce el hecho (aunque minimizado generalmente), tiene una explicación para el mismo que le exime de culpa, reduce la importancia de lo ocurrido, busca el perdón de la persona, explica la diferencia de roles o poder (despreciándola), desea mantener el autoconcepto, dotar de excesiva importancia a la impulsividad, etc.	“una mujer no se debe comportar así”; “me conoces, sabes que no soy así”; “ella me obligó prácticamente, no dejaba de insultarme, le avisé para que se callara pero...”; “no creía que era para tanto”; “estaba mareado”; “lleva años conmigo tratándome mal, sólo quiere mi dinero”; “me provoca para que le pegue”; “no pude aguantarme”; “me sentía así, tenía que hacer algo”
Identidad	Reaccionar para mantener los esquemas mentales	“como hombre no puedo permitir eso”
Exclusividad	Dotar la acción como incidente aislado, restando responsabilidad e importancia	“siempre me porto muy bien con ella, sólo fue una vez”
Utilitarismo	Acepta que lo hace para un beneficio, aunque generalmente común	“si no me pongo así no haces nada”; “desde que lo hice has cambiado a mejor para la familia”
Anulación	“sé que hice mal, me fui a confesar y Dios me perdonó”	“sé que hice mal, me fui a confesar y Dios me perdonó”

(*) También están considerados dentro las distorsiones cognitivas.

Muchos de estos mecanismos se apoyan en fantasías creadas para sostener su identidad y la situación de pareja, e intentan evitar el cambio personal o situacional, manteniendo su control y su poder. Para afianzarlos y lograr sus objetivos pueden somatizar, mostrar una conducta agresiva encubierta, aparentar cercanía, aparente cambio de conducta o pensamiento posterior, etc.

2 CONSIDERACIONES PARTICULARES

- Muchas veces sus mecanismos están apoyados en la sociedad, por lo que es probable que el grupo, opine de manera similar, y los puede reforzar, debiendo tener especial consideración para no fomentar resoluciones no saludables.
- Se suele abordar las disonancias mediante la confrontación (sin intimidar) y la empatía para generar incongruencias y cambio.
- Se puede realizar ejercicios de asunción de responsabilidad en las primeras sesiones, pero es más efectivo realizarlo cuando la conciencia sobre la violencia es mayor, ya que a veces pierde fuerza al utilizarlo pronto, por la poca motivación, débil inteligencia emocional.
- Como facilitador se debe conseguir que contesten preguntas sin usar mecanismos (contar otras circunstancias, hablar de ella, del pasado, de acciones favorecedoras, etc.).
- Deben asumir su responsabilidad (moviliza un cambio) no asumir su culpa (paraliza y se rechaza, por lo que pueden empezar a buscar culpables externos e, incluso, asumir menos responsabilidad).
- Observar las variaciones de la responsabilidad en base a creencias momentáneas (ejemplo: *“yo ya le dije que se fuera, no sé por qué sigue aquí. Luego se queja”*. Explica que vio que se estaban haciendo daño en la relación y no podían seguir así. Al no aceptar lo que él imponía, se convierte en justificación para no asumir su responsabilidad).
- En momentos se puede evaluar su responsabilidad con porcentajes o datos numéricos, para que ellos se den cuenta que progresivamente aumenta ese porcentaje y refuercen las conductas saludables.
- En base al deseo social, en muchas ocasiones guiados por nuestra identidad, nos basamos en opiniones sociales para llevar a cabo nuestras acciones. Por ello, un aspecto que se debe explorar es la importancia de los pensamientos sociales en sus pensamientos y finalmente en su conducta. Ya que al desmontar lo que “esconde” podemos “entrar” directamente en sus creencias irracionales sin las restricciones del sujeto (por ejemplo en base al test de deseabilidad social de Marlowe - Crowne).
- Se ha usado con éxito la terapia gestáltica basada en Perls, 1976.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Los mecanismos son muy diferentes o inexistentes con otras personas (sólo usados en pareja) y se presentan a ellos mismos de una manera socialmente favorable.
- Culpabilización externa de los problemas (generalmente a su ex-pareja o factores externos), falta de responsabilidad en la relación (idealización de su comportamiento), un mínimo deseo de cambio, (victimización) unido a carencias en la empatía, desprestigiando a la mujer, dotan a la problemática de excesivo partidismo, basado en experiencias propias “seleccionadas” para reafirmarlo (*“todo lo que pasa es culpa suya, no me merezco esto”, “yo soy muy equilibrado”*). A pesar de ello, mantienen exceso de responsabilidad en otras circunstancias (*“todo depende de mí, debo manejarlo bien”, “tengo que hacerlo yo todo, si no estará mal”*).
- Les cuesta aceptar su responsabilidad plenamente, a pesar de ello, se puede abordar y mejorar en muchos aspectos personales.
- Saben que pueden mejorar pero no lo priorizan (*“quiero olvidar esto, dejarlo pasar y seguir con mi vida”*).
- En ocasiones esperan que el facilitador les diga que deben hacer, asumiendo una responsabilidad parcial del hecho pero muy baja en cuanto al cambio, queriendo una solución rápida, fácil y no vinculante (esto no se debe hacer).
- Si tiene pareja, pensar que se está esforzando mucho pero que su pareja no lo aprecia. No siendo capaz de empatizar con ella, ni con su sufrimiento prolongado. Además, si su pareja se empodera, empieza a ver el cambio como algo, que trae consecuencias negativas (*“para qué cambio si va todo peor”, “ahora quiere hacer todo, no piensa en mí”, “no le importo”*).
- Interiorizan y naturalizan numerosos mecanismos de defensa, con diferentes “capas” de protección, usando de manera extendida la evitación y el “olvido”.
- Al saber que deben hacerse responsables de alguna circunstancia que no dominan, y al no poder usar la evitación como recurso al pensar que es necesario realizarlo, utilizan el aplazamiento para no afrontar dicha acción.
- Necesitan ser responsables y capaces pero sólo en lo que consideran sus roles.
- Intentan un cambio basado en su responsabilidad, pero lo quieren rápido y fácil, por lo que intentan cambiar todo a la vez, lo que implica que se frustren y no acaban realizando ninguna acción, aunque alguna pudieran dominar.

3 EJERCICIOS

- Entrevista con una persona que ha ejercido violencia y lo ha superado acudiendo a un programa, asistiendo a terapia o de manera personal (en ese orden de importancia).

- Reproducir un texto (de uno de los participantes o de otra situación) y a partir de ello explicar qué harías si fueras él, ella (empatía) o un observador de la situación (Ejemplo: Una fuerte discusión en la calle/ en la casa vecina/ etc. en la que una mujer insulta a un hombre y éste le da un golpe, seguidamente ella se pone más furiosa y le comienza a pegar, a lo que él la agarra y dice que se calme, que la quiere y que lo deben solucionar. Si fueras el chico, ¿Cómo continuarías la historia? ¿Si fueras ella? o simplemente estás viendo, ¿Intervendrías? ¿Cómo?).

- Re-atribución.

- Sustituir cada factor externo que, en teoría, escapa a nuestro control, por factores que contribuyen al problema y en los que podemos influir.

- Diferencias y evaluación de atribución externa versus interna.

- Poner ejemplos externos (similar situación de otra pareja que conozcan, en su familia, una pelea en la calle, etc.) para encontrar la incongruencia de los participantes en cosas como “la violencia es mala pero yo la ejerzo y justifico, porque mi caso es diferente”.

- Lectura sobre mi responsabilidad en la violencia y en el estado de los demás. (21)

- En base a la violencia, para responsabilizar la conducta y que visualice su cambio.

- Antecedentes.

- Análisis de factores de riesgo, protección durante la violencia, en la relación, personales o del contexto.

- Desmontar criterios en los que se basan los antecedentes mediante el registro de acciones realizadas (Ejemplo: “Una vez me fue infiel, ahora también lo puede ser”; “nunca hace nada en la casa”, “me grita de todo y de nada”).

- Conducta.

- Responsabilidad ¿Víctimas de las circunstancias o responsables de sus vidas?

- Señalar los aspectos a mejorar (individuales y sociales) y compromisos de cambio a corto plazo.

21

Anexo XXI: Mi Responsabilidad en la Violencia y en el estado de los demás

- Y si pasa...
 - Imaginar y verbalizar consecuencias exageradas de una conducta violenta pasada, que no es habitual (ejemplo: se va del país con su familia y tus hijas), para poder observar pensamientos y relacionamiento no saludable con su pareja (*“no se va a ir, no sabe hacer nada”*; *“al final nunca les dejaría sin su padre”*; *“un tiempo se puede ir, yo estoy tranquilo porque sé que va a volver”*; *“si hace eso la busco y la mato”, etc.*) y así realizar una reestructuración cognitiva, apoyada en la responsabilidad basada en consecuencias.
 - También se puede utilizar como técnica para el control de ira, la resolución de conflictos o análisis de creencias.
- Velorio.
 - Simular la muerte de una persona, sobre la cual el integrante del grupo haya ejercido violencia, (tumbado y tapado con un sabana), y los demás miembros del grupo leerán mensajes positivos hacia esa persona, recomendaciones de lo que debería haber hecho, calificaciones de por qué se ha llegado a esa situación, relatos sobre las dificultades anteriores a la muerte, qué podrían haber hecho los demás para que no ocurriera, etc.
- Role playing/video/audio de ejemplo de conducta violenta.
 - Con el objetivo que se visualice “desde fuera” cómo es la conducta, qué sienten y la responsabilidad de las personas involucradas.
 - Variante: cambios de responsabilidad. Actuar en una situación donde el sujeto adquiera poca responsabilidad, para después ir asumiéndola paulatinamente, “y si en vez de hacer...hace...¿Qué ocurriría?”.
- Película “Solo mía”, donde se puede abordar varias circunstancias, como: analizar las expectativas de hombres hacia mujeres, viceversa y hombres hacia hombres, los celos, el sentido de propiedad, la idea de control y poder, roles de género, etc.
- Relajación.
 - Cerrar los ojos – dejar la mente en blanco – respiración profunda y lenta – mantenerse cómodo y relajado- dar un espacio de tiempo para que lo encuentren agradable, para que luego repetir mentalmente “yo puedo elegir cómo responder, con cualquier persona, momento o situación, en todo momento puedo elegir” – se deja un tiempo para la reflexión y se repite hasta en tres ocasiones.

- Análisis de los mecanismos de defensa.
 - En base al tipo: identificando cuál es el que utiliza.
 - En base a su responsabilidad con el hecho, las causas, consecuencias o con las personas involucradas.
 - Transcribir lo expuesto por el hombre en la entrevista inicial, de manera textual, sobre el hecho de violencia y que identifique mecanismos de defensa que usó en la descripción.
 - Versiones de violencia.
 - Comparar las interpretaciones de los hechos por parte de la sobreviviente, el fiscal, los vecinos, etc., analizando las diferencias y las causas de las mismas, para que observe diferentes puntos de vista, responsabilidades y mecanismos de defensa.
 - Definir los términos.
 - Se pregunta al integrante del grupo qué quiere decir cuando etiqueta a la otra persona con términos despectivos, culpándola de la situación. Para continuar definiendo esos términos y observar si la definición se cumple en todos los casos, ya que si no fuera así, no podría utilizar dicho término, por ser algo esporádico. Prestar atención para identificar mecanismos de defensa, que le ayudan a no responsabilizarse para poder desmontarlos.
- Aceptación de pérdidas.
 - Observación de las pérdidas y cambios “obligados” derivados de la violencia y en cuál asume su responsabilidad. (22)
 - Hablar desde hipótesis y llevarlo a lo real (Ejemplo: ¿Cómo cree que sería la mejor manera de llevar una separación? ¿En qué se debe basar una relación de pareja? → ¿Cómo lo lleva usted? ¿Qué diferencias y qué similitudes? ¿Qué responsabilidad hay en usted de esas diferencias?). Este ejercicio se puede trabajar de la misma manera si actualmente tiene pareja o no.
- Con alta responsabilidad.
 - Realizar una carta para las personas a quienes ha afectado su violencia, expresando los errores cometidos, basándose en la restauración y reparación del conflicto, pero siempre centrado en uno mismo y en cambios personales, no en recuperar a su pareja.

4 EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Con la persona de apoyo ver alguna serie de televisión para analizar un problema considerando las responsabilidades de los personajes.
- Si en su familia sabe de alguna persona que ha estado inmerso o conozca una situación de violencia (preferiblemente en la que el hombre ha aceptado su responsabilidad) preguntarle sobre la situación.
- Elección de varios mecanismos de defensa y anotar en qué situaciones cotidianas los usa y para qué.
- Pensar en situaciones con la (ex)pareja, que han finalizado de manera negativa, en las que no tuvo ninguna responsabilidad y otras en las que piensa que fue el único responsable.
- Anotar diferentes discusiones con la (ex)pareja y a partir de ello, realizar dos columnas analizando la situación. Una enumerando las cosas en las que no actuó responsablemente para llegar al objetivo común y otra narrando qué hubiera pasado actuando responsablemente.
- Acudir a alguna institución que trabaje con violencia hacia la mujer, para pedir información y su visión de la violencia.

V. Inteligencia Emocional

1 OBJETIVO

•Que los hombres perciban, valoren y conozcan sus propias emociones, posibilitando la capacidad de controlarlas (autorregulación y transformación).

Es necesario incorporar habilidades para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, reconocimiento de las emociones ajenas y control emocional en las relaciones. Asimismo es necesario afrontar demandas, presiones propias o del entorno, mediante el uso del potencial existente en cada persona (auto-motivación) siendo congruentes. Y desarrollando herramientas para relacionarse socialmente de manera positiva (los aspectos relevantes, como la toma de decisiones, solventar problemas o designación de límites, depende de nuestra inteligencia emocional).

“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.” Aristóteles, “Ética a Nicómaco”.

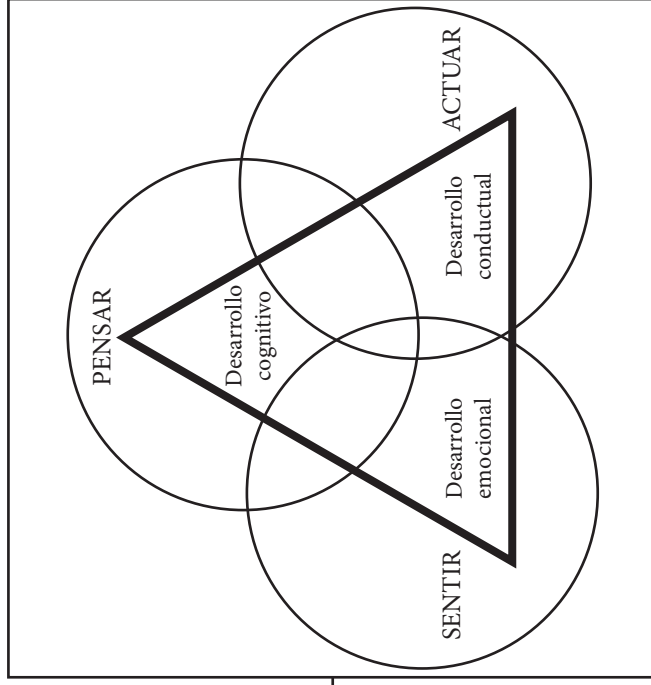
En esencia, toda emoción constituye un impulso que moviliza a la acción, aunque pensamos que las controlamos al racionalizarlas. Continuamente nos supeditamos a ellas, consciente o inconscientemente, para tomar decisiones, incluso son capaces de llevarnos a comportamientos desproporcionados e indeseables.

1. Conocimiento, identificación, expresión y control de las emociones

Es necesaria una educación emocional para conseguir la reducción o el fin de la violencia. Sin embargo, hay varias trabas que lo dificultan como el aprendizaje social, basado en la sociedad androcéntrica actual, que limita a los hombres, en la expresión e identificación de emociones, dificultando la empatía o en el reconocimiento de sus deseos (cómo quieren ser). Al construir identidades de manera sexista, aumentan las dificultades en las relaciones entre sexos y más aún cuando se produce una relación íntima, limitando la experiencia y como resultado una menor posibilidad de reacción saludable (“si no podemos hablar de nuestros problemas, es que nuestro matrimonio va mal”, dicen las mujeres, “si tenemos que hablar de nuestros problemas, el matrimonio va mal”, dicen los hombres; Beck, 1997).

Las personas generadoras de violencia, se expresan y sienten pero no en la dirección adecuada: Al evitar (“cuando me enfado me voy y al volver ya estoy calmado y está todo bien, a veces hablamos pero otras no hace ni falta”), aguantar (no verbalizar o “distraerse”), negar (“no me afecta, estoy bien... es culpa suya”), racionalizar (“estando triste no soluciono nada”), justificar (“estoy así porque vi llorar a mi hijo”) o minimizar. Asimismo dividen las emociones en positivas o negativas, aceptando tener sólo las “buenas”, ya que las otras son perjudiciales, encontrando la solución en transformar las no controladas por otras consentidas (Ejemplo: Miedo a la soledad por ira, representado en celos), a pesar de que a veces las consideran necesarias (las fingen; Ejemplo: Desesperación en una relación) o las deseen (mostrando incongruencia entre deseo y deber); Ejemplo: “Quiero ser cariñoso con mi hijo, no me siento cercano a él, pero si lo hago no me hará caso”).

Todo ello, le encamina a frustración o aislamiento y finalmente hacia un desbordamiento emocional, por el bajo control de la intensidad de las mismas, que puede acabar en violencia para mantener el control y auto-calmarse.



En los hombres que ejercen violencia, este cuadro no es armónico, y “cojea” por lo que crea incongruencia y malestar con uno mismo. Produce incapacidad de generar soluciones por la falta de desarrollo, que se refleja en las relaciones con los demás.

Las emociones, son al mismo tiempo una experiencia somática, cognitiva, social y cultural (Ovejero, 2000) que están en continua interacción. Adaptándonos, comprendiéndonos a nosotros y al otro, esto depende de nuestras herramientas personales, para que éstas sean saludables.

Se debe identificar y conocer cómo influyen, prestando atención a lo que se siente, (dónde, cómo es, cómo me afecta, cuál es su intensidad, cuándo, porqué y reacciones corporales, cognitivas, conductuales o sociales) logrando la capacidad para regularlas, afrontándolas y sublimarlas (transformarlas para fortalecer el crecimiento personal), controlando su impacto, mejorando la capacidad de acción, prevención de causas y consecuencias. Debe orientarse la comprensión propia, creando una imagen real de nosotros mismos, para comprender, aceptar y respetar a los demás (ejemplo: La tristeza como tal no es necesariamente un estado negativo; por el contrario, puede desempeñar las funciones necesarias para una recomposición emocional).

Es conveniente que las personas que ejercen violencia “vivan” sus emociones, además de unirlas a cambios de conducta, debido a que cognitivamente saben camuflarlas o racionalizándolas (sobreevaluando la razón por ser “objetiva”, evitando la “subjetividad” de la emoción), reaccionando al sentirse amenazados a perder control y “perderse” al necesitarlo. Esto se logra con aprendizaje, práctica y desarrollo, para conseguir discernir entre lo corporal (Ejemplo: Ira: Cerramos puños, tensamos cuello y hombros, respiramos más fuerte, tomamos más aire, etc.), lo situacional, lo emocional y las cogniciones, así como su relación inequívoca entre ellas, para analizar los aspectos por separado y observar las incoherencias.

Todo ello puede verse favorecido con un buen manejo del estado de ánimo, que motive la reflexión, para guiar a las emociones hacia resoluciones saludables con uno mismo y con los demás.

2

CONSIDERACIONES PARTICULARES

- Realizar de manera transversal en las sesiones, naturalizando la expresión y la comunicación de las emociones (ejemplo: en vez de saludar diciendo “buenas noches”, decir “buenas noches, ¿Cómo te sientes hoy, Pepe?” y que conteste, aunque brevemente).

- Se puede cambiar el pensamiento, pero en lo referente a las emociones es un proceso más complejo. Pudiendo saber qué se debería hacer y pensando así, pero no sintiéndose capaz de realizarlo por no sentirlo de la misma manera (ejemplo: se consigue cambiar un pensamiento sobre la homosexualidad que es algo natural, de la misma forma que la heterosexualidad. A pesar de ello, los sentimientos no son iguales, y no se trata a una persona de la misma forma que a otra, aunque lo desee y lo

intente, prefiere que su hijo no lo sea o le vienen a la mente pensamientos esporádicos superficiales sobre la negatividad de dicha orientación).

- Se encuentra muy unido a frustraciones que favorecen la violencia y resignificación del trauma, por lo que puede ser positivo trabajar las actitudes ante la soledad, autoestima, dependencia emocional, causas del retraimiento emocional, etc.

- Es necesario estar preparado para realizar una contención emocional (poner un límite saludable para estabilizar y regular las reacciones emocionales) en casos como desborde o llanto incontrolado, intentando que sea el grupo el que lo contenga, pero si esto no se da se debe actuar como facilitador, donde el grupo se presente como apoyo. Hay numerosas opciones que se deben evaluar dependiendo del caso y del momento como: apoyarse en el grupo, parar la narración, apartarlo del grupo si es necesario, preguntar si podemos acercarnos, tocar y masajear los hombros de la persona, colocar su mano entre las nuestras, colocarse frente a la persona, dar señales de apoyo (“parece que se siente... es entendible es una situación complicada...”), darle agua o papel, cercanía emocional, guiarlo en respiración profunda de 3 a 5 minutos, evaluar si ha bajado la intensidad de la emoción tras unos minutos, etc.

- Observar cambios emocionales dependiendo el control sobre la persona (hijas, pareja, amigos, etc.).

- Es bueno que la persona, mediante un ejercicio, llegue a un nivel de excitación alto, para practicar una simulación real, debido a que la intensidad cambia mucho con la pareja y con los demás, al acumular tensión y expresar dónde sienten el control, siempre y cuando el programa esté avanzado, se esté seguro de la eficacia de la intervención y preparado para una posible contención.

- Al no interpretar bien las emociones, las mismas pueden ser variables, ambiguas o rápidamente cambiantes, “mintiéndose” a ellos mismos y al facilitador.

- Muchas emociones de furia, ira o enojo, “esconden” sentimientos de mucha intensidad como vergüenza, tristeza, decepción o fracaso, cuanto más grande sea este sentimiento más fuerte se reproducirá la ira.

- Las emociones de mayor intensidad deben ser las que más se trabajen, sin olvidar emociones subordinadas a éstas, ya que pueden influir en el control de la primera.

- Es oportuno favorecer la resiliencia, ya que para ellos puede ser un “trauma” aceptar sus emociones y lo que conlleva.

- Analizar sus cambios de ánimo en la sesión preguntándole que ha pensado para que se produzca un cambio, sacando a la luz la unión emoción-cognición, manejando el control del pensamiento, dándole voluntad a la persona.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Dicen que ha ocurrido una sola vez la “pérdida de control”, que no han podido “aguantar”, que no va a volver a suceder. Es probable que ocurra a pesar que ellos no lo crean.
- La expresión de sentimientos pasa por su filtro de creencias (Ejemplo: *“No me gusta ese pantalón que te has comprado”* → *“me quiere controlar, siempre criticándome, es porque voy a salir con mis amigos, me quiere amargar, piensa que no sé ni comprarme un pantalón, no es para ti es para otra, etc.”*).
- No tienen mucha variedad de expresiones, aunque tengan sentimientos diferentes, poco profundos (*“bien, mal, tranquilo,..”*).
- Creen que se expresan con claridad y si no son entendidos es culpa de su pareja (le “enseña” a su pareja un tipo de comunicación disfuncional basada en el control).
- Se les ha enseñado a no dar explicaciones por lo que dicen o hacen y a interpretar como desinterés o desafío a su autoridad el que otros/as (principalmente su pareja) no los hagan caso o no cumplan con un deseo suyo.
- Dar afecto como “premio” en busca de satisfacción personal (necesito algo, por ello, voy a ser cercano para que tenga sentimientos negativos como culpa y me lo “permita” cediéndole poder desde mi posición superior).
- Dificultad para retardar un impulso controlando las emociones, evitando la reflexión sobre los propios sentimientos y sus causas (*“no quería, pero no pude controlarme”, “me hizo ponerme así”*).
- Contradicción entre el deseo de control (control sin oposición y con facilidades) lo que supone llegar a tenerlo (alejarse de las emociones, vínculo vertical, etc.) produciéndoles ansiedad.
- Relación de dominación con su pareja, aunque sin dejar de sentir dependencia y exclusividad hacia ella, vinculado, por un lado, a la necesidad emocional y, por el otro, a la ansiedad por una posible pérdida (*“si ella hiciera las cosas bien, yo estaría tranquilo...no me voy por mis hijos”* intentando negar su dependencia).
- Muestran dificultades a nivel emocional de reconocimiento, expresión o control, que generalmente lo explican mediante factores externos. Parte de las emociones serán negadas, racionalizadas u ocultadas por una emoción secundaria, permitida o fingida, que favorecen a futuro, el desborde (*“no me importa, es una puta, seguro que está con otro”*) de trasfondo vergüenza, culpa, tristeza, etc.

- En ocasiones no conocen el significado de una emoción o su trascendencia, por lo que se debe explicar pormenorizadamente.
- Tendencia muy marcada de cómo expresarse como varones.
- Es difícil que entiendan que algo que no han necesitado o no han utilizado saludablemente sea importante. Sobre todo porque necesita práctica para que su manejo dé buenos resultados. Se “pierde la fe” en su uso, debido al poco control de sentimientos.
- Les cuesta dirigir su atención a lo que sienten, intentando centrarse en los pensamientos, por lo que en momentos de tensión lo evitan y redirigen su atención hacia lo que creen que pueden controlar.
- Poseen estructura corporal rígida basada en aguantar, continuar y racionalizar.
- Les produce vergüenza mostrar emociones por no controlarlas, sintiéndose frágiles y vulnerables, pero, a pesar de ello, no quieren trabajarlas.

3 EJERCICIOS

- Análisis emocional.

- Tabla para identificar, conocer y expresar las emociones. (23)
- Lectura de historias en situaciones de conflicto con diferente grado e intensidad de expresión emocional. Diferenciar con cuál se identifica y porqué.
- Técnica del doble parámetro. El participante se habla a sí mismo de la misma manera compasiva que lo haría con su mejor amigo que se encuentra en dificultades, para identificar en qué focalizaría su discurso hacia él para después “girarlo” hacia sí mismo (verbalizando o en rol-playing).
- Acción-reacción: mediante conducta no verbal expresar en grupo una idea y en base a ella interactuar, contestando de manera rápida e improvisada e incluyendo a más personas en la dinámica.

- Variantes

- *El facilitador propone una historia, referida a un participante.*
- *Se añade texto cuando se vea que la conversación ha llegado a un punto de conflicto o desacuerdo entre dos integrantes.*
- *Dos personas lo interpretan, mientras el público puede ir añadiendo soluciones o conflictos para armar la situación de mejor manera.*

23

Anexo XXIII:
Conocimiento,
identificación,
expresión y control
de las emociones

- Lista rápida de emociones y sentimientos que conozcan, explicar cuáles son fáciles de expresar (120 segundos).

- Junto con este ejercicio realizar una tabla de emociones conocidas para utilizar en otras ocasiones. (24)

- Se puede unir a ejercicios sencillos sobre ellas para su conocimiento, en base a preguntas como: ¿Qué sentimientos te gustan más? ¿Cuáles son los más comunes en tu vida? ¿Cuál te cuesta más sentir? ¿Expresar? dame un ejemplo de cuándo has sentido cada emoción, etc.

- Variante: se dibujan dos árboles grandes, uno verde, vigoroso y el otro marchito. En el primero deben colocar las emociones positivas que ellos consideren, explicando cuándo se han sentido así, y en el otro negativas, en base al mismo procedimiento. Para más tarde, considerar cómo puede conseguir resurgir ese árbol marchito y florecer. Evaluando la posibilidad de utilizar las emociones para el crecimiento.

- Cara oculta.

- Para identificar emociones fingidas, ocultas, no deseadas, racionalizadas, etc.

- Se construye una careta con la posibilidad de combinar diferentes aspectos de ella, por ejemplo, ojos alegres, boca triste, frente enfadada, nariz pensativa, etc. y adecuar cada parte a diferentes emociones que se junten en la formación de una nueva expresión facial y visualizar lo que expresamos por fuera y lo que sentimos por dentro.

- Cuatro esquinas.

- En medio de la sala se expone una situación "X", en cada esquina de la sala se anota una emoción. Los participantes deben escoger y argumentar qué emoción prefieren en base a la historia.

- En un espejo o con una fotografía en base a emociones, "verse" uno mismo y "ver" que le produce.

- Colocar aspectos variados en una hoja referentes a familia, amigos, pareja, proyectos, hijos/as, trabajo, salud, etc. (fotos, dibujos, nombres, frases, etc.) y junto a ella unos lápices de colores. A cada color asociar una o varias emociones que se debe nombrar. Por último, se pinta la hoja en base a lo que le hace sentir, cada cosa que está viendo, pudiendo dar formas, colores o símbolos diferentes.

24

Anexo XXIII:
Conocimiento,
identificación,
expresión y control
de las emociones

25

Anexo XXIV: "El Otro Yo" Mario Benedetti

- Análisis de textos.

- Ejemplo: "El otro yo" Mario Benedetti. (25)

- En base a una imagen que simbolice algo para él (personas, lugares, objetos, etc.) que deberán traer de sus casas, debe explicar qué es, sin dar más información que la que esté ligada a lo que le hace sentir, para que los demás puedan observar su importancia. Mientras los integrantes pueden preguntar en base a la emoción (el grupo puede adivinar la emoción o identificar aspectos relacionados a la misma). Es muy útil para encontrar sentimientos ocultos (desprecio puede suponer: tristeza, enfado, sorpresa, miedo, disgusto, odio, culpa, ansiedad, etc.).

Si se ve oportuno, se puede realizar una segunda fase de la actividad en la que se analice el porqué de esas emociones.

- Manejo emocional

- Tabla de control emocional y su relación con pensamientos, antecedentes, consecuencias y objetivos, pero siempre centrado en la emoción. Como se refirió anteriormente, es ideal integrar estos ejercicios en otros más abiertos. Por ejemplo, en base a la tabla del anexo se puede proyectar fragmentos de películas o cortos animados, ya que son muy expresivos para facilitar la comprensión; o la realización de un role-playing, en el que dos personas dialogan expresando sus emociones sobre una situación o temática. El resto del grupo analiza la tabla y va respondiendo a ella en base a la actuación y colocando las respuestas en cada uno de los personajes. (26)

26

Anexo XXIII: Conocimiento, identificación, expresión y control de las emociones

- Recrear un paisaje con nubes de diferentes tamaños, negras y blancas (que expresan aspectos favorecedores o dificultades y su influencia, como por ejemplo: falta de herramientas, no experiencia, sistema cultural o social, etc.). Por otro lado una carretera con una guía de localización de los diferentes lugares cercanos, y en la base de esta una emoción. Estos lugares tienen el nombre de defensas que usamos para dicha emoción (evitación, racionalización, justificación, minimización, etc.) que llevan a pueblos que simbolizan el por qué se usan dichas defensas. Para llegar a esos pueblos se realizan caminos peligrosos, con una gran probabilidad de accidente cuando llueve (nubes negras). Mientras que en la guía de localización también se encuentran lugares lejanos (aceptación, manejo, expresión, etc.) con caminos sinuosos pero seguros, que llevan a pueblos mejor conservados y más bonitos. Con esta simbología se intenta esclarecer los aspectos de la tabla pero, de manera más lúdica y activa.

- Se realiza relajación emocional positiva (colores y emociones), no basada en imágenes, con los ojos vendados. Cuando se consiga un estado de tranquilidad y optimismo, se les indica, de manera imprevista, que piensen en las personas que les producen sentimientos positivos, (sólo la primera imagen visual que tengan sea cual sea), y que escriban en un hoja, que se les proporciona, sentimientos que relacionen con dichas personas. Cuando finalicen esa acción y para fortalecer esos sentimientos se les indica que piensen en momentos de felicidad con ellas. Tras dejar un tiempo para la visualización, pueden destaparse los ojos y deben convertir esas palabras en frases, explicando cómo se sienten, sin usar ninguna justificación, para concluir se conversa grupalmente sobre el ejercicio y lo que ha producido.

- Variante: acabar el ejercicio con una llamada telefónica a alguna de esas personas, para decirle sólo lo que se ha escrito.

- *Si en la imaginación está la (ex)pareja debe excluirla, centrándose en las demás personas que se encuentran en su imagen mental.*

- *Si las personas se encuentran fallecidas, se realiza un acto simbólico de expresión.*

- Con la guía del facilitador, realizar un dibujo que consta de cuatro partes:

- Nubes: que representan dificultades o aspectos favorables (falta de experiencia en su utilización, falta de herramientas personales para su manejo, la influencia o contexto social, etc.). Pueden ser grandes, pequeñas, negras, blancas, que expulsen mucha o poca lluvia, etc.

- Poste con varias indicaciones de caminos: en la base del poste debe poner la emoción (“positiva” o “negativa”) y en la señalización las características de su manejo (evitación, racionalización, justificación, expresión saludable, emociones fingidas, etc.).

- El camino desde la señalización hasta el pueblo: indicando la dificultad para llegar al pueblo. Pueden ser largos, cortos, tortuosos, con trancadera, etc. (ej: para la expresión saludable pudiera ser largo, tortuoso, pero con buen asfalto porque es seguro).

- Pueblos al final del camino: que implica lo que sucede a la emoción al escoger ese camino (se oculta, se transforma, la niegan, la intenta controlar, las desean pero no lo hacen, etc.). Puede ser grande, pequeño, oscuro, en ruinas, sucio, bonito, etc.

Para finalizar conversando sobre qué se han dado cuenta al realizar el dibujo, con sus aspectos resaltantes y a tomar en cuenta.

- Ejercicios para poner en situación las emociones y así manejarlas, no sólo identificar lo que sentimos, sino qué hacer para tener reacciones saludables y coherentes con la emoción. Sería adecuado unirlo con el ejercicio anterior, con sentimientos y situaciones reales de los varones. Ejemplos:

- Wilmer se encuentra triste, falta de energía y con rabia, porque sus hijas no hacen caso a lo que él cree que deberían. ¿En qué medida cada una de las siguientes acciones ayudarían a Wilmer a transformar esos sentimientos?

- *Hacer una lista de las cosas que tendría que hacer para solucionarlo/ Empezar a pensar cómo castigarles para que hagan caso la próxima vez/ Intentar olvidarlo pensando que la próxima vez sí harán caso/ Llamar a un familiar para pedirle consejo/ Pensar en todas las veces que ha pasado lo mismo anteriormente.*

- Es Navidad y estás esperando en la cola de un local para comprar los regalos. El establecimiento está lleno y quedan 5 minutos para cerrar. Llevas ya esperando más de 50 minutos. Justo cuando es tu turno, alguien se pone delante de ti, lo que te enfada mucho. ¿En qué grado sería útil reaccionar de las siguientes maneras?

- *Me sentiría enfadado, no haría nada pero al irme me quejaría de esa persona con mi familia/ Diría "¡A la fila!" pero en voz alta sin dirigirme a la persona en concreto / Le daría un empujón a la persona y le diría "¡A la fila! que estamos todos esperando"/ Me iría del lugar, porque no quiero discutir con nadie y menos por esta tontería/ Le diría a la persona del local que se ha colado.*

- Técnica de la emoción escondida.

- Búsqueda de emociones secundarias que influyen en el desarrollo de la violencia. Mediante aspectos que marca de manera continua, circunstancias en las que no quiere indagar o evita, abstrayendo lo subliminal de su discurso, observando a qué da importancia, fuera de una congruencia con su comportamiento, analizando sus incomodidades no verbales, resistencias o defensas, mostrar circunstancias que no verbaliza, somatiza o concluyen subliminalmente, etc.

- Ejercicios de ataque a la vergüenza.

- La vergüenza suele ser una emoción a evitar por parte de los participantes. Por lo que se pueden hacer ejercicios referidos a sentir dicha emoción para entenderla y conseguir relacionarla con otros aspectos como con los celos.

- En relación al cuerpo.

- Son varios ejercicios que se pueden integrar con normalidad a las sesiones, sin necesidad de tiempo amplio, que consiguen naturalizar el contacto y el reconocimiento de las emociones, así como un análisis de su sexualidad.

- *Reconocimiento facial: al iniciar la sesión los integrantes se colocan en parejas uno frente a otro con los ojos vendados, y comienzan a tocar la cara de la otra persona, recorriendo todas las zonas con suavidad. Para analizar qué zonas o cómo nos gusta más que nos toquen, qué pasa cuando algo nos gusta o nos disgusta, qué se siente cuando nos toca otro hombre (en relación a su sexualidad), qué emociones provoca el contacto, etc.*

- *Inspeccionar nuestro cuerpo: mediante auto-masajes y caricias reconocer que partes nos gustan de nuestro cuerpo, cómo nos hacen sentir, a qué momentos nos evocan esas emociones, porqué se mantiene esa distancia tan lejana con nuestro cuerpo, y qué nos produce mediante su contacto, diferenciar entre satisfacción y placer sexual (en relación a la sexualidad), etc.*

- *Abrazos: incluir como norma, al iniciar las sesiones, darse abrazos con su compañeros pero de forma suave y mantenida, experimentando diferencias entre tipos de abrazos y sus causas.*

- *Saludo corporal: (variante en relación a comunicación no verbal y sexualidad) en grupo, en una actividad, fortalecer el contacto entre los participantes de forma paulatina;*

- 1- *Mirarse con desprecio.*

- 2- *Indiferencia.*

- 3- *Saludarse con la mano pero sin contacto físico.*

- 4- *Palmada en la espalda.*

- 5- *Darse la mano.*

- 6- *Sólo con la mirada.*

- 7- *Un abrazo.*

- 8- *Beso en la mejilla.*

- “El perdón”.
 - Relacionarlo con la “aceptación de pérdidas” (pueden ser generales, especificar solamente en aspectos más relevantes).

“Perdonar lo imperdonable” (¿Qué cosas debo perdonar para poder seguir adelante, su “descongelamiento” y por qué se deshiela?)	“Sentimientos pasados”	“Sentimientos actuales”	“Sentimientos de futuro (a los que quiero llegar)”
--	------------------------	-------------------------	--

- Variante: escribir una palabra o frase que simbolice algo que piense que se podía haber hecho de otra manera. Dividir el papel en 2 ó 4 partes, mezclar con los papeles de todo el grupo. Se intenta buscar las partes correspondientes al papel, simbolizando la necesidad de recomponer la acción.
- Ante la denuncia (si la hubiera).
 - ¿Qué emociones te produjo? ¿A qué se debían? ¿Qué diferencia hay entre las emociones de antes y las de ahora con respecto a ello?
- En relación a la resignificación del trauma.
 - Percibir huellas emocionales y su relación con la violencia (relaciones afectivas pasadas en la familia, amigos/as, etc.).
 - Técnica de liberación emocional, propuesta por la Mtra. Pilar Lomelín Aragón (no incluida en la guía por su extensión, pero fácil de encontrar y analizar).

4 EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Frases cortas de situaciones que han vivido ese día y cómo se han sentido respecto a ellas (se pueden apoyar en la lista de emociones, llevándola consigo durante la semana).
 - Calcular el número de veces que ha sentido cada emoción.
 - Comparar con la persona de apoyo si se siente lo mismo que se expresa.
 - Anotar en las acciones principales del día la respuesta emocional ante ellas.

- Analizar en circunstancias pasadas de su vida la evolución de las emociones.
- Completar alguna parte de la tabla de emociones del anexo.
- Realizar alguna actividad positiva, que pueda o debiera, implicar una emoción intensa y analizarlo (Ejemplo: Ver película "Intensamente" con sus hijas).

2. Ansiedad

El sentir ansiedad se debe a que pensamos que nos encontramos ante un estímulo peligroso. A veces sólo es una percepción basada en creencias que no se ajusta a la realidad, haciendo de dicho sentimiento una respuesta desadaptativa. Entonces, se busca una respuesta que alivie la sensación de miedo, incertidumbre y tensión, pero en situaciones, por el nerviosismo, no se es capaz de elegir bien, o incluso los pensamientos relacionados con la ansiedad se mantienen, por lo que no se consigue disminuir. (Ejemplo: Una situación de celos: cuando la pareja habla con otra persona, se le pide que no lo haga para eliminar el estímulo ansioso, pero no así los pensamientos, por lo que puede volver a suceder, manteniendo la hipervigilancia ante situaciones similares). Por ello, es importante reconocer lo que provoca en nuestro cuerpo la ansiedad durante una situación y actuar en consecuencia.

1 EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

- En base a su control (entrenamiento entre sesiones).
 1. Presentar una escena que produzca ansiedad (de mayor a menor intensidad, tras la realización de una lista que aspectos ansiosos).
 2. Detección de señales, previo a afrontar la situación y durante la misma, (exploración de emociones: ira, tristeza, envidia, alegría, felicidad, etc.) y fisiológicas (somatizaciones: erupciones, picores, taquicardias, tensión arterial, ardores de estómago, etc.) que nos ayuden a detectar la existencia de un problema.
 3. Relajación o respiración.
 4. Registro de ansiedad antes y después, centrándose en las partes más difíciles de relajar.

5. Se repite la secuencia escena - detección - relajación - registro, con otra situación ansiosa.

- En relación a la resignificación del trauma e identidad: (se relaciona con el ejercicio de "deber ser" y "ser", pero centrado en la ansiedad).

- Se deben abordar las conductas o pensamientos que evocan ansiedad. Según Albert Ellis se deben abordar dos tipos: "Ansiedad del yo" que supone el auto-desprecio de la persona por no cumplir las exigencias que tiene sobre ella misma, los otros y el mundo y "Ansiedad perturbadora" que hace referencia al malestar emocional que experimentan las personas cuando consideran que su bienestar se encuentra amenazado y que deben cumplir sus deseos obligatoriamente, sino se sienten abrumados.

- Variantes.

- Se puede prever el problema y usar la relajación/respiración como forma de regular la situación.

- Escena- detección- relajación- registro- ensayo de alternativa- registro (en relación al manejo del estrés).

- Técnicas de relajación.

- Respiración diafragmática (entrenamiento entre sesiones).

- Colócase en una posición cómoda (al principio más fácil echado, con las piernas flexionadas, luego adaptarlo a posturas que se puedan realizar de manera cotidiana o cuando lo requiera).

- Prestar atención a la respiración, colocando las manos en el pecho (cuando estamos nervioso no aspiramos suficiente aire y sólo lo notamos en la parte más alta del tórax).

- Cerrar los ojos.

- Inspirar por la nariz lenta y profundamente y expira por la boca, luego colocando las dos manos sobre la barriga e intenta llevar el aire al abdomen, intentando que se eleve esa parte cada vez que se inspira y que descienda en la expiración, consiguiendo que tórax y abdomen se muevan al unísono.

- Inspirar por la nariz lenta y profundamente y expirar por la boca, colocando una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax, tomando atención al movimiento y las sensaciones al respirar.

- Realizar el ejercicio un mínimo de 5 minutos (hasta 20 minutos máximo).
- Al ejecutar este ejercicio diariamente se es capaz de inspirar y acumular más aire, el cuerpo lo realizará de manera inconsciente, corporalmente tendrás más recursos para hacer frente a la ansiedad, ira o estrés.
- Relajación progresiva de Jacobson (versión breve) (no incluida en la guía por su extensión, pero fácil de encontrar y analizar).
- Entrenamiento autógeno Schultz (no incluida en la guía por su extensión, pero fácil de encontrar y analizar).
- Con material moldeable para trabajar las manos (arcilla, plastilina, etc.) mantener una visualización basada en relajación y afrontamiento de la situación ansiosa, convertirla en una forma o silueta basada en el crecimiento personal y el cambio.

3. Autoestima equilibrada y “Falsa Autoestima”

Considerando la autoestima como “percepción de cada persona sobre su valor y competencia como ser humano”, es posible defender la relación de la conducta violenta tanto con una baja autoestima (sentimientos de inferioridad, culpabilización de los demás, necesidad de control para mantener su identidad, etc.) como con una autoestima elevada (aunque hay más estudios relacionando baja autoestima con violencia).

Los participantes suelen tener una imagen disgregada de sí mismos que disfrazan de aparente seguridad, basada en una “falsa autoestima” para representar confianza y convencerse de sus posibilidades (dando más importancia a su propia valoración que a la de los demás; Seligman, 1999, aunque estas sean negativas y numerosas, para no trastocar su identidad) o realizar una autovaloración distorsionadamente positiva para generar y saberse con seguridad, buscando la autocomplacencia.

Por ello, es importante generar una autoestima junto con la empatía y en base al daño que se ha realizado y desde una percepción “objetiva” de nuestras características y evitando la culpabilidad ajena, hostilidad, hedonismo propio, hipersensibilidad a la crítica, ver amenazado el estatus o indecisión. Asimismo, se encuentra muy ligada a la comunicación, debido a la forma de transmitir los mensajes y de recibirlos, para

conseguir aceptarse a uno mismo (aspectos positivos y a mejorar) dentro de una responsabilidad propia. Por estos motivos, en algunos momentos es necesario realizar algún ejercicio referente a ello para mejorar la dinámica personal dentro del grupo y el ajuste de realidad de sus componentes.

1 EJERCICIOS

27

Anexo XXV:
Autoestima
Equilibrada

- Tabla de autoestima equilibrada (parte en la sesión y parte entre las mismas).

(27)

- Imaginación guiada:

- “El árbol” (se puede hacer como continuación del ejercicio de “tabla de autoestima equilibrada”): el participante debe imaginar que él es un árbol (el que más le guste), dentro de un paisaje, real o imaginario, donde se sientan cómodos. Mediante la guía del facilitador, deberá pensar, pero sobre todo sentir qué le produce, qué partes de su personalidad y su vida corresponderían al tronco y cómo serían estas (fuertes, gruesas, viejas, etc.), sus raíces (largas, delgadas, numerosas, cercanas al agua o a otro árbol, etc.), sus ramas (entrecruzadas, rígidas, qué pasa cuando nos le da el sol, etc.), sus hojas, flores y frutos, si tuviera, (aspectos por florecer, flores marchitas, cómo se nutren las hojas de agua o sol, cuántos y cómo son los frutos) y al final el árbol en general (qué aspecto tiene, cómo se encuentra en el entorno, su vitalidad, absorbe la energía del entorno, etc.). Percibiendo simbólicamente al árbol y su armonía (ejemplo: si mis hijos me nutren como hace el sol en el árbol; imaginar esa sensación y cómo te hace sentir; sin necesidad de buscar el por qué). Para finalizar el ejercicio con una serie de reflexiones: ¿Cómo sentimos cada parte del árbol? ¿Qué sentimos más débil? ¿Sentimos diferente al árbol por partes que en su totalidad? ¿Qué nos ha sorprendido? ente otras. Se puede realizar el ejercicio en varias ocasiones viendo las diferencias de percepción entre distintos momentos.

- En relación a su identidad personal.

- Se da a los participantes una imagen, texto o tema musical (ejemplo: “corrió tanto tiempo y con tantas ganas, que no sabía si le estaba huyendo o yendo hacia algo o alguien”; una imagen de alguien mirándose al espejo pero que no tiene reflejo; una música tranquila pero con pequeños momentos de alteración o con un sutil sonido de fondo de algún instrumento). A partir de lo dado, se les dice que expliquen quiénes son y cómo se sienten con eso, mostrando su autoconcepto de la manera que quieran, hablando, pintando, cantando, moviéndose, etc. Analizando como grupo a qué aspectos le da importancia y de

qué manera, indagando en su posición con respecto a los demás. Para finalizar se rescatan los aspectos más relevantes para una autoestima equilibrada que favorezca a la reducción de la violencia.

- Con una corta relajación grupal, mediante la guía del facilitador, se consigue posicionar lo que los demás piensan de sí y cómo se es en realidad, con fortalezas, debilidades, proyectos, etc. al margen de las opiniones. Posteriormente se comienza la realización de un collage de lo que han experimentado en la relajación, finalizando con su explicación.

- Una variación de este ejercicio puede ser que se escojan un animal que coincida con lo deliberado en la relajación, en vez de la realización del collage.

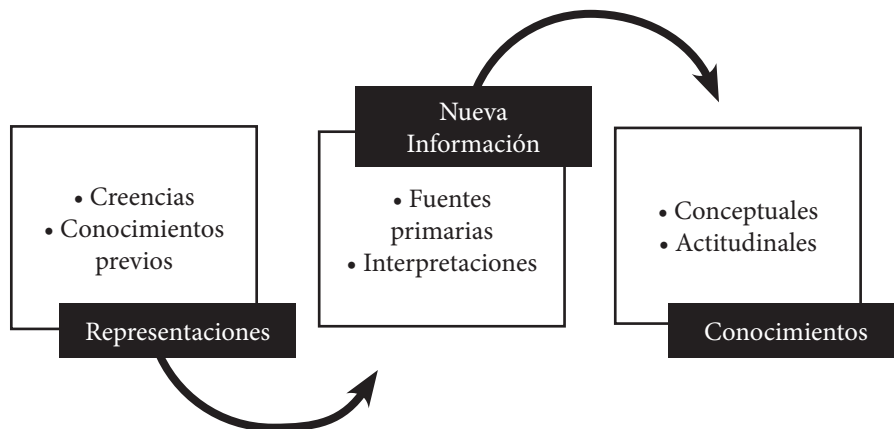
- Agenda de actividades diarias: registro de actividades que realiza en interacción con los demás y evaluarlas del 0 al 5 (indicativa de sentimiento de desempeño o de placer).

- Durante el programa los participantes nombran la evolución de los otros (aspectos que han mejorado y en los que no, centrándose en los primeros) mostrando agradecimiento si en algún momento, esa persona con sus comentarios, representaciones o crecimiento personal le ha ayudado. Narrando cómo se siente respecto a él (Ejemplo: Orgullosa, animado, más positivo, con un ejemplo a seguir, etc.).

4. Empatía

Es fácil ser empático con alguien que sufre o cuando su causa es socialmente injusta, pero si fuera al revés, y esa persona actuara de formas incongruentes para ti o en contra de tus valores morales, ¿podrías ser empático con esa persona?

Se conoce por empatía a una reacción emocional elicitada y congruente con el estado emocional del otro y que es similar a lo que la persona está sintiendo o podría tener expectativas de sentir (Eisenberg, Zhou y Koller, 2001), aunque hay que añadir, que al mostrarla, la otra persona debe sentirse mejor y conllevar hacia una reflexión personal, ya que sin ello no tendría valor empático. Y con ello, se puede afirmar que si un sujeto es capaz de empatizar, será menos probable que dañe a otros y será más propenso a ayudarles (McPhedran, 2009), mientras que sus déficits han sido identificados como un importante antecedente y facilitador de la conducta agresiva (Day, Casey&Gerace, 2010).



La empatía puede expresarse mediante el reflejo, en las preguntas, interpretaciones, conjeturas o uso de técnicas empáticas. En varias ocasiones, no se consigue generar empatía en el sujeto, pero sí un desarrollo de habilidades que mejoran: La comunicación con el otro, como la escucha, generando en ellos la posibilidad de ser agentes de cambio, convirtiéndose en personas con derecho y responsabilidad de decidir cómo reaccionar. El fin último es entender, aunque sin realizar un análisis de la mujer (ya que lo importante es el cambio de los hombres), que las víctimas son víctimas porque tienen el DERECHO a no ser agredidas y porque NO SON RESPONSABLES de la agresión.

1 CONSIDERACIONES PARTICULARES

- Empatía es saber lo que le pasa a la otra persona, desde sus valores, experiencias o pensamientos, no en base a los tuyos (aunque sean muy diferentes). Por ejemplo: la otra persona le da mucha importancia a la puntualidad, considerando su falta un desprecio personal. Sin embargo, yo suelo llegar tarde, para mí no es algo importante. ¿Sería puntual con esa persona? ¿Qué ocurriría para ella si no lo soy? ¿Si deja de hablarme por no ser puntual? ¿Intentaría justificar mi retraso o la importancia de la puntualidad?, etc.

- Si es reacio, se distancia o no es capaz de “ponerse en el lugar” de su (ex)pareja, se debe generar confianza y apertura, progresivamente, como por ejemplo: indicar primero modelos de la vida cotidiana, más tarde relacionados con violencia en general y por último con violencia de pareja y concretamente las suyas.

- Una forma de generar empatía es centrarse en el vínculos con sus hijos/as, pero hay que buscar su amplitud, sobre todo en cuanto a la visión de su relación de pareja (“es una mala madre, todo lo hago yo, soy el único que pone orden en la casa”; “por su

culpa mis hijos están contra mí”; “mis hijas se van a traumar”).

- Es necesario trabajar la comprensión de “¿Por qué la mujer continuaba en la relación, si le hacía tanto daño como dice?”.

- El facilitador debe comprender a la persona y su mundo interior, mediante su aceptación, para tener una comunicación eficaz, verificando que él lo entienda. No se puede realizar esto sin un interés puro por el paciente, independientemente de cómo se comporte. Sintiendo la complejidad de su caso, acercándose a sus emociones y cogniciones, tratando de entenderle y comprenderle, basándose en características como: coherencia verbal y no verbal, posición corporal, no interrumpir, ser capaz de hacer un pequeño resumen de lo que dice el otro o decirlo de otra manera, comprender bien lo que dice, desde su posición, con técnicas como preguntas empáticas, no hacer juicios sin la totalidad y luego dar una opinión sin desigualdad de poder, etc.

- Abordar la diferencia entre empatía y ceder con una visión de beneficio propio o reproche hacia los demás para engrandecer su figura como persona (ejemplo: “le dije que me iba y le dejaba todo a mi hijo, ella no quiso. Pues ahora que no me pida nada”. Él exponía que vio las necesidades de su pareja, por eso quiso darle todos los bienes materiales. Pero en realidad buscaba la reconciliación a través de sus actos racionalizados, ya que se lo daba a su hijo no a ella. Asimismo, actualmente al no ver posibilidades de volver con la relación quiere una la separación de bienes).

- Reconocer que estar bien con el otro es también una mejora personal.

- Deben alejarse de la pena por los demás o de él mismo para sentir empatía. Deben aceptar las diferencias entre las personas, respetando a los demás pudiendo elegir cada uno cómo quiere ser.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Escuchar a su pareja no es una necesidad ni un valor (aunque que ellas lo hagan sí lo es), ya que han conseguido lo que quieren sin ser empáticos con ella, solamente seleccionando momentos para aparentar un vínculo cercano.

- Les cuesta reconocer las necesidades del otro, valorando más las propias.

- Se centran en ellos mismos, por lo que los demás no tiene tanta importancia, dificultando la empatía.

- Se “fuerzan” por entender a su pareja o decir lo que cree que quiere el terapeuta, pero con la práctica en las sesiones puede pasar de verbalizarlo a “hacerlo propio”.

- Piensan que expresar sentimientos es malo porque, al no majearlo saludablemente, no encuentran beneficios. Por ello deben ser capaces de hallar consecuencias positivas a sus reacciones emocionales.
- Mantienen una posición crítica en varios aspectos, pero no profundizan su discurso ni analizan la situación (ven un feminicidio en el noticiero (“que cabrón”), pero no lo analizan más allá, viéndose a sí mismo, su entorno o aspectos comunes).
- Suelen tener facilidad empática si lo relacionas con su hija, desde una posición de poder, autoridad y defensa.

2 EJERCICIOS

- Entrevista con una persona víctima que haya sufrido violencia por parte de su pareja (es mejor en vivo, pero puede ser audio, video o en último caso un texto ya que es menos impactante pero igualmente válido).
- Deben elegir entre colocarse la etiqueta de “víctima” o “agresor”, exponiendo por qué la eligen o con cuál se sienten identificados, por ellos y por los demás. Para más tarde defender su postura, intentando convencer a los que no han elegido la misma opción. Observar su razonamiento, creencias, esquemas mentales y sentimientos respecto a la violencia y la posición de cada uno, para direccionarlo hacia la empatía con los demás y las etiquetas que se adjudican a las personas.
 - Variante: se va a producir el fin del mundo, y hay una nave con un número de espacios menor al de las personas del grupo. Se asignan tarjetas de “víctima” o “agresor”, (siendo casos concretos y reales, pero del grupo) que se colocan de manera azarosa. El grupo, a través la validación de argumentos debe elegir que dos personas morirían.
- Mantener una conversación pero desde diferentes posiciones:
 1. Ambos de pie, uno frente al otro y mirándose a los ojos.
 2. Uno encima de una silla y el otro de rodillas, uno frente al otro y mirándose a los ojos.
 3. El paso dos, pero a la inversa.
 - Variante: simplemente decir cómo se sienten al estar en esa posición respecto al otro.
- Razonamiento moral.

- Para aceptar la flexibilidad de las conductas en base a la identidad. Se puede usar para desmotar mitos como “si la mujer ha aguantado tantos años, será que algo sacaba de bueno o no sería tanta la violencia”.

- Presentan un dilema moral:

1. Una situación donde se entra en conflicto con lo que se “debería hacer”.

2. Individualmente, pensar en el dilema y decidir sobre la acción que se debería realizar considerando las razones para ello.

3. Discutir en pequeños grupos las razones existentes a favor y en contra de las diferentes propuestas de actuación.

4. Reflexionar sobre la postura personal, cambio de creencias valores, influencia de la situación, actuaciones que “jamás” pensaría que podría hacer, etc.

- Se quiere conseguir que las posiciones no sean inamovibles, analizando como “verdades universales” (Ejemplo: Robar es malo) pueden cambiar dependiendo varios factores (no tengo qué comer desde hace días), para así flexibilizar y aperturar sus posturas.

- Que el participante cuente una historia relacionada con la violencia. Comenzando hablando desde la persona que ha agredido, después desde el punto de vista de la agredida y, por último, desde un punto de vista externo, todas con mucho detalle, y siempre hablando en primera persona, como si fueras dicha persona. (28)

- Se puede realizar en dos vertientes: una que las historias de los demás concuerden con la suya u otra que no lo hagan, ya que al contarlo desde el punto de vista de otras personas, muchos aspectos difieren (Ejemplo: **Punto de vista de él:** “La agredí y lloró”; **punto de vista de ella:** “Me pegó y llore por rabia, porque pensaba que la situación iba a cambiar”; **él:** “Estuvo días sin hablarme por ello, pero al final me perdonó”; **ella:** “Estoy pensando dónde irme con mis hijos, mientras tanto no quiero problemas”).

- Mapa de empatía.

- A partir de la definición de empatía, realizar un plano de las personas con las que él cree que tiene empatía, en qué grado y por qué, intentando generar incongruencia entre la definición, sus críticas hacia los demás y la posible afirmación de que sí es una persona que entiende a los demás.

28

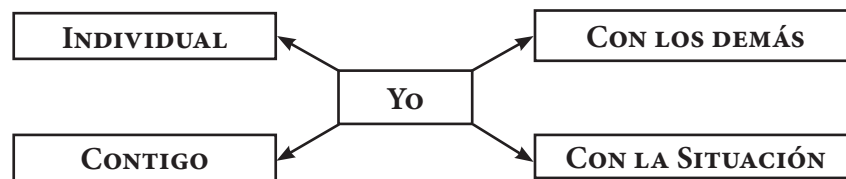
Anexo XXVI:
Empatía: Versiones
de mi Historia

- Silla vacía.
 - Un participante se sienta frente a una silla vacía. Imaginará que frente a él se encuentra sentada la víctima de su delito, comenzará reprochando algo que no le guste de ella. A continuación cambiará de silla y situado en el papel de la víctima, responderá a lo anterior. El terapeuta señala aspectos de la comunicación que no están siendo atendidos, deliberadamente o no. (Ejemplo: "Tu mujer acaba de decirte que siente miedo y tú ni siquiera parece que la escuchaste, ¿Qué le dirías?").

3 EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Al terminar de hablar con una persona intente expresarle las emociones por las que crees que está pasando ante la situación que te ha contado.
- Imagina una persona que ha hecho alguna cosa que creas que no es lo que se debería hacer y a partir de ahí, piensa para qué lo hace.
 - Explica a tu persona de apoyo cómo crees que se siente al estar tú en esta situación.
 - Reunir varios gustos que desconocías de tus personas cercanas.

5. Habilidades Relacionadas



Los puntos anteriores se deben relacionar con cómo somos capaces de llevarlos a cabo en la relación con los demás, ya que somos seres sociales y necesitamos de la interacción persona-ambiente para constituirnos como individuos, consiguiendo aprender estilos y estrategias interpersonales que mejoren situaciones específicas, en este caso la violencia. Para conseguir un mejor funcionamiento psicológico, implicando el análisis de consecuencias sociales y personales negativas o positivas ante los conflictos (dando y recibiendo feedback o aumentando la enfoque de las percepciones). Debe afianzarse la interacción con el otro, para conseguir los objetivos.

- Su buen desarrollo genera bienestar, a través de relaciones satisfactorias con los demás y con uno mismo. Dirigido a reponer, instaurar, desarrollar y potenciar habilidades básicas y específicas en el individuo, manejando emociones que perturban y evitando una discriminación defectuosa (alternativas, estereotipos, tipo y tiempo de respuesta, creencias, etc.). Adecuar herramientas y procesos internos (autoconcepto, percepción del ambiente, etc.) a la realidad.

- Todos los ejercicios deben ser orientados a la relación. Se puede crecer y mejorar como persona, si no evoluciona en la relación con el otro, no es la dirección adecuada.

- Como ejemplo se puede observar el modelo Multifactorial de Bar-On (2000). (29)

29

Anexo XXVII:
Habilidades
Sociales: Modelo
Multifactorial
Bar-On

1 EJERCICIOS

- Análisis de habilidades (módulos de Goldstein) en base a los diferentes ejercicios del programa, para observar su conocimiento, destreza, y poder potenciarlas, fortalecerlas y/o desarrollarlas si se cree oportuno con ejercicios específicos. (30)

30

Anexo XXVIII:
Módulos de
Goldstein

- Conductas que debe mantener y conductas que debe erradicar, para el bienestar común, y aspectos favorables/desfavorables. ¿Cómo te vinculas con alguien de manera saludable?

- Trabajo en equipo: Abordando la relación con el otro además de otros aspectos como la comunicación, confianza, identificación de emociones, límites, uso del poder, etc.

- Depende de uno mismo, pero a la vez del grupo para conseguir los objetivos y abordarlo satisfactoriamente, añadiendo, a la relación, otro aspecto como la comunicación, identificaciones de emociones, confianza, límites, uso de la fuerza, poder, etc. Hay muchos por lo que depende de la creatividad del facilitador.

- Se divide el grupo en dos equipos que deben pasar de un lado al otro de la sala, "el río" con tres hojas que ejemplifican maderos, con la consigna de que todos deben llegar al otro lado. Al finalizar se explica que la consigna era para todos, no sólo para los de su equipo. Se analiza y conversa sobre la necesidad e importancia del trabajo grupal.

- Se realizan dos grupos. En cada uno se arma un círculo cerrado por las manos extendidas de los participantes, varios integrantes se colocan dentro del círculo. La consigna es que deben salir de dentro sin tocar a las personas de fuera.

- Unido a roles: se realiza una actividad en la que dependas de ti mismo para realizar bien tu parte, pero también de los demás para que el conjunto sea satisfactorio, por ejemplo una comida.
- Se divide al grupo en dos. La consigna es que escondan un objeto pequeño, que les entrega el facilitador, (no puede ser dentro de la ropa) entre los componentes del grupo, deben llegar al otro lado de la sala, antes de que el otro grupo lo consiga, intentando impedir su objetivo (averiguando quién posee el objeto del otro equipo y quitándoselo, impedir que pase todo el grupo, dividir al grupo en "defensa" y "ataque", etc.) y conseguir el suyo.

VI. Distorsiones Cognitivas y Creencias Irracionales

1 OBJETIVO

• Conseguir la apertura y flexibilidad de los esquemas mentales, a partir de identificar y desmontar pensamientos automáticos, consiguiendo cambios de perspectiva alternativos, para poder afrontar relaciones de manera equitativa.

*“Nadie se desembaraza de un hábito o de un vicio tirándolo de una vez por la ventana, hay que sacarlo por la escalera y peldaño a peldaño”, **Mark Twain**.*

Producen pensamientos automáticos, queriendo obtener efectividad y simulación de deliberación, que no responden a la lógica ni a la objetividad, favoreciendo la desigualdad de poder y el ejercicio de violencia. Se utilizan, de manera inconsciente, para fortalecer nuestros esquemas mentales y una identidad congruente con ellos, obstaculizando la consecución de metas debido al papel de mediadores que ejercen en el pensamiento.

Abordar desde la situación activadora y desde la creencia, ya que se encuentran muchas creencias que, en un principio no parecen que puedan derivar en agresión pero provocan frustración, tensión y/o ansiedad que genera violencia (Ejemplo: *“Quiero ser alguien que no soy”; “no logro cumplir como hombre”; “quiero estar tranquilo y no me dejan”*).

La forma en que interpretamos la realidad, se hace a partir de esquemas mentales propios, añadiendo pensamientos automáticos, que influyen en nuestro poder de control (conductas y emociones) intentando reforzar dichos esquemas, no “permitiéndonos” ser dueños de nuestra vida. Se debe confrontar para conseguir autocontrol y una visión realista de lo que sucede.

Algunos tipos de distorsiones y creencias irracionales:

Abstracción selectiva	Sólo ver lo negativo de una situación	“Estuve toda la tarde con mi esposa pero al final discutimos... arruinó el día”
Pensamiento de todo o nada	Se valoran los extremos (bueno/malo), sin punto intermedio	“intento estar bien toda la semana, pero siempre discutimos alguna vez” (sin ver el avance ni todos los días que no sucede)
Sobre-generalización	A partir de un elemento o un sólo ejemplo se obtienen conclusiones generales	“la última vez que fui a cenar con mi pareja se quejó, ya nunca más iremos”
Lectura del pensamiento	“Adivinaciones” de cómo se sienten o piensan los demás dándolo por válido sin tener pruebas	“cuando ayudo a mi pareja ella tiene una actitud que me dice que soy un inútil” (sin preguntar, hablar ni estar seguro de ello).
Visión catastrófica	Esperar que las cosas vayan mal	“para que voy a cambiar sino va a mejorar nada”
Minimización	Minusvaloración lo que suponen las situaciones	“me lo paso bien con mi mujer, pero también con mis amigos o en otros sitios”
Personalización	Cree que es la causa de lo que ocurre	Ella dice “no tengo un buen día” → él interpreta “siempre igual, no puedo hacer nada sin que estés mal, no sé ni para qué lo intento”
Razonamiento emocional	Cree que lo que siente de alguna manera, es real y objetivo	“noto que has sido infiel y que me mientes”
Falacia de justicia	Considerar injusto lo que no coincide con lo que quiere	“no es justo que tu salgas con tus amigas y yo esté trabajando todo el día”
Falacia de control	Hiper-control: Piensa que todo depende del propio control Hipo-control: Piensa que nada está bajo control	“siempre que no estoy yo a cargo no funciona” “mira cómo has educado a tu hijo”
Culpabilidad	Cuando convierte al otro en responsable de las decisiones	“siempre discutimos por tu culpa, con lo tranquilo que yo estaba”
Tener razón	“Lógica varonil”, posición rígida, sin escuchar oposiciones	“tú calla, no entiendes esto”
“Deberías”	Basarse en reglas rígidas de cómo tiene que ser las cosas	“deberías darme de comer a las 12 en punto sino sabes que llego tarde”
Ilusión de cambio	Ilusión de cambio propio que se junta con la necesidad de cambio de los demás	“yo ya he cambiado pero mi mujer no por eso seguimos así”, “seguro que la situación cambia y volvemos a estar bien”
Etiquetar	Usar el verbo “ser” en vez del “estar”, unido formas de comunicación no saludables.	“eres insoportable”; “cojuda”
Recompensa divina	Pensar que mágicamente se solucionan los problemas o tendrá recompensa por sus actos	“en el futuro vamos a estar bien”
Autoacusación	En fases del programa, cuando no ve funcionalidad a los cambios o no logra realizarlos, se culpa de todo. Intentando evitarlos por el esfuerzo que suponen	“es que no puedo dejar de pensar así”, “lo intento pero sigo con odio y rabia”, “no quiero agredirla pero...”

2

CARACTERÍSTICAS PARTICULARES

- La violencia, en la mayoría de los casos, es reaccionaria a un pensamiento subjetivo que lleva a una conducta, pero las personas deciden cómo actuar.
- Facilita poner ejemplos de cosas que parecían hace unos años como inamovibles pero que han cambiado con el tiempo.
- Identificar temas generales a partir de verbalización o acción que se basan en ideas irracionales (idea: “mi hijo ha sacado malas notas, tengo que poner un alto, sino no mejorará”; tema: desvalorización de la mujer, límites puestos por el padre como solución, búsqueda de resultados como definición de la persona y no de causas, etc.).
- Resulta conveniente realizar el análisis de pensamiento en situaciones no racionalizadas como, por ejemplo, cuando las emociones son intensas.
- Necesario desmotar creencias sobre sí mismo, el entorno y el futuro.
- El cambio de pensamiento es el primer paso, si no cambia de actuación será incompleto.
- Se puede trabajar en base a supuestos, aunque no haya realizado la acción o probado la solución “sino la pega no aprenderá”.
- Debe tomar conciencia de la disfunción de sus creencias, para ello él mismo debe comprobar la no validez de la misma.
- Corresponde priorizar las situaciones en que las personas piensen que son más problemáticas, aunque siendo progresivos en la dificultad del manejo de la técnica.
- Las creencias distorsionadas y rígidas favorecen la escalada de violencia; su contradicción, en momentos de tensión, hace que aumente la ira y la posibilidad del ejercicio de la misma.
- En ocasiones es demasiado ambicioso cambiar sus esquemas mentales, pero no así la flexibilización de los mismos.

• **DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD COCHABAMBA** •

- A veces entremezclan situación, emoción y cognición, por lo que hay que explicarlas bien.
- Tienen conformado un esquema mental que funciona como reglas para sentir, pensar y actuar, que influyen en sus experiencias, pasadas, futuras y en su control emocional.

- Poseen resistencias, en muchos casos profundas, por lo que debemos anticiparnos, buscando razones, que les sirvan para que puedan replantearse una idea.
- Actitudes y creencias rígidas y/o distorsionadas (machismo y patriarcado), pero camufladas de expresiones de igualdad (*"le dejo hacer lo que quiera"* siempre y cuando mantenga diferencia de roles, superioridad o estereotipos).
- "Lógica masculina" de hacer las cosas por un bien común, unido al autoritarismo para realizarlo. Quiere que ella piense como él (*"porque es lo mejor y ella no sabe"*; *"lo hacía por su bien y el de nuestros hijos"*; *"pensaba que era lo mejor"*).
- Pensamiento irracional con relación de causalidad directa, sin atender a muchas variables, haciendo afirmaciones y utilizando mecanismos de defensa o rumiación para fortalecer sus ideas (*"yo no hice nada, ella me provocaba continuamente, pero bueno es mejor así, no era feliz y es mala persona"*).
- Tienen pensamientos repetitivos relacionados con la violencia, que no están elaborados. Por ello, en ocasiones, son cambiantes, pero siempre sirven para reforzar sus ideales.
- La mayoría de pensamientos con respecto a las relaciones de pareja, son irracionales, centrándose en el pensamiento en sí y no en lo que le rodea (antecedente, consecuencias, alternativas, hechos probados, etc.).
- Modifican experiencias o pensamientos para que sean congruentes con sus esquemas.

31

Anexo XXIX: Tipos y Desglose de Pensamientos

3 EJERCICIOS

- Tabla de tipos de pensamientos, junto con ejercicios para identificar y expresar las distorsiones y creencias irracionales, así relacionar las cogniciones con emociones, antecedentes, consecuencias, objetivos y respuestas alternativas pero centrados en los pensamientos pasados, presentes y futuros. (31)

32

Anexo XXIX: Tipos y Desglose de Pensamientos

- **Variante 1:** Establecer lineamientos de una conversación. En base a tipo y momentos de pensamiento, para conseguir objetivos saludables dentro de la conversación (alternativo, consecuencial, racional, causal, planificador o de perspectiva). (32)

33

Anexo XXX: Cumplimentación de distorsiones y creencias irracionales

- **Variante 2:** Con imágenes o frases; buscando, encontrando, sustituyendo expresiones para observar las distorsiones o creencias irracionales. (33)

- **Variante 3:** Completar un esquema de situación (**S**) - pensamiento (**P**) - emoción (**E**) - acción (**A**). Cuando esté completo, cambiar algún aspecto de la "ecuación" para ver la influencia en el entorno y en el sujeto (Ejemplo: **S:** Llego enfadado del trabajo y mi mujer no está en casa; **P:** Todo el día trabajando para que ella no esté aquí cuando la necesito; **E:** Ira; **A:** Cuando llegue a casa se lo reprocho y discutimos → cambia la ecuación → **S:** Espero sus explicaciones).

- Emoción y pensamiento pueden cambiar de posiciones.

- La situación final puede abordarse nevemente como situación para analizar el nuevo esquema.

- **Variante 4:** Se divide en cuatro partes:

- a) Se dibujan dos grandes cerebros. En el primero se colocan pensamientos referidos a una situación, que estén a favor de una idea que se trasmite; pueden ser grandes o pequeños, según su importancia, colocados varias veces, repetidos en varias ocasiones, largos o cortos, dependiendo de la duración del pensamiento, etc. Mientras que en el otro cerebro se colocan pensamientos referidos a la situación en contra de la idea que se trasmite, pensamientos alternativos, evolución del pensamiento para un cambio, factores protectores, etc. El facilitador puede abordar de manera profunda realizando preguntas como: ¿Qué pruebas tiene de ese pensamiento? ¿Para qué te sirve pensar así?, etc.

- b) Líneas que apuntan a los cerebros. Indican lo que activa o desactiva el pensamiento y de dónde vienen las influencias de esos pensamientos (pasadas, personales, culturales, etc.).

- c) Consecuencias en los cerebros. Con el facilitador se analiza los impactos de ese tipo de pensamiento en ambos cerebros, para ver su influencia en la violencia hacia la mujer.

- d) Considerando la situación inicial se fija un objetivo, que debe ser común en ambos cerebros, para después evaluar cuál de ellos se acerca más a cumplir el objetivo.

- Mediante acciones fuera de la sala de reunión, para conseguir un cambio de ambiente y dinámica, es positivo este tipo de dinámicas, en varios de los temas, en lugares apartados evitando la sobre-exposición. Ejemplo: Salir a una cancha de fútbol; dar numerosas vueltas sobre sí mismo y luego intentar golpear el balón para meter gol. Después analizar la dificultad de resoluciones saludables si se mantiene las distorsiones o creencias irracionales.

- Razonamiento crítico. Mediante la discusión grupal de razonar de forma más clara, sin influencias marcadas que guían a conductas no saludables, nos basamos en cuatro puntos. *Persuasión*: habilidad para evaluar críticamente las ideas presentadas por otros. *Errores de pensamiento*: habilidades para detectar errores en el pensamiento propio y en el de otros, que llevan a conclusiones equivocadas. *Asunciones, hechos e inferencias*: habilidad para comprobar los conceptos básicos, empleados por ellos y por otras personas, de modo que puedan comprender plenamente lo que están diciendo. *Ampliación de miras*: habilidad para suspender el juicio considerando otros argumentos y puntos de vista antes de llegar a una conclusión.

- Técnica del abogado del diablo.

- Es una técnica de role playing que se utiliza en una fase avanzada de la intervención cuando se ha desarrollado pensamientos alternativos. El terapeuta asume el rol de los pensamientos que tientan o favorecen al participante a ejercer violencia, obligándole, a crear alternativas de pensamiento fuertes, para no dejarse influir por la voz externa.

- Examinar la evidencia.

- Realizar cuando se piense que la evidencia va a ser favorable al cambio de creencia. Ya que a pesar de ser creencias irracionales el contexto las mantiene.

- *A través de "encuestas" a personas cercanas para ver si sus pensamientos son realistas.*

- *Búsqueda de excepciones, a través de la lectura de textos.*

- *Manejar de referencia la creencia y comprobar su validez a partir de ese momento, sin justificaciones externas, ni excesiva vigilancia ante los hechos (Ejemplo: Creencia: "haces caso a tu madre antes que a mí"; seguir un auto-registro de las veces que le "hace caso" a él y las veces que se lo hace a su madre, anteponiéndola).*

- Lista de pensamientos.

- Dentro de un evento analizar qué pensamientos coinciden con mis esquemas y cuáles no. Luego reflexionar si sólo aceptamos los pensamientos congruentes, nos fijamos en los aspectos que concuerdan, ¿Por qué no conseguimos elaborar pensamientos diferentes?, etc.

- Elaborar una lista de pensamientos que, a pesar de utilizarlos, se piensa que pueden estar distorsionados y pueden estar influidos por las circunstancias o autoinstrucciones negativas. Y así extrapolarlos hacia los demás pensamientos que se relacionan con la violencia.

- Generar pensamiento alternativo

- Técnica de “6 sombreros para pensar”, de Edward de Bono. (34)

- Ejemplificar diferentes puntos de vista y argumentos de las personas, para indagar sobre la variabilidad del pensamiento (Ejemplo: “Te has divorciado de tu mujer”. **Mujer:** Liberada porque necesitaba un cambio y no aguantaba la violencia. **Padre de ella:** Decepcionado porque no quería que se destrozara la familia. **Madre de ella:** Aliviada porque sabe lo que ha sufrido su hija por la violencia. **Hijas:** Desconsoladas porque no entienden que sus padres no estén juntos y hablando mal el uno del otro. **Vecino:** Contrariado porque piensa que no es para tanto, que sólo ha sido alguna pelea, etc.).

- Escenificar una situación donde se designe a cada persona del grupo un papel, que deben adoptar y una idea que defender, intentando llegar a una solución. Mientras se produce el diálogo se debe proporcionar el número mayor de argumentos validados por el grupo, para conseguir que tu idea sea “la más fuerte”, sin la necesidad de llegar a un acuerdo (Ejemplo: “Mi pareja no me hace caso”. Defender que se lo merece por cómo la ha tratado; defender que está con otro; hablar con ella; no te mereces a esa mujer; intenta poner a los hijos de su parte antes que lo haga ella; véngate y quítale el dinero; igual le pasa algo, escúchala; esfuérate por el bien familiar, etc.).

- Imágenes con doble sentido (mejor las centradas en diferencias entre mujer y hombre, violencia o poder).

- Pensando en escala de grises.

- El integrante define un problema de forma extrema. A partir de ello “volcarlo” hacia el extremo contrario para después añadir características entre medias de ambos puntos.

- Grabación.

- Siempre con el consentimiento de la persona. Grabar las sesiones para posteriormente analizar sus pensamientos, buscar incongruencias, y exponerlos al grupo o a él mismo para favorecer su reflexión.

- Reetiquetado saludable.

- Cambiar la expresión de un pensamiento, eliminando distorsiones, consiguiendo un fin similar, para el participante, menos categórico y más flexible, con una posible generalización positiva. Para ello, ayudados por

34

Anexo XXXI: 6
Sombreros para
pensar de Edward
de Bono

el análisis de la idea y del lenguaje asertivo (Ejemplo: “No hago más que trabajar por ti, tú no haces nada, eres una floja” → tras un análisis → “(no hago más que) trabajo mucho por mí, por ti y por nuestra familia (tú no haces nada), yo no entiendo qué haces todo el día en casa (eres una floja)”).

- “Para mí, estaba bien actuar así, porque pensaba cosas como... (aspectos dados por ciertos) si pensara... (como fondo asumir responsabilidad y equivocación) no estaría bien lo que he hecho”.

- Fecha descendente.

- *Técnica que se basa en preguntar en continuas ocasiones sobre la misma idea, hasta que él integrante del grupo no pueda responder a una cuestión, evidenciando que no es tan lógica como pensaba, pudiendo reflexionar o incluso desmontar sus argumentos.*

- Mensajes de doble vínculo.

- Mandar un mensaje sorprendente que contradiga lo que el participante ha dicho anteriormente, para que se produzca una parada de pensamiento y una reflexión (terapeuta: “tienes razón debes hacer lo que quieras”; parada en el participante “pero vengo aquí para cambiar...”; inicio de reflexión).

- Como facilitador se defiende la creencia irracional, de manera excesiva, “obligando” al sujeto a replantearse la magnitud de la idea, y así reorientar su pensamiento, incluso pasa a defender lo contrario a lo que creía originalmente (“claro tu mujer ha aprendido cuando la has gritado, porque sino seguiría haciéndolo mal. Así que el novio de tu hija, espero que haga lo mismo”).

- Poner en contrario una afirmación para que vea la desigualdad de género, además de usar la confrontación (“quiere que me quede con mi hija para salir” → “¿Cuando ella se queda con su hijas es para que salga usted?”, ¿Por qué nunca coincide que tiene a su hija cuando tiene partido con sus amigos?).

- En relación al enfoque de género.

- Desmantelar creencias, mitos, ideales, distorsiones, etc. en base al análisis de tablas sobre acciones, pensamientos o tipo de relacionamiento que afectan negativamente para mantener relaciones equitativas saludables (* Trabajador * Doméstico * Público * Necesidad de protección * Independiente * Débil * Fuerte * Dócil, tímido/a * Seguro/a, extrovertido/a * Sentimental * Racional

* Emotivo/a * Inteligente *Paciencia * Autoridad * Inseguridad* Cuidados* Responsabilidad* Decisión* Alimentación* Infidelidad* Respeto*, etc.).

- Fragmentos de películas:

- “El bola” para abordar el maltrato y distorsiones cognitivas; “Mejor imposible” para abordar mecanismos de defensa.

- Otras terapias.

- Hay varias terapias que se basan en la idea que reevaluar el pensamiento, destacando la “Terapia Centrada en el Cliente” de C. Rogers.

4

EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Autoregistro: si han asumido la disfuncionalidad de alguna de sus creencias pueden realizar un auto-registro para observar el número de veces que las siguen pensando.

- Escoger varios aspectos de las tablas de anexo y analizarlos con la persona de apoyo.

- Conversar con una persona de sexo femenino sobre mitos, ideales, sobre la mujer, etc. y comparar dicho diálogo con el que se tendría con un hombre.

- Intentar llevar a la práctica lo ejercitado en la sesión y ver su funcionamiento y funcionalidad.

VII. Comunicación y Escucha Activa

1 OBJETIVO

- Evaluar la calidad de relaciones y tomar conciencia de los déficits a la hora de establecer una buena comunicación, considerando el origen, el mantenimiento y la mala resolución de los conflictos. Para generar habilidades de comunicación asertiva, que permitan prevenir, mediar y resolver dichos problemas en las relaciones interpersonales.

“Lo verdadero en la comunicación no es lo que dice A si no lo que entienden A y B”.

La comunicación es un instrumento sumamente útil para la aproximación entre personas, la resolución de problemas, recibir información del medio, reducir la incertidumbre y en definitiva, para el intercambio entre individuos y el entorno, que ayuda a vivir diariamente, siendo imposible no comunicarse.

2 CARACTERÍSTICAS PARTICULARES

- El estilo del terapeuta se debe ajustar a la técnica y los participantes (Ejemplo: No utilizar un estilo directivo con personas autónomas ni muy activo con aquellas que necesitan un tiempo prolongado para los cambios).

- Las discusiones y diferencias de opinión son positivas dentro de un marco de respeto y nos ayudan a crecer.

- Exigir a los participantes comunicación asertiva durante el proceso, en formas concretas como: Pedir permiso para hablar, pedir permiso a la otra persona para opinar de su caso, “preferiría que...”, elogios, “entiendo que hicieras eso, pero...”, “comprendo lo que dices”, “podrías aclararme...”, dar nuestra opinión sabiendo que es subjetiva, sin juzgar, hablar en primera persona, respondiendo rápido y con un beneficio común, no decir “sí, pero...”, “todo el mundo lo sabe, es lógico (llevando la contraria a la otra persona)”, etc. (mirar más en el cuadro de características asertivas).

- En las discusiones se entorpece en forma de espiral, al igual que con la ira, aumenta

la tensión y se produce una comunicación más disfuncional que se aleja de una solución saludable.

- Observar si hay patrones disfuncionales que naturalicen (ejemplo: hablar excesivamente alto, uso común de la ironía, rigidez de la conversación, posiciones claras de agresivo y pasivo, etc.).
- Análisis de porqué y para qué mantienen un estilo relacional basado y sustentado en el poder.
- Apoyarse en ejercicios o dinámicas de terapias de pareja, adaptados a la realidad del grupo y de las personas que participan. En especial si los participantes tienen pareja estos ejercicios son indispensables.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Tienen una idea preconcebida de la conversación antes de producirse, que implica el cumplimiento de la misma, más fácilmente.
- Numerosos “malos entendidos” en la conversación que esconden problemas de fondo.
- Comunicación verbal agresiva en momentos donde no sienten el control.
- Las discusiones, debido a la mala comunicación, suelen empeorar y no ponerse de acuerdo, hasta un momento crítico, en vez de mejorar.
- No son capaces de manejar un solo tema de conversación durante los desacuerdos, incorporando temas pasados no resueltos.
- No quieren “perder” la conversación, así que utilizan la postura que crean conveniente para ello, a la defensiva, atacando, evitando, etc.
- Dan más importancia al acto que a la comunicación. Por ello, creen que al cambiar lo primero lo segundo está implícito, alterando el posible buen resultado final.
- No tiene facilidad ni les gusta expresarse, y para escuchar lo hacen si creen que pueden obtener un beneficio con ello.
- Les cuesta reconocer y cambiar su estilo de comunicación, ya que están “viciados” por sus experiencias.

3 EJERCICIOS

• Texto de comunicación en pareja (35)

- Con un texto, observar diferencias con el tipo de relacionamiento, y mediante la introducción de técnicas, variables, etc. reescribir una historia con una resolución de conflictos de manera asertiva, que se vincule con sus relaciones.
- Se pueden realizar ejercicios en relación al análisis del texto, junto con la reflexión personal del sujeto. Por ejemplo observar las diferencias y similitudes con su tipo de conversación, role playing con dichas diferencias para identificar su estilo comunicacional, dependiendo la persona, momento y lugar, y la utilidad del mismo (para qué), cambios en el texto para mejorar/empeorar la conversación, dejar la lectura con un final abierto y los participantes deben dar continuidad al mismo de manera improvisada, cambiar los personajes para percibir si hay cambios en el relacionamiento, añadir una persona externa que ayude a resolver la problemática y cuál sería su diálogo, etc.
- **Variante:** Dos personas del grupo, guiadas por el facilitador, deben improvisar o leer un diálogo con diferentes actitudes verbales y no verbales (tono de voz, postura corporal, intensidad, claridad, etc.). En la interacción, ambos pueden interpretar el estilo de la otra persona y contestar en consecuencia. Puede ser un texto corto, que puedan aprender, y variar las emociones asociadas al mismo, dándose cuenta del tipo de comunicación que mantienen y cómo influye en una solución saludable.

• Crear conversaciones

- Completar diálogos basados en imágenes o comics, pudiendo ser la totalidad del diálogo, el inicio, el final, sólo escribir las respuestas, y avanzar con la historia propuesta, considerar las circunstancias personales, relaciones, sociales o contextuales, para un buen manejo de la situación desde la comunicación verbal. (36)
- Se divide al grupo en 5 subgrupos, se presenta un tema que genere controversia, se asigna roles a los participantes sin el conocimiento del resto del grupo.
 - Personas que quieren mantener una conversación.
 - Participantes que con sus acciones perjudican el desarrollo de la conversación y la consecución de un objetivo común o un acuerdo, interrupciones, nuevas ideas disfuncionales, énfasis en aspectos negativos de la comunicación, etc.
 - Participantes que con sus acciones favorecen el desarrollo de la conversación y la consecución de un objetivo común o un acuerdo, buscando alternativas,

35

Anexo XXXII:
Conversación de
Pareja

36

Anexo XXXIII:
Viñetas de
Reformulación

dirigir la conversación para no desviarse del objetivo, ver aspectos positivos de ambos grupos, conducta no verbal positiva cuando se acercan las posturas, etc.

- Establecer pautas sobre lo que acontece en la conversación para que el diálogo sea más claro, haciendo preguntas, reformulación de ideas, etc.
- Observadores: Integrantes del grupo con escucha activa, que más adelante deberán narrar lo sucedido en cada grupo y en la interacción con el resto.
- Facilitador: Podrá desplazarse de grupo a grupo para ajustar la conversación, así dinamizar el ejercicio y poder sacar conclusiones más positivas.
- Entrenamiento de conducta no verbal en coherencia con la verbal.
 - Mediante la repetición (ambos dicen lo mismo); contradicción (una dice lo contrario a la otra); sustitución (sólo usar el lenguaje no verbal para expresar algo); complementación y acentuación (hacer énfasis en un aspecto de la conversación con el lenguaje no verbal); regulación (la conducta no verbal dirige el flujo de la conversación como en los turnos de palabra).
 - Variante: Ayudarse con imágenes de expresiones no verbales durante una conversación.
- Análisis de los fallos en la comunicación.
 - Del receptor (comunicar de manera negativa, después de mucho tiempo, etc.), del emisor (no atender, fijarse sólo en lo congruente con su idea, interrumpir, etc.), del mensaje (poco claros, largos, no adecuados, etc.), del objetivo (centrarse en la discusión y no en la solución), del contexto (lugar inadecuado) y de coherencia (verbal y no verbal; lo que se dice y lo que evoca el mensaje; tema central y secundarios, etc.).
- Cambio de posiciones.
 - Estilo de comunicación. Se puede realizar con un rol-playing improvisado o dirigido por el facilitador o con un breve texto sobre estilo de comunicación, para buscar una forma asertiva de respuesta a través del conocimiento personal de relacionamiento.
 - Agresivo: No respeta los derechos, sentimientos e intereses de los demás, anteponiendo los suyos, los expresa de manera amenazante para el otro. Suele mostrar actitudes como desprecio, desconsideración, hostilidad, rencor, exigente sin escuchar a la otra persona (*"te equivocas no es así; no sé cómo puedes pensar eso, sabes que yo estoy en lo cierto y tú no; tenemos que hacer...; no tiene sentido lo que dices"*).

- Pasivo: Sumisión, pasividad, retraimiento, tendencia a adaptarse excesivamente a reglas externas, a deseos de los demás, sin tener suficientemente en cuenta sus intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos. Esperando que suceda lo que uno quiere pero sin tomar partido y así evitar el conflicto (*“quizá eso sea mejor; puede que me haya equivocado; hacemos lo que quieras; quería otra cosa pero da igual”*).

- Pasivo-agresiva: Es la de quien no se atreve a mostrarse directamente agresivo, pero lo hace indirectamente. Enmascara sus sentimientos, deja un trasfondo de negativismo, mediante actitudes sutiles o manipuladoras, verbales y no verbales, expresando hostilidad con actitudes socialmente aceptadas, como por ejemplo usando el sarcasmo.

- Asertivo.

- Variante: desglosar la conversación, describiendo la escena, analizando el punto de “quiebre”, marcando límites comunicacionales, aceptando la responsabilidad, adaptando el diálogo o acentuando la posibilidad de conseguir el objetivo común, dentro de las pautas de comunicación asertiva. Ejemplo de guía en entrenamiento asertivo de “Servicios de Aragón”:

- *Isabel desea disponer cada día de una hora y media de calma y tranquilidad ininterrumpidas, para realizar sus ejercicios de la universidad. Su pareja, Francisco, la interrumpe siempre con preguntas o solicitando su atención. El guión de Isabel es el siguiente:*

- *Expresar: Es responsabilidad mía asegurarme de que Francisco respete mis necesidades y realmente tengo derecho a disponer de un poco de tiempo para mí.*

- *Señalar: Le preguntaré si quiere hablar del problema esta noche cuando llegue a casa. Si no quiere, fijaré yo el momento para mañana o pasado.*

- *Caracterizar: Cuando estoy haciendo los ejercicios de relajación, por lo menos una vez y normalmente más de una, me interrumpe por algún motivo; incluso a veces me ha abierto la puerta para preguntarme la hora. Con ello me desconcentra y luego es mucho más difícil lograr relajarme.*

- *Adaptar: Me pongo de mal humor cuando me interrumpen en el tiempo que dedico a estar sola y me siento frustrada cuando, luego, los ejercicios me cuestan más de hacer.*

- *Limitar: Me gustaría que, cuando tengo la puerta cerrada, no me interrumpieran a no ser en un caso de verdadera emergencia. Tiene que asumir la idea de que mientras esté cerrada la puerta quiere decir que estoy haciendo todavía los ejercicios y que quiero estar sola. Debo decirle...*

- *Acentuar: Si no me interrumpes, cuando termine podré venir a charlar un rato contigo. Si me interrumpes, tardaré más en hacer los ejercicios).*

- Actuar en la posición de otra persona dentro una discusión (ejemplo: Se explica un tema que genere malos entendidos, dentro del mismo se tiene que actuar en la posición de la persona contraria, utilizando el estilo de comunicación de ésta).

- De pensamientos: El terapeuta y el participante se turnan para representar el papel del pensamiento negativo/irracional y el pensamiento positivo/racional, defendiendo cada uno su postura.

- Fallos de comunicación.

- **A:** Comunicación disfuncional, con comentarios negativos, de ataque y molestia; **B:** Respuesta disfuncional, aumentando la intensidad, con comentarios negativos de defensa o contraataque y molestia.

- Manejo: Suavizar el tono, bajar la tensión y no mantenerse en una posición de "lucha".

- Consecuencias próximas: Aislamiento, menos intercambios de pareja, desconfianza, buscar aspectos que reprochar, etc.

- **A:** Menos aprecio a la otra persona, indiferencia, invalidación de los comentarios; **B:** Herido, decaído.

- Manejo: Verbalizarlo de manera saludable, analizando y respetando el punto de vista de los demás.

- Consecuencias negativas: venganza próxima, desigualdad en la pareja, distanciamiento, etc.

- **A:** Comunica una temática importante, problemática o que requiera una solución; **B:** Buscar excusas para no empezar la conversación. **A:** Insiste en su importancia; **B:** Respuesta para finalizar la conversación. **A:** Aumento de la tensión e insistencia; **B:** Enfado y "huida".

- Manejo: Analizar la unión para la solución de problemas.

- Consecuencias negativas: Agravio del problema, aumento de tensión, mayor dificultad en la resolución, etc.

- Preguntas de reflexión sobre la comunicación con la actual o anteriores parejas: ¿Solía discutir con ella? ¿Con qué frecuencia? ¿Qué temas? ¿Eran del día a día o temas más profundos? ¿Qué papel tenía en las discusiones? ¿Y ella? ¿Quién solía terminar la discusión? Por ejemplo un día tu querías salir y a ella no, ¿cómo resolvían la situación? ¿Si fuera al revés? ¿Cómo exponen cada uno su punto de vista? ¿Adoptaban posturas de igualdad? ¿Eran sinceros? ¿En algunos casos ella no te daba su opinión por miedo a tener una discusión? ¿Qué aspectos te molestaban más de ella en las discusiones? ¿A ella de ti?

- Cambio del mensaje

- Citar mensajes que nos han dicho y dejado huella en nuestra vida, reescribir dichos mensajes de manera que sean más propositivos. En un segundo momento, realizar lo mismo con mensajes que hemos dicho a otras personas.

- Ejercicio del Minuto: Parejas con problemas de comunicación se turnan para hablar y contestar. El que habla utiliza 30 segundos expresando sentimientos acerca del problema en la relación. El que escucha debe parafrasear lo escuchado y lo que el otro ha sentido exactamente como sea posible. Se continua con la respuesta de esta segunda persona y el parafraseo del contrario y así sucesivamente.

- Torbellino de preguntas: Colocar una pregunta o afirmación en el centro. Realizar un brainstorming en grupo sobre todo lo que se les ocurra respecto al tema central. A continuación, cada participante deberá realizar individualmente el mayor número de preguntas que pueda en un tiempo limitado. Así se fomenta la recepción de información desde diferentes puntos de vista.

- Reescribir historias.

- Se les da una historia en la que están marcados varios puntos esenciales (máximo 3). A partir de su lectura, el integrante debe escribir nuevamente el texto, sólo manteniendo esos puntos principales y cambiando el resto. Con ello, se quiere conseguir que sean capaces de esclarecer lo importante de una conversación para llegar al objetivo propuesto, además de observar la flexibilidad de las causas y consecuencias.

- Búsqueda de su patrón comunicacional.

- Se realiza en base a comunicaciones reales que hayan tenido con su (ex) pareja. Evaluando el porqué, para qué y el cuándo de su relacionamiento.

- Recibir críticas.

- Pedir detalles para entender lo que nos dicen; mostrar acuerdo en lo que pensamos de la misma manera, mostrar aceptación ante su derecho de pensar de esa forma; no contraatacar con otra crítica.

- Aceptar un NO como respuesta.
 - Que un participante elabore el mayor número de posibilidades para alcanzar un acuerdo, con la consigan hacia el grupo, sin que el participante lo sepa, que debe decir siempre que no, siempre alentando a la persona para que lo siga intentando. Posteriormente analizar sus sentimientos, momentáneos y futuros, al no poder conseguir un objetivo importante para esa persona, a pesar de ser flexible, intentar llegar a acuerdos comunes, utilizar buena comunicación o proponer numerosas alternativas.
- Negociación.
 - Abordar en grupo soluciones a problemas que han sucedido en la pareja sobre el control económico; actividades para realizar juntos o separados; labores domésticas; educación de los hijos/as; relaciones sexuales, etc. primero se expone el conflicto y su solución, después el facilitador expone que en grupo se debe llegar a otra solución, que no sea exactamente la que el participante expuso, debiendo ceder en algún aspecto y algunas directrices basadas en la igualdad, beneficio mutuo o conseguir expectativas. Se puede añadir al ejercicio pensamientos o lenguaje no verbal negativo de manera exterior, por parte del facilitador, como: "Mandacho"; "haces lo que quiere tu mujer"; "mira lo que quiere conseguir"; "con tus amigos no pasa esto"; "te manipula, para provecharse de ti"; "con lo que hizo el otro día (situaciones de conflicto en especial las no resueltas) y ahora te pide esto"; etc.
 - Prioridades a mantener versus aspectos que puedo ceder (diferencia de opinión antes/durante y después de la conversación).
 - "Cuando vea que en algo no estamos de acuerdo y quiera llegar a una buena solución para todos haré... y si no encuentro una solución que me satisfaga haré...".

4

EJERCICIOS ENTRE SESIONES (VÁLIDOS, TAMBIÉN PARA ASERTIVIDAD)

- Escribir diálogos cortos cotidianos, para analizar el estilo de comunicación, adaptar el texto, añadir aspectos asertivos, etc.
- Marcar varias características asertivas e intentar realizarlas, marcando su dificultad y el número de veces que se hace.
- Con la persona de apoyo realizar un ejercicio en el cual conversen sobre un tema de violencia, como si fueran dos personas desconocidas.

- Elegir una persona y dedicar 10 minutos cada día para contarle cómo estás.
- Escribir una carta, a ti mismo, con los pensamientos que se tienen de las “conversaciones internas” y analizar las mismas.
- Elaborar una lista sobre aspectos disfuncionales en la comunicación cometidos en las discusiones con la (ex)pareja.
- Contar a una persona algo considerado importante o divertido que haya pasado últimamente, y esta deberá adoptar diferentes posturas mientras escucha, como: aburrido, sorprendido, decepcionado, triste, enfadado, etc. aunque no sean “lógicas” con la narración. Para observar la dificultad de la interacción y los sentimientos evocados.
- Con la persona de apoyo conservar sobre situaciones donde el estilo de comunicación no haya sido asertivo, analizando las causas y el para qué.
- Escoger una técnica y conseguir llevarla a cabo en relaciones interpersonales cercanas.
- Análisis de las diferencias de límites corporales y de interacción entre hombres y mujeres cercanas. Considerando los “para qué” y la diferencia con la (ex) pareja, en base a su autonomía y voluntad.

1. Asertividad

La asertividad es la habilidad personal que permite movilizar a la persona en base a sus intereses más importantes, expresando los propios sentimientos, opiniones y pensamientos, sin negar el de los demás, mostrando empatía y defendiendo los derechos (Ejemplo: De derechos: Decir “NO” sin sentir culpa, derecho a cambiar, derecho a cometer errores, ser independiente, juzgar necesidades, establecer prioridades y tomar decisiones, etc.). Así se evita un comportamiento agresivo por defender en exceso los intereses propios (Ejemplo: Hablar de forma tajante sin tener en cuenta a los demás, dispuesto al “contraataque”, corporalmente tensionado, ver vulnerabilidad si no se muestra una actitud agresiva, necesidad de control, etc.), para facilitar la interacción, la resolución de problemas, las relaciones igualitarias, consiguiendo evitar tensiones, bloqueos, sobre-adaptación al otro o agresión.

También es necesario tener en cuenta: expresión facial, mirada, sonrisas, postura corporal, gestos, proximidad, contacto físico; volumen y tono de voz, fluidez, tiempo,

velocidad y claridad en el habla, etc. dentro de variables personales, culturales y relaciones (Caballo, 1987), para a través de su entrenamiento y coherencia, mejorar la comunicación.

Características que favorecen la asertividad:

Usar petición en vez de demanda	Mantener contacto visual, sin ser intimidante	Hacer y recibir cumplidos
Preguntar y no acusar	Petición de cambio de conducta del otro	Escuchar sin interrumpir
Expresar lo positivo y lo negativo	Disculparse o admitir ignorancia	Reforzar aspectos positivos tuyos y de los demás
Hacer consideraciones de forma constructiva y tomar como tal las de los demás, aceptándolas aún sin estar de acuerdo	Expresar pensamientos y opiniones de manera clara y directa, sin la intención de manipular o herir a la otra persona	Emplear frases tales como “creo que...”, “siento...”, “quiero...”, “me parece...” ¿Qué te parece?, “¿cómo podemos resolver esto?”
No acumular ni evitar emociones “negativas”	Mensajes verbales y no verbales coherentes	Ser específico
Procedimientos defensivos ante violencia contra mí o “de ataque” para defender mis derechos sin violencia	No ser repetitivo	Hablar del momento concreto, sin generalizar las actuaciones o discutir del pasado
Reconocer errores	Dar importancia a las opiniones de los demás	No ser amenazante
Dejarse ayudar	No juzgar	Expresar la molestia
No quedarse confuso y clarificar las situaciones	No ser categóricos (no usar “nunca”, “siempre”)	Hacer y rechazar peticiones
Argumentar lo expuesto, pero siendo flexible al cambio	Ser breve, para poder hablar y escuchar con la misma energía	Al hacer una crítica negativa, empezar y terminar con una información positiva.
Explicar lo positivo o a lo que se quiere llegar, no señalar sólo lo negativo	No apelar a una supuesta justicia, coincidente con mi opinión	La sinceridad con un objetivo, sin la intención de dañar al otro.
Elegir el momento y lugar adecuado para hacerlo	Posición igualitaria en la conversación	

1

EJERCICIOS Y TÉCNICAS (ADAPTADAS A CUALQUIER SITUACIÓN)

- Fallo asertivo.

- Formación de dos equipos. Dos personas de un equipo deberán exponer una situación problemática de la pareja, en la que no podrán usar circunstancias que vayan en contra de la comunicación asertiva (el facilitador elige varias del cuadro). El otro grupo, será juez y deberá estar atento a los posibles fallos (con ayuda del facilitador). Si lo consigue recibirá un punto y si no pasará el turno al otro equipo sin anotar puntuación.

- Disco rayado: Repetir varias veces la misma idea, de manera tranquila, aunque cambiando la forma, evitando la discusión (Ejemplo: "Nunca te haces cargo de tus hijos". **R: Respuesta:** Hoy he tenido mucho trabajo, me ha surgido un imprevisto y no he podido venir antes; "siempre haces lo mismo, te damos igual", **R:** "De verdad que quería y no he podido venir antes"; "siempre incumples lo que dices". **R:** Es verdad que he incumplido pero no era mi intención, quería estar con ustedes).

- Banco de niebla: Dar razón a la persona en lo que la tenga, pero no entrando en discusiones por temas paralelos o justificaciones (mismo ejemplo: Sí que debería estar más cerca de ellos; tengo que hacer lo que digo y pensar de cumplirlo antes de decirlo).

- Aplazamiento asertivo: Petición para aplazar la respuesta y poder pensar en soluciones (aplazar la respuesta, no evitar) ("creo que es un tema largo y difícil, ahora no tenemos mucho tiempo, pensaré en lo que me has dicho y más tarde hablamos para poder llegar a una solución").

- Procesar el cambio: Cambiar el foco de la discusión, del tema concreto hacia el análisis de lo que ocurre ("mira cómo nos hemos puesto, no vamos a llegar a ningún sitio así, nos estamos alternado").

- Cambio de momento: Cambiar el momento de la discusión debido a la activación y situación de tensión ("creo que nos estamos alterando mucho y no llegamos a ningún lado, hay cosas en las que puedes tener razón, mejor hablaremos más tarde, más tranquilos").

- Centrarse en el problema. Direccionar el tema a un único problema, eliminando otros aspectos (estamos hablando de otras cosas que son el tema; hablaremos primero de eso y luego de lo demás, si quieres, pero paso a paso, porque nos estamos enfadando y diciendo cosas que sólo perjudican).

- Mediación: Eliminar los "siempre" y "nunca". Aceptando críticas pero razonando la conducta (en base al ejemplo de "disco rayado": "Tienes razón, hoy he tenido mucho

trabajo, me ha surgido un imprevisto y no he podido venir, pero me importan mucho mis hijos y cuando digo algo hago lo que puedo por cumplirlo).

- **Pregunta asertiva:** Analizar la crítica como constructiva ¿Qué es lo que más te ha incomodado? ¿Qué puedo hacer ahora mismo para que cambies de opinión y en futuras ocasiones?).

- **Parfrasear:** Comentar expresivamente lo que dice el otro en un tono similar, para mostrar empatía, así entender correctamente su exposición y comunicar nuestra opinión al respecto.

- **Apertura (Efecto "Abrepuertas"):** Manejar expresiones como "¡Qué bueno eso que dijiste!" "¿Qué más pasó?" "¿Por qué crees que...?" "¿Cómo te sentiste?" "¿Cómo pasó?".

- **Técnica sorpresa:** Como facilitador realizar dos acciones cercanas en el tiempo en relación a los participantes, de manera imprevista pero que parezca cotidiana, uno con un estilo asertivo y otra con un estilo diferente. Luego se analiza los aspectos perjudiciales o favorecedores en la comunicación, estilos de respuesta, poder, etc. (Ejemplo: **Asertiva:** Disculpa, Juan, pero me gustaría consultarte si puedes quedarte quince minutos más en la sesión de hoy; sé que es difícil porque tienes cosas que hacer, pero solo será esta vez. Es importante para acabar con éxito la actividad, además creo que puede ser de gran ayuda para ti; **Agresiva:** Jorge hoy tienes que quedarte un poco más de tiempo, porque va a durar más la sesión).

2. Sinceridad

En la mayoría de los casos en Bolivia, es un aspecto que cuesta asumir, por lo que el cambio personal no se logra producir de manera plena. Conviene dejar claro su importancia y las consecuencias positivas que tiene, así como las negativas que no posee, principalmente relativas al proceso penal.

Se debe marcar cuando el participante no está siendo sincero, pero sin un enfrentamiento directo, por ejemplo: Recalcando su importancia ("Quería recalcar la importancia de la sinceridad, que no sólo es decir verdades sino no omitir circunstancias perjudiciales") o llevándolo al terreno de lo no verbal (crear desconfianza ante la posibilidad de que les "pesquen" mintiendo). Se debe observar cuándo se producen mentiras conscientes o inconscientes, indagando en el porqué, para qué u origen de la misma.

3. Límites

Un aspecto para tener en cuenta son los límites personales y del grupo, ya que durante la relación de pareja, los integrantes, marcan dichos límites de forma autoritaria, ahora les cuesta cambiar su postura a una más igualitaria.

Principalmente en la comunicación se necesita que sean capaces de tener claros los límites corporales, verbales o de actuación, con uno mismo y con los demás, basándose en la asertividad. Primero se debe trabajar en grupo, con sus pares, para después, llevarlo a su relación en pareja, donde no mantienen límites saludables.

En casos que deseen mantener el control de manera excesiva se debe trabajar también límites personales y de la otra persona, marcando los derechos humanos, sin caer en comparaciones, que permitan la libertad.

1 EJERCICIOS

- Cuándo, por qué y qué límites pone a su violencia.
- En base a sus responsabilidades, libertad y límites propios y de los demás:
 - Analizar las diferencias entre límites, libertades personales y los de la (ex) pareja (ayudarse con los derechos humanos o derechos de las mujeres para aportar opciones).
 - Observar cuándo se sobrepasa los límites en los conflictos.
 - Considerar cuándo se han impuesto nuestros límites en contra de los de otra persona, limitando su libertad o derechos.
 - Reflexionar sobre cuándo se apoya la autonomía de la pareja (Ejemplo: Leer lista de derechos y ver en cuáles están de acuerdo o en desacuerdo).
 - Qué responsabilidad tiene en el problema el asignar límites fijos o infringir los de otra persona, qué implica evidenciar cuánta responsabilidad recae en la propia persona.
 - **Variante:** Lectura de anexo sobre un ejemplo de cómo se apoya a la pareja, unido a cómo ellas tienen poder y toma de decisión. (37)
- En base a límite corporal
 - Se distribuye el grupo en parejas. Luego, una de las dos personas se va

37

Anexo XXXIV:
Autonomía y Toma
de Decisión

acercando a la otra (rápido, despacio, de manera agresiva/invasiva y de forma neutral), hasta que considere, esta última, que está invadiendo su espacio, debiendo hacer que se aleje, a través de la comunicación verbal y después sólo con comunicación no verbal: Un gesto, con la mirada, etc. La persona debe pararse cuando cree que la otra está poniendo un verdadero límite. Anotando las situaciones que marcan los límites, para observarlas en las situaciones de pareja.

- Los límites se deben abordar en diferentes situaciones, junto con la expresión verbal y no verbal, para conseguir una armonía entre las tres, como por ejemplo: momentos en los que una de las dos personas necesita cercanía o quiere realizar el acto sexual y la otra no; discusiones con postura y tono de voz alterados; situaciones de vulnerabilidad; petición de perdón; etc.

VIII. Sexualidad: Honor, Amor, Celos e Infidelidad

1 OBJETIVO

- Ejercer la sexualidad de manera abierta y natural, desde su conocimiento, desmitificando ideas acerca del amor, sus características, reduciendo el poder que ejerce sobre nosotros y los demás.

Es un tema muy amplio e influyente en aspectos de la identidad masculina, por lo que se debe abordar de manera profunda, sin olvidar que el objetivo es eliminar la violencia, no tanto la apertura, desarrollo o amplitud de la sexualidad, aunque la correlación es sin duda intensa.

1. Heterosexualidad Compulsiva

La sexualidad aprendida como masculina designa términos generales de comportamientos, prácticas y hábitos que involucran al cuerpo, también designa relaciones sociales, ideas, moralidades, discursos y significados socialmente construidos, que marcan un estereotipo dominante del hombre sexual, heterosexual y que se externaliza. Destaca la virilidad exigida y presión social, que necesita ser demostrada con rituales de confirmación, como las conquistas amorosas, desempeño sexual para ser validado positivamente por los otros, haciendo de la genitalidad el centro de identidad y de la seguridad, mostrando amor en base al control, al poder y la dominación como placer.

1 CONSIDERACIONES PARTICULARES

- Es un aspecto importante que no se desarrolla de manera adecuada, por ser amplio y

estructurado en base a la historia personal, en el programa debe ser lo suficientemente abordado para explicar el ejercicio de violencia en relación a la sexualidad.

- Se debe relacionar a las emociones.
- Vinculada a la masculinidad de forma permanente.
- Es necesario apoyar que el hombre vea su cuerpo de manera integral y no fragmentado (razonando= sólo cerebro; sexual= sólo pene, etc.).
- La sexualidad, en muchos casos, es el epicentro de la virilidad y de las relaciones interpersonales.
- Deconstruir la virilidad como un aspecto central, basada en la potencia, desempeño y capacidad, que mantiene la violencia y la desigualdad.
- Es necesario descartar la somatización del ámbito sexual en la identidad masculina (impotencia, eyaculación precoz, etc.) y si fuera el caso, derivarlo a especialidad médica.
- Diferenciar entre sexo, sexualidad y relaciones sexuales, con educación sexual y reproductiva saludable, basada en el placer mutuo y en la relación con el otro (cercanía emocional, complicidad, intimidad afectiva, masturbación, sentimientos ligados al placer, deseos, encuentro con el otro, zonas erógenas, etc.).
- Conocer el cuerpo, el del otro y su relación entre ambos, pudiendo o no abarcar la relación sexual.
- Desligar dependencia, control sexual y amoroso del desarrollo personal (“la he hecho mujer”, “ha sido mía”).
- La inestabilidad de la identidad masculina, la necesidad permanente de demostrar y afirmar que se es hombre, genera una presión interna hacia el tener relaciones sexuales –independientemente de un reconocimiento íntimo de deseos–, transformando al rendimiento sexual en una meta, un medio para demostrar y afirmar masculinidades (Seidler, 1995).
- En base al poder que se posee la interpretación del “no”, de lo posible o de lo negado es muy relativa y subjetiva.
- Asociar representaciones saludables en torno a los derechos reproductivos y derechos sexuales de hombres y mujeres.
- La sexualidad suele ser dual entre odio y placer.
- Cualquier falla en el desempeño masculino (pérdida de la erección, en particular, ausencia de erección) es experimentada por los hombres, en términos profundamente

genéricos, plantea la amenaza de la pérdida de su hombría y provoca en muchos, humillación y desesperación.

- Doble moralidad sexual (quiero que sea más “puta” en la cama, pero si lo es desconfío; puta en la cama y casta/pura fuera de casa; etc.).
- La búsqueda sexual no es solo una búsqueda de placer sino el deseo de calmar su ansiedad, elevar su autoestima y auto-reafirmarse como hombre.
- La sexualidad influye en cómo nos sentimos, socializamos, cómo experimentamos el mundo (lo afectivo, la comunicación, lo erótico, lo reproductivo, etc.).

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Sexualidad basada en la diferenciación, superioridad del hombre y la valoración social. “Claro que me gustaría estar con varias mujeres, ¿A qué hombre no?”; “tiene que parecer santa pero conmigo picante”.
- Genitalidad (necesariamente activa, al contrario de las mujeres) como valor de la relación “tenía muy buen sexo con ella, por eso pensaba que la relación estaba bien, pero no era la realidad”.
- Se relaciona el afecto con la cercanía sexual.
- Necesidad de contacto físico para expresar amor “real” hacia su pareja (no con los demás).
- Miedo a ser un hombre alejado de estándares masculinos.
- A través del hombre llega la satisfacción para la mujer, pero él no la disfruta porque es conductor de la misma, se contradice con la idea de que necesita que le satisfagan, ello implica, incongruencia y frustración.
- Se cree que es una “necesidad irresistible”, que es expresión de la “naturaleza animal y virilidad”, dotando a la mujer de poder.
- La idea de la sexualidad en términos de conquista y rendimiento, no en relación a sus deseos y emociones.
- Inconscientemente se quieren apropiarse del deseo de la mujer, convirtiéndose él, gracias al poder “conquistado” en el deseo único.
- No se asumen como sujetos violentos ni mucho menos como victimarios; ellas sí los perciben a ellos como sujetos violentos y asocian el hecho a su naturaleza masculina y a la forma en que son educados.

- El mismo genera estímulos basados en una jerarquización que pueden desembocar en detonantes y creadores de deseos y prácticas violentas basadas en la idea de sexualidad compulsiva masculina.
- Cosificación de la mujer.
- Prácticamente nunca se han negado a mantener relaciones sexuales (“el hombre propone la mujer dispone”).

2. Celos e Infidelidad

La idea de mantener el honor, en relación a una masculinidad hegemónica, influye de manera clara en la violencia de género y su legitimidad. La principal fuente de deshonor masculina: su sexualidad. Vertebrada en la identidad de hombre y una socialización diferencial, ligada a la competitividad, necesidad de diferenciación y superación de los demás o la capacidad de dar placer en las relaciones sexuales (la idea masculina de placer, real o no, en relación a su pareja), se ve a la mujer, en definitiva, como deseo de satisfacción de las propias expectativas y corroboración de su identidad, tratando a la otra persona, por momentos, como mero conductor de éxitos.

Una pequeña fisura puede desquebrajar todo el sistema de valores, creencias u objetivos en que se basa la masculinidad, donde cobran especial importancia los celos, para intentar controlarlo y evitarlo. La consumación de las “sospechas” de infidelidad, actúa como un proceso de trauma, que “les obliga” a cambiar de posición, actitud, ideales, etc. respecto a sí mismo, a las mujeres y las relaciones, implicando un futuro basado en su vulnerabilidad y mecanismos de defensa. Se debe revertir la situación, que puede desencadenar en violencia por mala resolución de un conflicto pasado.

“El monstruo de ojos verdes”, es la metáfora de Shakespeare, para nombrar a los celos, que surgen ante la sospecha real o imaginada de una amenaza (una alerta) a una relación que se estima valiosa (Pines, 1998) para evitar una “traición” que conlleva una experiencia emocional compleja negativa, que surge del amor pero se impulsa en la furia, incluyendo reacciones influidas por el patriarcado y la idea de pertenencia: Emocionales (ira, inseguridad, desconfianza, miedo, vergüenza, tristeza); Conductuales (huida, discusión, agresión física, diálogo aclaratorio, autocontrol); Cognitivas (reflexión sobre la situación, dificultad para controlar los propios pensamientos); Fisiológicas (inmovilidad, parálisis, llanto, palpitaciones), para “sujetar” el amor (codependencia), mantener la “exclusividad” de la pareja y evitar el desprestigio social y la devaluación personal que conlleva.

Es normal que las personas sientan celos, por el deseo de conservación. Ello no es un problema, siempre y cuando se regule su intensidad, frecuencia y cómo influyen en la vida (es perjudicial sino se controla y tiene consecuencias negativas para si y otras personas).

Se debe tener en cuenta la tipología de celos que tiene la persona, ya que su tratamiento difiere en los casos. Estos son algunos ejemplos: De pasado (antigua relación, infidelidad, etc.) presente; de sospecha (basados en creencias, temores o necesidades personales) de hecho (infidelidad, fotos, varias personas la han visto, unido a la falta de sinceridad, “pillada” etc.); posesivos (“la quiero para mí”), de exclusión (“sólo debe estar conmigo”), competitivos (en continua comparación con los demás), egoístas (“que imagen da de mí”), por miedo (“me quiere dejar”); emocionales (basado en el estereotipo del enamoramiento) y sexuales (basado en actividad sexual). Ante ellos, se evalúa al “rival” implicando una percepción diferente de uno mismo o de la otra persona, buscando errores, poniendo en juego el propio autoconcepto y la valoración de los demás, con la peligrosidad de mantenimiento a lo largo del tiempo por la extrema vigilancia y los principios de profecía autocumplida.

Para combatirlos se deben establecer límites individuales y conjuntos (si se tiene pareja), balanceados entre seguridad y libertad, junto con el desarrollo de estrategias afectivas para manejar lo que provocan los celos, facilitando cambios relacionales y personales que pueden contribuir a armonizar mejor las expectativas de la pareja.

1 CONSIDERACIONES PARTICULARES

• *“Como hombre celoso, sufro cuatro veces: porque soy celoso, porque me culpo a mí mismo por serlo; porque temo que mis celos puedan dañar a la otra persona, porque me permito a mí mismo estar sometido a una banalidad: Sufro por ser excluido, por ser agresivo, por estar loco y por ser común” Roland Barthes.*

- Su control actúa como prevención de la violencia.

- No consiste en averiguar si los celos son ciertos o no (ellos intentan convencer que se comportan así porque son ciertos y que ella “se ríe de él”), se tiene que direccionar hacia lo negativo del control, la falta de confianza, negar la autonomía, obstáculo en el desarrollo personal, las consecuencias negativas, etc.

- Es una temática que genera debate, con creencias muy firmes, los argumentos del facilitador deben ser claros, entendibles, reflexivos, confrontadores y adaptados a las personas, dejando de lado la forma de ser de las parejas (dirán que también les controlan, que les revisan el celular, que son celosas, etc.), para evitar coaliciones no saludables dentro del grupo, que no refuercen creencias.

- Es necesario que reconozcan que son celosos y sus emociones ante los celos, para sustituir la preocupación por confianza, amplitud de interés en la pareja y autonomía.
- Suelen basarse en este marco: Falta de relación lógica de las acusaciones; Extraña naturaleza de las sospechas; Reacción “racional” y excesiva; Rituales de comprobación; Pérdida de control; Interferencia grave en la vida cotidiana; Alto grado de sufrimiento personal.
- Se tiene que abordar la problemática detrás de los celos, como: Falta, nula o disfuncional comunicación en la pareja, confianza, identidad personal separada de la pareja, cambio de manera de relacionamiento por vivir una infidelidad real o imaginada, etc.
- A pesar de trabajar en la temática se pretende justificar la violencia por la infidelidad (obviamente no es así).
- Se pueden manejar los celos como “causa” de una emoción y como conflicto, el facilitador se puede apoyar en ejercicios de “identificación de emociones” y “resolución de conflictos”.
- Se relacionan con el miedo a perder la pareja, y así su “sustento” de hombría y autoestima. Así como el ser deseado.
- Son capaces de descomponer toda su vida.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD COCHABAMBA •

- Por una parte se siente amado e importante; por otra vulnerable y desconfiado.
- Admiten los celos pero los justifican y naturalizan.
- Él tiene que ser galán (real o imaginario), aunque no desee nada con otras mujeres, así evita la frustración y la compensa con violencia para consagrar su identidad.
- No quieren perder a su pareja, porque al estar tan ligado, si la pierden, un poco de ellos también se va. No acepta que se “vaya” porque ven el no tener algo (en este caso a su mujer) como pérdida, nunca como posibilidad de mejorar, de centrarse en uno mismo o de poder conseguir algún beneficio, a pesar de una posible situación familiar negativa durante años.
- En todos los casos los celos son una causa de discusiones y agresiones.
- Naturalizan la infidelidad masculina, incluso la realizan y cuentan con orgullo real o enmascarado, pero no soportan la idea que su pareja le pueda ser infiel.

- Asociado al honor, que a su vez legitima la violencia.
- Se relaciona la satisfacción real con la relación y la no violencia.
- Los celos sustentan la idea de control sobre sus parejas, están muy vinculados a actos de violencia.
- Logran cambiar la idea total de la relación y de la pareja, viendo solo los aspectos negativos de estas.

3. Amor Romántico

El amor es una construcción cultural y cada período histórico ha desarrollado una concepción diferente del mismo, de los vínculos que deben existir o no entre el matrimonio, el amor y el sexo (Barrón, Martínez-Íñigo, De Paul y Yela, 1999) Incluye la propia felicidad, la del otro y el respeto por la individualidad.

En ocasiones el hombre incluye ideas sobre el amor, que no corresponden con la realidad. Al no afrontarlas conflictúa la relación, por no saber compartir o asumir responsabilidad, no manejar la comunicación para solucionar las diferencias, no poder adaptarse a los cambios en las interacciones y en el vínculo o no tener un proyecto de vida en común, implicando malestar en el sujeto.

Estas ideas han sido impulsadas desde los estamentos de la sociedad patriarcal para reforzar el papel pasivo y de subordinación de la mujer respecto al hombre (sacralizando la pareja y el matrimonio, dándole carácter de destino irreductible, reforzando la pasividad y el papel de cuidadora, etc.). También existe la necesidad de cumplir expectativas ilusorias o ideas erróneas (vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento; adaptarse a la otra persona; idealizar a la pareja; el sacrificio es positivo si se hace por amor; perdonar y justificar todo en nombre del amor; consagrarse al bienestar del otro; satisfacer todas sus necesidades; compenetración total en gustos o ideas; realizar todo juntos, todo lo que necesito es a mi pareja, etc.), donde su imposibilidad de alcance o su intento continuado sin éxito, implica frustración, ira, ansiedad o agonía.

Por ello, se deben desmontar y confrontar ideas erróneas, mitos culturales sobre el amor y los celos, así como las distorsiones cognitivas asociadas, para llegar a ideas correctas, a pesar de que ellos expondrán experiencias sobre la realidad de estas circunstancias, errores de su (ex)pareja y no de ellos mismos, imposibilitando un cambio de parámetro.

Según Robert J. Sternberg, el amor romántico es una creencia sobre la verdadera naturaleza del amor con una gran carga emotiva que aparece como cierta y de gran persistencia, que incluye intimidad (compartir emociones, sentimientos e ideas de modo que la persona se siente comprendida) y pasión (excitación mental y física) pero donde no hay compromiso (mantenimiento del amor, cumpliendo acuerdos de pareja).

1 CONSIDERACIONES PARTICULARES

- Se tiende a confundir una relación sana con otra basada en adicción afectiva, miedo a la soledad, al cambio o al abandono y una necesidad de apego desproporcionado.
- Concienciar que aplicar mejores formas de relacionamiento, y construcción propia del amor, con interdependencias, implica disminuir la probabilidad de ruptura en la pareja.
- Mantiene un refuerzo estructural muy fuerte.
- En dos direcciones sexualidad propia y en relación con el otro.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Idea en relación al amor de manera romántica, unida a celos, miedo a una infidelidad (lo que supone a él como hombre y a ella como mujer por hacerlo) y control de la relación, actuación y pensamientos de la mujer, criticándola a ella y su entorno si no domina la situación, mostrándose hipervigilante (“su madre y sus amigas le ponen contra mí”; “no me deja ver su celular, seguro que algo tiene con otro”).
- Incumplimiento de la orden de alejamiento (o imaginario de hacerlo) para conseguir una reconciliación mágica.
- En algunos casos se da una ambigüedad de un dolor fuerte por la separación y de repente una superación rápida sin dolor, sólo con reproches, incluso volviendo a estar con esa persona, agarrándose a mecanismos de defensa muy fuertes.
- Mezclan continuamente episodios pasados no resueltos y presentes.
- Relación fuerte entre el control, el deseo y el afecto.
- Anhelan la “etapa de enamoramiento” como meta. En base a las circunstancias actuales se debe direccionar a objetivos realistas basados en cambios relacionales (“antes no eras así”).

- Basan su identidad y valoración en la otra persona, “se sienten alguien a través de otra persona”. Deben realizar un cambio para conseguir una realización personal a través de uno mismo.
- Apelan a lo visceral del amor en momentos críticos (“nunca voy a querer a nadie”; “no me imagino un mundo sin ti”).
- El ideal de persona que ven en la pareja se degrada con el tiempo por no poder cumplir sus expectativas irreales o supuestos ilusorios.
- Un supuesto amor implícito sin necesidad de demostrarlo (“sabes que te quiero; no hace falta que te lo diga a cada rato”).
- Se colocan en una posición superior en el amor, como autoridad y defensa, aunque con ambivalencias “sé que me amas todavía”; “que vas a hacer sin mí”; “necesito que vuelvas”.
- Rebajan su poder para no perder su identidad “si no te quisiera estaría con otra, pero te necesito”, pero la quieren responsabilizar para forzar un cambio “pase lo que pase nos queremos”.
- Mantienen los mitos para el reproche ajeno pero los “cambian” para uno mismo, en favor de su identidad o expectativas masculinas.
- A pesar de tener ideales románticos basan su relación en principios alejados de ellos, especialmente dando poca importancia a la confianza, sustituida por el teórico bienestar familiar o personal.
- Basan sus relaciones en la “comodidad y normalidad”, sin gozar de características básicas como confianza, intimidad, disfrute, crecimiento desde la pareja, comunicación, etc.
- Pasan de gastar mucha energía para conseguir alcanzar el mito del amor a la desgana y la autocomplacencia. Aunque en momentos de crisis espera una reconstrucción mágica, basada en el ideal de amor verdadero.
- Los hombres intentan hacer ver a la mujer que si fracasa el amor, fracasa su proyecto de vida, que se quedan sin rumbo.

2

EJERCICIOS

• **SEXUALIDAD** •

- Análisis de fragmentos de películas/videos:
 - “Billy Elliot” (sexualidad, identidad y éxito).

- “Uno de cada diez hombres es gay” (homosexualidad, diferenciación, relevancia y “supervivencia”).
- Cuestionario: Mi cuerpo conmigo y con mi pareja.
 - ¿Cuánto conoces tu cuerpo y el de tu pareja? ¿Qué te gusta de tu cuerpo y del suyo? ¿Qué partes son más sensibles o más rígidas? ¿Mi cuerpo es fuerte o débil? ¿Qué partes doy importancia de mi cuerpo y cuáles pasan desapercibidas? ¿Me relaciono igual con mi cuerpo que con el de mi pareja? ¿Qué siento cuando alguien toca mi cuerpo? ¿Qué es para tí tu cuerpo? ¿Y el de tu pareja? ¿Qué haces para atender a tu cuerpo? ¿Alguna relación insatisfactoria?
- Si/no para mí; si/no para los demás.
 - Analizar qué se quiere para uno mismo y para los demás, en base a la sexualidad, haciendo diferencias de género (masturbación; prostitución, homosexualidad; sexo con muchas personas; etc.).
- Lectura de una historia de una relación sexual que ella toma la iniciativa, y conversar sobre roles, límites, deseos, vulnerabilidad, presión social, autoestima, etc.
- Describir la palabra ternura y enumerar cuando se puede expresar sin que direcciona hacia relaciones sexuales.
- Se colocan papeles con preguntas sobre sexualidad a un lado de la sala. El participante debe agarrar una tarjeta e ir corriendo de un lado a otro de la sala y respondiendo. Se hace de esta forma para evitar la racionalización, el excesivo foco de atención en una persona cuando habla, la improvisación o respuestas cortas, variadas y no influenciadas en exceso por las opiniones del grupo. Ejemplo: ¿Qué esperabas de tu primera relación sexual? ¿Alguna vez no te ha gustado una relación sexual? ¿Siempre tomas la iniciativa? ¿Quieres tener sexo de otra manera a la actual? ¿Qué cambiarías de ti mismo? ¿Qué crees que te perjudica en relación a tu sexualidad? ¿Fantaseas con tener relaciones sexuales con otra mujer, que no sea tu esposa? ¿Qué pasa si tu mujer se masturba?, etc.
- Abordar la confianza en la relación (en uno mismo y como pareja).
 - Mantener un diálogo todos con los ojos cerrados.
- Realizar una campaña o marcha a favor de la no discriminación, con mensajes, carteles, discursos, imágenes, etc.
- Mitos vs. realidad (sólo el hombre debe llevar preservativos; los hombres siempre tenemos orgasmos; el desequilibrio hormonal es el causante de la homosexualidad; la masturbación acaba cuando tenemos pareja; el hombre siempre sabe sobre sexualidad y sobre cómo llevar las relaciones sexuales; cuando un hombre pierde su erección es

que no encuentra a su pareja sexualmente atractiva; sexualidad es sexo; un hombre siempre está dispuesto; sino penetras no es relación sexual; etc.).

- Relacionar sexualidad con emociones en frases (para mí sexo es...; si no tengo sexo...; si no tengo buen sexo...; a parte del placer puramente sexual y el sexo me da...; si yo no quiero sexo...; si mi pareja no quiere sexo...; con el sexo me siento...y ella se siente...; acudir a la prostitución es...; la relación sexual acaba cuando...).

- Identifica la relación de pareja en “momentos de la vida”: Cariño, amor, pasión, relación afectiva, placer, deseo, etc. y si en algún momento surgen emociones “negativas” como: Vergüenza, culpa, miedo, celos, enfado, etc.

- Entrevista a un heterosexual (Institución Cistac). (38)

- Carteles sobre sexualidad

- Se distribuyen de forma aleatoria carteles con aspectos relativos a la sexualidad (soy homosexual, tengo una enfermedad de transmisión sexual, soy prostituto, soy virgen, soy bisexual, no puedo tener hijos, soy impotente, me gusta que mi pareja me acaricie, no sé lo que es un orgasmo, no sé lo que es el punto G, sexualmente sólo he estado con una persona, soy adicto al sexo, tengo miedo a tener una relación sexual, no siento la necesidad de tener relaciones sexuales, soy infiel, no me gusta el sexo con mi pareja, estoy muy satisfecho con mi vida sexual, he tenido muchas relaciones sexuales con diferentes personas, me he hecho la vasectomía, me atraen personas mayores que yo, etc.). De forma individual se ve “lo que le ha tocado”, si alguien quiere cambiar un papel (solo se puede una vez) debe explicar el porqué y escoger otro de forma aleatoria. Luego los participantes deben colocarse el cartel en el pecho y andar por el espacio viendo los papeles de los demás, sin poder hablar nada sobre ello. A continuación, cada participante debe interpretar su personaje, mientras andan por el ambiente deben contestar a todas las preguntas que se les ocurran a los demás y él también realizar otras (¿Por qué te ha pasado eso? ¿Por qué eres así? ¿Cuándo lo supiste? ¿Quieres cambiar? ¿Te sientes bien con eso? ¿Lo sabe alguien?, etc.). Por último se discute la actividad en grupo.

- Insertar en varios ejercicios de otras temáticas la corporalidad (tomar la cara como reconocimiento del cuerpo, mantenerse cerca de otro hombre, mirar a los ojos al hablar, etc.)

• CELOS •

- Reflexión grupal y exposición en base a mitos y características de los celos

38

Anexo XXXV:
Entrevista con un
Heterosexual

(cuestionarios de verdadero/falso, intensidad de la acción, de acuerdo/en desacuerdo, cuestionarios generales o preguntas reflexivas y generadoras de debate), unido a ideas erróneas.(39)

- Cambio de persona:
 - Una forma de confrontación puede ser cuando tienen celos de otra persona cercana (familia, amigos, persona de apoyo, etc.), analizar su disponibilidad para confrontarlo (pocas veces quieren acceder, por lo que se debe incidir en la incoherencia de los actos así como en la necesidad de poseer y controlar a su pareja) y si lo hiciera, analizar las reacciones y sentimientos de él y la otra persona en relación al control.
 - Relatar historias de celos y que los demás analicen, buscando incongruencias, aspectos negativos, alternativas, etc. (sólo en base a preguntas al sujeto central, no afirmaciones).
 - Identificación de emociones según la tabla, estableciendo como “causa” de la emoción los celos.
 - Lista de situaciones que producen celos, mediante exposición real o imaginada, (que mi pareja salga sola, que ella abrace a otro hombre, etc.) y después desmotar su “ritual celoso” (revisar el celular, llamadas, seguir a la pareja, etc.), mediante la prevención de la respuesta.
 - Beneficios/perjuicios de ser celoso. En cada uno de ellos poner si me lastimo a mí o a los demás y de qué forma. Y para finalizar terminar esta frase “para tener confianza en mi pareja ella debe...”.
 - Análisis de preguntas: ¿Por qué se es celoso/a?; ¿Piensan que si su pareja sale y conoce a personas es más fácil que los abandone?; ¿Qué siente una persona al dudar de ella?; etc.
 - Enumeración y análisis de conductas a consecuencia de los celos.
 - Replantear los celos hacia uno mismo: Incapacidad de dejar una relación, no poder controlarse, sufrir por amor, necesidad de mantener el poder y no verse inferior, etc.

• INFIDELIDAD •

- Análisis de las razones y consecuencias de la infidelidad propia, en comparación con los sentimientos, pensamientos y conductas si lo hiciera una mujer.

• AMOR ROMÁNTICO •

- Reflexión grupal y exposición en base a mitos y características del amor romántico (cuestionarios de verdadero/falso, intensidad de la acción, de acuerdo/en desacuerdo, cuestionarios o preguntas reflexivas y generadoras de debate), unido a ideas erróneas.

(40)

- Analizar la relación de pareja que tienen vs. relación de pareja que esperaban y relación ideal. Con el objetivo de sustituir las ideas creadas por los prejuicios o valores culturales formados desde la infancia, por unas más ajustadas a la realidad.

- Preguntas en base al conocimiento real de la pareja, sin basarse en “intuiciones”: ¿Qué te gusta de tu pareja? ¿Qué cosas te gustaban antes que ya no? ¿Qué ha cambiado? ¿Qué le pides que cambie? ¿Qué crees que ha cambiado por ti? ¿Por qué no cambiaría? ¿Por qué le eligió a ella y ella a usted? ¿Qué ha cambiado desde entonces? ¿Qué cosas hacían/hacen para que funcione la pareja? ¿Cómo mantiene “viva” la relación después de tanto tiempo? ¿Qué hace que tengan ganas de seguir con ella? ¿Crees que las personas deben cambiar para agradar a otros? ¿Podemos ser flexibles? ¿Amor es sufrimiento o felicidad? Describe cosas buenas de tu pareja/de ti en situaciones concretas ¿Qué hacen otras parejas para que funcione su relación?, etc.

- Valorar aspectos de la (ex)relación que se crea que son necesarios para tener una relación saludable (compromiso, fidelidad, comunicación, ocio, expresión de afecto, tiempo, confianza, apoyo, diversión, decisiones compartidas, pasión, evitar la rutina, independencia personal, sinceridad, relaciones o actividades fuera de la relación, acuerdos, etc.) del 1 al 10 y qué se puede hacer para mejorar.

3 EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Principalmente se ensayan las técnicas abordadas en la sesión, pero también se puede pedir ayuda a la persona de apoyo o entorno social para encontrar alternativas y diferentes puntos de vista, que favorezcan una buena relación interpersonal.

• VULNERABILIDAD •

Se evita a toda costa sentir vulnerabilidad, ya que implica debilidad e inferioridad. Se ama el riesgo que hace más fuerte la identidad, pero no así el que da inseguridad. Asimismo, se une a sentimientos que se intentan evitar y no se controlan, junto con la pérdida de otros, que afianzan nuestra identidad, como la seguridad, valoración de uno mismo o reconocimiento. Esto produce miedo, rechazo y defensa ante lo desconocido y lo no deseado.

- Vulnerabilidad en relación a emociones.
 - Abordar qué emociones y cómo la autoestima se relaciona con la vulnerabilidad, así como con el significado para la identidad y los objetivos.
- Ciclo de la vulnerabilidad en pareja, en relación a los celos (Scheinkman & Fishbane, 2004).
 - Cuatro niveles de comprensión e intervención: interaccional, contextual-estructural, intrapsíquico e intergeneracional.
- Identificar la pauta interaccional (basado en cambios cognitivos-conductuales).
 - Descripción de los problemas (Ejemplo: ¿Cuándo empezaron los celos? ¿En qué situaciones? ¿Con alguna persona en particular?).
 - El terapeuta debe identificar la pauta en la cual los celos se insertan, rastreando las secuencias de acciones y reacciones de un episodio de celos específico.
 - Reconocer los sentimientos de cada persona, pero centrándose en sus conductas.
 - Nombrar posiciones (Ejemplo: Perseguidor/perseguido, celoso/no celoso, distanciado/no distanciado) para desafiar a cada persona a cambiar su rol.
- Contextualizar los celos y abordar las dinámicas de poder (basado en cambios cognitivos-conductuales).
 - Contextualizar los celos, en una situación específica (Ejemplo: ¿Qué estaba sucediendo cuando emergieron los celos?; ¿Por qué ahora?) o en términos de cambios en su ciclo vital (en base a la estructura de la relación: tipo de trabajo, desacuerdos en la disputa de poder, etc.) y contexto social (contacto regular con otros hombres, relación con ex-parejas, etc.). Asimismo, se debe tener en cuenta si la persona por la que se siente celos, es una en particular y si se tiene envidia de ella.
- Transformar el ciclo de la vulnerabilidad y conciliar las expectativas y anhelos. Este punto tiene varios apartados según la persona con la que se trabaje: la persona celosa, la persona a la que se pone en duda o con ambos, pero, en este caso sólo se explica el relacionado con la primera, ya que es el que más se ajusta a los hombres del grupo.
 - Hacer emerger y reflexionar sobre los sentimientos, vulnerabilidades y anhelos que se encuentran dentro de su posición, principalmente en relación al miedo al rechazo, la traición o el abandono, en la situación actual de la relación, al establecer la relación con esa persona en concreto o en el futuro.

- Confrontar y esclarecer estrategias basadas en coerción o venganza (mal humor, victimización, depresión, amenazas suicidas, amenazas, agresiones, ver y hacer sentir vulnerable a la otra persona, etc.) aunque hayan podido funcionar en el pasado, ya que se basan en el ejercicio de la violencia y fomentar las fundadas en generosidad, autonomía y libertad.
- Proyección en el otro de las fantasías o actos propios, así como su significado, lo que conlleva en su identidad y lo que quiere hacer al respecto.

• SOLEDAD •

Se aborda dentro este tema debido a que en la mayoría de ocasiones, aparece o se percibe a partir de la pérdida de la relación y del ideal de familia.

La ansiedad de separación y el miedo a la soledad han sido identificados como las principales amenazas percibidas que desatan estrategias interpersonales de control para mantener a la pareja a su lado: expresión afectiva, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión emocionales impulsivas (Lemos & Londoño, 2006).

Implica una dependencia hacia los demás, impidiendo hacer valoraciones personales, como la construcción de la autonomía, por dudar de uno mismo. Por lo que se evita la resolución de conflictos, el cambio o la expresión de emociones, para evadir lo que supone la soledad, que no es más que encontrarse con uno mismo frontalmente; sin recursos para hacerlo ni un contexto favorecedor para digerirlo.

- Abordar la soledad como desesperación actual, basado en la construcción de identidad durante toda la vida, y su significado real y simbólico.

IX. Control de Ira e Impulsividad

1 OBJETIVO

- Toma de consciencia del estado emocional de ira, para fortalecer, fomentar y manejar herramientas que favorezcan el autocontrol, principalmente en comportamientos violentos.

La ira es una emoción, que no se debe evitar u “ocultar”, y se la usa como medio de adaptación al entorno. Su buen manejo puede llevar al nivel de activación suficiente para efectivizar los recursos a la hora de resolver un conflicto, pero su uso no saludable implica numerosas desventajas (malas relaciones de amistad y/o laborales, desvío de energía, genera pocas alternativas que facilitan una mala resolución de las situaciones, que no se basan en el crecimiento personal, empeora la situación, facilita la agresión, esconde problemas de fondo como inseguridad, vergüenza o insatisfacción, etc.).

El aumento de tensión que conlleva la ira, unido a su crecimiento progresivo (espiral de ira), donde interactúa lo cognitivo, fisiológico y comportamental, puede confundir e impedir una buena resolución de conflictos. Si no se es consciente de ello, la ira impide razonar y se pierde el control emocional.

Se debe entrenar el autocontrol, desde un cambio positivo y factible del sujeto, para que pueda resolver conflictos presentes y futuros, mediante su evaluación, la auto-observación, esclarecimiento de objetivos, práctica de técnicas y aplicación al contexto.

2 CARACTERÍSTICAS PARTICULARES

- El terapeuta debe apoyar, no ser invasivo ya que su papel es temporal.
- Cada participante con ayuda del terapeuta debe adecuar las técnicas a sus características personales.
- Es importante la repetición de conductas para que se conviertan en hábitos, y frente a situaciones de ira, pueda acceder a las técnicas, a pesar de las condiciones emocionales desfavorables.

- El role playing debe ensayarse como una simulación real, no como un ideal, ajustar las conductas a posibilidades reales de cada integrante, generando así alternativas diversas, que pudieran servir como ejemplo para otros participantes.
- Junto a la persona de apoyo se puede pedir que ejemplifique una situación real, ya que el participante tiende a minimizar su reacción ante situaciones de ira.
- Dos aspectos que se deben abordar son: el inicio con conductas concretas hacia una generalización (no se va a poder practicar en todas las circunstancias); qué hacer ante la posibilidad de recaída u observación de desviación de conductas alternativas.
- Algunas técnicas son iniciales, para evitar la agresión, pero se deben fortalecer otros aspectos para evolucionar y conseguir manejar técnicas más elaboradas, duraderas y responsables (Ejemplo: Al principio “parada de pensamiento” para aplicar “cambio de posición”). Tener en cuenta las características del sujeto, ya que para algunos la mejor técnica puede ser el “tiempo fuera” (*Ver página 152*), ya que a pesar de tener que usar la evitación para controlar sus emociones, consigue una buena resolución del conflicto.
- Es positivo tener una tarjeta con la técnica que mejor funciona y cómo realizarla para el momento de tensión.
- De manera preventiva practicar, la respiración, sentimientos placenteros, auto-instrucciones, recurrir a la persona de apoyo, etc. para afrontar mejor la situación de tensión (Ejemplo: Mi pareja ha hecho algo que me ha sentado mal mientras yo estaba fuera de casa).
- Tomar consciencia que los demás pueden pensar de otra manera, manteniendo respeto, sin que tengamos derecho a enfadarnos por ello.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Seleccionan cuándo ser violentos (personas cercanas y momentos privado).
- Poca tolerancia a la frustración, relacionada con un vínculo cercano y con posesión (“sólo con ella me comporto así, no hace lo que debe, me hace perder los nervios muy rápido”).
- Responde de manera agresiva cuando se siente “acorralado” su control o su poder, con desventaja, defendiendo “sus derechos personales”.
- Expresan que, a veces, no pueden controlar la ira, aunque saben que no es lo correcto.

3 EJERCICIOS CONTROL DE IRA

Pautas:

- El empleo de las técnicas debe ajustarse a los participantes, pudiendo ser complementarias, para una mayor profundización de las mismas. Se debe ser conscientes de que una interiorización mayor genera la reducción de la violencia, siempre y cuando el hombre tenga habilidades suficientes para realizarlo. (Ejemplo: A veces lo máximo que se va a conseguir es evitar la conducta, pero se completa el objetivo que es la extinción de la violencia).

- En varios ejercicios se puede comenzar con “Práctica concreta e imitación” para manejar destrezas concretas basadas en técnicas de autocontrol, en situaciones expuestas por los participantes, como auto-instrucciones, sentimientos placenteros, comunicación asertiva, etc. Empezando por el facilitador y continuando los participantes, pudiendo imitar algún recurso usado por el facilitador o por los compañeros.

- Es necesario hacer una lista de aspectos que causan ira: situaciones, personas, imágenes, lugares, etc. con la ayuda de un diario de cólera (auto-registro de aspectos que producen ira y su intensidad) y la detección de las señales internas de tensión y conocimiento de la Escalada de ira (pensamiento-emoción-acción).

- Todas las situaciones de ira deben producirse de menor a mayor complejidad e intensidad, llevarlos a lo real después de la práctica en la sesión.

- Recurrir a la persona de apoyo dentro del programa sino se es capaz de manejar la situación y/o perder el control.

- En muchas de las técnicas se puede incluir la imaginación, como técnica reforzante, de acompañamiento o de inicio antes de la simulación, para representar de manera mental situaciones problemáticas (que con la imaginación produzcan tensión), así como de las posibles soluciones y consecuencias, factores favorecedores, alternativas, etc. Además la práctica se debe basar en el role playing o dramatización como guía para la regulación emocional.

- No sólo se debe manejar los aspectos principales que producen ira, sino también los secundarios, que impiden la extinción y “cargan el disparadero”.

- Es conveniente la reconstrucción de heridas pasadas, que al analizar la naturaleza de la ira se descubre que está relacionada a situaciones no elaboradas de forma correcta en el pasado y que propician alteraciones (Ejemplo: Infidelidades anteriores, relacionamiento disfuncional en pareja, etc.). Por lo que se debe controlar esa inyección de ira instalada en el sujeto ante situaciones concretas.

- El propósito de las sesiones de entrenamiento es el aumento de una serie de funciones conductuales (habilidades sociales) y cognitivas (habilidades cognitivas) que también afectan a la esfera emocional, consideradas básicas para el proceso de integración social. No pretenden efectuar un cambio básico de personalidad (una empresa excesivamente ambiciosa), y tampoco es psicoterapia, a pesar de que el entrenamiento cognitivo ha resultado ser terapéutico puesto que fomenta el ajuste interpersonal y social.

- Los ejercicios se pueden ajustar y ser válidos para otras temáticas como empatía, asunción de responsabilidad o distorsiones cognitivas.

4

EJERCICIOS

- Mito de la impulsividad. Los hombres justifican la violencia, aludiendo a que no se han podido controlar, que ha sido un “instinto”, pero esto no es cierto, ya que la violencia en gran medida se produce por un mala resolución ante un estímulo observado como negativo. Para ello se debe desmontar esta idea.

- Se define y analiza la impulsividad, para después indicar a los participantes que narren situaciones cercanas en el tiempo, que cumplan con la definición, en donde no se hayan podido controlar y hayan actuado “impulsivamente”. En la mayoría de casos no van a encontrar ejemplos, por lo que se inicia un debate para redefinir por qué actúan así, explicando que la conducta se puede controlar.

- Perjuicios de la conducta.

- No suele ser recomendable, a no ser que no funcionen las otras técnicas y siempre usándolo como reforzador secundario no principal. Se basa en recordar consecuencias negativas por sus acciones (Ejemplo: Cárcel) o lo que puede perder (Ejemplo: Cariño de la familia).

- Control de estímulos.

- Se realiza en situaciones donde lo importante es eliminar la conducta violenta de la manera más inmediata, no produce un cambio duradero pero si reduce riesgos (Ejemplo: Violencia física hacia su pareja). Mediante la eliminación o cambio de estímulos, redefinir medio social o condiciones físicas (Ejemplo: Cuando tomo no voy a la casa a dormir, dejar de vivir juntos, introducir alguna persona en el contexto, contratar una persona que limpie la casa si una fuente de discusión es la limpieza, tareas diferenciales excluyentes, no ir a jugar a fútbol porque luego van a tomar y no sé decir que no, etc.).

- Parada y cambio de pensamiento.
 - Se ejecuta cuando se observa el aumento e intensidad de pensamientos que pueden favorecer la conducta violenta, para controlarlos (reducir su duración y frecuencia, rara vez, es capaz de extinguirlos). Se utiliza auto-diálogo unido a una expresión o movimiento corporal, (“¡ya!, ¡no puedo más!; unido a una palmada o frotarse la cara”) y parar la conducta momentáneamente. Mientras se repasan pensamientos alternativos anteriormente trabajados.
 - Puede ayudar centrarse en un objeto, un color, sonido relajante (real o imaginario) y repetición de una palabra o movimiento.
 - Variante:
 - Mediante técnicas creativas: **PODAR**. En simulacro de diferentes situaciones, **Parar** la situación de conflicto, enumerar el mayor número de **Opciones** para mejorarla, **Decidir** entre una de ellas, **Actuar**, ver los resultados y la **Recompensa** individual si se ha producido un cambio positivo.
 - Triada de autocontrol: parada de pensamiento unido a ejercicios de respiración con imaginación de una situación agradable.
- Extinguir beneficios de la conducta:
 - Observar y detectar los beneficios para el hombre de conducta violenta y que realice un compromiso para eliminarlo, a pesar de ejercer la violencia (ejemplo: discuto con mi pareja – la agredo – me voy de casa – llamo a mis amigos para beber – al día siguiente me disculpo – no se vuelve a hablar del tema de la discusión; extinguir “beneficios” → discuto con mi pareja – la agredo – me voy de casa – al día siguiente me disculpo).
- Reducción de conducta.
 - Debido a lo arraigado de la conducta, ésta no se puede eliminar por completo, se inicia con la elección de una conducta que se desea eliminar (de menor a mayor dificultad, o por el riesgo para la otra persona; y cuando se ha conseguido cambiar esa pasar a la siguiente) disminuyendo la intensidad o número de ocasiones.
- Reforzamiento de otras conductas.
 - Analizar qué aspectos conductuales son facilitadores (distribución del dinero, aspecto físico, educación de hijos/as, etc.) y reforzar conductas contrarias (compromisos de aceptación nuevas conductas, tabla de gastos, acuerdo para tipo de educación, etc.).

- Ironía reforzadora.
 - Mientras ensaya su conducta alternativa, el facilitador debe reproducir pensamientos o emociones que implican conductas no saludables. Se busca introducir ansiedad, realismo o respuesta rápida bajo presión, enfatizando a la vez en su autoeficacia.
- Promover continuación del problema.
 - A través de preguntas al participante se va ahondando en el problema, exagerándolo, hasta que él mismo empiece a negar ese tipo de consecuencias, desconectando los síntomas de la situación, centrándose en los primeros, consiguiendo variar la tensión. (Ejemplo: **P:** "No puedo verla con otros hombres me vuelvo loco, porque seguro esta *tirando* con ellos"; **T:** "Entonces, ¿te ha engañado todo este tiempo?"; **P:** "Seguro que sí, es una puta"; **T:** "¿Y qué haces aquí, qué no te has vuelto loco?"; **P:** "Pero me da mucha rabia"; **T:** "¿Tener rabia es volverse loco?"; etc.).
- Distraerse.
 - Los participantes con ayuda del terapeuta realizan una lista de actuaciones y pensamientos (por separado o juntos) con las que son capaces de disminuir su ira y que no tengan que ver con el problema concreto.

Sirve para disminuir la escalada de ira, sin necesidad de "arreglar" la situación (acciones: irme a jugar a fútbol, llamar a mi madre, ver la televisión; pensamientos: me hace muy feliz cuando estoy con ella, quizá tenga razón; etc.). Aunque después de ello, se debe retomar la conversación para solucionar el problema.
- Tiempo fuera.
 - Muchas personas usan la evitación como resolución de conflictos ante la imposibilidad de llegar a un acuerdo y ante la escalada de ira. Es imprescindible seguir unos pasos para su correcta utilización:
 - Con anterioridad explicar a la pareja la técnica del "tiempo fuera" para evitar una discusión, tranquilizarse y posteriormente analizar el problema. Se puede acordar algún gesto o palabra, para manifestar a la otra persona que está aumentado la ira y no se es capaz de contenerlo o ajustarla para una reacción saludable, por lo que es mejor que se pare la discusión y salga de ese entorno.

Corresponde realizarla ante los primeros indicios de una reacción de ira no controlada (abordado en "identificación de emociones"), para que la exaltación no sea excesiva, saliendo de la situación de activación (mínimo una hora), en un primer momento relajarse, "enfriando el momento" y conseguir un nivel

bajo de tensión, adecuado control emocional, mediante pensamientos alternativos, alejándose de la rumiación de pensamiento negativo provocada por la situación, realizar actividades físicas, distracciones, pasear, etc. Finalmente retomar la conversación desde otra perspectiva emocional y cognitiva.

- Directrices: No usar “me estás enfadando” porque el enfado es sólo mío; no usar la técnica como amenaza y descalificación (“como sigas así me voy a ir, eres insoportable; “yo cuando estoy así me voy y me controlo pero tú no”). Se debe pedir ayuda ante la incapacidad de manejar la situación; no corresponde volver a la situación que produce ira, sino está seguro de no perder el control (darse un tiempo largo de evitación, pero no entrar y salir cuando se quiera); pensar en “cargas externas” aparte de la situación que produce ira , para reducirla (mi jefe me ha gritado, he ganado poco dinero hoy, etc.). El tiempo fuera se usa para buscar alternativas, con o sin ayuda, pero no para distraerse o evitar la comunicación (tomar alcohol, llamar a los amigos para jugar fútbol, etc.); se utiliza en circunstancias concretas acordadas, no realizar un uso excesivo.
- Sentimientos placenteros.
 - Realizar una lista con situaciones que causan ira y uno o varios sentimientos, situaciones o auto-imágenes positivas que lo puedan contrarrestar, para realizar la imaginación (Ejemplo: “Mi mujer es una aprovechada, sólo quiere mi dinero”; las veces que mejor he estado con ella ha sido sin la necesidad de dinero... como aquel día que...; que bien vamos a estar nosotros y nuestros hijos sin estas discusiones; yo gasto más dinero que ella y no me dice nada; lo gasta casi todo en nuestros hijos, que los cuida muy bien; etc.).
 - **Variante:**
 - Se ejecuta sólo si la técnica anterior no consigue su propósito, al seguir teniendo pensamiento facilitadores (“mi mujer es una aprovechada, solo quiere mi dinero”), contrarrestarlos con pensamientos positivos de la pareja (“me quiere mucho”, “cuando no teníamos dinero también estaba”, “me ayuda cuando lo necesito”).
 - Transformación de la vinculación entre dos o más elementos que producen ira o malestar, mediante su exposición. Conseguir que determinadas situaciones, objetos, “imágenes” visuales se asocien a estímulos positivos (Ejemplo: Sale con sus amigas y siento rabia o ira; conseguir que la imagen se asocie a su sonrisa al estar feliz).
 - Predicción del placer: los componentes del grupo predicen cuánta satisfacción encontrarán en otra consecuencia que sea saludable a diferencia de la que implica ira.

- Auto-instrucciones

- Validar instrucciones en un diálogo con uno mismo que supongan la facilitación de conductas alternativas. En cuatro momentos: antes de la situación, al comenzarla, en un momento de tensión durante la situación (crisis) y al finalizar (éxito/fracaso). Aunque para ello, antes se ha debido realizar una lista con aspectos de menor a mayor tensión.

- Se debe anotar lo que se piensa y qué debería hacerse para mejorar las circunstancias o situaciones. Primero en voz alta para que sea “escuchado” por el participante, después en voz baja y por último mentalmente (“no vale la pena insultarse; luego es peor; soy capaz de conversar con mi pareja tranquilamente”).

- Al finalizar en éxito se puede añadir auto-refuerzos, a nivel de relación con la otra persona pudiendo ser simbólico (un abrazo o ser un ejemplo para sus hijos/as) o en acción (realización de una acción placentera juntos), a nivel personal mediante un auto-diálogo positivo (de orgullo y valoración positiva “he conseguido hacerlo bien”) o materiales (los menos adecuados).

- Sino funciona las auto-instrucciones es importante anotar que pensamientos se tuvieron en vez de los ensayados y cuáles podrían ser alternativos en otra situaciones. Añadiendo las consecuencias directas en los demás y en uno mismo con las nuevas auto-instrucciones.

- Se practica en las sesiones y luego en situaciones reales de la vida cotidiana.

- Variante: Interiorizar y repetir una serie de pasos a seguir cuando las situaciones conllevan ira (Ejemplo: Ante el inicio de ira: 1º Decir que nos hablaremos con respeto; 2º Mantener una distancia física; 3º Por qué es realmente el problema, quitando las demás circunstancias 4º Decir que me molesta; 5º Explicar porque creo que debe ser de otra forma; 6º Escuchar la otra versión; 7º Intentar llegar a un acuerdo cediendo algo de la posición inicial: 8º ¿Se ha planteado y resuelto bien?).

- Cambio de posición.

- El participante explica de manera general una situación de ira y, a partir de ello, interpretar un rol diferente a él mismo dentro esa situación, pudiendo ser externo o interno (hijos/as; persona viendo; su jefe al ver a su pareja goleada; vecino, compañero/a de colegio de su hijo/a, amigo/a, ex-pareja, etc.). Los demás integrantes del grupo deben elegir otras personas para adoptar su papel. Y mediante la interacción improvisada analizar los tipos de comportamientos, verbalizaciones, cambios en la situación, explicaciones, justificaciones, etc.

- Si la dinámica del grupo es buena en este ejercicio, durante la realización del mismo, el facilitador puede cambiar los papeles cualquier momento (José es el vecino; Ángel es un policía que pasa por allá; a partir de ahora se cambian los personajes) o introducir circunstancias o personas nuevas (tu mujer te dice que ha sido su culpa; tu pareja llama a tu suegra; intento de comunicación asertiva; técnica tiempo fuera; violencia; minimización; mitos; encarcelamiento; te despiden del trabajo; la gente del barrio te llama maltratador, etc.).
- Si al participante le cuesta observar otros puntos de vista, que no participe en su situación de violencia, sólo de espectador para más tarde entrar en la escena (analizando cómo intenta direccionar la situación, cambiar su posición en su beneficio justificando la violencia, lentitud para buscar alternativas, etc.).
- Debe ser un ejercicio rápido, que impida racionalizar todos los pensamientos, para conseguir dinamismo, realidad, empatía o variedad de respuestas.
- **Variante 1:** Otros sentidos.
 - Se realiza el ejercicio sin hablar, para centrarse en actitudes, postura corporal, distancia entre personas, emociones, tensión, etc.
 - Con los ojos vendados, para centrarse más en el habla, su intensidad, emociones que conlleva, etc.
 - Con una posición muy cercana, intimidante hacia la otra persona, para analizar posiciones de poder.
- **Variante 2:** Intención paradójica.
 - Durante la escena cambiar el lugar, cambiar el orden de la situación, pasar del principio al final (sentir celos y gritar; saltándose los pasos intermedios), introducir humor (un premio a la persona que más insulte), cambiar el momento de la situación, cambiar la discusión, etc. para poder generar una reformulación del problema desde diferentes ángulos evitando la racionalización constante.
- Práctica de conductas alternativas.
 - Se realiza una lista de situaciones y conductas que causan ira, a partir de ella se trabaja en situaciones reales que han ocurrido a los participantes, es conveniente que empiece el facilitador con una conducta de ira personal. Se puede exponer cómo fue la conducta que tuvo lugar (se puede unir a ejercicios de distorsiones cognitivas, para evaluar su conducta no saludable, aunque en días diferentes para que no sea demasiado largo). También se puede continuar con la representación de conductas saludables (se puede ampliar el ejercicio explicando pensamientos, intensidad de emociones saludables). El grupo y el

facilitador realizarán un *feedback* de las intervenciones, siendo concretos y claros para que todas las personas lo entiendan, exponiendo aspectos a mejorar o alternativas de conductas también saludables, que deberán ser representadas. Se finaliza con la búsqueda de ventajas, motivaciones o recompensas (emocionales, sociales, valoración personal, conducta, admiración del grupo, etc.) de la realización de ese tipo de conducta en comparación con la no saludable, acercándose a los objetivos de los participantes.

- Al acabar el ejercicio el grupo lanza una “*lluvia de ideas*” y soluciones rápidas, ayudados por el facilitador, sobre aspectos que pudieran cambiar la situación, para conseguir generalizar las conductas saludables, evitando riesgo de reincidencia.
- Se puede reforzar con simulaciones mediante la visualización de la alternativa, como tarea, realizándolo tres veces al día durante 10 minutos cada vez.
- Se puede combinar con otras técnicas (como las citadas anteriormente en este apartado) haciendo esta circunstancia “visible y reconocible” para el hombre consiguiendo significación.
- “Yo soy así; respeto lo que dices”.
 - Se pide al participante que escriba una lista de frases, un mínimo de tres, que le producen tensión, especialmente con su (ex)pareja en situaciones problemáticas (“nunca vas a ver a tu hijo, ni siquiera es tuyo; eres un inútil; nunca cumples nada de lo que dices; ojala no me hubiera casado contigo; etc.”). Luego se repite durante 2 minutos esas frases, una por una, al que él debe responder “Yo soy así respeto lo que dices” a cada frase. Se pide consentimiento para realizar el ejercicio.
 - Es un ejercicio para aumentar la tensión del participante y abordar pensamientos, acciones, sentimientos relacionados a la pérdida de control.
 - Se puede unir a otros ejercicios para encontrar auto-instrucciones, pensamientos alternativos, escalada de ira, etc.
- Técnicas de respiración: (utilizarlas antes o después de una situación de tensión).
 - Profunda.
 - Colóquese en una posición cómoda (al principio más fácil echado, luego adaptarlo a posturas cotidianas o cuando lo necesite).
 - Prestar atención a la respiración, colocando las manos en el pecho (cuando se está nervioso no se aspira suficiente aire y solo se nota en la parte más alta del tórax).

- Cerrar los ojos.
- Inspirar por la nariz lenta y profundamente (3 segundos) y expirar por la boca (10 veces).
- Inspirar por la nariz lenta y profundamente (3 segundos), mantener la respiración 3 segundos y expirar por la boca lentamente (10 veces).
- Inspirar por la nariz lenta y profundamente (3 segundos) mantener la respiración 5 segundos y expirar por la boca lentamente (5 veces).
- Al acabar explorarse el cuerpo en busca de signos de tensión, comparándolo con antes de realizar el ejercicio.
- Se puede variar el tiempo de inspiración (hasta 4 segundos), mantener la respiración (hasta 7 segundos) y la expiración (hasta 8 segundos) o reducir el número de veces. Cada participante marca su ritmo para sentirse cómodo, sin forzar, porque la función es relajarse y sentir placer.
- Variaciones
 - *Se puede acompañar la respiración con un leve sonido o alternar tapando una de las dos fosas nasales.*

5

EJERCICIOS ENTRE SESIONES

• Principalmente se ensayan las técnicas abordadas en la sesión, pero también se puede pedir ayuda a la persona de apoyo o entorno social para encontrar alternativas, que favorezcan una buena relación interpersonal. Siendo más beneficiosos si esto se produce después que esas personas expongan anteriores ocasiones en el manejo de la ira que haya conllevado, según ellos (quizá, el participante, no opina lo mismo, no se le dio importancia o no se acuerda), a situaciones desagradables.

X. Resolución de Conflictos y Construcción de Soluciones

1 OBJETIVO

- Existen patrones de conducta que imposibilitan la resolución de conflictos, y que impiden que existan alternativas para mejorar la interacción, cambiando el estilo de afrontamiento, apoyándose en ideas ya abordadas como la identificación de emociones, cogniciones no distorsionadas, comunicación o empatía.

El conflicto es natural y sobreponerse a él ayuda a madurar, entendiéndolo como un problema causa preocupación e incomodidad, en el que se puede intervenir para conseguir un cambio, logrando entrenar y escoger las mejores estrategias para su resolución positiva. Dando relevancia a las dificultades propias, actuales y reales, no basadas en una hipótesis, en el futuro o en aspectos que no podemos controlar, centrandose en la solución no en el problema.

Muchas de las temáticas anteriores tienen como objetivo mejorar en la resolución de conflicto, que es el final del camino. Se enfoca desde muchos puntos de vista, dependiendo cómo se afronte el conflicto, desde la prevención, los objetivos, el contexto, los factores favorecedores, las emociones, las cogniciones, etc. (ejemplos en el cuadro explicativo).

2 CARACTERÍSTICAS PARTICULARES

- Centrar el ensayo sobre un objetivo concreto, controlable y fácil de abarcar. Premisa de “cuando recoges todo no entiendes nada”.

- Planificar progresivamente de menor a mayor dificultad.

- Progresar de situaciones planificadas (guión preestablecido) a situaciones improvisadas y reales.
- Pasar de representaciones estructuradas (control máximo por parte del facilitador), a semi-estructuradas, hasta acabar con representaciones no estructuradas (totalmente improvisadas).
- Llevar a cabo ensayos reales, en los que la conducta sea manifiesta y pública (en presencia del “entrenador” y de los miembros del grupo).
- Reiterar los ensayos para dominar la conducta, evitando factores que interfieran negativamente en el aprendizaje (cansancio, aburrimiento, etc.).
- Emplear contextos, situaciones e interlocutores variados y heterogéneos (fomenta la generalización).
- Retroalimentación para verificar y fortalecer desarrollo.
- Fracasar tan de prisa como pueda, para cambiarlo y mejorarlo, “El círculo de la recuperación”.
- En caso de ayuda con el estilo de resolución de conflictos recurrir al test de Estilos preferidos de gestionar conflictos de Thomas-Kilman.
- Conversar sobre la importancia de la toma de decisión al realizar cualquier acto.
- Asimilar que la resolución de conflicto puede que no sea lo “mejor” para el hombre si estos sostienen los privilegios que se supone que tiene.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Usan la violencia como resolución de conflicto y tiene algún beneficio (“le digo las cosas (con violencia) para que sepa lo que hay que hacer y lo que no me gusta, para que cambie”).
- Uso excesivo de la evitación como resolución, unido a la falta o mala comunicación.
- En ocasiones su visión es demasiado esquemática, para llegar a una buena solución, por lo que se debe ayudar a elaborar resoluciones amplias, considerando muchos aspectos.
- No observan el conflicto como tal hasta un momento crítico.
- Conflictos anteriores no resueltos que condicionan a la pareja y a sus partes.
- En ocasiones ceden ante el conflicto sólo para que se concluya y volver a la normalidad, sin hacer una elaboración del problema y menos acceder a la resolución.

RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO	
<p>En base al problema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientarse hacia el problema (autoeficacia) • Recopilar toda la información (definición clara del problema, su naturaleza, gravedad, generalización, antecedentes, etc.) para identificar y clarificar una situación problemática • Buscar metas hacia el bienestar personal y social (teniendo en cuenta las fortalezas, debilidades y habilidades) • Generar todas las posibles soluciones (cantidad y calidad; exponer muchas pero sólo algunas tendrán calidad; ventajas e inconvenientes) • Considerar todas las consecuencias y expectativas (positivas/ negativas; corto/ largo plazo; coherente con nuestra identidad y entorno) • Considerar otros puntos de vista de personas cercanas • Decisión • Práctica simulada (role playing) y real • Verificación de la decisión • Generalización (empleo de situaciones/personas/contextos variados o relevantes; sesiones de apoyo) <p>• Si es con otra persona, se basa en la negociación, la cual debe tener como objetivo lograr resoluciones conjuntas, que supongan una aceptación de los cambios, con responsabilidades compartidas.</p> <p>• A este apartado se puede añadir un inicio de habilidades sociales y después continuar con lo propio de resolución de conflicto. Entrenamiento HS (instrucciones, modelado, refuerzo, retroalimentación, etc.), reducción de la tensión (relajación, desensibilización sistemática, auto-observación), reestructuración (reetiquetaado, auto-instrucción, autocontrol etc.) y entrenamiento en solución de problemas.</p>	<p>En base al afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación para el afrontamiento • Afrontamiento en sí mismo • Esfuerzos secundarios que se deben realizar
<p>En base al autocontrol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto-observación y auto-registro • Auto-evaluación • Auto-reforzamiento • Generalización 	

<p>En base al aprendizaje de habilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones • Modelado • Ensayo • Retroalimentación • Refuerzo y evaluación • Generalización 	<p>En base a la anticipación de situaciones de alto riesgo de fracaso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de factores precipitadores, perjudiciales y favorecedores personales y contexto que generan tensión • Fortalecimiento de factores favorecedores • Sobre-entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> • Se pueden añadir estímulos para simular la realidad a partir de la imaginación (falda, perfume de su pareja, etc.) • Se puede unir a relajación (estímulo tensionante-relajación; estímulo tensionante-relajación-práctica)
<p>En base al encadenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desgranar la ceremonia de conductas antes de la agresión • El objetivo que se quiere conseguir • Las consecuencias positivas y negativas • Dividirla en pasos, para intentar sustituir algún paso para la modificación de la conducta violencia y consecuencias negativas, pero no así del objetivo 	<p>En base a una idea alternativa de resolución</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considerar los aspectos positivos, negativos e interesantes de la idea. • Consecuencias a corto y largo plazo • Establecer metas, basada en “reglas” propias • Planificar, estableciendo prioridades • Considerar los puntos de vista de los demás • Tomar decisiones

- Ejercicio de reestructuración cognitiva. (41)
- Simular una investigación policial para poder resolver un problema.
 - Se expone un problema, su resolución o alternativa. A partir de eso el grupo le pone trabas (Ejemplo: “alternativa= hablar; traba= ella no quiere”).
 - Leer una historia con un final positivo, no saludable o aparentemente bueno (basado en ideales, mitos, estereotipos, etc.), analizar qué persona descubre que historia contiene una mala resolución.
- Equipo reflexivo de Tom Andersen, 1994.
 - Una persona relata alguna situación relacionada con la violencia y después se debate en grupos pequeños sobre sus opiniones o perspectivas al respecto, mientras la persona que hizo el relato escucha, sin tener la posibilidad de replicar.
- Técnicas creativas.
 - Se basan en lo que pasa en ese mismo momento, no en lo que pasó, por tanto se usan ideas diferentes a otras ocasiones. No tiene porqué seguir una idea lineal para llegar a la solución, puede dar saltos atrás, adelante para entender la situación. Se van creando circunstancias nuevas que se prueban para ver si funcionan, sino lo hacen se vuelven a crear otras. También se pueden usar ideas intermedias imposibles para generar nuevas ideas válidas.
 - Se trabaja en la fluidez de ideas (generar gran cantidad), obtener otras debajo de una idea principal, alcanzar el detalle en las mismas, conseguir fluidez de asociación de éstas y lograr una capacidad de respuesta rápida “sorpresiva” ante ideas de los demás o ser capaz de cambiar el enfoque de nuestras ideas.
- Metodología:
 - Redefinición de los problemas de manera inusual, dando importancia al todo.
 - Características como: utilizar conocimiento para asumir riesgos, sentirse cómodo para crear ante la ambigüedad, apertura a la experiencia, los obstáculos enriquecen o el fracaso como oportunidad de estar más cerca de la solución.
 - Motivados con deseo de crecer, no sólo hacer lo habitual.
 - Se basa en el movimiento de ideas, tener muchos puntos de vista.
 - Todas las respuestas son válidas (el silencio se debe mantener, para

aprovecharlo), debiendo ser un número alto de respuestas. Aunque después se debe seleccionar las válidas y desmontar las no saludables.

- Lluvia de ideas.

- Establecer el tema con claridad enfocado a resolver un problema, promoviendo la combinación de ideas para que surjan otras.

- Dejar unos segundos antes de empezar.

- Se inician las respuestas rápidas, que serán anotadas en una pizarra. (Ejemplo: Tema: Cómo resolver discusiones por la educación de hijos/as; "hablando más"; "cada uno se encarga de uno/a de ellos/as"; "hacemos horarios para prestarles más atención"; "que hagan caso"; "hablar juntos antes para decir lo mismo"; "mejorar su cuarto para que estén mejor y no molesten tanto"; "que puedan cuidarse entre sí"; "saber que necesitan y porqué se portan mal"; "estar más con ellos/as"; "hacer cosas juntos entre todos"; etc. a partir de ello se abordan temas, soluciones y combinación de ideas, para hacerlas válidas en torno a: independencia, comunicación, análisis de necesidades, etc. desde los participantes).

- Sirve para que el facilitador analice las formas de pensamiento de los participantes y pueda direccionar la comunicación y ejercicios en las siguientes sesiones.

- Uso alternativo.

- Respuestas rápidas que expongan otros usos a las emociones, de los que generalmente damos. Pudiendo ser la emoción tal cual la sentimos o modificándola. (Ejemplo: "Estoy triste por mi situación no tengo ganas de cambiar ni de hacer nada". ¿Qué otros usos puede tener esa tristeza?, "darse cuenta de nuestros errores"; "ser capaces de no depender de otra persona"; "me doy cuenta de las cosas que no sé hacer y que pensaba que sí o que nunca me había planteado en mi vida como..."; "para hundirme"; "para pensar en cómo conseguir de nuevo a mis hijos"; "buscar cosas que me gusten"; "recuperar viejos hábitos o amigos que había descuidado"; etc.).

- Modificación de ideas.

- Aumentar la idea o añadir nuevas partes, reducir la idea a algo concreto, modificar una parte, sustituir algo/alguien por otra cosa o unir varias ideas anteriores. (Ejemplo: En tu ejemplo de violencia que has realizado. ¿Para qué gritas? ¿Y si hubieran estado tus hijos delante? ¿Si te prueba que es mentira, como quedarías? Imagina que eres violento con todo el

mundo como lo eres con ella ¿Y si los dos son infieles? Si hubieras tenido cerca en vez de un libro un cuchillo ¿lo hubieras lanzado? ¿Por qué crees que es según tú fue un acto impulsivo?).

- Sustitución:
 - Reemplaza tu persona por otra manteniendo la situación. Analizando cambios, factores personales que influyen, alternativas de respuesta. En grupo proporcionar una idea general de la situación de un participante, pero que lo ejemplifique otro sin saber cuál fue la resolución, causas, etc. (Ejemplo: ¿Qué es traición? Si te traiciona como dices, pero en vez de ser tu pareja es un amigo ¿Qué pasaría?).
- Cambiar relación causa efecto.
 - Misma causa diferente efecto; mismo efecto diferente causa; diferentes causas y efectos pero igual resultado. (Ejemplo: **Original:** *Causa:* No hace lo que habíamos quedado; *Efecto:* Ejercer violencia. **Variante 1:** *Causa:* No hace lo que habíamos quedado; *Efecto:* “Le digo lo que no me gusta”; “le grito pero me doy cuenta de que no es para tanto”; “no tuvo tiempo y lo hacemos juntos después”; “no la aguanto más me voy de casa”; “anoto para recordárselo en otras ocasiones que dice que miento”; “en vez de gritar hablo muy bajito”; “antes de gritarle la abrazo”; etc.).
- Haz todo lo opuesto.
 - A partir de una conducta con resultado no saludable, realizar otras opciones saludables. Muchas de ellas no tendrán lógica con la relación del problema pero aumenta la visualización de alternativas, así como la importancia de la identidad y creencias (Ejemplo: **Conductas No Saludables:** Fuimos a bailar con mis amigos, no quería que tomara porque siempre arma un escándalo cuando lo hace, pero no me hizo caso y tomó una copa. Y me enfadé, la humille delante de todos diciendo que era un puta, que sólo me quería algún rato, que luego prefiere hacer lo que le venga en gana y me fui. **Conducta Opuesta:** No fuimos a bailar, quería que tomara porque siempre que lo hace es muy divertida, pero no me hizo caso y no tomó, al final me alegre y presumí de ella delante de todos diciendo que nos queremos mucho y estamos encantados de pasar tiempo juntos y estuvimos así toda la noche; se pueden añadir más opuestos o centrarse en puntos en concreto).
- Unir animales.
 - A partir de una serie de dibujos de animales generar nuevos animales. Se pueden dar características, formas de vida, hábitos, etc. Luego el

grupo conversa sobre, la posibilidad de combinaciones no comunes que pueden dar buenos resultados.

- Análisis de presiones para mantener el control y la identidad masculina en la relación de pareja.
 - **Externas** (Ejemplo: Presión de amigos para que tu mujer no te “domine”); **Internas** (Ejemplo: Necesidad de ser congruente con tu idea de varón); **Directas** (“frontales”) e **indirectas** (subliminales a otras circunstancias pero fortalecen la idea de control).
- Cambio de factores sociales y ambientales.
 - Análisis de características precipitantes de la violencia y sustituirlas por otras más adecuadas para el no ejercicio de la violencia (diversas actividades con amigos, entorno delictivo, ambiente acusador de maltratador, etc.).
- Banco de problemas.
 - Ejercicio grupal que intente resolver un problema real aplicando lo aprendido en las sesiones, nombrando qué hacen y porqué (Ejemplo: Uso identificación de emociones para... uso la técnica del tiempo fuera y no otra porqué...).
- Hoja de la anti procrastinación.
 - División del objetivo en pequeñas tareas cercanas en el tiempo, para que no sea dificultoso y no postergar.
- Análisis sincero de Costo-Beneficios (mantener o dejar la relación, no ejercer violencias, esfuerzo para no hacer violencia, cambio, metas, etc.).
- “Arreglos rápidos/arreglos lentos” (Técnica Gioconda Batres).
 - Análisis de estrategias para solucionar los problemas y qué objetivos se tenía al realizar las conductas.
 - De manera rápida: Disculpas rápidas o forzadas, regalos, promesas, generar celos, cercanía emocional, etc.
 - De manera lenta: Empezar por disculparse, luego alguna de estas acciones: Respetar los deseos sobre sus amistades, aceptar la responsabilidad, reconocer equivocaciones sobre la violencia, darle espacio y tiempo para que decida lo que quiere, no hacerla sentir culpable si no hace lo que nos gustaría, aceptar sentimientos incómodos sin recurrir a la violencia, etc.

- Otras terapias alternativas como:

La Terapia Gestalt de Perls, la Terapia de la Realidad de Glasser, La terapia centrada en la solución de problemas basada en el trabajo de Milton H. Erickson, El modelo de counseling de Egan y La Terapia del “¿Por qué?” (Whynot?) de Lewis.

4 EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Principalmente se ensayan las técnicas abordadas en la sesión, se puede pedir ayuda a la persona de apoyo o entorno social para encontrar alternativas y resoluciones nuevas, que favorezcan una buena relación interpersonal. Siendo más beneficiosos si esto se produce después de exponer situaciones donde las resoluciones no hayan sido saludables (el participante, no opina lo mismo, no se le dio importancia o no se acuerda, se debe realizar un análisis).

XI. Paternidad e Instrumentalización de las Hijas/os

1 OBJETIVO

- Tomar de conciencia que los/as hijos/as son víctimas del ejercicio de violencia, además de eliminar pautas de maltrato hacia ellos (instrumentalización), anteponiendo sus necesidades a las paternas.

El entorno familiar debe proporcionar estabilidad y seguridad para ser capaces de explorar, practicar, crecer como personas integra, pero cuando se produce violencia, se arrebatase ese soporte. Sufriendo ambivalencia entre lo que cuida y lo que hace daño, sobre todo en los niños/as más pequeños/as, donde es mayor el agravante.

Los problemas que se producen durante la infancia, continúan en la edad adulta, incluso sin ser ellos las víctimas directas o simplemente siendo conscientes de la situación de violencia, sin necesidad de verla y oírla, como: Retraso en el crecimiento, en desarrollo psicomotor o del lenguaje, trastornos somáticos, de alimentación, sueño, ansiedad, depresión, baja autoestima, indefensión, estrés post-traumático, humillación, vergüenza, culpa, ira, absentismo escolar, apatía, agresividad, inmadurez, impulsividad, delincuencias, drogadicción, angustia emocional, irritabilidad excesiva, reproducción de conductas negativas, falta de autonomía o confianza, sentimientos de responsabilidad por los actos violentos, naturalización de la violencia como resolución de conflictos, conductas desafiantes o antisociales, delincuencia, déficit de atención, futuras relaciones interpersonales no saludables, falta de empatía, autocontrol o expresión de emociones, entre otros (se añade una tabla con algunos ejemplos de consecuencias según edades). Además de consecuencias ante problemas indirectos de la violencia hacia la madre, como no cubrir sus necesidades, desatención, abandono, huida del hogar, falta de apego seguro, etc.

2 a 4 años	Problemas de lenguaje Reacciona violentamente Retraído/a	Problemas con otros/as niños/as Tardanza en control de esfínteres	Asustadizo/a Problemas al dormir Inseguridad	Temor Depresión Problemas para comer
5-12 años	Inseguridad, baja autoestima Depresión, retraimiento	Huir del hogar Mojar la cama	Volverse un/a cuidador/a de adultos/as Ser propenso/a a la violencia	Desarrollar problemas para desviar a padre/madre del pleito Avergonzarse de su familia
12-17 años	Problemas en la escuela Problemas sociales	Vergüenza y pena sobre su familia Actividad sexual inadecuada para la edad	Tendencia a involucrarse seriamente en una relación precoz para poder escapar de casa Confusión	Depresión Malas calificaciones en la escuela Problemas de licor y/o drogas

Si los progenitores se encuentran separados, divorciados o en proceso de hacerlo, es necesario exponer y abordar información sobre ello, ya que les sugestionan mucho la idea que sus hijos/as se van a “traumar” por “romper” la unidad familiar. Esto implica trabajar mitos (“mi hijo si se queda con ella, no va a ser hombre”; “tiene que estar con ella porque conmigo no puede estar por ser un hombre”; “mira como está el hijo por tu culpa”; “yo a ellos nunca les he pegado así que no deben estar enfadados conmigo”; “están apoyando a su madre porque les miente sobre mí”; “es la relación dolorosa lo que causa problemas y no la separación”; “tengo que aguantar hasta que mis hijos sean mayores”; “ella ya no puede estar con ningún hombre más, su padre soy yo”; etc.), y violencias hacia ellos (control excesivo del dinero para su cuidado, castigos injustificados, sustraerlos del colegio sin derecho a hacerlo, ignorar, a hijos/as de otra relación, impedir que vean a sus abuelos, generar conflictos con su madre “por” ellos, amenazar con quitárselos a su madre, utilizarlos como mensajeros o vigilantes, desvalorizar a la madre en su presencia, etc.).

2 CARACTERÍSTICAS PARTICULARES

- Enfocar la prioridad en los hijos, no como instrumento para “rehacer” la familia y volver con la ex-pareja.
- Si es requerimiento judicial depende de la resolución, para ver a los hijos, en qué lugares y condiciones, etc.
- También se puede incluir un apartado para mejorar la relación con la ex-pareja, si influye en el desarrollo personal y el de los hijos/as, sin que interfiera ni desvíe el objetivo de reducir/eliminar la violencia.
- La motivación para el cambio es la característica fundamental.
- Afianzar el vínculo paterno-filial ya que mejora mucho la posibilidad de cambio y desarrollo personal. Evitando la instrumentalización de hijos/as.
- Estilos de paternidad. (42)

42

Anexo XXXVIII:
Estilos de
Paternidad

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Dan al hijo/a un papel esencial en su vida, aunque muchas veces no son coherentes con sus acciones.
- Distribuyen su paternidad en roles de género.
- Piensan que un padre que pasa poco tiempo con sus hijos/as educa menos, sin ser consciente que no es el tiempo que marca la diferencia sino la transcendencia que tiene para los hijos/as los pensamientos o actitudes parternas.
- Tienen como base una infancia y paternidad generalmente no saludable.
- Son conscientes del daño que hace la violencia a hijos/as, pero, por momentos, lo minimizan o culpabilizan a la madre para privilegiar otras circunstancias.
- La mayoría no ejerce violencia directa contra los/as hijos/as de manera continua, aunque si esporádicamente en forma de disciplina por su comportamiento.
- El comportamiento es diferente si mantiene una relación con la madre o con una nueva pareja, ya que sin “una mujer a mi lado” la situación es más traumática.
- Ven en los/as hijos/as un reflejo de sí mismos, que a veces presionan para que cumplan las expectativas que como personas no han llegado a conseguir y, así, evitar frustraciones personales.

- Pareja separada.
 - Mantienen tensiones, conflictos o discusiones delante los/as hijas/os.
 - Cambian totalmente la rutina del hijo/a, priorizando otros aspectos.
 - Tienen resentimiento y tendencia a echar la culpa a la otra persona, en ocasiones delante del hijo/a.
 - Si además de la separación de la pareja, implica separación con los hijos/as, desarrollan una profunda crisis.
 - Defienden una educación rígida de los hijos/as, pero a la vez su paternidad es distante (relacionada con la que él tuvo) y se muestra presente sólo en momentos puntuales, generalmente poniendo límites.
 - No ven como una oportunidad de cambio la relación con hijos/as.
 - Es frecuente que intenten una alienación parental (Gardner, 1985) con sus hijos/as y que culpen a sus parejas de lo mismo.
 - *Restringen las llamadas telefónicas, no informan al otro progenitor de actividades que realiza, educar en base a premios, criticar al otro progenitor, hacerse cargo de manera individual de aspectos de los/as hijos/as que conciernen a los dos, implica a su entorno en la ayuda para que le quiera a él y no al otro progenitor, tomar decisiones de última hora que interfieran en los horarios de visitas, usar las visitas al hijo/a como chantaje en otras ocasiones, premiar conductas de desagravio al otro progenitor, etc.*
- Con otra pareja.
 - Falta de dedicación a los hijos fuera de pareja, ya que “interfieren” en su actual relación.
- Trato desigual comparando con los hijos/as de su actual pareja.
- Con la misma pareja.
 - Intento de acercamiento y cambio, ante la resistencia de sus hijos/as, por lo sufrido.

2

EJERCICIOS

- Contar una historia en la que se ha sido violento (diferente estando el niño presente o no, pensando que no se da cuenta, viendo el daño físico, produciéndose en él de

manera directa, etc.). Para después, mediante imaginación, conseguir profundización en la temática, y poder contarlo en tercera persona como si fueras el/la propio/a hijo/a (sino tienen hijos puede ser un sobrino o primo), viendo la violencia, oyéndola, sintiendo sus consecuencias, etc. Con ello, se indaga sobre su estilo de paternidad, su comunicación, su empatía o su responsabilidad, incidiendo en qué aspectos les han producido más daño, si ha ocultado alguno o si no quería decirlo.

- Variante unida a enfoque de género:

- Pedir a la persona que explique qué piensa ese niño/a de la idea de ser hombre.

- Narrar la historia vista desde los ojos de un niño o una niña.

- Exploración de las consecuencias de la violencia.

- Análisis de las reacciones: Emocionales, cognitivas y conductuales del hombre como padre (para él mismo, para los/as hijos/as, para la (ex)pareja y para los demás, antes del hecho de violencia (si es que no hubo en algún momento), cuando hubo violencia en la relación (explorar si piensa que hay diferencia entre periodos de calma y de tensión) y actualmente (si no genera violencia, con o sin pareja).

- Lectura sobre diferentes estilos de paternidad, para su análisis en cuanto a límites, comunicación, cercanía, etc. analizando si en alguno se sienten identificados, si deberían cambiar o cuáles, a pesar de la no justificación de la violencia, creen positivos.

- Ejercicios a partir de "Manifiesto por una paternidad responsable, equitativa y libre de violencia hacia nuestras familias" (en internet).

- Análisis del corto "Familia" para trabajar tipo de relacionamiento; <https://www.youtube.com/watch?v=b6TXWhu3dkw>

- ¿Cómo soy como padre? (bueno/ regular/ a mejorar/ malo)

- En relación a todas las situaciones de violencia que se acuerde, ¿dónde estaban sus hijos/as? ¿Se acuerda? ¿Se enteraron? ¿Cree que les afecta? ¿Cómo te sientes al recordarlo? ¿Ellos lo asumen como natural?, etc.

3 EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Expresar lo que sienten acerca de lo que están viviendo los/as hijos/as por la violencia de género. ¿Cómo se sienten? ¿Qué puedes hacer tú? ¿Los necesitas o ellos a ti? ¿Qué puedes cambiar? ¿Qué quieres ser para tus hijos? ¿Por qué?, etc.

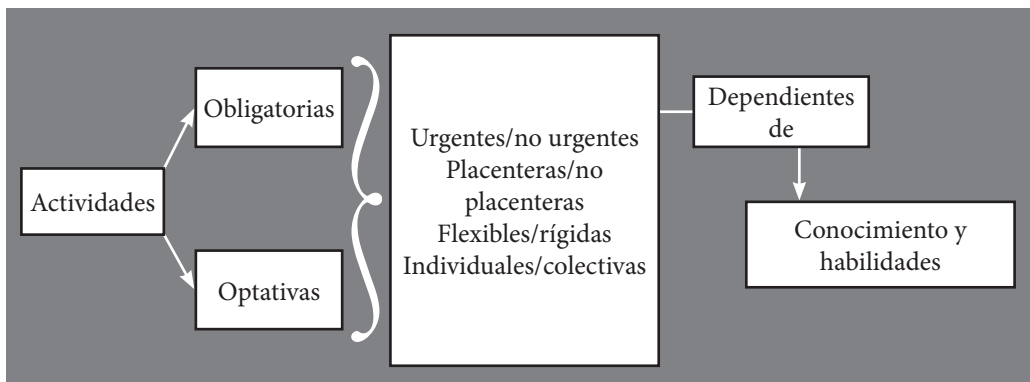
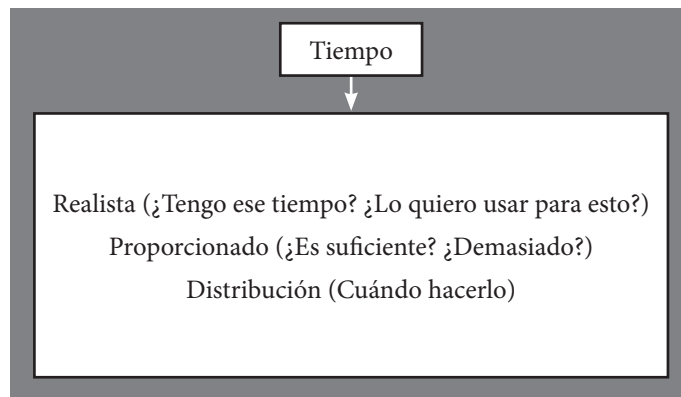
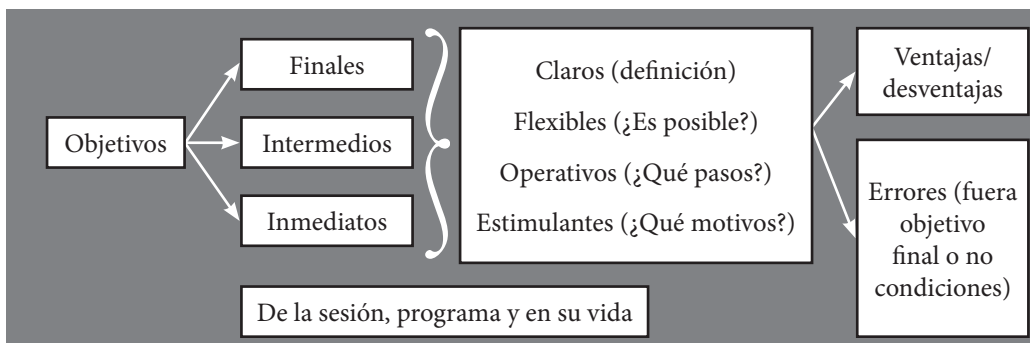
- Cómo me ven. Analizar la imagen como padre (hablando también del pasado),

desde mis hijas/os, la persona de apoyo, los estamentos judiciales o el entorno.

- Tabla de acciones para mejorar la relación paterno-filial, teniendo el epicentro en la salud mental de hijo/a.

- Explique de qué forma viven los/as hijos/as, la instrumentalización y cómo esto los afecta.

XII. Objetivos, Planificación de Actividades y Distribución del Tiempo



- Los tres puntos se encuentran relacionados, teniendo la necesidad de ser coherentes entre sí, unido a sus creencias, pensamientos, emociones, habilidades o proyecto de vida. Sin olvidar el contexto, que debe resultar favorecedor.

Hay numerosas teorías que hablan de la realización de objetivos (basadas en autorealización, en la felicidad, en el éxito social o en el interpersonal, en la motivación humana o al logro, en el establecimiento de metas, basado en jerarquías, etc. que se deben manejar para adecuar la que mejor convenga al participante), que ayudan a su clarificación, ya que el participante puede abordar otros aspectos, manteniéndolos como sub-objetivos, pero siempre y cuando favorezcan la erradicación del ejercicio de violencia, que es de donde se debe partir, junto con el sujeto, para establecer sus metas y afianzar su cambio.

1

CARACTERÍSTICAS PARTICULARES

- Los objetivos deben adecuarse al estado momentáneo, las fortalezas y aspectos a mejorar del participante.
 - Es necesario tener un plan de vida, que se aleje de ideales, conformismo, monotonía.
 - La mayoría son pasos para dirigirse hacia el objetivo, cumpliendo metas pequeñas.
 - Pueden hacer referencia a cualquier aspecto de la vida: emocional, laboral, social, relacional, etc.
 - Son modificables, para evitar el aumento de tensión y frustración por llegar a ellos o no conseguirlos.
 - Se debe tener en cuenta la motivación y sus variabilidades, para adecuarse.
 - No se debe cargar todo de objetivos, deben ser “puntos de sujeción”.
 - Después de manejar esta temática, en su vida diaria no tiene que seguir el cuadro de manera lineal, pero sí hacer un análisis rápido, que permita una visión general y si fuera necesario uno más exhaustivo.

• DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE EN LA CIUDAD DE COCHABAMBA •

- Le dan mucha importancia al valor económico, se basan en él para establecer sus metas.
- La naturalización de muchos aspectos cotidianos hace que no se planteen objetivos, en definitiva, otra forma de vida.

- No quieren realizar pasos, quieren cumplir objetivos rápidamente (que lleguen, pero de forma esporádica y no se mantienen en el tiempo).
- Quieren que se les indique una “fórmula” para llegar al objetivo de manera inmediata.
- Si se ven incapaces de conseguirlo, activan fuertes mecanismos de defensa en relación al rechazo con el programa.

2

EJERCICIOS

• Se pueden realizar varios ejercicios, tanto en la sesión como entre las mismas, de distribución de tiempo, jerarquización de prioridades y de razonamiento, análisis de la situación, causas y consecuencias, modificación de errores, comparativa de experiencias entre los participantes, etc. (basados en el cuadro anterior), con situaciones pasadas o actuales (relacionado con aspectos que ayuden al no ejercicio de violencia, aunque no tiene porqué estar en relación directa) para manejar una práctica del sistema, que ayude a resoluciones futuras.

• Toma de decisiones y proyecto de vida (“Nos Ayudaremos”, guía para grupo de ayuda mutua - INTER-TEAM).

Temáticas Relevantes Relacionadas

1 ABUSO DE SUSTANCIAS DENTRO EL PROGRAMA

Norström y Pape (2010) observaron que los cambios de frecuencia en consumo de alcohol supone que varíe la frecuencia de actos violentos cometidos y que su consumo aumenta la violencia, aunque más en hombres que en mujeres (Giancola et al., 2009). A pesar de ello, muchos autores coinciden en afirmar que se trata de una relación indirecta, no causal, pero sí un factor de riesgo. En definitiva, existe un acuerdo generalizado acerca de que tras la relación entre alcohol y violencia subyace un complejo entramado de interacciones entre múltiples causas y factores (Exum, 2006; Giancola, 2002; Graham et al., 1998), como ser el manejo de la ira, la reducción del estrés, el tratamientos en grupo y centrado en el cambio de actitudes o la prevención de la reincidencia (Bennett, 2008).

Por ello es necesario trabajar ambos aspectos, pudiendo abordarse de tres formas diferentes: Primero, ingresar a un programa de desintoxicación y luego al programa de no violencia; hacer ambos programas de forma paralela; o ingresar a un solo programa integrado. Todas sostienen buenos resultados, en especial la última opción, pero ésta con escasos estudios realizados. Sin embargo, la reducción o eliminación del consumo de alcohol o de otras drogas es necesaria y reduce la violencia, pero también es insuficiente, para la eliminación de las conductas violentas.

En casos de consumo excesivo de sustancias, quizá la opción integral dentro de un programa de abuso de las mismas, sea la más conveniente, pero siempre y cuando consigamos ajustarnos a la realidad y adaptar aspectos como el tipo de grupo y las personas que lo integran, el costo y tiempo de los programas, la preparación del facilitador/a, cohesión a la terapia, motivación al cambio, definir el grado y tipo de dependencia, disponibilidad de tratamientos, etc. al programa que queremos realizar. Por lo que es posible la adaptación, evaluando la relevancia de los dos aspectos y priorizar uno, aunque si fuera posible dentro del grupo, abordarlo de manera transversal la otra circunstancia. Mientras que la opción de realizarlo de manera paralela es complejo por la adhesión a las terapias.

En el contexto de Cochabamba, son muchos los hombres que consumen alcohol, y ello está relacionado con cometer actos violentos. Tras un análisis individual pormenorizado del caso, evaluando la cantidad de consumo, la frecuencia, las repercusiones, etc., (realizando también un estudio de apoyos institucionales) son varias las personas cuya mejor opción es integrarlas a un programa para trabajar la violencia y añadir un punto de consumo.

- “Dibujos que inspiran”. Cortometraje animado 2D <https://www.youtube.com/watch?v=cuAgGAGtGvE>

2 TRATAMIENTO INCLUYENDO A LA PAREJA

Partimos de una realidad: Son muchas las mujeres que solicitan retirar la denuncia o poner fin al procedimiento por diversos motivos, (comparten aspectos de su vida, que no se pueden desligar con su ex-pareja o deciden reanudar la relación). Por ello, queda plantearse la posibilidad de una mediación o terapia de pareja, aunque genera mucha controversia y variedad de opiniones.

Debido a la idiosincrasia de las personas con las que se ha trabajado en Cochabamba, se integra a la pareja a la finalización del programa o en las últimas fases, con terapia de pareja leve o mediación. Se sigue la metodología que exponen Berardo, Greco y Vecchi (2003) “la familia atravesada por violencia doméstica que emprende un proceso de mediación y logra cristalizar acuerdos en materia de alimentos, estancias y comunicaciones... experimenta el tránsito por un espacio diferente de elaboración pacífica de los desacuerdos, que en muchos casos contribuye al descenso momentáneo de la violencia y en otros a recrear en la instancia del diálogo, un espacio que junto con la posibilidad de apropiación, se instalará en la pareja o en forma individual en cada sujeto, como una nueva posibilidad de funcionamiento para conflictos futuros”, siendo un aspecto beneficioso. Es imprescindible revisar cada caso en particular, además de tener claro el marco legal de la Ley 348, y varias directrices:

- No sustitutorio al proceso judicial.
- Analizar cada caso de manera particular, con una valoración previa de la violencia acontecida y de sus protagonistas, asegurando que las partes estén plenamente capacitadas y de acuerdo para poder participar en el proceso.
- La voluntariedad de ambas personas para iniciar y finalizar las sesiones cuando requieran conveniente.
- No en las primeras fases de la terapia (en fases avanzadas puede tener resultados positivos).

- Evaluar la importancia, para las partes implicadas, la resolución de algunos aspectos, ya sean pasados, actuales o futuros para un desarrollo personal adecuado.

- Incorporar a la pareja del hombre que ya realizó terapia grupal o individual, estando éste en una reconstrucción personal, con deseo de cambio, motivación intrínseca y responsabilidad basada en su evolución y crecimiento.

- Es conveniente, para la pareja, que se realicen en paralelo otras terapias (grupal o individual) identificando aspectos personales para desarrollar un proyecto de vida (Si esto se produce debe ser con terapeuta diferente para ambos o en la terapia de pareja juntarse ambos terapeutas).

- Analizar periódicamente la evolución personal y de pareja en la terapia para el mantenimiento o reformulación de la misma.

- Analizar si supone algún riesgo para una de las personas en el programa y en caso de que así sea cancelar la terapia aunque ellos quieran continuar.

- Que no sea un modelo de intervención que culpabilice o intimide a la víctima.

- Mujeres sin daño psíquico.

- Ver si la capacidad de comunicarse y negociar entre ellos está muy deteriorada, en ese caso, desestimar la terapia.

- Dejar claro a ambos los objetivos de las sesiones, que no tengan otras expectativas y que las demandas de ambos sean compatibles (Ejemplo: Uno de los dos quiere volver a la relación y la otra persona hablar de la educación de los hijos, no son compatibles). Si se hace terapia de pareja no perderse en objetivos individuales sino en función relacional.

- Que en la pareja el desequilibrio de poder no sea insalvable.

- Que los hombres cumplan con su participación en el programa y no suponga una esperanza para las mujeres, en la que se basen, que su pareja va a cambiar, y por tanto se favorezca un factor de riesgo.

Si de algún modo mantienen contacto el participante y la (ex)pareja, y el análisis del caso considera negativo la opción de mediación, terapia o incluso acercamiento, puede ser conveniente, que observe su progreso, desarrollo o cambios en base a situaciones anteriores con su ex-pareja o actuales con su nueva pareja, ya que al llevar los ejercicios a momentos reales son capaces de interiorizar mejor las ideas del grupo.

Asimismo, si las personas involucradas dan su consentimiento y se cree que es positivo para el crecimiento personal del hombre, la mujer, la pareja, los/as hijos/as, etc. es ventajoso mantener contacto con ella de manera esporádica, sin que se involucre

en la terapia, para visualizar los cambios del integrante, que afecten positivamente a él y su entorno.

• MANTIENE UNA RELACIÓN CON LA MISMA PAREJA QUE HA SIDO VIOLENTO •

- Se deben manejar temáticas similares a las del programa, basadas en las características personales del sujeto, añadiendo algunas propias de terapia de pareja. Con la finalidad de aumentar la interacción positiva mutua, disminuir intercambios negativos y proporcionar a la pareja estrategias para solucionar futuros problemas (Bornstein & Bornstein, 1986, citado por Carlen, Kazanew y López, 2009)

- Esta situación puede ser aprovechada en las sesiones, ya que fortalece la aceptación de responsabilidad y sus progresos, ante un posible ultimátum de la pareja para que cambie.

- Es necesario saber qué ha pasado para continuar la relación y qué cosas han cambiado (generalmente cambios superficiales de comunicación y tiempo en común o cercanía).

- Durante los ejercicios se van a responder muchas preguntas de la pareja pero es importante que, como facilitador, se visibilice una consolidación de la relación de pareja, o por el contrario unas raíces poco sólidas de la misma, basándose en autocrítica para crear espacios de cambio, donde se tenga ideas de pareja realistas, resolviendo conflictos de manera dialogada. (Ejemplo: Descripción de la relación de pareja; aspectos positivos y negativos individuales, de la pareja y de la relación; ¿Qué es lo que te gusta de la otra persona? ¿Qué has cambiado tú o la relación (aspectos muy concretos)? ¿Qué problemas se mantienen y cuáles han cambiado? ¿Por qué? ¿Por qué crees que has elegido continuar con la relación? ¿Por qué elegiste a esa persona y ella te eligió a ti? ¿Qué cosas hacen y hacían para que su relación funcione/funcionara?).

• MANTIENE UNA RELACIÓN CON OTRA PAREJA •

- Se tiende a culpabilizar a la anterior relación del comportamiento violento, explicando que por ella se comportaba así y ahora se puede ver, que es totalmente diferente, alabando su gran cambio. Y puede que la interacción con la otra persona fuera un factor facilitador para la violencia, pero al no haber trabajado en ello, es probable que mantenga mecanismos y herramientas no saludables, que se deben abordar, a pesar de su más que probable reticencia.

- Se puede trabajar el ejercicio de violencia en las anteriores relaciones de pareja pero explicar que se necesita un cambio psico-educativo para no generar situaciones de riesgo, que pueden estar dándose actualmente en la relación, a pesar que él piense que no existe ningún tipo de violencia.

• OTROS CASOS •

- Hay muchas variantes en lo que a relaciones de pareja se refiere: Separados pero con aspectos en común como negocios, hijos/as, hipotecas; sin ningún tipo de relación; separados pero con intenciones de volver; encuentros esporádicos a pesar de no ser pareja formal; con buena o mala relación entre ellos; en proceso de divorcio; con una denuncia o varias por violencia intrafamiliar y doméstica; denuncias cruzadas; que la situación de violencia sea permanente, seguida de separación, ya haya ocurrido violencia varias veces anteriormente, pero con el final de reanudación de la relación, etc. Por lo que se debe tener en cuenta cada caso, y analizarlo de manera pormenorizada, para proponer las mejores opciones de intervención.

3

SI UN HOMBRE SE ENCUENTRA EN EL PROGRAMA, ¿CUÁNDO DEBEMOS DENUNCIAR SI HA COMETIDO VIOLENCIA?

Durante el transcurso del programa se ve una disminución en cuanto al ejercicio de violencia por parte de los participantes, pero todavía ejercen violencia (en caso de que tengan una nueva pareja o continúen con la relación), en mayor medida psicológica o económica.

Es una difícil tarea, que depende del caso y el momento, es indispensable evaluar el riesgo de la mujer o hijas/os, cómo les está afectando, de manera subjetiva, los hechos, la relación interpersonal y la evolución del hombre. Si tenemos, una mínima sospecha de la negatividad, actual o futura, de alguno de estos aspectos (en especial del primero) se inicia comunicándolo al participante (intentando un cambio dentro del proceso) y si las sospechan no cambian comunicarlo a instituciones o círculos cercanos, por ejemplo a la persona de apoyo del programa, para que sean estos los que lo comuniquen a los estamentos judiciales, y así, no señalar el programa como denunciante, ya que se perdería la confianza del resto de los participantes, y además aumentar el compromiso social y, con ello, la posibilidad de un cambio. Por último, si no funciona lo anterior y el caso lo requeriré, se debe realizar la comunicación de la continuidad de sus prácticas violentas de manera institucional y con un informe detallado.

En muchos casos implica el abandono del programa y quizá debido a la justicia actual no sea un buen procedimiento, pero la denuncia es una obligación institucional y como facilitador.

4 PRESENTAR SITUACIONES PARTICULARES EN EL GRUPO

Es bueno que los participantes acudan al grupo con el deseo de expresar una situación acontecida, desde la anterior sesión, o queriendo trabajar algo que cree que puede ser bueno para él en relación a la violencia. Por lo que es un aspecto que se debe priorizar (se puede unir al tema que se iba a tratar ese día), ya que fortalece los beneficios de las sesiones grupales.

Es alguna ocasión la persona sólo querrá conversar para obtener un beneficio personal (poder dentro del grupo, autoestima, valoración personal, justificaciones, buscar comprensión de su conducta culpabilizando a otras personas, servir de buen "ejemplo" a los demás, etc.), a lo que el facilitador debe contrarrestar acotando sus narraciones, guiándolas hacia un beneficio particular, donde el grupo se vea favorecido, siempre orientándolo a una posición alejada de la violencia y fomentando habilidades para el cambio, donde no todos los relatos tienen cabida si se desvían de los objetivos grupales.

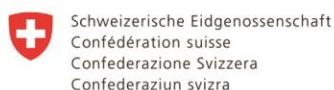


MÓDULOS DE TRABAJO

Elaborado por:



Publicación Financiada por:



Cooperación Suiza en Bolivia



SOLIDAR
SUIZA

Ayuda Obrera Suiza AOS

