

NOS AYUDAREMOS PURAQMANTA YANAPANAKUNA



Guía para el manejo de grupos de ayuda mutua con personas afectadas por situaciones de violencia.

NOS AYUDAREMOS
“PURAQMANTA YANAPANAKUNA”

Guía para el manejo de grupos
de ayuda mutua con personas afectadas
por situaciones de violencia

Autoras:

Eva Glaus (1ra edición 2008)

Martha López (2da edición actualizada 2013)

Hannah Lina Schütz, Ximena Alicia García Avendaño (3ra edición actualizada 2019)

Con aportes en 1ra y 2da edición:

Experiencia Institucional INFANTE

Experiencia en Grupos de Apoyo Terapéutico en SLIM Cercado Cochabamba a cargo de Martha López

3era edición ampliada 2019:

Con aportes de:

Experiencia Institucional y equipo de Aldeas Infantiles SOS Potosí

Hannah Lina Schütz, Cooperante de INTERTEAM

Revisión:

Cristina Durán, Fanny Luz Guzmán S., Claudia Heid

Diseño y Diagramación (3ra edición):

Jesús Arias Ondarza y Rogo Color

Tapa con una foto de Lisa Steppacher • www.youcaneatthepaper.de

Dibujos:

Luis Marco Fernández Sandoval

Impreso en Cochabamba:

ROGO COLOR – rogocolor@gmail.com, Tel. 4-4240863

Distribución:

Aldeas Infantiles SOS

Programa Potosí

Av. Italia Esquina calle Gabriel René Moreno

Frente al Hospital Daniel Bracamonte

Casilla 467

T: +591(2) 62 44706 - www.aldeasinfantiles.org.bo

INTERTEAM

Avda. Melchor Pérez de Holguín, No. 1720, Cochabamba, Bolivia

Casilla 966, Cochabamba - Bolivia

www.interteam.ch • coobolivia@interteam.ch

DL: 2-1-842-14

Se autoriza y motiva la reproducción y el uso de este material, manteniendo los conceptos y citando la fuente.



Índice

Presentación.....	4
Introducción.....	6
Parte I	
Generalidades.....	9
Parte II	
Práctica25	
Temas de abordaje en el proceso terapéutico	
1. Diagnóstico: Aplicación de genograma.....	29
2. Confianza.....	31
3. Identidad sociocultural.....	35
4. Autoestima.....	40
5. Las habilidades sociales.....	50
6. Comunicación.....	54
7. Manejo de conflictos.....	59
8. Violencia.....	67
9. Roles de género: La Mujer en la sociedad.....	77
10. Autonomía afectiva.....	82
11. La(s) familia(s).....	89
12. Reconocer los límites: Saber decir NO.....	97
13. Mi cuerpo y mi sexualidad.....	102
14. Inteligencia emocional I (Re)conocer emociones y sentimientos.....	109
15. Inteligencia emocional II Manejar emociones y sentimientos.....	116
16. Resiliencia.....	129
17. Toma de decisión y proyecto de vida.....	137
18. Liderazgo y participación.....	147
19. Cierre: Evaluación del proceso.....	150
Anexo 1.....	153
Anexo 2.....	154
Anexo 3.....	157
Anexo 4.....	158
Bibliografía.....	166



Presentación

La presente guía elaborada para acompañar o gestionar “Grupos de Ayuda mutua” tiene una larga trayectoria. Inicialmente fue elaborada por la cooperante suiza de INTERTEAM Eva Glaus. Esto en base a la implementación de esta metodología durante tres años desde el 2006 al 2008 en la entonces llamada “Casa de la Mujer” de la ONG Infante – Promoción Integral de la Mujer y la Infancia, cuya sistematización lleva el título “Juntas nos fortalecemos” y que recoge la experiencia de resiliencia de mujeres sobrevivientes de violencia familiar.

Posteriormente Martha López, que ya había participado en la experiencia en Infante, lo implementó en los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM) del Municipio de Cochabamba. Estas nuevas experiencias se reflejaron en una nueva edición ampliada. Fue publicada por INTERTEAM con financiamiento del Programa de Apoyo al Desarrollo Municipal (PADEM) de Solidar Suiza y la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (COSUDE) en el año 2013.

Entre julio 2017 y marzo 2018, la cooperante suiza Hannah Lina Schütz de INTERTEAM retoma la iniciativa con un proceso de transferencia de la metodología a personal de Aldeas Infantiles SOS en la ciudad de Potosí, cuyos servicios posteriormente implementaron grupos en otro contexto sociocultural, pero también ampliando el grupo meta, aplicando la metodología en cuatro servicios diferentes: Servicio de Contención Familiar, Servicio de Cuidado Diario, Servicio de Familias Extendidas y Reintegración Familiar.

Dicha alianza para el trabajo interinstitucional tuvo como objetivo contextualizar la guía “Nos Ayudaremos” al grupo meta que trabaja Aldeas Infantiles SOS que son familias en alto riesgo y mujeres que han sido víctimas de violencia en diferentes niveles y situaciones. Aldeas Infantiles SOS Potosí reconoce la familia como la base fundamental de la sociedad y como primer espacio de socialización, se apunta a que la familia asuma un rol protagónico en la formación de sus hijos e hijas y promueve prácticas familiares y comunitarias positivas generando condiciones favorables para el desarrollo integral de la niñez; las familias con las que trabaja Aldeas Infantiles SOS Potosí en los servicios de fortalecimiento familiar pertenecen en su mayoría a familias en alto riesgo social.

La transferencia metodológica se constituyó en una herramienta para abordar el empoderamiento personal de las y los responsables de familia de los diferentes servicios del programa, implementando grupos de apoyo desde una perspectiva integral, tomando en cuenta el poder ingresar en lo personal para abordar lo social dentro del mismo marco de referencia terapéutico.

Las personas que han participado de esta experiencia actualmente son capaces de lograr cambios sustanciales desde su discurso y desde el discurso del otro, ya que existe motivación para reflexionar y adquirir nuevas herramientas que les permiten analizar su situación de vida.

Son estas experiencias y lecciones aprendidas que se incluyen en esta nueva versión del manual, editado en un esfuerzo mancomunado entre Aldeas Infantiles SOS Potosí e



INTERTEAM, y que esperan se pueda aportar también en otras instituciones para abordar la problemática de la violencia y de esa forma abrir en niñas, niños, mujeres y demás personas sendas y perspectivas para una vida sin violencia.

Agradecemos a las instituciones y especialmente a todo el personal y a las personas que han participado en los diferentes procesos desde el 2006, cuyas experiencias y compromiso han enriquecido este material de trabajo.

Agradecer a las y los participantes de Aldeas Infantiles SOS Potosí, quienes fueron parte de la experiencia en los grupos de ayuda mutua establecidos en los distritos de intervención, su interés para salir adelante, promoviendo su empoderamiento personal.

También agradecemos a nuestros financiadores, en caso de INTERTEAM el Servicio de Desarrollo de Liechtenstein LED y la COSUDE (Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación), que aportaron con fondos para esta publicación.

Juan José García Céspedes
Aldeas Infantiles SOS
Programa Potosí

Peter Strack
INTERTEAM



Introducción

La guía **Nos Ayudaremos - PURAQMANTA YANAPANAKUNA** contiene en una primera parte los principios básicos para el trabajo en grupos de ayuda mutua y en la segunda parte, más práctica, presenta distintos temas y su posible abordaje a través de la implementación de diferentes dinámicas vivenciales.

Este material puede ser utilizado por profesionales (psicólogas/os, trabajadoras/es sociales, pedagogas/os y otras/os profesionales) que abordan la temática de violencia en un trabajo grupal.

En el trabajo realizado con Aldeas Infantiles SOS Potosí, partiendo de la alianza estratégica establecida, se ha podido contextualizar la guía “Nos Ayudaremos” al grupo meta que trabaja Aldeas Infantiles SOS Potosí.

En esta contextualización se realizó un trabajo conjunto de INTERTEAM y Aldeas Infantiles SOS Potosí para adaptar los contenidos planteados en un lenguaje inclusivo para familias en alto riesgo, en coherencia con el interés superior de cada niño y niña y el desarrollo de capacidades personales de las y los responsables de familia.

El proceso de transferencia metodológica a las/los Asesoras/es de Desarrollo Familiar (ADF) de Aldeas Infantiles SOS Potosí ha permitido la contextualización e implementación de la guía cuyo resultado consiste en haber conseguido que las personas que han participado de esta experiencia, actualmente sean capaces de lograr cambios sustanciales desde su discurso y desde el discurso del otro, ya que existe motivación para reflexionar y adquirir nuevas herramientas que le permiten analizar su situación de vida y ponerlas en práctica en su propia vivencia aquellas mujeres que han sido víctimas de violencia o han sufrido distintas vicisitudes.



¿Qué es un grupo de ayuda mutua?

Un grupo de ayuda mutua es un espacio de comunicación terapéutica que nace a partir de la integración y reflexión interpersonal de quienes integran un grupo con alguna problemática en común.

La esencia del intercambio de experiencias vividas depende de la magnitud de recursos y fortalezas que se invierten en el proceso de interacción de sus componentes para liberar tensiones y orientar a cada persona.

El grupo de ayuda mutua **reúne a personas que sufren una misma problemática o una situación común**, como la violencia intrafamiliar, una enfermedad, discapacidad, consumo de alcohol u otras drogas, personas víctimas y/o que ejercen violencia.

Características de un grupo de ayuda mutua

- Reúne a personas que atraviesan una misma problemática.
- Participan personas afectadas directa e indirectamente por el problema.
- Participan de manera activa, propositiva, reflexiva y voluntaria.
- El manejo del grupo de inicio debe estar a cargo de un(a) profesional, ya sea trabajador(a) social, pedagoga/o y/o psicóloga/o que pueda dar los lineamientos del proceso.
- Las/los integrantes tienen los mismos derechos y responsabilidades dentro del grupo.

Requisitos para la conformación de un grupo de ayuda mutua

- Grupo limitado de 6 a 12 personas.
- Ambiente tranquilo y confidencial.
- Duración de cada sesión de 2 horas una vez por semana, tiempo que se requiere para analizar y reflexionar sobre el tema trabajado en la sesión.
- Material con información concreta para cada sesión.

El funcionamiento del grupo de ayuda mutua posibilita a la persona en situación de violencia u otra problemática similar a fortalecerse para resolver sus problemas a partir de su propia experiencia y compartir las estrategias y habilidades individuales que le ayudaron a sobrellevar la misma; de esta manera puede apoyar y apoyarse mutuamente y aprovechar el espacio de grupo para fortalecerse como persona y lograr un cambio de actitud y conducta en relación a la problemática que atraviesa.



Diferencias entre un grupo de autoayuda, grupo de ayuda mutua y/o grupo de apoyo.

Grupo de autoayuda o ayuda mutua	Grupo de apoyo	Grupos de ayuda mutua para personas en situación de violencia
<p>Un grupo de autoayuda funciona sin profesionales, puede empezar como grupo de apoyo mutuo y en el transcurso del proceso independizarse y transformarse en un grupo de autoayuda sin apoyo de un/a terapeuta o facilitador(a).</p> <p>En un grupo de autoayuda las/los integrantes manejan o preparan las sesiones por turno.</p> <p>Un grupo de autoayuda se crea en general por propia voluntad de las personas afectadas.</p> <p>Su motivación es el de mejorar su situación e intercambiar sus experiencias con otras personas; el principio fundamental del grupo de autoayuda es dar y recibir, el aprender unas/os de otras/os.</p>	<p>Un grupo de apoyo es un espacio en el cual diversas personas que comparten un problema en común o dificultad se reúnen para intentar superar o mejorar su situación, generalmente está dirigido por un(a) profesional. No es un grupo de psicoterapia, pero en él se pueden tratar temáticas que ayudan a fortalecer las capacidades de resolución de problemas de conflictos personales.</p>	<p>Un grupo de ayuda mutua, en el idioma originario quechua “puraqmanta yanapanakuna” es un espacio de construcción y aprendizaje donde a través de preguntas motivadoras se comparten vivencias y sentimientos personales por la situación de violencia que atraviesan o atravesaron, cuya meta es trabajar con cada una/o de las/los participantes para superar experiencias difíciles en su vida familiar ya sea como víctima o persona que ejerce violencia.</p>



Parte I

Generalidades

Objetivo del grupo de ayuda mutua para personas afectadas por situaciones de violencia

Objetivo general

Promover la reflexión y el análisis personal a través del propio discurso, el discurso de las/los otras/os participantes, por medio de técnicas y estrategias que permitan el trabajo del “yo” en la capacidad de enfrentar situaciones difíciles en su vida personal, familiar y comunitaria, motivando a la realización personal y familiar.

Objetivos específicos

Los objetivos específicos están orientados a grupos que trabajan con la problemática de violencia, causas y consecuencias de la misma.

- Apoyarse mutuamente entre personas que sufren la misma problemática.
- Experimentar la aceptación como persona por las/los demás.
- Romper el aislamiento.
- Solidarizarse entre las/los integrantes y buscar juntos soluciones para superar situaciones difíciles a nivel personal y familiar.
- Favorecer el empoderamiento personal.
- Desarrollar una autoestima estable, positiva y saludable.
- Reconocer sus propios límites y la de los otros.
- Fortalecer la capacidad de decir “No” a la violencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Superar la situación de violencia y sus consecuencias a partir del trabajo terapéutico.
- Facilitar y practicar el manejo de sentimientos y emociones causados por la violencia.
- Fortalecer la capacidad de toma de decisiones.
- Motivar a construir experiencias de relaciones equitativas dentro del grupo familiar y fuera de éste.



Objetivos y resultados esperados desde Aldeas Infantiles SOS Potosí

Los grupos de apoyo han sido incorporados en el programa de Aldeas Infantiles SOS en Potosí como una herramienta de los servicios que la institución ofrece. Aunque el trabajo se dirige a las y los cuidadoras/es, el objetivo final se orienta en la visión y misión de Aldeas Infantiles SOS:

Fortalecer el desarrollo personal y social de las/los responsables de familia de los diferentes servicios de Aldeas Infantiles SOS mediante un proceso grupal para crear entornos familiares protectores, seguros y afectivos.

A través del trabajo grupal se pretende, por ende, incidir en las habilidades y capacidades individuales de las/los cuidadoras/es, fortaleciendo y complementando de esta manera la asesoría a nivel personal.

Resultados esperados de la implementación de los grupos de apoyo para Aldeas Infantiles SOS – Programa Potosí:

- Contar con cuidadoras/es empoderadas/os
- Habilidades de toma de decisiones fortalecidas
- Habilidades sociales fortalecidas
- Mayor participación activa y liderazgo
- Reducción del índice de violencia familiar
- Creación de nuevas redes de apoyo entre las participantes respectivamente fortalecimiento de redes de apoyo existentes
- Contar con espacios de confianza e intercambio
- Vínculos afectivos fortalecidos

Beneficios para la persona que asiste a un grupo de ayuda mutua

1. Tener una nueva mirada hacia sus propios problemas y ver nuevas alternativas para superarlos.
2. Aprender a manejar sus problemas de manera distinta.
3. Considerar que un problema no siempre es negativo, muchas veces puede ser positivo si se toma en cuenta la situación problemática como una sirena de alerta al interior de la familia.



4. Desarrollar nuevas perspectivas para el futuro individual, de pareja y familia.
5. Sentirse comprendida/o, escuchada/o y expresar sin temor sus emociones y sentimientos.
6. Identificar las posibles causas de la violencia intrafamiliar.
7. Considerar que el problema que tiene puede ser resuelto de manera asertiva.
8. Fortalecer la autoestima y construir un nuevo proyecto de vida (familiar).
9. Identificar repeticiones de conductas, lealtades a normas y reglas de la familia a partir del genograma familiar elaborado en las sesiones y realizado el análisis individual de los mismos.
10. Prevenir situaciones de violencia en las/los hijas/os una vez analizada las causas y consecuencias de la misma.
11. Trazar nuevos esquemas mentales de convivencia familiar y de pareja.

Al expresar y compartir sus experiencias, sentimientos y pensamientos con otras personas, inician la **autonomía afectiva** viabilizando la resolución de situaciones traumáticas y secuelas de la violencia vivida al interior de la familia.

Las personas en los grupos de ayuda mutua analizan sus actitudes y sentimientos, facilitan las revisiones de identidad, ofreciendo nuevas posibilidades de sentir, percibir y comportarse frente al problema con la pareja, es decir, un **cambio de actitud** en ellas mismas y en la relación con las/los demás.

En el caso de los varones identifican las causas de la actitud y conducta machista agresiva que es uno de los pilares de conducta que conlleva la violencia. En muchos casos este **análisis de conducta** motiva a los varones a prevenir estereotipos y escribir “nuevos libretos de convivencia familiar para sus hijas/os” donde esté incluida la armonía y el “vivir bien”.

A través de diferentes estudios se sabe que el trabajo en grupo tiene efectos positivos. Es un espacio para aprender mutuamente a partir de experiencias y el discurso de las/los otras/os. En este sentido, el grupo de ayuda mutua:

- Fortalece la valía personal.
- Permite una reflexión conjunta sobre el tema de violencia vivida con su pareja.
- Promueve la superación de episodios de violencia familiar en la infancia ya sea como testigos directos o indirectos o víctimas directas de violencia familiar.
- Incentiva reflexionar sobre las consecuencias y efectos para sus hijas/os, por consiguiente, es un espacio de análisis de las relaciones interpersonales y de la resolución de conflictos, consolidación y construcción de nuevos proyectos de vida.



- Posibilita ver y escuchar cómo las/los otras/os integrantes manejan su situación lo que puede ser un modelo y una fuente de esperanza para las/los otras/os cuyos resultados se logran a partir de experiencias y empatía de grupo, creando un ambiente de confianza, honestidad y compromiso entre las/los integrantes.
- Motiva a cada persona a hablar de su situación, identificando los factores que precipitan la violencia y qué actitudes pueden ser las adecuadas para resolver la situación en base a la reflexión.

Importancia del trabajo terapéutico a través de grupos de ayuda mutua

El trabajo terapéutico implica una respuesta a la necesidad emocional de resolver dificultades y conflictos, originados por diferentes factores como las obligaciones múltiples, cambios en la composición familiar, problemas socioeconómicos, consumo de bebidas alcohólicas, disfunción familiar y disgregación familiar, abandono, realidades que impactan los estilos de comunicación, la tipología, las funciones y los rituales familiares, generando a la vez nuevas necesidades emocionales, en el proceso de adaptación a nuevas situaciones del entorno, enfrentar la vida desde la filosofía de “vivir bien”, “vivir mejor” o simplemente de sobrevivir.

La realidad nos presenta una nueva serie de situaciones y desafíos que hacen concluir que, obviamente, los estilos y las metas terapéuticas ya no se los pueden formular como antes, entonces se reconoce la necesidad de mirar al individuo en el contexto de su sistema familiar.

El campo de la intervención terapéutica a través de grupos de ayuda mutua o la terapia familiar comunitaria son importantes para resolver los problemas existenciales, traumas no resueltos, mensajes no elaborados, habilidades olvidadas, estrategias no encontradas para resolver los problemas cotidianos como resultado de vivencias infantiles y situaciones actuales a partir de la convivencia con la pareja o el entorno familiar.

En este sentido, los grupos de ayuda mutua para varones y mujeres permiten enlazar los asuntos personales con los asuntos sociales dentro del mismo marco de referencia terapéutica. Originar un cambio de “poder intrínseco” a partir del trabajo en grupo y con redes familiares y sociales genera un “poder extrínseco” cuyo objetivo es lograr cambios sustanciales en el individuo a través de su discurso y el discurso del otro, reflexionar y modificar conductas y actitudes a nivel individual que repercutan en la interacción familiar y por ende en el entorno social comunitario.



Principales beneficios y resultados observados

Los grupos de apoyo de Aldeas Infantiles SOS Potosí pudieron registrar varios avances y resultados positivos. Esto en tres niveles o en tres ámbitos: primero, a nivel *individual* de las y los participantes en cuanto al desarrollo de sus habilidades personales y sociales; segundo, a nivel del *grupo* mismo y su dinámica; y tercero, a nivel de la *institución* y el personal facilitador.

Resultados a nivel individual

Desarrollo de capacidades personales

- Confianza en sí misma/o, autoestima
- Autoconocimiento y autoimagen
- Compromiso y asumir responsabilidad
- Fortalecimiento de autoeficacia
- Toma de decisiones
- Autovaloración
- Formación y fortalecimiento de valores como respeto a la opinión de otras/os
- Sanar heridas emocionales del pasado, liberar traumas
- Resiliencia
- Hablar en público y/o frente a otras personas
- Cambiar patrones de género y corresponsabilidad

Capacidades protectorio afectivas

- Optimismo y actitud positiva
- Gestión de emociones y de sus hijas/os
- Capacidad de expresar sus propias emociones
- Resolución de conflictos no violenta
- Desarrollo y fortalecimiento de empatía con las/los niñas/os.
- Conocimientos en temáticas de violencia, pautas positivas de crianza y disciplina positiva



Resultados a nivel grupal

Participación

- Apropiación del grupo: se organizan y toman decisiones como grupo
- Generación de automotivación de las participantes para la asistencia
- Elaboración de soluciones en el grupo a problemas de participantes individuales

Red de apoyo

- Creación de grupos cohesionados que toman el liderazgo en diferentes actividades y espacios
- Redes de apoyo creadas funcionan también fuera de las sesiones en otros contextos
- Involucramiento en la vida de las/los demás y ofrecimiento de apoyo (p.ej. con el cuidado de las/los niñas/os)

Función de la/del profesional que dirige el grupo de ayuda mutua

Es aconsejable tener un(a) profesional que dirija los grupos, porque puede ser una exigencia demasiado alta para un grupo de personas víctimas de violencia por las características de la población a realizar una contención en crisis.

- La función de la/del profesional es crear un ambiente de confianza, confidencialidad, respeto y tolerancia entre las/los integrantes para que puedan expresarse sin miedo y tener una actitud propositiva.
- Posibilita los procesos de reflexión e intercambio de experiencias entre las/los integrantes, así mismo estructura las sesiones con dinámicas, reflexiones y controla el tiempo a partir de preguntas motivadoras sobre el tema y la relación con cada integrante.
- Orienta al respeto de las reglas y la participación activa de cada integrante para compartir su experiencia.
- Motiva a que se respete la confidencialidad, esto significa que nada de lo que se hable dentro del grupo se divulgue.
- Su papel principal es motivar que las/los integrantes del grupo hablen e intercambien entre ellas/os mismas/os, si se alejan del tema escogido les ayuda a volver a este.
- Distribuye las responsabilidades y motiva a las/los integrantes a preparar y manejar por turno las sesiones o que contribuyan con sus propias ideas.
- El rol de la/del profesional no es resolver problemas, aconsejar o dar soluciones, es promover el desahogo y el intercambio del discurso de las/los integrantes a través de preguntas motivadoras.



- La/el profesional debe preparar como un objetivo a largo plazo a una/o o dos integrantes a que se responsabilicen del proceso del grupo de tal manera que en su ausencia apoye el desarrollo de la sesión con el grupo. Este logro es un gran desafío, incentiva a las y los integrantes del grupo a encontrar soluciones a problemas que puedan surgir.
- En una sesión debe asegurarse que ningún(a) integrante se encuentre en un estado de desesperación total, si fuera el caso, debe ofrecer realizar la contención en crisis de manera aislada y luego volver con la persona tranquilizada al grupo.
- En el proceso con varones se recomienda trabajar con un profesional varón especialmente en temática de violencia, tomando en cuenta la transferencia y contra-transferencia terapéutica.
- En el proceso con mujeres se recomienda trabajar con una profesional mujer especialmente en temática de violencia tomando en cuenta el tema de transferencia y contra-transferencia terapéutica.

Requisitos para manejar el grupo de ayuda mutua

Competencias que debe tener la/el profesional:

- Haberse sometido a una terapia individual para elaborar sus duelos y traumas no resueltos, para no contaminar a las/los integrantes con sus propias experiencias o dificultades.
- Tener experticia sobre la temática de violencia intrafamiliar (formas de violencia, ciclo de la violencia y otros de superación personal).
- Manejo de estrategias y técnicas terapéuticas de intervención en grupo.
- Manejo del genograma familiar.
- Tener la capacidad de escucha activa.
- Tener la habilidad de la empatía.
- Ser una persona reflexiva y objetiva.
- Reconocer sus propios límites.
- Ser tolerante con las opiniones de las/los demás.
- Controlar sus propios sentimientos y emociones.
- Capacidad en el manejo de una comunicación asertiva.



Cómo crear un grupo de ayuda mutua

Crear un grupo implica:

- Identificar personas con la misma problemática, como en este caso situaciones de violencia al interior de la familia.
- Tener en cuenta las necesidades y disponibilidad del grupo, es decir, las/los que lo constituyan deberán definir su tamaño, la duración de las sesiones, la frecuencia de los encuentros, si está abierto o cerrado.
- Reflexionar sobre el tema de confidencialidad a las personas que tienen el interés de participar en el grupo de ayuda mutua, es decir, no se pueden llevar fuera las palabras escuchadas ni lo que se haya visto en una sesión grupal.

Es necesario trabajar con víctimas y personas que ejercen violencia, cuando el objetivo es disminuir la violencia en la familia y lograr una parentalidad positiva.

Cómo funciona el grupo de ayuda mutua

El grupo funciona a través de la integración de personas que tienen un fin común, el de fortalecerse y reflexionar sobre la situación por la que atraviesa, desde una motivación intrínseca, para un cambio que surge desde lo profundo del ser.

La persona responde a una situación nueva, comparte vivencias de la infancia y situaciones traumáticas ocasionadas por la violencia, a través de estrategias y habilidades concretas que son motivadas en el proceso de la sesión para lograr el cambio de actitud en relación a su problemática.

Puede funcionar de dos maneras:

- a) **Grupo abierto.** Permite la integración constante de nuevas personas, un(a) integrante decide por sí misma/o cuántas veces asistir al grupo. No hay obligación de asistir a cada sesión. En un grupo abierto participan mujeres o varones dispuestos a un aprendizaje mutuo. Las/los integrantes que están en el proceso sirven de modelo para las personas que ingresan recientemente.

El hecho de que constantemente se integren nuevos miembros exige mucho esfuerzo y flexibilidad al grupo que a veces puede causar dificultades. Cuando algunas/os integrantes ya tienen una historia común y motivan a la confianza, el ingreso de nuevas personas puede desequilibrar la confianza obtenida. En ese momento es posible que las/los integrantes de un grupo decidan el cierre del grupo por un período determinado.

- b) **Grupo cerrado.** Se puede trabajar en un grupo cerrado cuya ventaja es establecer con mayor facilidad confianza, intimidad y empatía entre las/los integrantes del grupo porque participan siempre las mismas personas.



Modalidad del funcionamiento del grupo de ayuda mutua

La manera de cómo funcionan los grupos de apoyo es decisivo no solo para su organización logística, sino también para la definición posterior de la estructura global e individual de las sesiones.

La definición de la modalidad del funcionamiento de un grupo de apoyo incluye decidir:

- 1) si el grupo es **cerrado o abierto**, es decir si permite el ingreso y la salida de participantes y en qué momentos;
- 2) con qué **frecuencia** los grupos funcionan (semanal, quincenal, mensual, etc.);
- 3) cuál es la **duración** de las sesiones;
- 4) en qué **lugar** se desarrollan las sesiones, y
- 5) el (número de) **personal** que maneja el grupo.



Factores a ser considerados en la formación y el funcionamiento de grupos de ayuda mutua

A partir de la experiencia con las/los participantes del Programa de Aldeas Infantiles SOS Potosí, se recomienda considerar los siguientes factores al momento de definir la modalidad de funcionamiento:

Momentos de fluctuación de participantes. El momento y la frecuencia de ingreso o salida de participantes, debido a su condición de ser beneficiaria/o del programa de Aldeas Infantiles SOS en Potosí, en los servicios de fortalecimiento familiar es decisivo para definir y garantizar la modalidad del grupo de apoyo (cerrado o abierto).

Domicilio de participantes. La distancia del domicilio al lugar de la reunión del grupo de apoyo se ha visto como un factor importante en la asistencia y regularidad del funcionamiento de los grupos.

Elección del personal. La determinación del número del personal que maneja los grupos de apoyo debe ser realizada a partir de los números de participantes que conforman el grupo.

Principios y reglas de un grupo de ayuda mutua

Principios

- **Respeto:** A la opinión de las/los demás, ningún(a) integrante puede decir o hacer algo que lastime a otra/o.
- **No dar consejos:** Cada persona es individual, tiene su propia vivencia, por lo que los consejos de las/los demás no necesariamente son las adecuadas para otra persona.
- **Confidencialidad:** Todo lo que se habla en la sesión debe quedar dentro el grupo. Ningún(a) integrante puede contar a nadie lo que escuchó en el grupo por parte de las otras personas.
- **Escuchar a las/los demás sin interrumpir:** No hablar todas/os al mismo tiempo, ser tolerantes con el discurso de otra/o.
- **Libertad de hablar:** Cada una/o decide qué quiere decir y qué compartir con el grupo, aceptar las ideas del resto o participar en los ejercicios. El grupo no presiona a nadie.
- **Dirigirse directamente a cada persona al hablarle:** Entre las/los integrantes deben hablarse directamente y de la misma manera con la/el facilitador(a) que dirige el grupo de ayuda mutua.



Reglas

- Es importante que las y los integrantes elaboren conjuntamente las reglas en la primera sesión, así las posibilidades de que éstas se cumplan son mayores.
- Es recomendable poner las reglas en un papelógrafo por escrito y que esté a la vista de todas/os en cada reunión. En muchas ocasiones es necesario recordar las reglas.
- Todas/os las/los integrantes de un grupo de ayuda mutua asisten por propia voluntad y están dispuestas/os a compartir sus propias experiencias y cada persona puede dejar el grupo cuando así lo desee.
- Cada integrante es responsable de sí misma/o y del proceso de formación del grupo.
- Comprometer a las/los integrantes a que comuniquen en lo posible cuando no puedan asistir a un encuentro o cuando decidan dejar el grupo. Así, las/los otras/os integrantes no estarán preocupadas/os por su ausencia.
- Los valores culturales de cada región deben ser tomados en cuenta y ser respetados por las/los demás integrantes.
- La confidencialidad dentro el grupo debe ser una regla fundamental.
- La solidaridad y sinceridad con una/o misma/o posibilita trabajar de manera adecuada su situación particular.

Dificultades en el funcionamiento de grupos de ayuda mutua con personas afectadas por situaciones de violencia

Pueden ocurrir varias dificultades en grupos de ayuda mutua. El inicio de un grupo es bastante duro. Puede ser que en un primer encuentro haya bastantes integrantes y poco a poco el grupo disminuye hasta la disolución completa por distintos motivos:

- Puede ser el tema de la violencia intrafamiliar que les cueste hablar en un grupo y prefieran hablar con una sola persona con más intimidad (sin vergüenza).
- Puede ser que las/los integrantes que todavía vivan con sus parejas no puedan asistir de manera regular porque no las dejan salir o pueden existir preocupaciones más importantes.
- También puede ocurrir que las/los integrantes poco después de haber atravesado una situación de violencia no sienten la necesidad de participar, porque entran nuevamente en el ciclo de la violencia en la etapa de la luna de miel, más cuando su pareja se ha tranquilizado.
- En el caso de varones existe un sentimiento de rechazo a la invasión de su privacidad, se sienten atacados, cuestionados, movilizados al tocar algunos temas como la elaboración de su genograma.



Posibles dificultades:

- 1. Conflictos entre las/los participantes:** Existen miramientos, hipocresía, baja tolerancia a la diferencia de las otras personas incluyendo el aspecto social y cultural. La/el facilitador(a) no debe tomar partido hacia ningún(a) participante. Debe buscar y encontrar soluciones de manera conjunta con todas/os las/los participantes, para crear nuevamente un clima de confianza.
- 2. Las/los participantes no se sienten suficientemente seguras/os para expresarse frente a las/los otras/os (silencio):** Puede ser por falta de confianza entre participantes porque no se atreven o no tienen costumbre de expresar sus sentimientos, pensamientos y opiniones después de haber sufrido violencia y aislamiento durante muchos años o después de haber golpeado durante muchos años a su pareja. Si esto ocurriese la/el facilitador(a) tiene que investigar por qué existe este silencio, por qué les cuesta expresarse, por qué no hay confianza y qué necesitan para alcanzarla. Puede aplicar una dinámica que fortalezca la confianza o dejar compartir a las/os integrantes en parejas o pequeños grupos.
- 3. Integrantes que hablan mucho, otras/os poco:** La/el facilitador(a) debe poner orden y motivar a la equidad en la participación. Eso significa que debe velar porque se respete, se escuche al resto e intervenir si fuera necesario. También tiene que explicar que cada una/o tiene su ritmo, sus miedos y que les cuesta expresarse en un grupo. La/el facilitador(a) puede fortalecer, motivar a las/los participantes, a hablar poco a poco a compartir, pero no presionarlas/es.
- 4. Sentimientos intensos:** Los temas o dinámicas pueden provocar emociones y sentimientos intensos. La/el facilitador(a) tiene que saber manejar estas emociones.
- 5. Niñas/os que están presentes:** Esto impide que las personas no se involucren completamente porque al mismo tiempo están pendientes de sus niñas/os y el ruido impide también que el resto de participantes se concentre. Lo ideal es que al mismo tiempo del encuentro del grupo alguien cuide a las/los niñas/os, tal vez hacer un turno entre participantes.

Enfoque de trabajo y técnicas utilizadas

El enfoque de trabajo utilizado es humanista existencial sistémico e integrativo, reconoce a la persona como única inmersa en diferentes sistemas: el conyugal, familiar y social; para promover un ambiente terapéutico, preventivo propositivo y proactivo hacia el fortalecimiento de las competencias parentales de las/los participantes.

Permite experimentar y aceptar el avance hacia el potencial de cada una/o. Al demostrar la autenticidad, la empatía y la aceptación incondicional, la/el facilitador(a) puede crear un ambiente donde el paciente encuentre sus propias soluciones a sus problemas.



Como profesional responsable del grupo de ayuda mutua se debe utilizar este enfoque y se guía a las personas en situación de violencia a identificar sus potencialidades, competencias y limitaciones como persona única e irrepetible.

Técnicas utilizadas

El objetivo del grupo es compartir experiencias propias, el **diálogo participativo** es la técnica más importante. Sin embargo, la aplicación de algunas técnicas o dinámicas pueden apoyar a intensificar y movilizar las experiencias y motivar a las/los integrantes a experimentar nuevos aspectos de la dinámica familiar.

Sociodrama/juego de roles

Es una técnica creativa que sirve para el análisis de muchos temas basándose en la dramatización de situaciones o hechos. Como en el grupo de ayuda mutua se comparten experiencias personales, se puede partir de situaciones concretas de la vida de las/los integrantes para dramatizarlas. El objetivo es encontrar nuevos caminos para enfrentar situaciones difíciles y practicar nuevas habilidades de solución o final deseado frente al problema.

Lluvia de ideas

La técnica de lluvia de ideas se utiliza para generar un amplio número de ideas y experiencias sobre el tema común. En esta guía se utiliza sobre todo la lluvia de ideas de manera oral. Las/los integrantes expresan sus ideas en cuanto al tema o la pregunta planteada y la/el facilitador(a) u otra/o integrante anota las ideas en un papelógrafo. Cada idea es aceptada, en el momento de la recolección no se discuten las ideas, a partir de las ideas se profundiza el tema.

Ejercicios de visualización, respiración y relajación

Se encuentran varios ejercicios de visualización, respiración y relajación. El objetivo de estos ejercicios de relajación, es sentirse bien y darse cuenta de su propio cuerpo, es una forma de hacer algo para sí misma/o. La mayoría de las/los integrantes no están acostumbradas/os a pensar en ellas/os mismas/os o a hacer algo para su propio bienestar. Es bueno que antes de hacer estos ejercicios se aclare el objetivo de la misma. (Utilizar ejercicios del Manual “El cuerpo que soy - Manual de trabajo corporal y creativo para personas que atienden a quienes han sufrido traumas”, de INTERTEAM) para el inicio o el cierre de las sesiones de acuerdo a la temática.



Trabajo en grupos

En pequeños grupos o en parejas las/los integrantes expresan sus sentimientos e ideas a través de actividades motivadoras preparadas de acuerdo a la temática. La ventaja de trabajar en pequeños grupos es que pueden expresar con mayor facilidad sus ideas y sentimientos, porque a muchas/os les cuesta expresarse en la plenaria y el grupo pequeño puede apoyar a sentirse más seguras/os. Si un grupo es nuevo también puede ser aconsejable trabajar en pequeños grupos para que se pueda crear la confianza poco a poco y perder el miedo a expresarse delante de todo el grupo. Después del trabajo en grupos todas/os se reúnen en plenaria y se ofrece la posibilidad de compartir de manera voluntaria sobre su intercambio en el grupo.

Técnicas creativas

Otra forma de expresarse y realizar nuevas prácticas es a través de distintos medios como dibujar, pintar, moverse/bailar. Para muchas/os integrantes que no están acostumbradas/os a expresarse sobre su vivencia personal delante de un grupo o les cuesta hablar, es más fácil hacerlo a través de un dibujo, plastilina, greda y otros materiales.

Estructura de los encuentros

La duración recomendable de un encuentro es de 2 horas, y consta de las siguientes partes:

- a) Inicio;
- b) Trabajo de un tema central;
- c) Cierre

Para crear un clima de confianza y bienestar entre las/los participantes, el inicio y el cierre de un encuentro son significativos. Durante la sesión se sientan en un círculo, el inicio y el cierre son las dos únicas ocasiones dónde se pide a todas/os que se expresen brevemente, en otros momentos del encuentro comparten voluntariamente.

Inicio

El inicio consiste en que cada integrante expresa brevemente cómo se siente y si está con una preocupación o un tema sobre el cual quiere hablar con profundidad en el trabajo central de este encuentro.

Todas/os paradas/os en círculo inicia la sesión con la pregunta planteada por la/el facilitador(a) ¿cómo se siente cada integrante? Es un diagnóstico de inicio para ver qué temas son los que se debe profundizar en ese momento. También puede ayudar a cada una/o a sentirse bien en el grupo y establecer un ambiente de confianza. Cada una/o expresa cómo está, cómo se siente en ese momento, qué preocupaciones tiene, y/o si quiere hablar de un tema específico en ese encuentro. Si un(a) participante todavía está con alguna preocupación del encuentro de la sesión anterior (si le molestó algo) también podría expresarlo en ese círculo.



Cuando expresan sus sentimientos, necesidades y emociones no se debe hacer comentarios, para que no dure demasiado tiempo.

El círculo de preguntas al inicio también se puede realizar a través de una dinámica específica.

Tema central

Es aconsejable haber determinado ya un tema en la sesión anterior o seguir un orden que se haya establecido al principio. Sin embargo, la/el facilitador(a) responsable del grupo de ayuda mutua y las/los participantes siempre tienen que tener la apertura para poder cambiar el tema si al inicio hay algo más relevante o que urge. Según el círculo de inicio se determina definitivamente el tema que se va a trabajar en la reunión. En el caso de trabajo con mujeres, también es posible que se dedique el momento central a una de las integrantes para compartir con el grupo una situación difícil o aspectos de su vida de manera más amplia. Después de su relato es importante que las demás compartan lo que han sentido ante el relato, qué ha provocado en ellas y si conocen situaciones similares. Puede ser un aporte muy rico para la mujer escuchar las reacciones de las otras mujeres.

Cierre

Para el cierre también es importante hacer un círculo donde cada una/o exprese lo que piensa de manera breve y puntual respecto al tema, guiada por las siguientes preguntas:

- ¿Qué me llevo de este encuentro?
- ¿Qué dejo en el grupo?
- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Qué nueva experiencia obtuve hoy?
- ¿A qué me comprometo?

Reflexionar sobre estas preguntas al final de un encuentro facilita un aprendizaje significativo sobre el tema. El círculo de cierre es importante para que la/el facilitador(a) a cargo se dé cuenta de cómo se sienten, qué piensan y qué harán después de la sesión en base a su compromiso; durante la sesión pueden haber surgido sentimientos intensos. Si un(a) participante se siente molesta/o, con angustia o ansiedad en el momento del cierre y no se puede tranquilizar, la/el facilitador(a) puede ofrecer una entrevista o contención después del encuentro para ver si necesita apoyo profesional individual.

Para promover un sentimiento de solidaridad y de pertenencia también se puede aplicar una dinámica después del cierre.



Factores a ser considerados en la estructuración del proceso

Objetivo y necesidades: Es imprescindible identificar las necesidades del grupo de apoyo y el objetivo que quiere ser alcanzado con el proceso grupal para establecer el orden temático y poder garantizar de esta manera un desarrollo personal y grupal.

Identidad sociocultural: La mayoría de las y los participantes de los grupos de apoyo de los servicios de Aldeas Infantiles SOS Potosí provienen de áreas rurales e indígenas, lo que implica en muchos casos la presencia de una cosmovisión diferente a la del contexto urbano.

Actividades y procesos paralelos: No solamente por cuestiones logísticas es esencial al momento de planificar el orden temático de las sesiones considerar posibles procesos y/o actividades paralelas al funcionamiento de los grupos de apoyo, ya que, en el mejor de los casos, estos procesos pueden fortalecerse mutuamente.

Lecciones aprendidas de la transferencia e implementación de la metodología de grupos de ayuda mutua en Aldeas Infantiles SOS Potosí

Las/los Asesoras/es de Desarrollo Familiar de Aldeas Infantiles SOS Programa Potosí afirmaron que esta metodología es una herramienta efectiva, beneficiosa y pertinente para el trabajo con su población meta.

Asimismo, las/los asesoras/es indicaron que una contextualización y adaptación a los recursos de su población meta ha sido indispensable (idioma quechua, material audiovisual e iconográfico de su contexto, actividades lúdicas y manuales, etc.).

Se demostró que el trabajo de autoestima y confianza en los participantes es fundamental para poder iniciar y continuar el proceso. Una profundización y extensión de estas temáticas es, por tanto, recomendable.

De igual manera, trabajar en la cohesión del grupo es de crucial importancia, ya que en algunos casos por las intervenciones institucionales ya existen subgrupos y por tanto divisiones dentro del grupo grande.

Es importante contar con el apoyo de algunas/os voluntarias/os o tal vez otras personas que colaboren con el cuidado de niñas/os presentes o buscar alternativas y tomar previsiones para manejar la presencia de niñas/os.



Parte II

Práctica

¿Cómo utilizar este manual?

Cada tema es introducido con una explicación breve; por qué es importante abordar el tema y cómo está relacionado con la persona que participará en el grupo.

Todos los temas se pueden trabajar con mujeres y varones ya que están expuestos varios objetivos respecto al tema, que son aquellas experiencias que se espera sean promovidas y alcanzadas con las/los integrantes.

Para una mayor comprensión es importante informar a las personas sobre los temas, dinámicas y ejercicios elegidos para el trabajo; el contenido de temas se presenta como sugerencia, sin embargo, se puede trabajar otros temas que sean requeridos por las personas del grupo.

Se presentan dinámicas con preguntas que sirven de punto de partida para compartir las experiencias en plenaria. Siguen otros posibles puntos de reflexión o dinámicas para profundizar el tema durante el mismo u otros encuentros. Para algunos temas en la parte de conceptos se encuentra informaciones más teóricas las cuales la/el facilitador(a) puede transmitir a las/los integrantes en un momento oportuno.

La guía plantea algunas ideas a la/al facilitador(a) a cargo de cómo puede abordar un tema, a través de las dinámicas y preguntas orientadoras que le parecen útiles. Es necesario estar conscientes de que las mismas pueden provocar en las/los integrantes actitudes inesperadas, por consiguiente, no necesariamente se aplican durante el encuentro.

Es necesario utilizar un lenguaje sencillo de acuerdo al aspecto socio cultural y el conocimiento de las/os integrantes.





Definición de contenidos y técnicas

La experiencia de los grupos de ayuda mutua del programa de Aldeas Infantiles SOS Potosí evidenció, que deben revisarse los contenidos y las técnicas correspondiendo a las características de la población con la que se trabajará.

Idioma y contexto sociocultural: Considerar e incluir esta dimensión es fundamental para poder abordar las temáticas de forma adecuada y productiva, tanto al nivel individual como grupal. El aspecto intercultural se traduce en el diseño y los materiales utilizados de las actividades, en la elección de los temas, y los enfoques, términos y discursos utilizados en el abordaje de los contenidos.

Grado de alfabetización de las/los participantes: En el caso de las y los integrantes de los grupos de apoyo de los servicios de Aldeas Infantiles SOS Potosí, la mayoría no es alfabetizada (por completo) y el quechua es el idioma predominante en las sesiones. Es, por ende, importante considerar los recursos de las y los integrantes al momento de planificar y realizar los ejercicios prácticos; es decir, preparar variantes en las cuales no es necesaria la lectura y escritura y/o el castellano, y optar por material iconográfico, creativo, narrativo o expresivo (como juego de roles).

Técnicas utilizadas: Por su contexto y origen sociocultural, así como por los recursos de las y los participantes, se observó mayor respuesta a técnicas *lúdicas* (juegos didácticos, juego de roles, títeres), *visuales* (videos, imágenes) y *manuales* (plastilina, pintura de dedo, recortes, dibujo libre). Cuando existe un buen nivel de confianza en el grupo, ejercicios de *trabajo corporal* (automasaje, respiración, estiramiento, equilibrio, imaginación) resultaron ser también muy efectivas y de gran interés (véase el Manual de Trabajo Corporal “El cuerpo que soy”, INTERTEAM 2013).

Materiales utilizados: A pesar de que pueda ser redundante, es importante resaltar que los materiales de trabajo (dibujos, fichas, afiches, cuentos, etc.) sean contextualizados y familiares al ambiente y a la cosmovisión de las y los participantes. Por ejemplo, para el trabajo con personas de origen rural del altiplano se ha visto pertinente utilizar material (iconográfico) con animales (oveja, llama, alpaca, chancho, perro, gallina, etc.) y plantas de su contexto.



El primer encuentro

La primera sesión de inicio de un grupo de ayuda mutua es cuando se reúnen por primera vez y es muy significativa.

Objetivos

- ▶ Conformar un grupo.
- ▶ Buscar y crear un clima de confianza.
- ▶ Informar qué es un grupo de ayuda mutua, los objetivos, la estructura de los encuentros, elaboración de reglas y explicación del papel de la/del facilitador(a).

Inicio de la primera sesión

En esta sesión la/el facilitador(a) busca crear un clima de confianza y de confidencialidad:

- > Da la bienvenida a las personas.
- > Luego se presenta a sí misma/o.
- > Para reducir los miedos y temores, la/el facilitador(a) explica, qué es un grupo de ayuda mutua, sus objetivos, reglas, sus posibles beneficios y su estructura.
- > Se plantea la consigna poniendo énfasis en la confidencialidad y el respeto mutuo.

Dinámica de presentación

Formar parejas y cada una se presenta tomando en cuenta las siguientes preguntas (5 a 10 minutos) cada una:

- ¿Cómo me llamo?
- ¿Cómo vivo, en pareja o separada?
- ¿Cuántas/os hijas/hijos tengo?
- ¿Cuál es mi comida favorita?
- ¿Qué actividades realizo cada día?
- ¿Qué es lo que más me gusta hacer?
- ¿Qué no me gusta hacer?
- ¿Qué valoro en mí?
- ¿Por qué quiero participar en este grupo?
- ¿Qué espero de este grupo?
- ¿Qué miedos tengo en relación a este grupo?
- ¿Qué temas quiero abordar en los encuentros?



En plenaria cada una/o presenta a su pareja de trabajo, la/el facilitador(a) anota en un papelógrafo las expectativas y los temas deseados de cada integrante. Según las expectativas expresadas tal vez sea necesario aclarar algunas de éstas. Si las/los participantes no proponen temas, la/el facilitador(a) a cargo plantea posibles temas a ser trabajados. Después se puede establecer un orden de los temas explicando que siempre se puede cambiar si existieran asuntos más urgentes y de interés común.

Finalidad

La finalidad es obtener datos que reflejen los conocimientos y capacidades requeridas para iniciar de manera exitosa un proceso de aprendizaje. Debe realizarse al momento en que la/el facilitador(a) comienza a trabajar con el grupo, donde se pueden identificar y analizar:

- Expectativas
- Intereses
- Motivaciones
- Experiencias laborales
- Saberes

El conocimiento sobre las condiciones iniciales permite anticipar posibles dificultades, orientar el aprendizaje y contextualizar cada situación de enseñanza.

Establecer reglas para los encuentros

Como se mencionó antes, es importante que las/los integrantes establezcan reglas conjuntamente. La/el facilitador(a) explica que en un grupo se debe establecer reglas para el buen funcionamiento.

Para elaborar reglas se puede realizar una lluvia de ideas con la siguiente pregunta:

¿Qué necesito para sentirme bien y me ayude en este grupo para que pueda compartir mi experiencia con las otras personas? Las propuestas se escriben en un papelógrafo y en las posteriores reuniones estarán siempre a la vista.

Cierre de la primera sesión

Es importante saber para la/el facilitador(a) cómo se siente cada integrante después de este primer encuentro y motivar a asistir a los encuentros posteriores.

Cada una/o expresa brevemente cómo se siente y qué rescata del grupo, para la despedida se dan un abrazo entre todas/os.

Si es un grupo abierto significa que en cada encuentro puede haber nuevas/os integrantes (tanto en el grupo de mujeres como en el de varones) y la/el facilitador(a) explica brevemente lo que es un grupo de ayuda mutua, las reglas, e invita a cada miembro a presentarse al grupo.



Temas de abordaje en el proceso terapéutico

1. Diagnóstico: Aplicación de genograma

Es necesario después de la primera sesión aplicar o elaborar el genograma familiar como instrumento de diagnóstico y el análisis respectivo con las personas del grupo de ayuda mutua, **siempre cuando se cuente con un(a) facilitador(a) capacitada/o** en el tema terapéutico grupal y/o de familia.

Genograma

¿Qué es un genograma?

Es un instrumento de representación gráfica que permite visualizar: la estructura de la familia, las relaciones consanguíneas y de convivencia, datos biodemográficos y eventos históricos compartidos, información familiar de tres generaciones en seis categorías específicas:

- Estructura familiar.
- Estadio del ciclo de vida.
- Patrón de repetición a través de las generaciones.
- Eventos de la vida y funcionamiento familiar.
- Patrones de relación y triángulos.
- Equilibrio y desequilibrio familiar.

Debe llevar: Nombres, fechas de nacimiento (edades), ocupación, problemas de salud y factores de riesgo, fechas de matrimonio, separación, divorcio, los que viven juntos, el tiempo de estar conviviendo juntos o de matrimonio.

Utilidad del genograma

- Cambio del foco individual al familiar.
- Combina información biomédica y psicosocial.
- Clarifica patrones transgeneracionales de enfermedad y de conductas.
- Sitúa el problema actual en un contexto histórico.
- Permite explorar mitos (rol de los hombres, significado de la enfermedad, importancia atribuida a los abuelos, etc.).
- Tiene valor diagnóstico y valor terapéutico.
- Método gráfico que destaca los eventos más importantes en la vida de una familia en particular.
- Correlaciona eventos de vida con estado de salud.
- Utilizándolo en conjunto con el genograma aporta información de manera rápida y fácil.

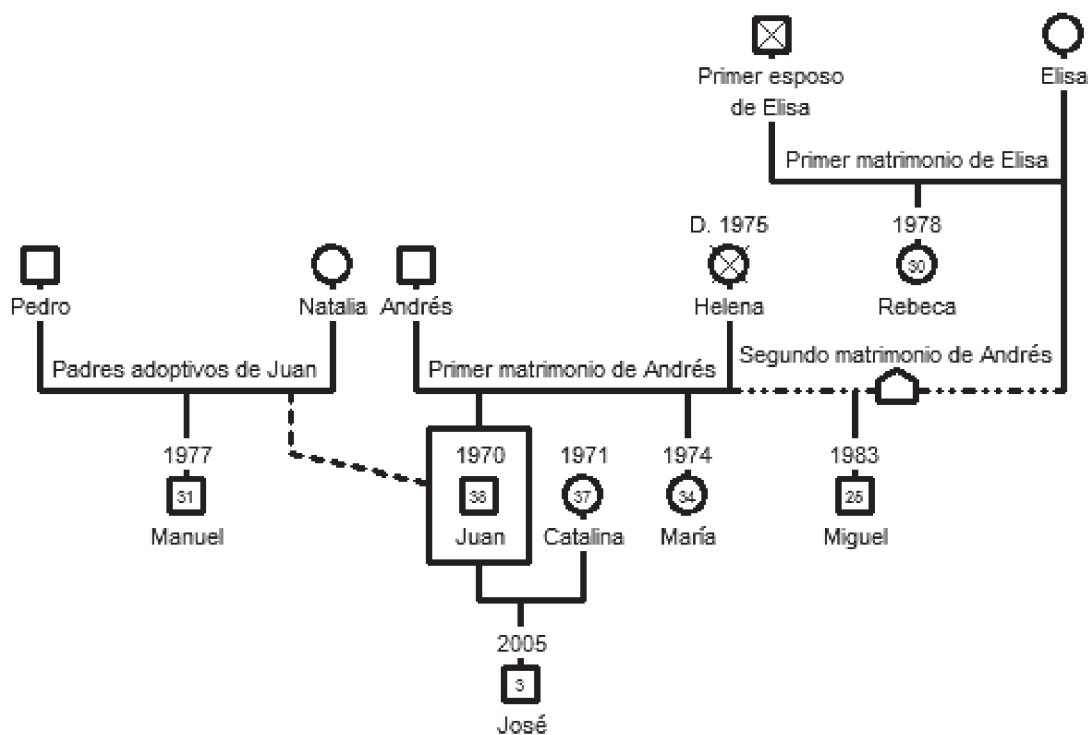


Materiales a utilizar

- Papelógrafos pliego para visualizar líneas y las familias extensas en caso de existir.
- Dibujar con lápiz y disponer de goma: siempre se corrige en el momento de dibujar las líneas de funcionamiento y dinámica familiar.
- Dejar una copia del primer genograma para disponerlo como comparador de la evolución.
- No es necesario concluir en una sesión, se puede completar paulatinamente con datos investigados en la familia, sin embargo, es bueno completar y analizar el mismo en el grupo y/o de manera individual.

La elaboración debe ser individual con el apoyo de la/del facilitador(a) y el análisis de la misma se puede realizar en grupo o de manera individual dependiendo de cada caso, en general como se inicia el grupo preferentemente es mejor en el grupo para que las y los otros se den cuenta y analicen juntos las situaciones, repeticiones, normas y lealtades familiares.

A partir de la experiencia de la aplicación del genograma en la población con personas que ejercen violencia y víctimas, la repetición de la violencia se identifica hasta en 3 generaciones, al igual que el abandono a la familia, infidelidad, consumo de bebidas alcohólicas, violencia o la sumisión a la pareja, lealtades y pautas de funcionamiento familiar.





2. Confianza

La violencia intrafamiliar afecta la confianza en sí misma/o y en las otras personas como con las/los hijas/os y la pareja. Las mujeres han sufrido violencia de sus parejas en quienes probablemente confiaron al principio de su relación. Hay mujeres que ya sufrían violencia o abuso sexual en su niñez, lo que a su vez ha provocado una pérdida de confianza en sí mismas y en otras personas, por lo que muchas mujeres tienen problemas de relacionamiento, de integración y de confianza con su entorno.

Los varones muchos de ellos fueron testigos de la violencia en su infancia al interior de la familia y otros maltratos psicológicos, físicos y sexuales en algunos casos. Esta situación provoca la repetición de conductas agresivas en la actual convivencia familiar, desconfianza en su pareja y en ellos mismos.

Objetivos

- ▶ Crear un clima de confianza entre las/los integrantes.
- ▶ Reflexionar sobre la confianza que tienen en sí misma/o y en otras personas.
- ▶ Reflexionar cómo la violencia ha afectado la confianza en sí misma/o y en otras personas.





Caminata de confianza

Objetivos

- ▶ Mostrar a las/los integrantes la importancia de la confianza mutua.
- ▶ Construir confianza entre las/los integrantes.
- ▶ Experimentar estar ciega/o frente a algo.

Material

- Toallas para vendar los ojos o tela simple en forma de bufanda

Se forman parejas, una de las/los dos integrantes se venda los ojos con una toalla o tela, mientras la otra u otro lo conduce por los alrededores de la sala sujetándole la mano. Tiene que cuidar que no choque con otras personas u objetos en la sala. La persona que lo conduce puede caminar despacio o rápido y tiene que ver que la pareja pueda descubrir el lugar en el cual se encuentran, por ejemplo, puede poner las manos de la/del integrante quien tiene los ojos vendados en la pared u otro objeto para que pueda descubrir con sus manos. Durante este ejercicio no se puede hablar, la única comunicación posible es a través de las manos. Después de cinco minutos cambian de rol.

Si existe la posibilidad de hacer este ejercicio al aire libre puede ser una experiencia donde se utilicen más los sentidos.



Preguntas

- ¿Cómo me sentí sin ver nada, era difícil o fácil dejarme dirigir?
- ¿Cómo me sentí conduciendo a la persona que no veía?
- ¿Qué era más fácil para mí: estar con los ojos vendados o ser la persona que dirige?

La violencia puede provocar en las personas y especialmente en las mujeres una situación en la que no quieren ver la realidad por la que atraviesan junto a su pareja. Tienen la esperanza del cambio y no saben cómo lograr el cambio de actitud en sus parejas.

Cuando sus parientes les mencionan que la conducta de la pareja hace daño, no quieren creer, entonces se aíslan y se encierran en su propio mundo. Es otro aspecto que puede simbolizar esta dinámica.

En el caso de los varones, sucede de manera similar, cuando algún pariente hace notar la situación de violencia en su familia, no quiere reconocer que tiene responsabilidad en esa situación y muchas veces se encierra en actitudes negativas.

Después de esta dinámica se puede compartir con las/los integrantes sobre algunas preguntas que sean posibles como puntos de reflexión.



Caerse

Objetivos

- ▶ Construir confianza entre las/los integrantes.
- ▶ Confiar en otras personas.
- ▶ Poder experimentar a nivel corporal qué significa confianza.

Todas/os se ponen de pie en un círculo de tal forma que se cierre completamente sin dejar espacios, se tocan los cuerpos. Un(a) voluntaria/o se pone en medio del círculo, parada/o con los pies bien separados y pegados en el piso y se relaja, después la persona cierra los ojos y se deja caer con todo el peso de su cuerpo en todas las direcciones. Las/los otras/os integrantes tienen que agarrarle con sus manos y responsabilizarse y cuidar que no caiga al suelo. Empujan suavemente al medio del círculo o en las manos de otras/os integrantes. Luego de un tiempo corto cambian de posición y pasan otras personas al centro en turno. Las personas paradas en el círculo pueden poner un pie adelante y un pie atrás para que tengan buena estabilidad.

Es una dinámica que ya necesita cierta confianza entre las/los integrantes del grupo, es recomendable no hacerlo al principio de un nuevo grupo. Para algunas personas tal vez puede provocar demasiado miedo. En ese momento se puede hacer el círculo más pequeño para que la persona tenga mayor confianza al caer. Si un(a) integrante no quiere asistir a esta dinámica no se debe insistir y se respeta su decisión.



Preguntas

- ¿Cómo me sentí dejándome caer?
- ¿Qué sentí cuando se dejaron caer las otras personas?
- ¿Cómo funcionó la cooperación y coordinación en el grupo?
- ¿Cómo me siento después de esta dinámica en el grupo?

Otros posibles puntos de reflexión en cuanto al tema de la confianza:

- ¿Qué significa para mí confianza?
- ¿Tenía una persona en mi niñez/durante mi vida en la cual podía confiar?
- ¿Qué efectos causó la confianza que tuve en mi infancia con las personas de mi entorno?
- ¿Qué características tenía esta persona en la cual confiaba?
- ¿En qué personas puedo confiar?



El equilibrio

Objetivo

- ▶ Favorecer la confianza en una/o misma/o y en la otra/el otro. Estimular la cooperación y el sentido del equilibrio.

Las personas se reparten por parejas. Dentro de cada pareja las/los integrantes se ponen frente a frente, dándose las manos, juntando los pies y uniendo las punteras. A partir de esta posición y sin despegar los pies del suelo, cada integrante va dejándose caer hacia atrás con el cuerpo completamente recto. Así hasta llegar a estirar completamente los brazos y conseguir el punto de equilibrio dentro de la pareja. Una vez alcanzado el equilibrio se pueden intentar hacer movimientos cooperando y sin doblar los brazos: una/o de las integrantes de la pareja dobla las piernas mientras la otra/el otro la/o sostiene, las/los dos bajan, etc.

Equilibrio colectivo: la estrella

Objetivos

- ▶ Favorecer la confianza y la cooperación y cohesión grupal.
- ▶ Estimular el sentido del equilibrio.

Todo el grupo en círculo, tomados de la mano, con las piernas un poco abiertas y separados hasta tener los brazos estirados. El grupo se enumera del 1 al 2: Las personas que tienen el número 1 irán hacia delante y las del 2 hacia atrás. Hay que dejarse caer hacia atrás o hacia delante muy despacio hasta conseguir el punto de equilibrio. Una vez conseguido se pueden cambiar, los 1 irán hacia atrás y los 2 hacia delante. E incluso, acabar intentando pasar de una posición a otra de forma ininterrumpida.



3. Identidad sociocultural

La identidad es comprendida como el conjunto de los rasgos propios de un individuo o de una comunidad. Estos rasgos caracterizan al sujeto o a la colectividad frente a los demás.

Es importante trabajar este tema de identidad sociocultural debido a que Bolivia es uno de los países de Latinoamérica con mayor porcentaje de población indígena. El enfoque **intercultural** se basa en el reconocimiento de la existencia de varias culturas, entre las que se debe establecer una convivencia a partir del diálogo y negociaciones culturales. Es así que se contribuye a la afirmación de la identidad personal y comunitaria en complementariedad con los saberes y conocimientos de otras culturas.

Por otro lado, el enfoque de la **interculturalidad** se refiere a la revalorización de sistemas locales de conocimiento, especialmente la sabiduría de pueblos indígenas nativos que mantuvieron una forma de vida humana y sostenible. Se considera que la interculturalidad es el primer paso indispensable en el proceso de reforzar la identidad cultural y de transformar el sistema de conocimiento.

La interculturalidad permite reafirmar y desarrollar la identidad cultural, fortalecer los saberes, conocimientos, historia, valores, idiomas y cosmovisiones de los pueblos que promueven la cohesión y fortalecimiento de los valores de complementariedad, reciprocidad, articulación y redistribución.

La importancia de la identidad sociocultural

En el municipio de Potosí se cuenta a nivel general una tasa de migración neta interna entre 2001 y 2012 del 3.3%. Existe gran cantidad de familias campesinas que se incorporan a la vida ciudadana. El fenómeno de migración está latente, una realidad que no hace referencia únicamente a una actividad económica, sino también a un universo cultural tradicional. Es de ahí que cuando las/los migrantes y sus familias ingresan a dicho universo adquieren un nuevo modo de vida urbano: tanto la castellanización, el manejo de dinero, ser parte de la sociedad de consumo.

Sus asentamientos se ven realizados en las zonas periféricas de la ciudad. Viven en su mayoría una situación de marginalidad, además de que en muchos casos la brecha de género está también latente en función al acceso a educación y salud. Por eso es importante tomar en cuenta estas características del contexto y trabajar la revalorización de las tradiciones, incorporar elementos a la identidad personal, trabajar las raíces socio-comunitarias y desafíos.

El departamento de Potosí posee el Índice de Desarrollo Humano (IDH) más bajo (0,514) en relación a los otros departamentos. Es notable la pobreza. También patrones culturales con rasgos patriarcales, baja educación y brechas entre comunidades urbanas y rurales, los cuales reducen la protección de la niñez.

En Potosí, 7 de cada 10 NNA se encuentran en riesgo para el ejercicio del derecho a la protección y cuidados. El vínculo entre minería y consumo del alcohol es una problemática, que surge como consecuencia de factores sociales.



Objetivos

- ▶ Transcurrir la historia personal y visibilizar el desarrollo personal que les ha llevado al aquí y ahora.
- ▶ Identificar factores en común entre las personas participantes para fortalecer la confianza y cohesión grupal y contribuir a crear una red de apoyo entre ellas.
- ▶ Cuestionar y deconstruir estereotipos culturales y étnicos.

Análisis de mi realidad

Objetivo

- ▶ Visibilizar la historia personal desde el nacimiento hasta ahora para identificar cambios significativos en la vida que influyeron en la construcción de la identidad personal.

Material

- Iconografías / Plastilina u objetos (muñecas, peluches)
- Genograma

Reflexionar sobre las siguientes preguntas sobre el momento de su nacimiento. Las personas pueden representar ese momento mediante iconografías, plastilina u otros objetos.

Se entrega a las/los participantes las iconografías para que puedan escoger los escenarios posibles y puedan armar en función a las preguntas presentadas la vivencia de su realidad en esos momentos de su nacimiento.



Preguntas

- ¿Dónde y cuándo nació? (Localidad)
- ¿Cómo fue mi nacimiento?
- ¿Cómo era la vida de mi familia en esa época?
- ¿Cómo me imagino a mi persona de bebé?



El ajayu de mi aguayo

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre la simbología del aguayo, mediante el análisis de los colores y las emociones que provocan, considerando el uso del aguayo en diversas facetas de la vida para valorar los rituales y representaciones de los orígenes socio comunitarios.

Material

- Un aguayo
- Hojas bond de colores
- Marcadores / colores
- Cinta de embalaje

Para iniciar con la dinámica se pide a las/los participantes que puedan mencionar en qué circunstancias se emplea el aguayo en la tradición popular en Bolivia.

- > Las/los bebés se llevan en el aguayo, como protección y cercanía de la madre.
- > El aguayo también es un símbolo del esfuerzo y del trabajo, ya que se transportan elementos del trabajo y de la tierra.
- > Extendido sobre la Madre Tierra evoca el rostro y el corazón materno de la Pachamama.
- > El aguayo es también la mesa en torno a la cual se sienta la familia o la comunidad, para compartir un apthapi, convivir entre la comunidad.
- > El aguayo sintetiza y simboliza toda la vida del pueblo. Al celebrar la Eucaristía sobre el aguayo estamos proclamando la profunda relación que tiene que haber entre la vida y la eucaristía.

Se les solicita a las/los participantes que expresen cómo han utilizado el aguayo, más aún las emociones que genera al recordar esos momentos.



Preguntas

- ¿En qué situación utilicé un aguayo?
- ¿Qué significado tiene el aguayo para mí?
- ¿Tengo algún momento o un recuerdo específico con el aguayo?
- ¿Qué emociones me genera pensar en el aguayo?



Se plantea la actividad de diseñar un aguayo propio con colores en una hoja bond, cómo les gustaría que sea el aguayo de su vida, y reflejar qué podríamos llevar en él (cosas concretas o cosas abstractas o simbólicas, como *alegría, salud, confianza en mí*, etc.).

Cada persona describe sus emociones dibujando un aguayo ideal que represente a sí misma/o. Una vez realizado el análisis individual, se les pide a las/los participantes de manera voluntaria que puedan compartir esas emociones positivas y negativas en plenaria. Después de que cada participante diseñe su aguayo, en plenaria se comparte las respuestas a las siguientes preguntas:



Preguntas

- ¿Por qué elegí estos colores? ¿Qué significa cada color para mí?
- ¿Qué llevo en mi aguayo de vida?
- ¿Qué emociones llevo o me provoca mi aguayo de vida?
- ¿Llevo emociones positivas o cargas negativas?

Los colores son una forma de diálogo con nosotras/os mismas/os, por lo que cada color está asociado a un sentimiento, deseo, agradecimiento, pensamiento, entre otros.

Éste lenguaje nos puede enseñar cosas sobre nosotras/os mismas/os, que a lo mejor desconocemos, o el estado de ánimo del que está en frente nuestro en ese momento.

Se puede compartir con las personas la simbología de los colores según la psicología del color que es un campo de estudio que está dirigido a analizar el efecto del color en la percepción y la conducta humana, comparando si coincide con los significados que las y los participantes han dado a sus aguayos:

Amarillo	Significa alegría, confianza, energía, vitalidad
Rojo	Simboliza la sangre, fuego, calor, revolución, alegría, acción y pasión
Verde	Significa realidad, razón, lógica, esperanza, primavera, juventud
Azul	Simboliza sabiduría, serenidad, tranquilidad, fidelidad, inteligencia, paz, quietud
Violeta	Color de transición significa melancolía, tristeza y profundidad
Gris	Significa pureza, simplicidad, luminosidad y claridad
Blanco	Color de la inocencia y paz
Negro	Luto



La caja de mis raíces

Objetivo

- ▶ Compartir elementos esenciales de la comunidad en la cual nació y me desarrollé como persona, disfrutando de la música original de mi región.

Material

- Colores
- Hojas
- Tijeras
- Formato de caja
- Comida típica del lugar donde nació (opcional)
- Música de la región (solicitar si pueden compartir para escucharla en grupo)

En plenaria, con la ayuda del /de la facilitador(a), se analiza lo siguiente:



Preguntas

- ¿Qué costumbres de mi lugar de origen sigo practicando?
- ¿Mi familia tiene prácticas culturales? ¿Puedo citar algunas?
- ¿Qué idioma hablo en mi casa?
- ¿Qué cosas extraño de mi lugar de origen?

Se entrega a las/los participantes el diseño de una caja para que la recorten y puedan decorarla como ellas/os quieran de manera que represente como la caja de sus raíces; de modo que plasmen en un modo gráfico aquellas cosas que les gusten, que les diviertan, que son importantes o simplemente forman parte de su esencia, de lo cual se puedan sentir orgullosas/os.

Mencionar que, a medida que una/o madure, la caja de las raíces va cambiando y se van añadiendo más cosas importantes. Como la vida cambia, las cajas evolucionan y en cada momento hay cosas que sacamos y metemos de nuestra caja con más o menos dificultad.



Preguntas

- ¿Cuáles son los desafíos de ahora?
- ¿Qué tuve que sacar de mi caja al vivir en la ciudad?
- ¿Qué tuve que meter a mi caja para salir adelante?



4. Autoestima

(Se puede trabajar en 2 o 3 sesiones)

En las mujeres, la violencia afecta a su autoestima. De tantos insultos, golpes, desvalorizaciones y humillaciones empiezan a sentirse mal con su propia persona y a creer que no valen nada. Fortalecer su autoestima es un tema que en general toca a todas las mujeres y les interesa mucho trabajarlo.

En el grupo de varones es necesario trabajar sobre las situaciones que construyen una autoestima positiva y saludable desde la infancia y cuál es una situación de baja autoestima que a futuro afecta en la relación de pareja y la relación con los hijos e hijas.

Plantear a su vez la importancia de cuidar la estima personal, de la pareja, los hijos e hijas como un inicio de convivencia saludable en la familia.

Objetivos

Para mujeres:

- ▶ Fortalecer la autoestima, aprender a valorarse a sí misma.
- ▶ Confiar en sí misma.
- ▶ Reflexionar sobre cómo ha afectado la violencia a su autoestima.
- ▶ Tener una imagen realista de sí misma con sus cualidades y defectos.

Para varones:

- ▶ Fortalecer la autoestima, aprender a valorarse a sí mismo y a los demás.
- ▶ Analizar cómo se construye la autoestima positiva en uno mismo y en los demás.
- ▶ Reflexionar sobre las conductas como resultado de la autoestima positiva, saludable y una baja autoestima.
- ▶ Reflexionar sobre las consecuencias del ejercicio de violencia en la autoestima.

La olla que nadie vigila

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre los mensajes que una/o recibe en la vida y cómo a través de éstos se construye la autoestima.

Material

- Papelógrafos
- Fichas de dos colores
- Marcadores



Se divide el grupo en dos sub grupos y luego se entrega papelógrafo, marcadores y fichas pequeñas para que trabajen sobre los mensajes positivos y mensajes negativos.

Se dibujan 2 ollas separadas en un papelógrafo.

Cada participante anota en fichas mensajes positivos y mensajes negativos que ha recibido a lo largo de su vida y las coloca luego en las ollas dibujadas en el papelógrafo, en una olla van los mensajes positivos y en la otra los negativos.



La dinámica permite reflexionar la construcción de la autoestima a partir de los mensajes recibidos desde la infancia y todo el proceso de la vida.

Yo soy – yo sé/puedo – yo tengo

Objetivo

- ▶ Expresar cualidades identificadas en otras personas, cómo son, qué saben y qué tienen, para reflexionar de manera personal sobre las cualidades que las/los demás nos atribuyen.

Material

- Tarjetas de tres colores
- Marcadores
- Maskin

A cada participante se le coloca 3 tarjetas en su espalda: Color 1 = yo soy, color 2 = yo sé/puedo, color 3 = yo tengo.

Caminando por la sala, las/los participantes llenan las tarjetas en las espaldas de las otras personas con características, habilidades y capacidades positivas hasta que todos hayan completado las tarjetas de todas/os. La terminar la actividad las/los participantes reciben sus tarjetas y las leen en silencio o comparten en plenaria si quieren. A continuación, las/los participantes pueden compartir sobre las siguientes preguntas:



Preguntas

- ¿Cómo me siento al leer las tarjetas?
- ¿Estoy de acuerdo con las características y capacidades identificadas por mis compañeras/os?
- ¿Hay algo que me sorprende?



Valorar a las otras personas

Objetivo

- ▶ Poder decir cosas positivas a otras personas y escuchar cosas positivas sobre sí misma/o.

Todas/os caminan en la sala, cuando se encuentran frente a frente con otra persona, ambas/os se dicen algo positivo, algo que le guste de la otra persona, por ejemplo: de su aspecto físico (que tiene lindos ojos, linda sonrisa), características (que es alegre, tranquila), capacidades (que se expresa con facilidad, sin miedo a equivocarse). Después caminan nuevamente en la sala y al estar frente a otra persona nuevamente se dicen algo positivo. Se repite este procedimiento varias veces para llegar a la mayor parte de las/los integrantes.



Pregunta

¿Cómo me siento al escuchar cosas positivas sobre mí?

Cachorros en venta

Objetivo

- ▶ Reconocer el valor de sí misma/o por ser si misma/o.

Cachorros en venta

El dueño de un negocio estaba clavando un cartel sobre la puerta que decía: “Cachorros en venta”. Carteles como ese atraen a los niños pequeños y, como era de esperarse, pronto apareció un chiquito.

—¿A cuánto va a vender los cachorros?— preguntó.

El dueño del negocio respondió:

—Más o menos entre 100 y 200 Bs.

El pequeño buscó en su bolsillo y sacó un poco de monedas. —Yo tengo 3,50 —dijo—. ¿Podría verlos?

El dueño del negocio sonrió, silbó y del fondo del pasillo salió Laika seguida por cinco pelotitas peludas. Sin embargo, un cachorro quedó bastante rezagado. De inmediato, el chiquito distinguió que el cachorrito rengueaba y preguntó:

—¿Qué le pasa a ese perrito?



El dueño del negocio le explicó que el veterinario lo había examinado y había descubierto que tenía mal una articulación de la cadera. Siempre renguearía. El niño —extrañamente— se entusiasmó.

—Ese es el cachorrito que quiero comprar, dijo.

—No, tú no quieres comprar ese perrito. Si realmente lo quieres, te lo obsequiaré —dijo el dueño del negocio.

El chiquito se enojó. Miró fijo al hombre y, señalándolo con el dedo, dijo:

—No quiero que me lo regale. Ese perrito vale tanto como los otros cachorros y le pagaré el precio total. Mire, le daré los 3,50 y un boliviano por mes hasta terminar de pagarlo.

El dueño del negocio le contradijo: —En realidad, tú no quieres comprar ese perrito. Nunca va a poder correr y jugar contigo como los demás cachorritos.

Al oír esto, el chiquito se agachó y se levantó el pantalón para revelar una pierna izquierda torcida e inválida apoyada en un aparato metálico. Miró al dueño del negocio y suavemente respondió: —Bueno, ¡yo tampoco corro muy bien, y el cachorrito va a necesitar a alguien que lo entienda!

Dan Clark

Weathering the Storm

[Adaptación de la historia original]



Preguntas

- ¿A qué conclusiones llego?
- ¿El pequeñito fue valiente?
- ¿Yo me valoro, así como soy?
- ¿Qué sentimientos me provocó el cuento?

Mis habilidades

Objetivo

- ▶ Poder reconocer y expresar cualidades o habilidades positivas de sí misma/o.

Material

- Un ovillo de lana



Sentadas/os en un círculo empiezan a lanzar un ovillo a otra persona del grupo, manteniendo la hebra de la lana sujeta al dedo. Antes de lanzar el ovillo debe decir en voz alta a todo el grupo una actividad o actitud que hace muy bien (y NO una cosa que le gusta hacer). Cada persona que recibe el ovillo, agarra con uno de sus dedos la lana y pasa el ovillo a otra persona hasta que todo el grupo haya participado.



Pregunta

¿Ha sido difícil o fácil decir algo que puedo hacer bien?

Presentarse de manera positiva

Objetivo

- ▶ Poder hablar positivamente sobre sí misma/o.

Cada participante piensa en una persona, que valora y que siempre recuerda sus cualidades. También podría ser una mascota o un objeto (perro, planta, etc.) que si pudiera hablar, le diría cosas positivas.

Cada persona que se presenta, se pone detrás de su silla y se presenta como si fuera la persona en la cual ha pensado, sus cualidades, capacidades, su aspecto. Por ejemplo: Yo soy una amiga de Ana, Ana está sentada en la silla, ella es una persona tranquila, muy responsable, tiene lindo cabello y ojos, etc... Es importante que se diga solamente características positivas.



Preguntas

¿Cómo me he sentido diciendo cosas positivas sobre mí misma/o?

¿Fue fácil o difícil esta dinámica?

A algunas personas les cuesta mucho presentarse de manera positiva o expresar sus cualidades y habilidades. Si este es el caso se recomienda primero hacer una lluvia de ideas sobre características positivas, cualidades y habilidades de las personas y anotarlas en un papelógrafo.



¿Quién soy yo?

Para hacer esta dinámica se recomienda primero aplicar las anteriores sobre la autoestima.

Objetivos

- ▶ Reconocer sus cualidades, habilidades y limitaciones/defectos.
- ▶ Aceptarse a sí misma/o.

Material

- Papel de tamaño oficio o más grande
- Crayones o pinturas y bolígrafos

La/el facilitador(a) pide a las personas que se coloquen en una posición cómoda sentadas o echadas para escuchar el texto: “Soy especial”.

Una vez leído el texto la/el facilitador(a) pide que dibujen o pinten un dibujo (30 minutos de tiempo) sobre sí misma/o. ¿Cómo soy yo? Mis cualidades, habilidades y limitaciones. No tiene que ser una persona, puede ser cualquier objeto o un paisaje, que le represente a él o ella siempre.

En grupos separados, las personas que deseen pueden anotar sus cualidades, habilidades y limitaciones una vez concluido el dibujo o pintado, quienes saben escribir pueden hacerlo a través de una carta de recomendación que se publicará en los clasificados del periódico de la vida.

Una vez terminada esta actividad, las personas pueden caminar a través de la sala para ver los otros dibujos. Luego las/ los integrantes pueden presentar su obra comentándola a las/los otras/os sobre las siguientes preguntas.



Preguntas

- ¿Cómo me siento frente a mi dibujo?
- ¿Fue difícil o fácil representar mi persona a través de un dibujo?



Soy especial

Soy especial. En todo el mundo no hay nadie como yo. Desde el inicio del tiempo no ha existido otra persona idéntica a mí.

Nadie posee mi sonrisa. Nadie tiene mis ojos, mi nariz, mi cabello, mis manos, mi voz. Soy especial.

A nadie puede encontrarse con la letra mía. Nadie, en ningún lugar, tiene mis gustos en la comida, en la música o en el arte. Nadie ve las cosas exactamente como yo las veo. En todos los tiempos no encontrarán a nadie que ría, ni que lllore como yo lo hago. Y lo que a mí me hace reír y llorar no despierta la misma risa y lágrimas, nunca, en nadie.

Nadie responde a cualquier situación como yo lo hago. Soy especial. En toda la creación sólo yo tengo esas habilidades. Ah, siempre existiría alguien que sea mejor que yo en lo que sé hacer, pero nadie en el universo alcanza la cualidad de mi combinación de talentos, ideas, habilidades y sentimientos. Tal como en un espacio lleno de instrumentos musicales, alguno tiene un sonido superior, pero ninguno puede igualar el sonido del grupo musical cuando todos son tocados juntos. Soy un grupo musical para la eternidad. Nadie se verá como yo, hablará, caminará, pensará o actuará como yo. Soy especial. Soy rara, toda rareza representa un gran valor. Y porque tengo un raro y gran valor, no necesito intentar imitar a otros/as. Acepto y celebro mis diferencias. Soy especial.

Ahora comienzo a comprender que no es accidental que sea especial. Comienzo a ver que la divinidad me creó especial para un propósito muy especial.

Debe tener un trabajo para mí que nadie lo puede hacer mejor que yo. De los millones de solicitantes sólo yo estoy calificada para hacerlo. Esa soy yo.

Porque... Soy especial.

Texto: Centro Derechos de Mujeres, Tegucigalpa 2003

¿Qué quiero cambiar de mi persona?

Objetivo

- ▶ Poder reconocer, experimentar y practicar habilidades nuevas.

Es conveniente aplicar esta dinámica en un encuentro posterior a la dinámica “quién soy yo”, para que las personas hayan podido reflexionar sobre sus cualidades y limitaciones.

Se hace un semicírculo y se explica que delante de todas/os está el escenario de un teatro. Cada una/o tiene la posibilidad de presentarse en esta plataforma de manera positiva, actuando y hablando (cosas positivas sobre su persona: características, su aspecto físico,



su forma de ser, actuar y pensar). También puede representar actuando comportamientos que le cuestan en la vida real, pero que quiere desarrollar. Por ejemplo, alguien que es tímida/o podría experimentar cómo es si se presentara en voz alta, mirando al público. En el desarrollo del sociodrama pueden integrarse algunas personas utilizando la creatividad y darle una secuencia a partir de la espontaneidad en la actuación.

Esta dinámica puede apoyar a desarrollar habilidades, destrezas, capacidades y potencialidades, las personas pueden descubrir su propia creatividad y de esta manera elevar su autoestima.

Las/los espectadoras/es pueden decir a las/los actores/es cómo las/los han percibido de una manera constructiva.



Preguntas

¿Cómo me he sentido practicando nuevos comportamientos, actitudes, formas de expresarme?

¿Qué he aprendido de mi misma/o?

¿Qué ventajas y desventajas me traerá este nuevo comportamiento?

¿Qué puedo hacer para lograr este cambio?

Otros posibles puntos de reflexión en cuanto al tema de la autoestima:

¿Cómo me ha afectado la violencia en cuanto a mi autoestima?

¿Qué mensajes, qué trato recibí de mi familia, de mi pareja?

¿Qué puedo cambiar para mejorar mi autoestima?

¿Qué pensamientos tengo sobre mi misma/o?

El espejo de fortalezas y debilidades

(Ejercicio adaptado de la Cartilla “Mujeres” de la Mochila de Herramientas de Solidar Suiza-AOS)

Objetivo

- ▶ Identificar sus fortalezas y debilidades y convertirlas en características positivas.

Material

- Hoja con un dibujo de un espejo grande.

A cada participante se le distribuye dos copias del espejo; a continuación, se dobla la primera hoja por la mitad: en el lado izquierdo, cada una/o anota mínimamente 5 fortalezas, en el lado derecho 5 debilidades.



La segunda hoja se dobla también en la mitad y al lado izquierdo se copia las debilidades identificadas en la primera hoja; en el lado derecho se convierte ahora estas debilidades en fortalezas o características positivas.

Conceptos

Antes de aplicar esta pequeña parte teórica se recomienda hacer una de las primeras dinámicas presentadas sobre el tema de autoestima.

La/el facilitador(a), primero debe preguntar a las personas qué significa “autoestima” y cómo se construye, después de haber escuchado las respuestas, dar algunas explicaciones o complementar las ideas y conceptos.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el aprecio, respeto, la valoración y consideración que las personas tienen por sí mismas, por sus pensamientos, sentimientos, su aspecto, su cuerpo y las acciones que realizan. El nivel de autoestima que tiene una persona condiciona no sólo lo que piensa de sí misma/o sino también su forma de sentir y de actuar. Una autoestima baja afecta la forma de ser, comportarnos y relacionarnos con las/los demás.

¿Cuáles son los componentes de nuestra autoestima?

La autoestima tiene varios componentes cuyo conocimiento nos puede llevar a comprender mejor cómo se va formando ésta y qué podemos hacer para mejorar su construcción.

Componentes de la autoestima	Definición de concepto	Preguntas de análisis
Autoconocimiento	Conocer nuestras preferencias, necesidades y capacidades.	¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?
Autoconcepto	Tener una imagen o idea determinada de una/o misma/o.	¿Cómo me veo a mí misma/o?
Autoaceptación	Aceptación de una/o misma/o con nuestras características positivas y negativas.	¿Me gusta como soy?
Autorrespeto	Valoración y sentimiento de orgullo de nuestras cualidades y logros.	¿Respeto mis decisiones? ¿Valoro mis logros?
Autoevaluación	Desarrollo de nuestras habilidades y posibilidad de proponerse metas realistas.	¿Sé hasta dónde puedo llegar y cómo?



¿Cómo se construye la autoestima?

La autoestima se empieza a construir desde el nacimiento y sigue construyéndose y cambiando durante toda la vida de una persona. Distintos factores contribuyen al desarrollo de la autoestima:

> **Los mensajes y el trato que recibimos en la familia de origen:**

La calidad de las relaciones que tuvimos y tenemos es importante para el desarrollo de la autoestima. Las personas adultas con quienes más estrechamente se relaciona una persona dicen en todo momento lo que está bien y lo que está mal. De esta manera se conforma la conducta de acuerdo a sus exigencias, pues para nosotras/os representan una fuente de afecto y protección. Si las personas se sienten respetadas/os y aceptadas/os como niñas/os por los padres y madres y por otras personas de referencia, entonces se puede decir que se ha construido una autoestima positiva y saludable para la convivencia familiar.

Si un(a) niña/o vive rechazada/o, menospreciada/o por otras/os, recibiendo mensajes negativos habrá construido una baja autoestima que tiene que ver con las conductas de violencia, resentimiento, manipulación, utilización de poder para lastimar a las/los demás.

> **Contexto social:**

El valor que atribuye la sociedad y la cultura a las mujeres y varones: mensajes en la familia, escuela, iglesia, política, medios de comunicación son otros elementos que contribuyen a la construcción de la autoestima.

Características de una persona con autoestima positiva:

A través de la técnica de la lluvia de ideas reflexionar sobre cuáles son las características de una persona con una autoestima positiva y saludable. Después de terminar la lluvia de ideas la/el facilitador(a) puede complementar si es necesario lo dicho con lo siguiente:

- Aceptarse a sí misma/o con habilidades y limitaciones.
- Poner límites y poder decir no (con los niñas/os, pareja, en situaciones que no le gusta).
- Reconocer la capacidad de dar y recibir.
- Tener capacidad de reclamar.
- Quererse y respetarse a sí misma/o como persona, pensar positivamente sobre una/o misma/o.
- Sentir confianza en sí misma/o.
- Expresar sentimientos, ideas, opiniones, aunque sean criticadas.
- Expresar críticas constructivas.
- Cuidarse.
- Reconocer sus fallas.
- Imaginativo, con variedad de proposiciones, confía en sus capacidades y potencialidades.
- Relación positiva con las/los demás y goza de ella.

Personas con una autoestima positiva y saludable se aceptan tal como son y reconocen sus defectos y trabajan por mejorarlos.



5. Las habilidades sociales

Juego de roles

Objetivo

- ▶ Practicar, desarrollar habilidades sociales.

Es una variante de la dinámica “¿Qué quiero cambiar de mi persona?”. Se realizan también sociodramas pero se propone situaciones bien definidas. Esta dinámica sirve para ampliar o desarrollar sus actitudes y habilidades en situaciones difíciles. Proponemos algunas situaciones concretas que tienen que ver con la realidad de las personas. Se puede realizar un sociodrama/juego de roles con cualquier situación difícil.

- > Presentarse de manera positiva: Cada persona puede actuar como si estuviera yendo a conseguir un trabajo y debe mencionar al gerente de esa institución todas las cosas positivas que posee y que considere en su elección para el puesto.
- > Aprender a exigir y pedir algo: El empleador de mi trabajo no me pagó correctamente, todavía me debe cuatro días de trabajo. ¿Cómo reacciono frente a él, qué le digo?

Se puede dramatizar en grupos de tres personas: el empleador, la trabajadora y la tercera persona observa el sociodrama, al finalizar expresa sus opiniones a los actores de una manera constructiva. Después cambian los roles.

Saber pedir

(Adaptación del ejercicio del Maletín Didáctico C&C para una Cultura de Paz, CEBIAE, La Paz)

Cada participante recibe un globo, se pide a un(a) voluntaria/o que levante todos los globos y los mantenga en el aire; si no puede, tiene que pedir ayuda a otra persona, pero de una manera “atractiva”.



Preguntas:

- ¿Es fácil pedir ayuda?
- ¿Qué facilita el pedir ayuda?
- ¿Por qué muchas personas no piden ayuda?
- ¿El pedir ayuda significa que soy débil?



Baile de disfraces

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre las diferentes características de las personas con las que nos relacionamos, hombres y mujeres.

Material

- Papel tamaño oficio, crayones, marcadores, bolígrafos, tijeras.

Se pide a las personas que dibujen una máscara grande del tamaño de la hoja, se la corta. Luego se ponen la máscara y bailan, las demás personas observan las máscaras puestas de cada una/o y en el lapso de 2 a 3 minutos pueden cambiar la máscara con la/el compañera/o cuya máscara le es más acogedora e interesante, se puede cambiar durante el baile 2 a 3 máscaras.

Una vez terminado el baile, en plenaria se comparten las siguientes respuestas.



Preguntas

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Por qué escogí tal o cual máscara?
- ¿Con cuál de ellas me sentí bien?
- ¿Cuál es el significado de las máscaras?





Las máscaras

Se leerá el siguiente cuento:

La leyenda de las máscaras

Se cuenta que en nuestra ciudad existió un hombre que cuando salía de su casa y para cada tipo de actividad utilizaba una máscara.

Nadie supo cómo ni cuándo comenzó su práctica de usar máscaras, lo cierto es que las empleaba con gran habilidad, de acuerdo al ambiente y circunstancias en que se hallara. Tenía una máscara familiar que era alegre, sonriente y acogedora, en cambio para su trabajo lucía otra que se distinguía por su frialdad y arrogancia. Cuando se reunía con sus amigos, su máscara expresaba malicia, picardía y vivacidad. Si iba al templo mostraba otra de piedad. Y recogimiento.

Para cada ocasión elegía una máscara diferente...

Pasaba así los días, cambiándose sus máscaras, sin prescindir de ellas, ni siquiera en las noches, pues al quedarse dormido, se veía en sus sueños representando simultáneamente los diferentes papeles y riñendo consigo mismo por las discordancias que se presentaban entre sí.

Al despertar estaba angustiado y confuso, pero con el nuevo día salía a repetir su comedia... había convertido su vida en un drama permanente al asumir papeles contradictorios y artificiales.

Alguien golpeó a su puerta, se llenó de temor y desesperación, abrió la ventana que daba a la calle y salió por allí. Caminó apresuradamente entre la gente, sin mirar a nadie; quienes pasaban por su lado, solo se admiraban de ver su afán, más no lo reconocían...

Por fin llegó a las afueras de la ciudad, se sentó sobre la hierba húmeda de la mañana y respiró profundamente el aire fresco, acarició su rostro, maravillado de palpar su piel viva y cálida, diferente a la tela fría e insensible de sus máscaras. Miró todo con calma a su alrededor y lo vio más hermoso, más nítido; observó la ciudad y experimentó un irresistible deseo de ir hasta ella; se incorporó y se fue andando con sosiego...

Al llegar a las calles y encontrarse con la gente, entendía que algo muy novedoso acontecía en él, dentro de sí mismo: la novedad de su SER se revelaba a los demás cara a cara; su SER se abría, era EL MISMO; desaparecía la angustia y el temor...dejando fluir su alegría comenzó a gritar repetidas veces: Soy feliz, me he encontrado a mí mismo...

Cuando regresó a su habitación, encontró otra vez sus máscaras... Las miró con horror y dejando caer sus lágrimas en ellas, esas máscaras que antes habían sido suyas se fueron diluyendo hasta esfumarse.



Observó la ventana por la que había escapado antes, continuaría abierta, ya no para escapar, sino para estar en contacto con los demás.

Finalmente dijo: “En adelante cada momento de mi vida va a llevar el sentido de mi SER, construiré desde la libertad mi propia historia...”

Texto y dinámica según el libro: Descubre tu Fuerza Sexual.
Talleres de Orientación Sexual de Hermanas de la Caridad Dominicanas
de la Presentación de la Santísima Virgen

Luego de esa lectura se debe analizar relacionando a la vida de cada una/o y la relación con los demás como por ejemplo con nuestras/os hijas/os: ¿Estamos educándolas/os para cambiar de máscaras constantemente o a vivir sin ellas?

Posibles puntos de reflexión con relación al tema habilidades sociales:

¿Cómo ha afectado la violencia al interior de mi familia, para tener actitudes diferentes en relación a mi vida actual?

¿Qué mensajes, qué trato recibí de mi familia, de mi pareja?

¿Qué puedo cambiar para mejorar mis habilidades?

¿Qué pensamientos tengo sobre mi misma/o?

¿Utilizo máscaras para ocultar mis sentimientos y pensamientos en relación al problema?



6. Comunicación

En cada relación o grupo surgen conflictos o problemas, esto es algo normal, humano. Algunas formas de manejar conflictos son más adecuadas que otras. La forma cómo manejamos conflictos tiene que ver mucho con la comunicación, la mayoría de las mujeres que han sufrido violencia intrafamiliar vienen de un ambiente donde no hay mucha comunicación y si existe, es una comunicación violenta e inadecuada. Es decir que una buena comunicación puede mejorar una relación y ayudar a solucionar problemas de una manera efectiva, pero solamente cuando ambas personas están dispuestas a asumir la responsabilidad para comunicarse de una manera adecuada y no violenta.

Entre las/los integrantes de un grupo de ayuda mutua pueden ocurrir conflictos, entonces, trabajar el tema de la comunicación sirve para distintas situaciones: al interior de las sesiones del grupo de ayuda mutua, para la relación madre-niña/o, la relación de pareja y las relaciones en los espacios de trabajo.

Objetivos

- ▶ Reflexionar sobre la importancia de una comunicación efectiva en el manejo de conflictos/problemas.
- ▶ Reflexionar sobre cómo se comunica con su pareja, hijas/os y cómo practica la comunicación con otras personas.
- ▶ Reflexionar cómo soluciona los conflictos.

¿Cómo nos comunicamos?

Objetivos

- ▶ Reconocer qué factores facilitan la comunicación.
- ▶ Reconocer qué factores dificultan la comunicación.

La/el facilitador(a) pide a las personas pensar en una situación en la cual estuvo satisfecha/o con la comunicación, se sentía comprendida/o y podía expresar lo que quería. Después, cada quien piensa en una situación en la cual no estuvo satisfecha/o, no se sentía comprendida/o ni podía expresar lo que quería.



Preguntas

- ¿Qué características tenía la situación o la persona con la cual me sentí bien y comprendida/o?
- ¿Qué características tenía la situación o la persona con la cual no me sentí comprendida/o?
- ¿Qué puede impedir una buena comunicación y un buen entendimiento?
- ¿Qué sentimientos y actitudes puede provocar una comunicación inadecuada dónde una/o no se siente comprendida/o?



Conceptos

¿Qué significa comunicación?

La comunicación es un proceso básico para el ser humano. Es una herramienta imprescindible en nuestra vida y un elemento esencial de nuestra relación personal. El ser humano vive en comunicación, nace de la comunicación y en la comunicación.

En lo cotidiano se entiende por comunicación “hablar juntos”, “conversar” pero la comunicación realmente significa más que solamente hablar. Estamos comunicándonos siempre. No es posible no comunicar porque no hablamos solamente con palabras sino con nuestro cuerpo y rostro (lenguaje corporal, gestos y/o mímica por ejemplo: una mirada enfadada, suave, etc.).

Podemos decir la misma cosa, el mismo contenido de distintas maneras. El significado del mensaje depende de la manera de cómo lo decimos, del tono, los gestos, etc... Si las palabras y nuestros actos (lenguaje corporal, el tono) se contradicen provocamos mensajes dobles, por ejemplo: una persona puede decir “no estoy enojada” pero su tono de voz y su mirada expresan agresividad. Los dobles mensajes pueden provocar confusión en la persona, que recibe el mensaje (es la receptora).

Obstáculos para una comunicación efectiva

- > Juzgar, evaluar, acusar a la otra persona, por ejemplo: “tú eres una egoísta”, “tú eres una floja”, “nunca ayudas”, “siempre estás pensando solamente en ti”, etc. mensajes del tú.
- > Echar la culpa a alguien: “es tu culpa...”
- > Insultar, ofender a alguien.
- > Hacer comparaciones.

Utilizando estas formas para comunicarse responsabilizamos a la otra persona y existe un gran riesgo que el diálogo se convierta en una discusión de acusaciones y justificaciones sin salida o provoque la ruptura de la comunicación.

Escucha activa

Para una buena comunicación es necesario saber escuchar bien. Alguien que escucha activamente no solo trata de comprender las palabras, sino también los sentimientos del otro y hacerle sentir que es comprendida/o y aceptada/o.

Muchas veces no estamos escuchando lo que dice nuestra/o interlocutor(a). Sobre todo si es una relación conflictiva, mientras habla nuestra contraparte ya estamos preparando argumentos para defendernos, sin escuchar o entender qué dice la otra persona, así se crean malos entendidos. Escuchando a una persona tenemos la tendencia a querer:

- Aconsejar:** “deberías hacer...”
- Juzgar:** “es que tú eres muy insegura/o...”
- Criticar:** “creo que tú lo has hecho mal...”
- Analizar:** “Pienso que el problema central es que no pones límites...”

Estas reacciones obstaculizan una escucha activa.



Escucha intensa

Ejercicio de concentración donde solamente los oídos reciben información, experimentar y vivir el momento de la “escucha intensa”; se concentra en todos los sonidos que se escucha dentro y fuera de la sala en silencio total durante 1 min.



Preguntas

- ¿Todas/os escuchamos lo mismo?
- ¿Qué diferencia había en lo escuchado?
- ¿Se ha notado diferentes formas de escuchar?

Escuchar activamente a una persona

Objetivo

- ▶ Practicar la escucha activa.

A través de esta dinámica podemos practicar escuchar activamente sin evaluar o juzgar a la otra persona.

Cada una/o dice cómo se siente en el grupo o qué le preocupa en esos momentos en algunas frases (breves). Otra u otro integrante hará un resumen de lo que se ha dicho sin evaluar, juzgar o aconsejar, es decir, que repetirá en sus propias palabras lo que piensa que está diciendo la otra persona (parafrasear). Antes que una persona empiece a expresarse, se debe determinar quién la escucha activamente y resume lo dicho.

La dinámica termina cuando todas/os han asumido los dos roles, expresarse y escuchar activamente haciendo un resumen de lo dicho. Esta dinámica se puede aplicar durante el círculo de inicio (véase círculo de inicio).



Preguntas

- ¿Cómo me siento cuando alguien me escucha de manera activa?
- ¿Es fácil o difícil para mí escuchar activamente a otra persona y repetir en mis palabras lo que ha dicho?



Hablar galimatías o lenguaje de fantasía

Objetivos

- ▶ Convertir en experiencia el hecho de que se puede comunicar a través de distintas formas.
- ▶ Reconocer que se puede expresar mis sentimientos a través del lenguaje corporal, el tono de voz, etc., sin palabras concretas.
- ▶ Sensibilizarse para la comunicación no verbal.
- ▶ Divertirse.

Durante esta dinámica se expresan o comunican a través de distintas formas.

En parejas se sientan frente a frente, hablan sobre un tema de su interés (2 minutos). La/el facilitador(a) controla el tiempo, a su vez instruye comenzar a pronunciar palabras incomprensibles utilizando el lenguaje de fantasía espontáneamente (sonidos emitidos sin un sentido), díganse en lenguaje de fantasía lo que quieren comunicar a la otra persona y según lo que quieren expresar varían su tono de voz (2 minutos). Y al final, la/el facilitador(a), les pide expresarse solamente a través de gestos, con mímica, también pueden utilizar su cuerpo, pero sin sonido como sordomudos (2 minutos).

Comparten en pareja sobre la experiencia realizada con esta dinámica.



Preguntas

- ¿Cómo me sentí con esta dinámica?
- ¿Qué forma de comunicación (hablar “normal”, lenguaje de fantasía o gestos) era fácil para mí?
- ¿Podía percibir cómo se sentía la otra persona, qué quería decir?
- ¿Nos hemos entendido?

Esta dinámica puede ser muy divertida. Tal vez al principio les cueste expresarse de una manera incoherente. Esta dinámica también puede ser utilizada para empezar o terminar una sesión, si por ejemplo ninguna de las personas muestra mucho entusiasmo para expresarse, o tienen miedo de expresarse o si el ambiente es muy deprimente.



Comunicación violenta

La comunicación violenta “aleja de la vida a las personas” que utilizan este tipo de comunicación.

¿Qué situaciones favorecen la comunicación violenta?

- > Juicios moralistas en relación a la pareja, conductas que culpabilizan al otro sobre las situaciones de violencia, preguntas de reproche, cortes en la conversación, mensajes como “deberías”, comparaciones con otras/os, ridiculizaciones frente a otros/ as.

Se realiza un sociodrama con un caso inventado por el grupo donde intervengan personajes con las características mencionadas que produzcan a una comunicación violenta en la pareja.



Preguntas

- ¿Cómo me sentí al actuar en esta dinámica?
- ¿Cómo afecta este tipo de comunicación mis emociones y sentimientos?
- ¿Cómo debo comunicarme para no lastimar a las/los demás?
- ¿Puedo cambiar la comunicación violenta por una comunicación asertiva?



7. Manejo de conflictos

Conceptos

Estilos de enfrentar conflictos

Al empezar la/el facilitador(a) explica con ayuda de las/los integrantes qué es un conflicto.

Un conflicto interpersonal es un desacuerdo entre personas, en este caso en la pareja, un obstáculo que se interpone en el logro y satisfacción de sus objetivos, existe un choque de intereses entre dos personas o grupo de personas, que no necesariamente es malo; existe una realidad en cualquier relación.

De hecho, una relación sin conflictos, puede ser enfermiza, así como una relación donde los conflictos son frecuentes.

Un conflicto constituye el momento de la verdad dentro una relación: Una prueba de su salud o una crisis que puede debilitarla o fortalecerla.

Puede acercar o alejar a las personas; cuando una unión es cálida y saludable; contiene las semillas del entendimiento mutuo y profundo, si la unión es conflictiva contiene las semillas de la destrucción y puede ocasionar una lucha armada entre la pareja.

La forma de resolver los conflictos constituye una superación de las pasiones del estancamiento, es decir de la crisis silenciosa ocasionada por los sentimientos tóxicos.

A mucha gente no le gusta los conflictos, pero es una realidad que existe entre la pareja; generalmente se observa que perdieron la motivación de estar juntos, por qué o para qué están juntos, pero temen cuestionar su estado actual. Buscan reprimir sus sentimientos y encontrar salidas a través de diversas conductas superficiales que a la larga puede ser una bola de nieve que se convierte en una bomba de tiempo.

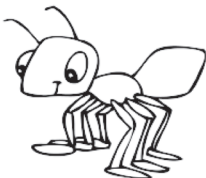
Los estilos para manejar conflictos **pueden relacionarse con las reacciones de ciertos animales** al enfrentar dificultades.



Caracol: No le gustan los conflictos, los evita. Esto significa, que no habla de lo que le molesta, no expresa sus propios sentimientos, necesidades y pensamientos. La persona renuncia a sus intereses y necesidades. También puede ser que se retire enojado y dañado de un conflicto y no hable más. Los conflictos se postergan, los cuales posteriormente pueden terminar en conflictos tóxicos y difíciles de resolver.



León: Es impulsivo, quiere alcanzar sus intereses y objetivos, incluso por encima de los demás. No está dispuesto a negociar o encontrar una solución conjunta.



Hormiga: Está dispuesta a negociar y a encontrar una solución al conflicto que satisfaga a ambas partes. Se basa en el compromiso mutuo, toma en cuenta sus metas personales, pero también las de los demás, consiste en ceder parcialmente sus intereses con el objetivo de obtener una satisfacción parcial.



Búho: Se basa en la colaboración mutua y la defensa de los intereses de ambas partes, se puede solucionar el conflicto de buena manera y a la satisfacción de ambas partes.



Burro: Muy obstinado y se rehúsa a cambiar su punto de vista en relación al conflicto.

Cabra: Bloquea el camino y previene tercamente, manifiesta sus sentimientos de estancamiento en relación al conflicto.

Conejo: Escapa del conflicto tan pronto siente que hay tensión, “comportamiento volador”.



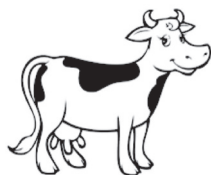
Paloma: Prefiere volar, irse lejos, alejarse, se niega a ver la realidad o admitir que hay un conflicto en la pareja.

Loro: Cambia su color de acuerdo a las personas con quienes esta, dirá una cosa a una y otra a la otra persona.



Ratón: Demasiado tímido para hablar acerca de cualquier conflicto, evita tocar el tema.

Mono: Bromista, hablador, no deja que la/el otra/o se concentre en el asunto, no es nada serio y todo lo toma como una broma.



Vaca: Por el gran tamaño de su corazón, por su alta perspectiva “de los conflictos” y por ser capaz de digerir el pasto... (lo transforma en alimento, metafóricamente hablando “reciclar emociones”). Habla con claridad y oportunamente.

Perro: Cuida lo suyo, actúa en base en la colaboración mutua y la defensa de los intereses de ambas partes, se puede solucionar el conflicto de buena manera y a la satisfacción de ambas partes.



Ejemplo

Describimos aquí una situación de conflicto para que la/el facilitador(a) pueda demostrar los estilos con una pequeña dramatización, por ejemplo, con títeres de tal manera que los distintos estilos sean más comprensibles para las/los integrantes.

Es una situación que puede ocurrir por ejemplo en la casa de una familia que vive en un barrio, está desordenada y sucia, todas las personas que viven están de mal humor quieren salir a la calle a diferentes actividades cada uno/a, pero primero deben ordenar la casa y dejarla limpia, cada quien actúa de diferente manera para solucionar el problema.

León: Hermana mayor: se expresa gritando “Soy la única que ordena y limpia aquí, estoy harta de ser la empleada de la casa donde nadie ayuda, a partir de ahora, no voy a limpiar nada más, yo voy a salir sin hacerlo” le dice al caracol (una de las hijas menores) “Tú no has hecho nada hoy, tienes que quedarte y limpiar la cocina” y el león se va.

Caracol: Se siente molesta, porque él en general cumple con sus deberes de acuerdo al cronograma. él piensa: “que prepotente y arrogante es el león, pero mejor no digo nada, no me gusta meterme en problemas, pero de aquí en adelante voy a evitar el contacto con el león”. El caracol empieza a limpiar.



Búho: El hermano expresa “Propongo que limpiemos todos la casa, así terminamos más rápido y podemos ir a nuestras actividades.”

Hormiga: La madre “Pienso que todos/as tienen que hacer ahora los deberes que les corresponde y cuando terminen pueden irse a sus actividades”, yo concluiré como siempre el trabajo.

Van concluyendo actuando como: El burro, cabra, ratón, conejo, paloma, loro, mono y vaca.

¿Cómo soluciono mis conflictos?

Objetivos

- ▶ Reflexionar sobre cómo me comunico o me comporto en situaciones de conflicto.
- ▶ Reconocer los estilos que tengo para enfrentar conflictos.

Después de haber presentado los distintos estilos para enfrentar conflictos la/el facilitador(a) pide a las personas que piensen en conflictos que han vivido y que elijan un animal con el cual se identifiquen por el estilo de enfrentar conflictos. Puede ser que tengan distintos estilos para conflictos con distintas personas.



Preguntas

¿Cómo me siento en situaciones difíciles o conflictivas (por ejemplo, con mi pareja, papá, mamá y con vecinas/os), qué estilo utilizo para enfrentar el conflicto?

¿Cómo se han solucionado los conflictos en mi familia, con mi pareja, entre papá, mamá o entre las personas con las cuales vivía durante mi niñez?

Reglas de la comunicación

Estas reglas pueden facilitar una comunicación efectiva y la comprensión:

Si estás hablando

Utilizar mensajes del Yo

Hablar de sí misma/o, de sus propios sentimientos y pensamientos; al utilizar el tú se reconoce al otro/a la otra como problema y se siente ofendida/o.

Ej. *Tú eres una irresponsable, no has hecho el aseo/tus deberes (mensaje del tú).*

A mí me molesta si tú no haces lo que hemos convenido.



Hablar de situaciones concretas, evitar generalizar

Al generalizar con “nunca” o “siempre”, la otra persona va a encontrar otros ejemplos para atacar de vuelta.

Ej. 1 *Nunca ayudas a los demás.*

Ayer estuve sola/o para hacer el aseo de la cocina, esto me molesta, quiero que me ayudes la próxima vez.

Ej. 2 *Siempre eres muy agresivo/a.*

Estoy dolida/o, me hablaste de manera tan agresiva durante el almuerzo, me gustaría que me hablaras de otra manera, sin lastimarme.

Habla de un comportamiento concreto para evitar que la otra persona se sienta desvalorizada.

Ej. *Tú eres un(a) floja/o, tú eres un(a) malcriada/o.*

Hoy no me has ayudado mucho. Ayer te has comportado mal.

Si estás escuchando

Mostrar que se está escuchando

No dar la espalda a la otra persona y mirarla de frente; repetir en propias palabras y sin juzgar lo que ha dicho la otra persona para poder corregir malos entendidos.

Resumir

Repetir con sus propias palabras, sin juzgar, lo que ha dicho su interlocutor/a, así se pueden corregir malos entendidos.

Preguntar

¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Dónde?, ¿Quién?, ¿Cuándo?

Las preguntas pueden evitar malos entendidos y mostrar interés.

Expresar lo que se siente en palabras de la otra persona

Si uno no está de acuerdo con lo que dice su interlocutor(a), decirle cómo se siente con esa actitud.

Ej. *Es completamente falso lo que tú dices.*

Yo estoy sorprendido/a que tú lo veas así, yo lo veo...



Los mensajes del tú y del yo

(Adaptación del ejercicio busquemos la respuesta asertiva, en sexualidad adolescente y proyecto de vida de Delfa Claros García, Oficina Jurídica para la Mujer, 2005)

Objetivo

- ▶ Reconocer la diferencia entre los mensajes del tú y del yo.

Material

- Tarjetas de distintos colores (3 colores) con mensajes del yo y tú.

La/el facilitador(a) tiene que preparar antes de la sesión las tarjetas. Se utiliza un color para la descripción de la situación, otro color para los mensajes del yo y otro para los mensajes del tú, según la Tabla 1.

Tabla 1. Mensajes del tú y yo

Situación	Mensajes del tú	Mensajes del yo
Tu hija/o pelea con un(a) niña/o en la escuela y la mamá de esta/e niña/o te grita y te critica que no sabes educar a tus hijas/os (padre).	Tú eres un gritón y no te involucras en el asunto.	Me siento mal cuando me críticas y gritas por las peleas de nuestras/os hijas/os.
Estás hablando a tu hija/o, para que ordene el cuarto y no te hace caso.	Tú eres un(a) malcriada/o nunca obedeces.	Me siento molesta/o cuando no me haces caso para ayudarme.
Tu pareja volvió a tomar demasiado alcohol en una fiesta.	No cambias; siempre eres igual.	Yo me siento decepcionada/o porque sigues tomando alcohol.
Tú quieres participar en una capacitación de repostería y tu pareja se burla de tu intención.	Tú eres un(a) manipulador(a) no te importan mis necesidades.	Me duele cuando no respetas mis necesidades de capacitarme.
Un(a) amiga/o contó algo íntimo que tú le has confiado a otras personas.	Tú eres un(a) chismosa/o, en ti no se puede confiar.	Yo me siento triste/ decepcionada/o porque contaste mis cosas a otras personas.

Las/los integrantes forman grupos de 3 personas, cada grupo recibe una o dos tarjetas con la descripción de la situación y las tarjetas del mensaje del tú que corresponden a las situaciones. En la pared se pega con maskin tape (cinta adhesiva) los mensajes del yo. Los grupos tienen que buscar los mensajes del yo que corresponden a su situación. En plenaria los grupos leen sus situaciones los mensajes del tú y la otra el mensaje del yo.



Preguntas

- ¿Cómo me siento con los mensajes del tú?
- ¿Cómo me siento con los mensajes del yo?

Juego de roles/sociodrama: Practicando una comunicación efectiva

Objetivos

- ▶ Aplicar las reglas de comunicación.
- ▶ Reconocer y sentir la diferencia entre los mensajes del yo y del tú.
- ▶ Utilizar mensajes del yo.

La/el facilitador(a) pide a las personas que piensen en una situación conflictiva/ problemática. Pueden ser conflictos con la pareja con las/los hijas/os u otras personas.

Si les cuesta encontrar una situación, la/el facilitador(a) puede describirles un conflicto. Luego un(a) integrante expone de forma voluntaria la situación de conflicto, la cual se dramatiza a través de un sociodrama con las/los otras/os integrantes haciendo dos turnos. En el primer turno usando mensajes del tú y en el segundo usando mensajes del yo. También se puede formar grupos y cada grupo dramatiza el mismo conflicto un grupo con los mensajes del tú, el otro con los mensajes del yo.

Ejemplos de situaciones de conflicto para dramatizar:

Situación 1:

Una pareja que acepta vivir ignorándose, a pesar de no ser felices, no hacen nada para mejorar la relación, tampoco piensan en la posibilidad de una separación y manejan las siguientes frases. ¡y después de 30 años de casada ¿qué quieres que haga?; Déjalo que él haga su vida y yo la mía; ya sé que mi pareja me engaña, pero siempre vuelve conmigo; creo que en el fondo me quiere, y yo a esta edad, ¿dónde voy a conseguir a alguien que me quiera?

Situación 2:

Tus jefes están enfadados contigo porque creen que no has cumplido con lo que te habías comprometido y decidieron hacerte un descuento en tu salario. No estás seguro de lo que debías haber hecho y crees que reaccionan injustamente. ¿Cómo resuelves este problema?

Situación 3:

Involuntariamente derramas pintura sobre el traje de tu compañero. Él está muy molesto contigo, te acusa de haber derramado pintura a propósito. Sabes que no es cierto. ¿Cómo resuelves este problema?



Situación 4:

En casa tus hijas/os están discutiendo por un programa de televisión, llegas y te involucran en el conflicto haciendo referencia que fuiste tú quien dio autorización a una/o de tus hijas/os para ver el programa. Tú no estás segura/o de aquello. ¿Cómo resuelves este problema?



Preguntas

¿Cómo se han sentido las personas en el sociodrama con los mensajes del yo y del tú, sintieron diferencia escuchando estos dos mensajes?

¿Qué han visto las/los observadoras/es?

¿Qué mensajes utilizo yo en situaciones difíciles o conflictos, el mensaje del yo o del tú?

Un método de resolución de conflictos “Nadie pierde”

> Etapa N° 1 Identificación y definición del conflicto.

- La/el facilitador(a) debe elegir un momento tranquilo o adecuado para el desarrollo de la sesión, puede dar inicio con una dinámica de relajación.
- Exponer con claridad que existe un problema que tiene que ser resuelto. Definirlo con precisión y dar la oportunidad a que lo aclare la otra persona.
- Expresar los sentimientos en mensaje “YO”. Evitar mensajes que inculpen.

> Etapa N° 2 Búsqueda de alternativas de solución.

- Obtener todas las soluciones posibles y aceptarlas aunque sean extravagantes.
- No juzgar ni menospreciar cualquier solución.
- No argumentar ni exigir que se justifiquen.
- Aportar alternativas con beneficios mutuos.

> Etapa N° 3 Evaluar y definir las alternativas.

- Mantenerse abierta o abierto a las razones de la otra persona, responder asertivamente ante la presión o la amenaza.
- No presionar o amenazar.
- Razonar o dar argumentos sobre las alternativas, expresando en forma de mensaje “YO”.
- Desarrollar criterios objetivos para la elección.
- Dejar por escrito las alternativas elegidas intentando que todos ganen y que nadie pierda.



> **Etapa N° 4 Cumplimiento de las decisiones.**

- Determinar quién, cómo y cuándo se realizará.

> **Etapa N° 5 Evaluar el cumplimiento de las decisiones.**

- En grupo se realiza la evaluación en cuanto a las actitudes en cada situación relacionando la vida de cada uno, cómo actuamos en la vida real, cuál es la posición de cada persona.





8. Violencia

Violencia: “Uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno/a mismo/a, otra persona, un grupo o una comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de provocar lesiones, daño psicológico, trastornos en el desarrollo integral, privaciones e incluso causar la muerte” (*Organización Mundial de la Salud OMS, 2008*).

Violencia hacia las mujeres: “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción, la privación arbitraria de la libertad (tanto si se produce en la vida pública como privada)” (*Organización Mundial de la Salud OMS, 2008*).

La **violencia contra la mujer** es “cualquier acción u omisión, abierta o encubierta, que cause la muerte, sufrimiento o daño físico, sexual o psicológico a una mujer u otra persona, le genere perjuicio en su patrimonio, en su economía, en su fuente laboral o en otro ámbito cualquiera, por el solo hecho de ser mujer” (*Art. 6, Inc. I de la Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia N°348*).

Situación de la violencia contra la mujer en Bolivia

Bolivia es, según datos de ONU-Mujeres, el país latinoamericano con el **mayor índice** de violencia física contra las mujeres y el segundo, después de Haití, en violencia sexual.

En Bolivia, **7 de cada 10 mujeres** sufren de algún tipo de violencia en sus hogares. Un 75% reincidente no lo denuncian.

En el año 2018, se registraron 128 feminicidios en Bolivia. Esto significa que **cada 3 días** una mujer es matada por el solo hecho de ser mujer.

Es importante que la/el facilitador(a) tenga una actitud muy clara frente a la violencia, es decir, tiene que expresar explícitamente que ningún motivo justifica la violencia.

- Identificar y explicar los tipos de violencia intrafamiliar de forma participativa, dialogada y expositiva.
- Reconocer y reflexionar situaciones de violencia contra niñas/os, adolescentes, mujeres, varones, personas de la tercera edad y personas con capacidades especiales.
- Construir formas de contrarrestar los diferentes tipos de violencia intrafamiliar.
- Informar sobre instituciones de protección a niños, niñas, adolescentes y mujeres, donde puedan acudir las familiar en caso necesario.



Objetivos

- ▶ Reflexionar sobre la violencia intrafamiliar (las formas, el ciclo de la violencia).
- ▶ Compartir sobre los efectos y las consecuencias de la violencia.

Lluvia de ideas: formas de violencia y los sentimientos que provoca

(Según ideas del Centro de Derechos de Mujeres, Tegucigalpa 2003)

Tabla 2.

Hechos violentos	Sentimientos de la víctima y de la persona agresora	Explicaciones de la víctima y de la persona agresora	Posibles actitudes deseadas
Golpe en la cara (violencia física).	<ul style="list-style-type: none"> - Rabia, miedo. - Arrepentimiento, angustia o ansiedad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Él estaba borracho. - Ella tiene la culpa, no me hace caso. 	Comunicación asertiva con la pareja.
Él impide que pueda ver a mis parientes (violencia psicológica).	<ul style="list-style-type: none"> - Desesperación, impotencia. - Uso de poder, manipulación, soberbia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Él es posesivo. - Ella debe estar en casa, yo soy su familia. 	Romper el silencio y hablar con alguien, buscar apoyo terapéutico.
Relaciones sexuales en formas no deseadas (violencia sexual).	<ul style="list-style-type: none"> - Humillación, depresión, angustia. - Poder sobre el otro, angustia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inexperiencia, no me colabora. - Sentimientos de rabia hacia el otro. 	Denunciar a instituciones que trabajan con el tema, porque es un delito.
No da dinero para que pueda comprar comida (violencia económica).	<ul style="list-style-type: none"> - Desesperación. - Control sobre lo económico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Problemas en el trabajo. - ¿Por qué debo darle todo mi dinero? Yo soy el que trabaja. 	Buscar apoyo profesional para terapia de pareja o denunciar.

Objetivo

- ▶ Compartir sobre las distintas formas de violencia y sobre sus efectos de manera estructurada.



Pedir a las/los integrantes que se expresen en cuanto a las siguientes preguntas:

- ¿Qué hechos violentos y sus diferentes manifestaciones conozco?
- ¿Qué sentimientos me producen los hechos violentos?
- ¿Qué explicaciones damos a los hechos violentos?
- ¿Qué posibles actitudes hay para parar los actos violentos?

Hacer tres columnas en un papelógrafo (hechos, sentimientos, explicaciones) a través de una lluvia de ideas llenar las columnas según las preguntas mencionadas, como lo muestra la Tabla 2.

Ordenar los hechos según sea: violencia física, psicológica, sexual y económica. La/el facilitador(a) tiene que esclarecer que casi siempre la mujer o el varón buscan explicaciones para los hechos violentos, pero que ningún motivo justifica recurrir a la violencia. Es importante decir que un factor que precipita la violencia intrafamiliar son los patrones culturales de una sociedad machista, adulto centrista y androcentrista.

Conceptos

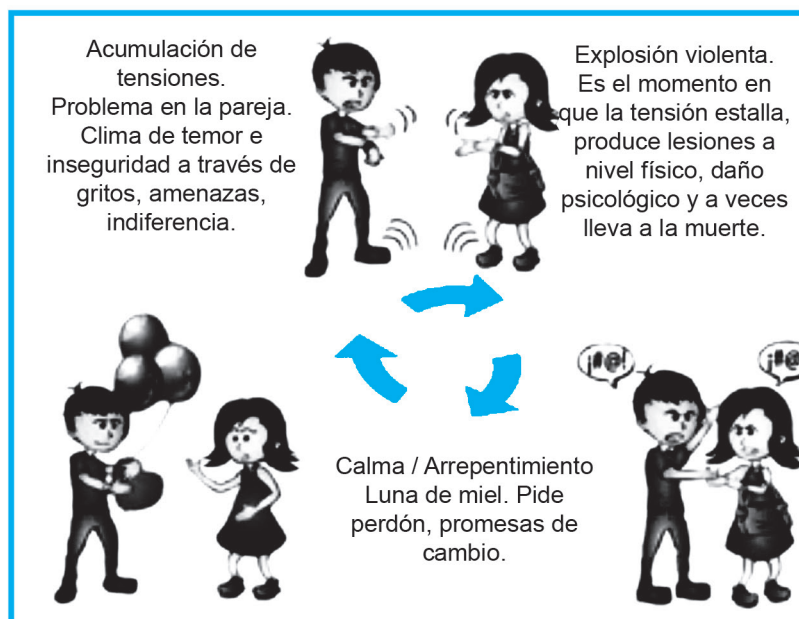
El ciclo de la violencia

Objetivo

- ▶ Reconocer y comprender la dinámica de la violencia.

Dibujar en un papelógrafo el ciclo de la violencia y dar las explicaciones que se muestran a continuación.

La violencia casi siempre se desarrolla en un ciclo de tres fases que se repite:





1. Acumulación de tensiones o problemas en la pareja

Empieza con actos como reclamos, insultos, críticas, acusaciones; en la mayoría de los casos la mujer trata de calmar al hombre, cree que su comportamiento es solamente pasajero y lo disculpa. Intenta evitar las explosiones, esta fase puede ser corta o larga, en algunos casos los varones también intentan evitar las explosiones.

2. Explosión

La tensión acumulada explota en actos violentos de distintas formas (física, psicológica, sexual o económica). El beneficio que siente la persona agresora es descargar la tensión y lograr la sumisión de la otra persona (víctima).

3. Arrepentimiento/calma

En esta fase la persona agresora está arrepentida. Se disculpa por su comportamiento, llora, hace promesas de cambiar, busca ayuda, trae regalos, expresa su amor, dice que la necesita.

Todo esto es un consuelo de ilusión para la víctima, tiene la esperanza que se vaya a solucionar los problemas. Se sienten queridas/os, creen nuevamente en él o ella y quieren olvidar los hechos dolorosos que pasaron, se minimizan los actos, se siente culpa. La dependencia emocional de la pareja se intensifica. Es como una luna de miel. Pero esta fase no dura para siempre. Nuevamente vuelven las tensiones y si la persona agresora no ha entrado en un proceso de apoyo psicológico prolongado para aprender a asumir la responsabilidad de los actos violentos y manejar de otra manera sus sentimientos e impulsos, el riesgo que se repita este ciclo es grande. La responsabilidad de frenar la violencia es de todas y todos, por ejemplo, buscando ayuda, denunciando los hechos. A veces queda solamente la separación de la pareja para romper definitivamente con el ciclo de la violencia.

La fase del arrepentimiento puede ser corta o más larga. La experiencia enseña que a menudo las fases se acercan más en el tiempo y los actos de violencia se agravan. Los actos violentos - sean físicos, psicológicos o sexuales - tienen repercusiones fuertes en la personalidad de la víctima, su salud física y psicológica y pueden llegar hasta la muerte o el suicidio de la persona.

Compartir según las siguientes preguntas las experiencias con el ciclo de la violencia.



Preguntas

- ¿Qué sucede antes de la violencia?
- ¿Cómo empezó la fase de acumulación?
- ¿Cómo reaccioné y qué hice para detener la tensión?
- ¿Cómo se dio la fase de violencia y cómo la viví?
- ¿Qué ocurre después de la situación violenta?
- ¿Cómo viví la luna de miel?



Romper el ciclo de la violencia

Romper el ciclo de la violencia no es fácil, es un proceso largo. Sobre todo la fase del arrepentimiento fortalece la dependencia emocional entre la pareja. Hay varios motivos y razones (dependencia emocional, económica, presión social, hijas/os, miedo, etc.) por las cuales las víctimas no pueden romper este ciclo.

Objetivo

- ▶ Pensar y reflexionar sobre estrategias realistas cómo se puede romper el ciclo de la violencia.

Compartir a través de una lluvia de ideas sobre las siguientes preguntas y anotar las distintas estrategias en un papelógrafo.



Preguntas para mujeres

- ¿Hice algo para detener el ciclo de la violencia hasta ahora?
- ¿Por qué vivo en violencia, qué factores me impidieron romper el ciclo?
- ¿Qué puedo hacer para terminar con este ciclo?
- ¿Qué tiene que hacer la pareja?



Preguntas para varones

- ¿Qué hice para detener el ciclo de la violencia hasta ahora?
- ¿Por qué he acudido a la violencia para solucionar mis problemas?
- ¿Qué puedo hacer yo para terminar con este ciclo de la violencia?
- ¿Qué tiene que hacer la pareja, para salir de esta situación?

Consecuencias de la violencia

La violencia afecta a las personas en su autoestima y provoca distintos sentimientos (miedo, angustia, rabia, vergüenza, dolor, culpa, etc.) y comportamientos diversos (se aíslan, comportamiento agresivo). Compartir sobre las consecuencias de la violencia, puede reducir el sentimiento de estar sola/o con todos estos efectos.

Objetivos

- ▶ Reflexionar sobre las consecuencias de la violencia para la víctima directa e indirecta.
- ▶ Comprender cómo afecta la violencia a las personas.



La/el facilitador(a) pide a las personas que compartan sobre las siguientes preguntas:



Preguntas para mujeres

- ¿Cómo me siento frente a la violencia sufrida?
- ¿Ha cambiado algo en mí como persona desde que vivo en violencia?
- ¿En qué y cómo me ha afectado la violencia (al nivel de trabajo, mi vida social: parientes, amigas/os, mis pensamientos, como madre) como persona?
- ¿Qué sentimientos me provoca la violencia?
- ¿Qué he dejado de hacer desde que atravesé una situación de violencia?
- ¿Cómo enfrento las consecuencias de la violencia?



Preguntas para varones

- ¿Cómo me siento frente a la violencia ejercida contra mi pareja?
- ¿Ha cambiado algo en mí como persona desde que vivo en pareja?
- ¿En qué y cómo me ha afectado la violencia intrafamiliar (al nivel de trabajo, mi vida social (parientes, amigas/os), mis pensamientos, como padre) como persona?
- ¿Qué sentimientos provoca la violencia en mí?
- ¿Qué he dejado de hacer desde que atravesé la situación de violencia?
- ¿Cómo enfrento las consecuencias de la violencia?

Cómo identificar a una persona violenta

No hay un perfil de persona violenta, sin embargo, hay algunas conductas que son comunes entre ellos. Al principio de una relación, durante la etapa del enamoramiento, en general no es tan obvio que se trate de una persona violenta. Sin embargo, existen algunas señales muy sutiles que podrían indicar que probablemente sea violento/a o que no respete a las personas. Tal vez las y los integrantes ya se han dado cuenta de algunas de estas características desde el principio, las cuales les han provocado un malestar, pero no les han dado suficiente importancia. Para prevenir que en el futuro se relacionen nuevamente con una persona violenta es importante hablar sobre este tema.

Objetivos

- ▶ Aprender a identificar desde temprano un comportamiento violento.
- ▶ Reconocer las formas más sutiles de un comportamiento violento.



Material

- Un cuestionario para cada integrante (Anexo 1)

Se pide a las personas pensar en la etapa del enamoramiento con sus actuales parejas y llenar el cuestionario, hay que contestarlas solamente con sí o no (subrayar). Las personas que no saben leer, contestan el cuestionario con ayuda de la/del facilitador(a).

El cuestionario sirve de punto de partida para elaborar algunas características de una persona violenta. No tienen que entregarlo a la/el facilitador(a)... pero de manera voluntaria se pide a las personas que compartan sobre las distintas preguntas del cuestionario, anotando en un papelógrafo las características elaboradas y si es necesario se puede completar con las características en la parte conceptos.

Después se puede dar la siguiente explicación para analizar el cuestionario:

- > Si tu relación con tu novio (enamorado) era respetuosa, habrías contestado las preguntas 4, 5 y 7 con SÍ y las preguntas 1, 2, 3, 6, 8, 9, 10 con NO.
- > Responder NO en una pregunta de SÍ, o SÍ en una pregunta de NO es una señal de aviso de una relación poco respetuosa.

Las preguntas del cuestionario quieren captar si es una relación de dominio y control o de respeto y equidad.

Las siguientes preguntas también se refieren a la etapa de enamoramiento.



Preguntas

- ¿Cómo fue la etapa del enamoramiento con mi pareja?
- ¿Qué situaciones hacen que exista violencia con mi pareja?
- ¿Desde cuándo cambió su conducta respecto a mi o fue siempre la misma?
- ¿Estas características (formas sutiles de violencia) las he percibido desde el principio de nuestra relación?
- ¿Qué características y qué conductas quiero que tenga mi pareja?
- ¿Cómo quiero que sea mi relación con mi pareja actual/futura?

También existe la posibilidad de pedir a las personas que se expresen a través de dos dibujos (dibujar/pintar) sobre su relación de pareja actual y sobre una relación de pareja ideal o cómo quieren que sea su relación de pareja.

Características de una persona posiblemente agresora

Es una persona celosa, controladora, posesiva, culpa a los/las otros/as por sus acciones y problemas, transforma la inseguridad en enojo y en un comportamiento violento. Se cree superior y tiene una visión estereotipada de los roles de la mujer y del hombre. Tienden a consumir alcohol en forma excesiva. Alguno/a ha sido víctima o testigo de violencia en la familia o su entorno. No respeta las necesidades ni los deseos de otras personas, quiere imponer sus ideas, es infiel en la relación de pareja.



Estas son solamente algunas características, cada persona violenta es individual y muestra un comportamiento distinto y a veces no es tan fácil detectar el comportamiento violento.

Repercusiones sobre la relación de paternalidad

La relación madre – niña/o

La violencia tiene consecuencias para la salud física, psicológica, mental y social de la mujer y también tiene repercusiones sobre su rol como madre. La constante desvalorización hace que pierda la confianza en sí misma y sus capacidades de ser madre, lo que perjudica la relación madre-niña/o. Las/los niñas/os viven en un contexto de violencia, a menudo están presentes cuando el padre golpea o insulta a la madre o con frecuencia son golpeadas/os por los padres en ese momento de crisis. Viven en un contexto de miedo, inseguridad y pueden sufrir varios síntomas: problemas de comportamiento, agresividad, retraso, problemas cognitivos y afectivos, insomnio, ansiedad, rebeldía con pérdida de valores. Tienen que asumir distintos papeles como proteger a la madre, mediar entre madre y padre o asumen otras responsabilidades de adultos. Se sienten responsables y culpables por lo que pasa entre madre y padre. También pueden perder el respeto hacia sus progenitores.

Relación padre – niña/o

El padre es el modelo para el niño, una situación de violencia influirá en la personalidad del mismo. En muchos casos es el replicador de la violencia hacia la mujer. En algunos casos toma una actitud contraria dependiendo de las personas de su entorno como resilientes frente a la problemática de violencia.

Al igual que las niñas viven en un contexto de miedo, inseguridad y pueden sufrir varios síntomas: problemas de comportamiento, agresividad, retraso, problemas cognitivos y afectivos, insomnio, ansiedad y en la etapa de la adolescencia rebeldía frente a los adultos.

Objetivos

- ▶ Reconocer las repercusiones de la violencia para la relación madre-niña/o.
- ▶ Reflexionar sobre las repercusiones de la violencia para las capacidades de ser madre.
- ▶ Fortalecer la relación madre-niña/o.
- ▶ Reconocer para el varón que la violencia afecta no solo a la mujer, que también los hijos e hijas son testigos de la violencia y posteriores replicadores de la misma.
- ▶ Analizar su situación a partir del genograma familiar tanto mujeres como varones.
- ▶ Analizar los roles paternos cuando atraviesan una situación de violencia.



Ovillo I

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre mi responsabilidad como madre y/o padre.

Sentadas/os en un círculo. La primera persona empieza a lanzar un ovillo a otra persona del grupo, manteniendo la hebra de la lana con un dedo. Antes de lanzar el ovillo debe decir en voz alta a todo el grupo “Yo quiero para mis hijas/os...”. Cada persona que recibe el ovillo, agarra con uno de sus dedos la lana y pasa el ovillo a otra persona, hasta que todo el grupo haya dicho algo. Para deshacer la red cada integrante dice algo en cuanto a “¿cómo puedo apoyar a mis hijas/os?” empieza la persona la cual está con el ovillo (es la persona que habló último) y lanza a la persona que habló antes de ella, etc.

Ovillo II

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre las necesidades de las/los hijas/os.

Utilizar la técnica del ovillo para contestar a las siguientes preguntas:

Primera ronda: ¿Qué me ha gustado más de mi papá y mamá (o de las personas con las que crecí) en cuanto a su conducta hacia mí? (¿Cuál fue la situación más bonita que atravesé con ellos cuando era niña o niño?)

Segunda ronda: ¿Qué comportamiento de mi papá y mamá hacia mí no me ha gustado? (¿cuál era la situación más difícil con ellos?)

Para deshacer el ovillo

Primera ronda: ¿Qué situación o comportamiento me ha hecho llamar más la atención a mis hijas/os?

Segunda ronda: ¿Qué situación o comportamiento me gusta de mis hijas/os (me hace sentir emociones y sentimientos positivos hacia ellos o ellas)?



Preguntas

- ¿Cómo me sentía cuando mi papá y/o mamá me reñían o pegaban?
- ¿Cómo me hubiera gustado que me trataran?
- ¿Cómo trato a mis hijas/os ahora?



Otros posibles puntos de reflexión en cuanto al tema de la relación madre-niño/a:

¿Cómo la violencia me ha afectado en cuanto a mis capacidades de ser mamá o papá?

¿Cómo les ha afectado vivir en un ambiente violento a mis hijas/os? ¿He observado un cambio en sus comportamientos?

¿Qué miedos tengo en cuanto a mis hijas/os y la situación actual?

¿Cómo viven mis hijas/os la situación de estar separadas/os de su padre o su madre?

¿Qué relación tienen con su padre o madre?

¿Cómo puedo decir a mis hijas/os que me voy a separar y hacer respetar esta decisión?

¿Qué dificultades tengo con mis hijas/os?

El tema de fortalecimiento de la relación madre-niño/a es amplio, aquí se puede tratar solamente aspectos que tienen que ver con la violencia. Las mamás tienen también muchas preguntas concretas en cuanto al comportamiento de sus hijas/os o a la educación. Hablar sobre una educación no violenta, sobre una pedagogía de ternura puede ser un tema en los grupos o asistir a una escuela de padres o madres.



9. Roles de género: La Mujer en la sociedad

La violencia contra las mujeres es, entre otros factores, producto de patrones socioculturales, de una sociedad machista, de una cultura discriminadora e injusta contra la mujer y de la desigualdad entre mujeres y hombres. Por lo tanto, es importante reflexionar sobre los roles, posibilidades y poderes que tienen las mujeres y hombres en la sociedad y cómo influyen en la educación de las niñas y niños.

Objetivos

- ▶ Sensibilizar a mujeres y varones sobre la situación de desigualdad y control de poder y cómo influye en la toma de decisión de la persona causando la dependencia afectiva hacia la pareja a pesar de la violencia.
- ▶ Reconocer las diferencias entre mujeres y hombres en una sociedad machista y qué consecuencias trae para ellos.
- ▶ Reflexionar sobre cómo se transmiten los roles de sexo y género y cómo los aprendemos a partir de la familia.

Creencias/ Estereotipos

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre qué se espera de una mujer y de un hombre en nuestra sociedad.

Material

La/el facilitador(a) prepara varias hojas con creencias/estereotipos sobre hombres y mujeres:

- El hombre no debe expresar sus sentimientos ni su ternura.
- Los hombres no lloran.
- Las mujeres son más sensibles que los hombres.
- En la vida el hombre representa la inteligencia y la fuerza, la mujer el amor y la debilidad.
- Cuando se toman decisiones el hombre es quien debe tener la última palabra.
- La mujer es la responsable de las labores domésticas.
- Los hombres deben ser siempre jefes de hogar.
- Es asunto de la mujer cuidarse para no quedar embarazada.
- Solamente las hijas deben ayudar en el hogar, en labores domésticas.
- El hombre es quien debe tomar la iniciativa en las relaciones sexuales.



En pequeños grupos, parejas o plenaria se habla sobre algunas de estas creencias, según las siguientes preguntas:

Variante: Se traza una línea en el piso con maskin con 5 estaciones (que representan: *1 nada de acuerdo – 2 no muy de acuerdo – 3 neutral / no sé – 4 un poco de acuerdo – 5 muy de acuerdo*); luego se lee las creencias o estereotipos mientras que las/los participantes se ponen en la estación que corresponde a su respuesta y discuten brevemente su decisión.



Preguntas

- ¿Qué pienso yo sobre estas creencias/estereotipos?
- ¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo?
- ¿Qué consecuencias tienen estas creencias para las mujeres y los hombres?
- ¿En mi niñez me educaban según esas creencias?
- ¿Qué me han enseñado mi papá, mamá, profesoras/es, amigas/os y la sociedad en mi niñez, cómo debe comportarse una niña y cómo un niño?
- ¿Estoy educando a mis hijas/os según estas creencias?

Características de las mujeres y hombres

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre qué se espera de una mujer y de un hombre en nuestra sociedad.

Material

- Papelógrafos, pegamento, tijeras, revistas, marcadores.

Variante I: Se realiza una lluvia de ideas sobre qué características, cualidades, actitudes, sentimientos y comportamientos son asignados a mujeres y cuáles a hombres. Anotarlos en dos papelógrafos, uno para mujeres y otro para hombres. Después las/los integrantes crean un collage con estos atributos de la “mujer ideal” y “el hombre ideal” según las expectativas de la sociedad (Se puede trabajar en pequeños grupos o individualmente).

Variante II: Se realiza una lluvia de ideas para reflexionar sobre las cualidades, actitudes, sentimientos y comportamientos de una mujer y un hombre ideal, según las normas actuales de la sociedad. Después cada persona hace un collage que representa a su propia mujer u hombre ideal, cómo se piensa que tiene que ser una persona ideal o cómo quiere ser sin tener en cuenta las expectativas de la sociedad.

Variante III: Las y los participantes anotan en tarjetas mandatos, mensajes, atributos que han recibido a lo largo de su vida para ser mujer / hombre; luego las colocan con maskin en la parte del cuerpo donde según ellas/os corresponde y comparten con las/los demás.

En plenaria se presentan los papelógrafos construidos con el collage y las/los integrantes pueden compartir sobre las siguientes preguntas.



Preguntas para mujeres

¿Cómo me siento frente a los collages de la “mujer ideal” y el “hombre ideal”?

¿Qué pienso de los atributos de una “mujer ideal”, “hombre ideal”, estoy de acuerdo con esta imagen?

¿Qué diferencias hay entre ser hombre y ser mujer?

¿Qué consecuencias pueden traer para las mujeres y los hombres estas diferencias?

¿Quiénes nos enseñan estas diferencias?

¿Qué mensajes he recibido durante mi vida de cómo tiene que ser una mujer y cómo tiene que ser un hombre?

¿Cómo pienso que debe ser una mujer?

¿Cómo es mi imagen de un hombre ideal, corresponde a la imagen que tiene la sociedad de un hombre ideal?



Preguntas para varones

¿Cómo me siento frente a los collages del “hombre ideal” y de la “mujer ideal”, existe?

¿Qué pienso de los atributos de una “mujer ideal”, un “hombre ideal” estoy de acuerdo con esta imagen?

¿Qué diferencias hay entre ser hombre y ser mujer?

¿Qué consecuencias pueden traer estas diferencias para los varones?

¿Quiénes nos enseñan estas diferencias?

¿Qué mensajes he recibido durante mi vida de cómo tiene que ser un hombre y cómo debe ser una mujer?

¿Cómo pienso debe ser un hombre según mi propio ideal?

¿Cómo es mi imagen de una mujer ideal, corresponde a la imagen que tiene la sociedad de una mujer ideal?



Conceptos

Al final de las dinámicas o en cualquier momento oportuno la/el facilitador(a) debe explicar que el origen de estas creencias no es fundado en la naturaleza de las mujeres y hombres, sino que son ideas construidas sobre las características de las mujeres y varones. Estas ideas construidas se transmiten fácilmente a los hijos/os en el hogar, el colegio, la sociedad, los medios de comunicación y por nosotros mismos si actuamos o educamos según estas creencias.

- **Sexo:** Diferencia anatómica y funcional que tienen las mujeres y varones, es biológico y natural (por ejemplo, los genitales: la vagina y el pene) con lo que nacemos y que diferencian a las mujeres de los varones.
- **Género:** Son todas las características psicológicas y sociales que aprendemos a lo largo de la vida, no nacemos con ellas. Es la que la sociedad (familia, colegio, iglesia, televisión) nos enseña: creencias, actitudes, valores, comportamientos, atributos, capacidades, etc., propias para los hombres y para las mujeres. Son responsabilidades y tareas asignadas a las mujeres y hombres que no tienen su origen en la naturaleza, sino en la sociedad.

Es importante que la/el facilitador(a) aclare que las construcciones sociales pueden ser cambiadas y reconstruidas.

Escribieron el guión en una película de mi vida

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre la historia de la vida en la infancia en relación a los roles de género y cómo desarrolla ahora estos roles como padre o madre.

Material

- Hojas de papel bond.
- Lápices o bolígrafos.
- Fichas con dibujos de desempeño de roles en las diferentes áreas como enfermeras/os, secretaria/o, médica/o, arquitecta/o, cocinera/o, albañil, pintor(a), plomero/a, electricista, conductor(a) de televisión, chofer, persona lavando platos mujer, persona lavando platos varón, lavando ropa mujer y lavando ropa varón, cuidando niñas/os una persona mujer y cuidando niñas/os un varón, reunión en comunidad varones y reunión de personas hombres y mujeres y reunión solo mujeres, autoridades mujeres en un municipio, autoridades solo varones en un municipio.

La/el facilitador(a) prepara antes de la sesión las hojas y fichas con los dibujos.

De manera individual cada integrante escribe qué le enseñó la familia en relación a las actividades que debe realizar como varón o como mujer y cómo las desempeña actualmente.

En caso de no poder escribir deben armar con las fichas la historia de su vida desde la infancia hasta la actualidad en pequeños grupos divididos al azar.

Luego en plenaria cada integrante comparte lo que escribió sobre la película de su vida, el guión que escribieron en su familia para cada una/o.



En caso de haber armado la historia con las fichas deben compartir en plenaria la historia de la película cuyo guión son los roles de género para hombres y mujeres.

Variante: En una hoja dibujar 4 casillas y llenar (escrito o con dibujos):

- 1) Actividades en el hogar
 - 2) Escuela / Formación / Profesión
 - 3) Vida social/ Tiempo libre
 - 4) Expectativas para vida adulta
- Atrás: Realidad actual



Preguntas

¿Qué pienso del guión que escribieron en mi familia para mí y sobre los roles de género?

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo?

¿Qué consecuencias tienen estos roles para las mujeres o los hombres?

¿Qué me han enseñado profesoras/es, amigas/os y la historia familiar, sobre la forma de ser varón o mujer y cómo debe comportarse una niña y cómo un niño?

¿Estoy educando a mis hijas/os según estos roles que aprendí en mi familia, escuela y sociedad?

¿Puedo escribir un guión diferente para mis hijos e hijas y para mí a partir de ahora?



10. Autonomía afectiva

Objetivos

- ▶ Reconocer las actitudes que tienen frente a la dependencia afectiva.
- ▶ Reflexionar sobre las repercusiones de la dependencia afectiva.
- ▶ Fortalecer la autorrealización, el autocontrol y la autodisciplina.

Es la capacidad de toda persona de desligarse de las relaciones inadecuadas, fortaleciendo comportamientos de autorespeto, autocontrol y autonomía en las decisiones relativas al afecto, encontrando el sentido de la vida y haciendo del amor un arte, una experiencia plena y saludable.

Es un tema que debe ser trabajado con toda persona que quiera mejorar su relación de pareja y su situación de apego, como prevención ante la disfuncionalidad familiar.

Trabajar tres aspectos fundamentales:

a) El apego afectivo o dependencia afectiva a la pareja

Es depender de la persona que se ama, es un acto de automutilación psicológica, una rendición guiada por el miedo con el fin de preservar lo bueno que ofrece la relación, bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona “amada”. Cuando la dependencia es mutua, el conflicto es funesto.

El apego puede haber sido ocasionado por una patología interpersonal, en muchos casos, pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin a la relación.

El apego afectivo es como la adicción afectiva y lo que la terapia intenta es promover en las personas adictas el autocontrol, para que aun necesitando el afecto “droga” sean capaces de pelear contra la urgencia y las ganas, poner en balance costo – beneficio, aprender a sacrificar el placer inmediato por la gratificación a mediano o largo plazo, no necesita desenamorarse para dejarlo.

Debe aprender a dejar el miedo, levantar la autoestima, el autorespeto, desarrollar estrategias de resolución de problemas y un mayor autocontrol, y todo esto sin dejar de sentir lo que siente por él o ella.

La persona apegada no está preparada para la pérdida, porque no concibe la vida sin su fuente de seguridad y/o placer. El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete y finalmente destroza la personalidad.

b) Cómo promover la autonomía afectiva

Se puede crear la inmunidad a las adicciones afectivas y relacionarse de una manera tranquila y menos complicada con la pareja, orientando la vida a un estilo de independencia psicológica sin dejar de amar.



Es necesario sostener la exploración responsable en el sentido de que la persona que ama, es parte importante de su vida, pero no la única. Puede amar profundamente a su pareja, pero no por eso dejará de hacer su vida de acuerdo a su proyecto de vida.

Es necesario trabajar el logro de objetivos y metas personales, realizar actividades que favorecen romper el miedo a estar solo/a. Ser una persona activa en todos los aspectos de manera responsable y propositiva.



c) Cómo desligarse de los amores enfermizos

Para la persona apegada, la peor fase es el alejamiento de la persona que “ama”, es por eso que sufre la vulnerabilidad al daño, la soledad es desamparo; para los que necesitan estabilidad, es abandono; para los que carecen de autoestima, es desamor.

Es necesario cambiar costumbres adictivas “porque me quiere me golpea”, “porque la quiero la golpeo”, “me quiere, no se da cuenta” y limpiar la manera de procesar la información, aprender a ser realista en el amor, autorespetarse y desarrollar el autocontrol y la autodisciplina.

Reflexionar sobre la forma de amar y amar sin apego no implica insensibilizar el amor, la pasión, la fuerza y el impacto emocional del enamoramiento no se reducen. El desapego no amortigua el sentimiento, por el contrario, lo exalta, lo libera de sus sobrecargas, lo suelta, lo amplifica, y lo deja fluir sin restricciones ni destrucciones al otro.



El globo más grande

A medida que las/los integrantes llegan al salón, invitar a elegir un chicle para luego masticarlo, una vez concluida la actividad pedir elegir el papel que crea conveniente y pedirles que peguen el chicle en la hoja.

Luego poner una música y bailar “el baile de la vida”.

Concluir y volver en grupo para analizar el tema del apego afectivo con la hoja pegada con el chicle y tratar de despegar, alguno será fácil de acuerdo al papel y otro será difícil. Analizar; somos únicos, irrepetibles y elegimos a la pareja como al papel, ¿qué pasó con la acción del chicle?, ¿cómo relacionamos con nuestra vida afectiva?

Objetivos

- ▶ Analizar actitudes y sentimientos hacia el otro.
- ▶ Reflexionar la elección de pareja.
- ▶ Identificar las situaciones que permiten el apego afectivo o la dependencia afectiva.

Material

- Variedad de chicles de acuerdo al número de participantes que haya.
- Variedad de papeles de tamaño uniforme y contextura diferente.
- Alcohol en gel, un frasco.
- Música para bailar.
- Equipo de sonido.
- Discos compactos.

Analizar las siguientes frases que comúnmente se escucha a uno/a mismo/a.

- Mi existencia no tiene sentido sin él o ella.
- Vivo por él/ella y para él/ella.
- Él o ella es todo para mí.
- Él o ella es lo más importante de mi vida.
- No sé qué haría sin él o ella.
- Si él o ella me faltara, me mataría.



Preguntas

¿Qué puede llevar a una persona a resistir este tipo de ofensas y someterse de esta manera?

¿Porque me quiere, me golpea?

¿Sentir amor por el otro, es dañar a la persona?

¿Cómo es la relación con mi pareja sobre el afecto?



Rueda de la vida

Objetivo

- ▶ Reconocer las necesidades que giran en torno a ser y/o sentirme amada/o.

Material

- Una rueda dibujada
- Hojas de colores
- Lápices

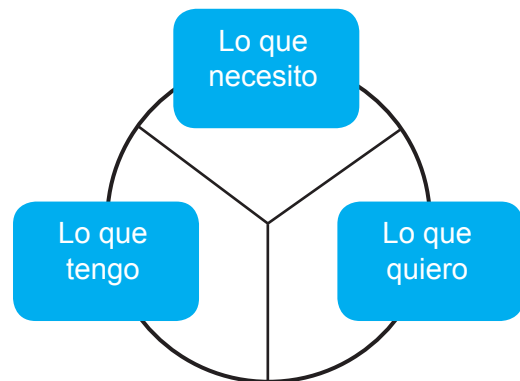
Se distribuye a las/los participantes unos círculos y lo dividimos en tantas porciones cómo queramos. Se les reparte también varios íconos que representen ciertos aspectos de la vida.

Por ejemplo,

Lo que necesito: alimentos, abrigo, dinero

Lo que quiero: amor, amistad, compañía

Lo que tengo: familia, amor, dinero



Nosotras/os mismas/os determinaremos cuáles son las parcelas que tienen más importancia en la globalidad de nuestra vida.

Cada participante rellena la parcela que considera con los iconos que quiera, pero añadidos en los que necesita, o quiere o tiene.

Salud: ¿Estoy siempre resfriada/o? ¿Me noto con sobrepeso?, ¿Me noto vital y llena/o de energía? Estas preguntas y muchas más engloban el tema de la salud.

Dinero. ¿Me falta dinero al final del mes o mes al final del dinero? Es decir, ¿Siento que mi economía va fluida? ¿He pensado en qué nivel económico me encuentro? ¿Es el que deseo?

Trabajo: ¿Cuál es para mí mi trabajo ideal? ¿Hay significado en lo que estoy haciendo?

Relaciones personales de pareja: ¿La relación que estoy manteniendo actualmente con mi pareja suma puntos a mi vida? ¿Tengo el tiempo suficiente para conocer a personas que podrían ser mi compañero/a de camino?

Familia: ¿Quiénes son mi familia? ¿Estoy teniendo una buena relación con ellas/os? ¿Me siento satisfecha/o?

Amigos: ¿Qué es para mí un(a) amiga/o? ¿Estoy compartiendo tiempo con verdaderas/os amigas/os? ¿La calidad de mis amistades me hace justicia?



Preguntas

¿Logro identificar las necesidades que tengo respecto a lo que doy más importancia en mi vida?

¿Qué tiene más valor para mí?

Algunas personas asignan mayor importancia a otras personas y sus necesidades afectivas contemplan la mayor parte de su ruleta, eso nos quiere decir que son personas a quienes les importan mucho tener a alguien cerca, y cuando no está sienten desprotección, soledad e inseguridad.

Check list de mi dependencia

Objetivo

- ▶ Identificar los síntomas de la dependencia emocional en la vida cotidiana, para que nos ayude a salir de esta situación mediante el análisis y la reflexión personal.

Material

- Hoja de trabajo
- Música relajante

Se entrega una hoja de trabajo con las siguientes frases explican cada uno de los síntomas.

N°	Frase	SÍ	NO
1	Veo a mi pareja como un héroe.		
2	Necesito que me quiera tanto como yo a él/ella.		
3	Si él/ella no me quiere, nadie lo hará.		
4	Hago lo que me pide, para que no se moleste.		
5	Hago todo para que me quiera incluso dejé a mis amigos y familiares.		
6	No quiero ser abandonada/o.		
7	Tengo miedo a quedarme sola/o.		
8	Quiero estar siempre con él/ella, no importa que no me quiera, mi amor será por ambos.		



Si la o el participante anota más de 5 SI en su hoja, hay que explicarle que está siendo víctima de la dependencia emocional.

¿Qué es la dependencia emocional?

Es una necesidad excesiva de afecto y de ser querida/o, se busca un afecto permanente a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. Se muestra una clara resistencia a perder la fuente de seguridad y afecto que constituye su pareja.



Preguntas

¿Es posible salir de esta situación?

¿Creo que puedo estar sola/o?

Puedo ser feliz, estando sola/o

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre las particularidades de la soledad, nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades en esta etapa, para encontrar el valor de ser una/o misma/o y salir adelante a pesar de la adversidad.

Material

- Lectura recorte del libro “El coraje de ser tu misma”
- Hoja de trabajo

Se realiza la reflexión sobre si nos quedaríamos solas/os.

¿Cómo me siento? _____

¿Qué pienso? _____

¿Qué necesito? _____

Se anota lo que las/los participantes expresen y asignen en qué ocasiones se han sentido solas/os, si se ha sentido miedo (generalmente a lo desconocido), a cualquier cosa que en el pasado les haya causado dolor por soledad.

Se explica qué es la soledad, los beneficios de la misma y también las adversidades. La soledad es como el aire, no se puede ver, pero sí se siente, depende mucho de cómo somos para poder sobrellevarla y hasta disfrutarla.

La soledad está relacionada con la forma en que los individuos han sido cuidados, acompañados y amados. También tiene que ver con qué tanto la persona se ha sentido alguien significativo para los demás.



Para enfrentar esta etapa y superarla sin tanto dolor, debemos buscar apoyo en compañía de otra/o que ayude a reconocer su capacidad para apoyarse a sí misma/o, a recuperar la confianza y su valor personal.

La soledad es algo que todas las personas tenemos que enfrentar en muchos momentos de nuestra vida; que es algo temporal y que, como todo, también pasará, que volveremos a encontrar la conexión y la pertenencia con otros.

A veces el simple hecho de levantarnos por la mañana y continuar la vida lleva un enorme coraje, tener independencia emocional significa que ya no nos encontramos atadas a la constante necesidad de aprobación. Se lee la carta para todas.

El coraje de ser yo misma

Tengo el coraje de abrazar mis fuerzas, entusiasmarme con la vida.

Disfrutar dando y recibiendo amor, enfrentar y transformar mis miedos.

Pedir ayuda y consuelo cuando lo necesito, confiar en mí misma.

Tomar mis propias decisiones y hacer mis propias elecciones.

Ser amiga de mí misma, hablarme a mí misma tan amablemente como lo hago con los demás.

Amar a la pequeña niña dentro de mí, darme permiso para jugar.

Dejar de ser una esponja de absorber responsabilidades.

Sentir todos mis sentimientos y actuar en consecuencia.

Poner límites y ajustarme a ellos, decir sí sólo cuando quiero decirlo.

Tomar riesgos y aceptar el cambio, crecer a través de desafíos.

Ser totalmente honesta conmigo misma. Respetaré mis vulnerabilidades.

Sanar heridas viejas y actuales, la diré adiós a la culpa.

Tratarme a mí misma con respeto y enseñarle a los demás a hacer lo mismo.

Planear para el futuro, pero vivir en el presente.

Saber que soy digna de ser bien amada.

Adaptación de: <http://plataformafmysfc.foroactivo.com/t1057-el-coraje-de-ser-yo-misma>



Preguntas

¿Qué me hace sentir la carta?

¿Creo que puedo transformar mi vida?

¿Puedo lograr lo que me proponga?



11. La(s) familia(s)

Es importante en el proceso de construcción de una/o misma/o poder analizar lo que significa vivir en familia, qué será una familia para cada participante, y el comprender que una familia es importante para el desarrollo de las/los niñas/os y aporta a nuestro propio desarrollo personal.

Dulanto (2000) define a la familia como un grupo humano unido por lazos de consanguinidad y otros, y que reunido, en lo que considera su hogar, intercambia afecto, valores y se otorga mutua protección. De ahí que se reconoce a la familia como el centro primario de socialización infantil y juvenil.

La familia es un conjunto de personas donde comparten y aprenden los modos para vivir en paz con otras/os; pueden aprender cómo tratar y comunicar con otras/os. Se consideran ciertos aspectos de la teoría sistémica aplicadas a la familia:

- La familia como un sistema activo, en constante transformación, su adaptación a las diferentes exigencias de los diversos estadios de desarrollo, esto es con el fin de asegurar continuidad y crecimiento psicosocial a los miembros que la componen.

Una familia funcional es aquella capaz de brindar afecto, sentido de pertenencia y una conexión permanente con una comunidad de personas.

En Bolivia:

- **666.066 Niños y niñas** corren el riesgo de no vivir en una familia.
- **193.958 Niños y niñas** no viven con sus padres, viven con otro familiar.
- **80.497 Niños y niñas** viven con otras personas con las que no tienen parentesco.
- **30.000 Niños y niñas** viven en servicios de acogida.

Fuente. CADA NIÑO Y NIÑA CUENTA Situación de derechos de los niños y niñas que perdieron el cuidado familiar o están en riesgo de perderlo, Universidad Católica Boliviana San Pablo (Instituto de Investigaciones en Ciencias del Comportamiento, IICC) Aldeas Infantiles SOS Bolivia, Mayo 2017.

Objetivos

- ▶ Reflexionar sobre la importancia de la familia en la construcción de la historia de vida de las personas.
- ▶ Compartir vivencias familiares y valorar cada aporte personal de los compañeros/os.

Mi entorno familiar

Objetivo

- ▶ Comprender los tipos de familia y la importancia de la construcción de entornos protectores y afectivos para el desarrollo integral.



Material

- Dibujos de personas
- Dibujos de mascotas
- Hojas blancas
- Colores

Se les solicita a las/los participantes que puedan armar la familia que tienen, con la que ellas/os viven día a día, incluyendo las mascotas, deben realizar un collage y mostrar a todos las/los participantes las características de las familias que tienen.

Sobre el collage deben escribir alrededor los lemas o valores de su familia, o dibujar algún símbolo, algo que siempre repiten o siempre comparten como lemas familiares lo cual se constituye en un entorno de desarrollo familiar.

Se explica diferentes tipos de familias que existen como ser por ejemplo:

La familia biparental, es lo que conocemos como familia típica, es decir, la familia formada por un padre, una madre y sus hijas/os. Las sociedades, generalmente, impulsan a sus miembros a que formen este tipo de familias.

La familia monoparental consiste en que solo uno de los padres se hace cargo de la unidad familiar, y, por tanto, de criar a las/los hijas/os. Cuando uno solo de los progenitores se ocupa de la familia, puede llegar a ser una gran responsabilidad, por lo que suelen requerir ayuda de otros familiares cercanos, como las/los abuelas/ los de las/los hijas/os.

Las familias sin hijos se caracterizan por no tener descendientes. En ocasiones, la imposibilidad de procrear de las parejas lleva a éstos a adoptar a un(a) hija/o. En cualquier caso podemos perfectamente imaginar una unidad familiar en la que, por un motivo u otro, no se haya querido o podido tener hijas/os. No hay que olvidar que lo que define a una familia no es la presencia o ausencia de hijas/os.

La familia adoptiva hace referencia a los padres que adoptan a un(a) niña/o. Pese a que no son los progenitores biológicos, pueden desempeñar un gran rol como educadores, al igual que los padres biológicos en todos los aspectos.

Familia progenitores separados, los progenitores se han separado tras una crisis en su relación. A pesar de que se nieguen a vivir juntos deben seguir cumpliendo con sus deberes como padres/madres.

A diferencia de los padres monoparentales, en los que uno de los padres lleva toda la responsabilidad de la crianza del hijo, los padres separados son quienes comparten funciones.

La familia ampliada se caracteriza porque la crianza de las/los hijas/os está a cargo de los miembros de la familia de origen (tías/os, primas/os, abuelas/os, etc.)



Cada participante en plenaria responde las preguntas a continuación descritas para presentar a su familia y el valor que la familia aporta a su vida.



Preguntas

Mi familia es importante porque...

¿Lo que más me gusta de mi familia?

¿Considero que a mi familia le falta?

¿Qué otros valores quisiera que tenga mi familia?

¿Cuáles son los mensajes que se transmiten de mi familia?

Maternidad y paternidad responsable

La paternidad y maternidad responsable es el vínculo permanente de sangre o relación entre el padre y la madre con sus hijas e hijos, con reconocimiento social, que entraña sentimientos, derechos y obligaciones, ejercidos con responsabilidad.

La responsabilidad en la paternidad y maternidad requiere de la aceptación y cumplimiento del compromiso de formar una familia saludable, tanto física como socialmente, que permita tener todas las posibilidades de desarrollo y bienestar, con todo lo que implica a nivel económico, social, ético, educativo y en salud (Cuauhctémoc, R., 2000).

Concebir un hijo o hija es responsabilidad del padre y la madre, criarlo debe ser también una experiencia compartida, un hijo o hija debe ser deseado/a. También debe ser concebido cuando la pareja lo decida, las/los hijas/os tienen el derecho de nacer y desarrollarse en el seno de una familia.

El artículo 18 de la Convención sobre los Derechos del Niño establece que: “... ambos padres tienen obligaciones comunes en lo que respecta a la crianza y el desarrollo del niño o niña”.

Ambos progenitores deben cumplir los roles que corresponden en la crianza de las/los hijas y los hijos, llevar equitativamente la responsabilidad de brindar al hijo/a la hija todo lo que necesita aún antes de nacer, criarlo, velar por su desarrollo, salud y educación, así como brindar cariño, apoyo y seguridad.

ARTÍCULO 35. (DERECHO A LA FAMILIA).

I. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir, desarrollarse y educarse en un ambiente de afecto y seguridad en su familia de origen o excepcionalmente, cuando ello no sea posible o contrario a su interés superior, en una familia sustituta que le asegure la convivencia familiar y comunitaria.

ARTÍCULO 41. (DEBERES DE LA MADRE Y DEL PADRE).

La madre y el padre tienen responsabilidades y obligaciones comunes e iguales para brindar afecto, alimentación, sustento, guarda, protección, salud, educación, respeto y a participar y apoyar en la implementación de las políticas del Estado, para garantizar el ejercicio de los derechos de sus hijas e hijos conforme a lo dispuesto por este Código y la normativa en materia de familia.

Código Niña, Niño y Adolescente, Ley N° 548 del 17 de julio de 2014.



Objetivo

- ▶ Asumir una postura frente a ser partícipe del cuidado diario de las hijas o hijos, comprender la importancia de la corresponsabilidad en la crianza, en base a una relación afectuosa e incondicional, que construye el ambiente familiar.

Material

- Hoja de trabajo de calidad del ambiente familiar (opcional para personas que saben leer y escribir)
- Lapiceros
- Semáforo en papelógrafo

Se presenta a las/los participantes un cuestionario con preguntas que muestran la calidez del ambiente familiar, se inicia explicando qué es calidez y qué se entiende por cálido, generalmente se espera que algunas/os den a conocer su punto de vista sobre la calidez.

Posteriormente se presenta un semáforo dibujado con los colores rojo, amarillo y verde, cada uno de los colores tiene un significado:

Rojo: No cumplo lo que menciona la pregunta

Amarillo: A veces cumplo, a veces no cumplo

Verde: Sí cumplo con lo que dice la pregunta

Para responder es importante tener iconos donde las/los participantes peguen en relación a lo que corresponda.

Cuestionario

El siguiente cuestionario ayuda a reflexionar acerca de cómo es la relación que se tiene con la escuela y los estudios de los niños y niñas de su familia.

Piensa en tu familia y conteste SÍ o NO a las siguientes preguntas. Para contestar considera lo que hacen la mayoría de las veces.



PREGUNTA	SÍ	NO
1. ¿Los niños y/o niñas de la familia van todos los días a la escuela?		
2. ¿Siempre llegan puntuales a la escuela?		
3. Cuando llegan de la escuela a la casa, ¿tienen un tiempo para jugar?		
4. Cuando llegan de la escuela a la casa, ¿tienen un tiempo para hacer las tareas y estudiar?		
5. ¿Puedo nombrar al menos tres cualidades de mi hijo o hija?		
6. ¿Hago algo para apoyar el desarrollo de sus habilidades especiales o de aquello en lo que es bueno o buena (como cantar, hacer deportes, estudiar y aprender, etc.)		
7. Como familia, ¿buscamos la manera de solucionar problemas de manera pacífica, sin agredirnos?		
8. ¿Sé lo que el niño o niña está aprendiendo en la escuela?		
9. ¿Voy a las reuniones de padres y apoderados?		
10. ¿Nos preocupamos de mantener al día los controles de salud de los niños y niñas: sus vacunas, los controles del “niño sano”, los controles dentales, entre otros?		
11. ¿Los niños y niñas de la familia conocen nuestra opinión acerca de que no deben consumir alcohol y drogas ya que les hacen mal?		
12. ¿Los adultos de la familia nos preocupamos de dar el ejemplo a los niños y niñas de un estilo de vida saludable. Por ejemplo: nos alimentamos bien, caminamos, hacemos actividades en la naturaleza, no consumimos drogas?.		

Luego se interpretan los resultados,

Rojo: Mayoría de respuestas no. ¡PARA! Es hora de hacer algo para mejorar relaciones con las/los hijas/os.

Amarillo: Mitad de respuestas sí y mitad no. ¡PON ATENCIÓN a tu relación familiar!

Verde: Mayoría de respuestas sí. ¡MUY BIEN! Tienen una buena convivencia familiar. ¡SIGUE MEJORANDO!



Preguntas

¿Qué puedo hacer yo para ayudar a mi niño o niña a fortalecer sus capacidades y enseñarle a llevarse bien con los demás?

¿Qué puedo hacer yo para mejorar los hábitos de mi familia?



Video de reflexión y plenaria

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre un video donde se muestran los mandatos tanto de hombres como de mujeres.

Material

- Video “El sueño imposible” <https://www.youtube.com/watch?v=S-jJGqLaTRc>
- Papelógrafos
- Tarjetas de colores

La/el facilitadora(a) hace la presentación del video con la siguiente consigna “Cuánto se parece mi familia a la del video”. Se procede a proyectar el video en absoluto silencio, se deja un momento de reflexión sin comentario alguno.

Posteriormente, se plantea el análisis del video, en función a la vivencia personal, tomando en cuenta cómo se lleva adelante las actividades diarias.



Preguntas

- ¿Considero que puedo cambiar mi realidad?
- ¿Todo puede mejorar en la vida que tengo?
- ¿Puedo compartir responsabilidades con mi pareja?
- ¿Es justo o injusto llevar toda la carga sola/o?

Establecemos vínculos afectivos

La relación de apego o vínculo afectivo se entiende como una sintonía emocional con otro ser que nos proporciona cuidados, confianza y seguridad. Este vínculo afectivo con otro ser constituye la base segura desde la cual un niño o niña podrá explorar el mundo, conocerlo y relacionarse con las/los demás, no sólo a través de la mente, sino también del corazón.

Por esto es que en la infancia las demostraciones de afecto, el “calor humano”, la cercanía, las palabras estimulantes, el contacto físico, son alimentos emocionales tan indispensables para el desarrollo integral de las/los niñas/os, como la buena nutrición y las adecuadas condiciones de higiene y salud.



Los mejores recuerdos en la vida de las personas se generan cuando experimentamos sentimientos que nos llenan el alma, el afecto de los demás, el sentirnos importantes en muchos momentos de la vida, se reflejan en la generación de confianza entre miembros de la familia, contacto físico, comunicación, relación cercana.

Vínculo afectivo en la familia

Objetivo

- ▶ Promover o fortalecer la construcción de vínculos afectivos seguros entre cuidadoras/es, niños y niñas a través de diferentes técnicas lúdicas.

Material

- Fichas de colores, cartulina
- Marcadores
- Cinta pegante
- Dulces, frutas

En una hoja se puede poner la figura de una niña, niño con características típicas de Bolivia que genere una identificación de las/los participantes.

Se forman en parejas y comparten los sentimientos y los recuerdos que generan las siguientes preguntas:



Preguntas

- ¿Cómo fueron los primeros meses de mi vida?
- ¿Cuándo comencé a andar?
- ¿Cuándo aprendí a hablar?
- ¿Quién me cuidaba?
- ¿Quién me daba de comer?
- ¿Cómo jugaba?
- ¿Quién jugaba conmigo?
- ¿Recuerdo a algún(a) amiga/o importante?
- ¿Recuerdo alguna travesura de mi niñez?
- ¿Me gustaba ser niña/o?

Posteriormente compartir en parejas esas respuestas y compartir lo más significativo en plenaria. Para cerrar se realiza una reflexión de construcción de nosotras/os mismas/os que no sólo somos el reflejo de las relaciones primarias establecidas en la infancia, sino también seres en constante construcción que si bien no hubiéramos experimentado



sentimientos nobles en la infancia estos pueden ser contruidos y formados a lo largo de la vida.

Se entrega a las/los participantes hojas de trabajo con símbolos iconográficos donde se muestre un símbolo ⊕ como algo positivo y un símbolo ⊖ como algo negativo, con relación a los vínculos que tuvieron con sus familias de origen.



Preguntas

- ¿Qué fue lo más feliz que recuerdas de la relación familiar en tu infancia?
- ¿Qué fue lo más triste que recuerdas de la relación familiar en tu infancia?

Me importan

Objetivo

- ▶ Visibilizar los momentos donde se sintieron importantes y se sienten importantes.

Material

- Lana
- Algún elemento significativo de las/los participantes o su representación.

Se solicita a las/los participantes puedan recordar algún elemento del pasado o del presente que sea realmente significativo para ellas/os, que hayan cuidado, por ejemplo, puede ser una manilla, una estampita, una medalla, algún elemento simbólico que le haga recordar algo bueno y momentos felices.

Ya cuando tengan identificado el objeto, deben recordarlo y mantenerlo en su mente, ya que es fundamental para toda la actividad.

Se plantean dos preguntas en plenarias y se aplica la técnica de la lluvia de ideas:

- En su infancia, ¿cómo percibían que eran importantes para sus familias?
- ¿Qué estamos generando en nuestras familias para que nuestras/os niñas/os perciban que son importantes para nosotras/os?

Se procede a formar un círculo con las personas para empezar a tejer con el ovillo de lana una tela de araña, donde se les invita a reflexionar sobre aquello que valoran más de sus recuerdos con sus referentes. Se lanza el ovillo y se va mencionando el objeto valioso que conservan.

Una vez concluida la dinámica se procede al corte de un pedazo de lana y se invita a cada persona que se lo amarre en su muñeca como muestra de asumir un compromiso en el cuidado y protección de sí mismas/os y de sus hijas/hijos.



12. Reconocer los límites: Saber decir NO

Los límites de las personas que han sufrido violencia intrafamiliar o sexual no han sido respetados. Esto puede tener como consecuencia la incapacidad de percibir sus propios límites y/o no poner límites al otro/a. A veces tienen dificultades en reconocer los límites de los otros. Por eso es importante sensibilizar a las víctimas para que reconozcan sus propios límites y los límites de los demás. También se debe trabajar la capacidad de proteger, reconocer y percibir los límites.

La burbuja

En grupo, se pasean por el ambiente estirando los brazos, acompañados de una música suave, luego se sientan y expresan cómo se sintieron, si otras personas les chocaron al pasar, si algunos se alejaron, qué pasó y cómo se sintieron frente a cada persona.

Objetivos

- ▶ Promover reflexiones sobre sus propios límites.
- ▶ Reconocer sus propios límites.
- ▶ Practicar poniendo límites para protegerse constructivamente.
- ▶ Poder decir no.
- ▶ Cada persona tiene un límite y es su burbuja personal donde nadie puede ingresar si uno/a no lo permite.





Mis límites

Objetivos

- ▶ Percibir sus propios límites.
- ▶ Expresar de manera clara sus límites.

Formar parejas, las personas tienen que estar frente a frente con una distancia de 5 metros más o menos. Tienen que acercarse y establecer una distancia que esté cómoda para ambos. Hay varias formas de hacer este ejercicio:

1. La persona A se queda parada y la persona B se acerca hacia ella. Cuando la persona A siente que la distancia ya está bien para ella, entonces **pide** a la persona B que se pare o que se aleje o acerque hasta que se sienta bien con la distancia.
2. La persona A se queda parada y tiene que **decir “alto”** cuando la persona B ya esté en la frontera de su territorio. La persona B va a acercarse a su territorio de distintas maneras (despacio, agresiva, rápida).
3. La persona A se queda parada y tiene que hacer parar a la persona B **con una señal sin hablar**.
4. La persona A se queda parada y tiene que hacer parar a la persona B **con su mirada**.
5. La persona A se queda parada y la persona B tiene que pararse cuando la señal, la mirada o el alto de la persona A **esté claro** (la persona A escoge cómo quiere hacer parar a la persona B con una señal, la mirada o un alto).

Después se hace un cambio de roles. Luego se comparte en parejas o en plenaria.



Preguntas

- ¿Con qué distancia me siento bien?
- ¿Cuánto espacio necesito para mí?
- ¿Es fácil o difícil para mí sentir una buena distancia?
- ¿Cuándo me siento amenazada/o, con mucha o poca distancia?
- ¿Es fácil o difícil decir alto o expresar claramente una señal?

Esta dinámica es buena para introducir el tema y reflexionar sobre los propios límites y la capacidad de poner límites de una manera directa. Para aprovechar esta dinámica es necesario concentrarse sin hablar mucho. Tal vez al principio parezca un poco extraña para las personas. A continuación, se recomienda preguntar a las personas ¿qué significa límites para ellas?, ya que podría ser una noción bastante abstracta y tal vez es necesario hacer algunos complementos.



Conceptos

Los límites ponen un alto; son reglas que frenan un comportamiento (niñas/os), un semáforo rojo, una frontera, el límite señala “hasta aquí está permitido pero a partir de aquí está prohibido”. Las personas violentas no respetan los límites de sus esposas o esposos, se imponen, por ejemplo: si ella dice “no quiero tener relaciones sexuales” se debe respetar ese “no”. Muchas veces el varón se impone con lo que quiere para él.

Poner límites: sociodrama / juegos de roles

Objetivos

- ▶ Practicar y aprender a poner límites.
- ▶ Decir no y expresar las necesidades.

Las personas piensan en situaciones dónde les ha costado poner límites a situaciones que van a enfrentar en el futuro y que serán difíciles para ellas, por ejemplo: entrevista con la pareja, con la madre, con hijas/os. Luego se realiza un juego de roles con una situación concreta de un(a) integrante. Se pide que una de las personas presente de manera voluntaria la situación concreta o una situación futura que le da miedo enfrentar.

1. La persona (protagonista) describe la situación: qué ha pasado, cómo es la otra persona, cómo reaccionó en esta situación con la cual se enfrenta, por ejemplo con la pareja.
2. Un(a) de las/los integrantes se pone en el lugar de esta persona por ejemplo la pareja y actúa como si fuera esta persona, la o el protagonista estará actuando como ella o el mismo, actuarán unos 5 minutos.
3. Luego la persona puede expresar cómo se ha sentido en esa situación imitada, también la persona que se ha puesto en el lugar de su pareja. Después el resto de las/los integrantes pueden expresar lo que han observado por ejemplo: yo he visto que no has mirado a tu pareja, has hablado con voz baja, etc.
4. Repiten la misma situación, la persona puede practicar -por ejemplo- el hablar con voz adecuada, mirarlo. Si es difícil para ella o el modificar su comportamiento, otra persona puede ponerse detrás para apoyarla/o diciendo algunas frases en voz alta y la otra va a repetirlo, también otra persona puede ponerse en el lugar de esta y actuar como ella piensa que sería más efectivo.

Se puede trabajar estos roles en el grupo de varones cambiando roles, para que experimenten sentimientos y emociones causados por actitudes violentas que una persona puede tener al interior de la familia y cómo estos afectan a la pareja y a las/los hijas/os.

Un sociodrama/juego de roles, puede ser una entrevista o conversación con la pareja en la cual la persona quiere enfrentar a su esposo/a con los hechos violentos y decirle que ella/ él no quiere aguantar más violencia o que necesita más tiempo para tomar una decisión de separarse o no, quiere tratar de enfrentarle con su decisión. Las/los integrantes representan el rol del esposo o de la esposa, intentando ponerse en su lugar y presionarla para que la/ el esposo/a pueda practicar poner límites. Para tener una idea, aquí algunos ejemplos que podría utilizar la/el esposa/o:



- Yo estoy arrepentido, nunca más voy a golpearte, te lo prometo, no puedo vivir sin ti...
- Tienes que aguantar, eres mi esposa/o...
- No puedes ser tan egoísta y separarte, piensa en nuestras/os hijas/os...
- Qué mala madre eres, o qué mal padre eres, cómo puedes alejarme de mis hijas/os, las/los hijas/os necesitan un papá/una mamá, una autoridad...
- ¿Qué va a pensar la gente, de una mujer sola o de un hombre solo, con hijas/os? Nadie va a apoyarte...
- Debes tener otro/a hombre/mujer...
- Si no vuelves ahora conmigo nunca más vuelvas...

Los comentarios que hacen otras/os integrantes tienen que ser críticas constructivas para que se pueda aprovechar de las perspectivas de las/los otras/os. Cada una/o va a decidir si acepta lo que dicen las/los demás. Mencionar que cada quien tiene su manera de actuar y debe encontrar para ella/él misma/o las respuestas.

Después de haber analizado el juego de roles, otra/o integrante puede presentar una situación (si hay todavía tiempo) y pueden compartir si han atravesado situaciones parecidas como la que se ha representado a través del sociodrama.

Otros posibles puntos de reflexión en cuanto al tema de poner límites:



Preguntas de reflexión para mujeres

¿Cómo puedo reconocer mis límites, qué me indica mis límites (señales en mi cuerpo, sentimientos, pensamientos)?

Ejemplo:

Cuerpo:	nudo en la garganta;
Sentimientos:	rabia, disgusto;
Pensamientos:	no quiero hacer esto, pero no me atrevo a decirlo.

¿Cómo puedo expresar que no estoy de acuerdo con algo o si algo no quiero hacer en las relaciones con otras personas, mi pareja, familiares?

¿En qué situaciones es fácil y en cuáles difícil expresar lo que quiero y lo que no quiero sin lastimar a los demás?

¿Cómo puedo reconocer mis límites y los de otras personas?

¿Por qué me cuesta decir no?

¿Qué experiencias he tenido con los límites durante mi vida?



Preguntas de reflexión para varones

¿Cómo puedo reconocer mis límites, los límites del otro y los de mi pareja? (señales en mi cuerpo, sentimientos, pensamientos y en las del otro)

¿Cómo puedo respetar los límites del otro como la de mi pareja?

¿Qué experiencias he tenido con los límites durante mi vida?



Ejemplo: Cuerpo: cómo manifiesta a través de su cuerpo;
Sentimientos: rabia, disgusto, gritos o sin respuesta a mi actitud;
Pensamientos: no quiero hacer esto.

¿Cómo puedo permitir expresar los desacuerdos y mejorar las relaciones con otras personas, mi pareja y familiares?

¿En qué situaciones es fácil y en cuáles difícil expresar lo que quiero y lo que no quiero sin lastimar a los demás?

¿Por qué me cuesta decir sí frente a las peticiones de mi pareja sin lastimarla?

Ejercicios de imaginación guiadas para sentirse fortalecidas/os y protegidas/os (Del Manual “El cuerpo que soy”)

Globo de protección

“Caminen en esta habitación y luego búsquense un lugar donde quieran quedarse un momento. Tienen que estar tan alejadas/os de otra persona o un objeto que no puedan tocarlo. Extiendan sus brazos a los lados y muévase lentamente alrededor de su eje. Ése es su espacio. Párense y luego dibujen con sus manos todo su espacio alrededor de su cuerpo, hacia arriba y hacia abajo, hacia el frente y hacia atrás, hacia el lado también, dibújenlos con sus palmas o con el dorso de las manos, hasta que hayan tocado todos los lugares de su globo alrededor de ustedes mismos. Ese es su lugar donde nadie puede entrar. Siéntanlo, mírenlo con su ojo interior. ¿Es transparente, o de colores? Imagínenselo como quieran. Y ahora, si quieren, pueden dar algunos pasos, hacia adelante, atrás, hacia el lado o girándose —el globo les sigue, les acompaña a donde vayan. Si quieren también pueden sentarse o echarse— el globo les sigue y cambia su forma según su posición y según ustedes deseen. Quédense un momento en ese globo, cierren los ojos si quieren y sientan el espacio y el globo alrededor de ustedes mismos. Siempre que quieran, de donde siempre estén, pueden volver a su globo. Ahora abran sus ojos, miren alrededor y muévase otra vez por este cuarto.”

Poder y protección

Con las piernas bastante abiertas, rodillas poco flexionadas, con el puño o el extremo de la mano, dar golpes al aire, acompañado de palabras fuertes como “yo”, “no”, “sí”. Los golpes tienen que ser claros con parada, la postura del cuerpo se queda recta.

El abrigo

“Quédense de pie, con las piernas separadas, del ancho de la pelvis. Con ambas manos formen sobre la cabeza un movimiento como dibujar una capucha, Sigam dibujando hacia al frente, debajo un vestido largo, un abrigo. Bien abajo sigan siempre dibujando con las manos y aquí saquen todo el tisú del vestido, del abrigo, lo llevan hacia arriba a la espalda. Allí sientan la fuerza en las manos. Después muevan las manos en puños hacia adelante, cruzando los antebrazos. Así se protegen y sienten otra vez la fuerza. Ahora deshagan esta posición, “mezclen” la fuerza con movimiento circulares de las manos, saquen toda esa energía y fuerza con movimiento redondo y grande con las manos, pongan las palmas de las manos sobre la cabeza para dejar fluir toda la energía recogida sobre la cabeza y la espalda como una ducha. En seguida empiecen otra vez con la capucha....”



13. Mi cuerpo y mi sexualidad

La violencia afecta el bienestar corporal y también afecta la sexualidad, particularmente si la persona ha sufrido violencia sexual en su infancia o en la vida conyugal. Después de tantas desvalorizaciones, insultos, golpes, relaciones sexuales no deseadas o forzadas, las consecuencias de la violencia pueden expresarse también a través del cuerpo: tensiones, dolor de cabeza, mareos, falta de apetito, sentirse mal en su propio cuerpo, no quererlo o expresiones como la frialdad o el rechazo a las relaciones sexuales. Las personas no se dan cuenta de su propio cuerpo e ignoran sus señales o no las toman en serio, por ejemplo no querer una relación sexual por estar cansada, por no tener ganas. Sin embargo pueden tener relaciones por miedo a la violencia, tal vez por pensar que es una obligación. Reconocer y aceptar su cuerpo está vinculado con el tema de la autoestima.

En el caso de los varones puede ser que fueron víctimas de violencia sexual y las relaciones sexuales con sus parejas son violentas o no respetan la decisión de la pareja, infringen los límites del otro con mucha facilidad. Por esta razón es importante estar atentos/as al discurso de las y los integrantes en todo el proceso, el genograma muestra pautas de conducta y es necesario en el análisis tocar este punto de manera privada con los y las integrantes.

Objetivo

- ▶ Reconocer y conocer el cuerpo, aceptarlo y amarlo.

Darse un masaje

Objetivos

- ▶ Cuidarse a sí misma/o.
- ▶ Reconocer y valorar su cuerpo.

Es una dinámica para cuidarse a sí misma/o, para sentir su cuerpo, valorarse y sentirse bien. Si esta dinámica les agrada a las personas lo pueden aplicar fácilmente solas/ os para relajarse.

Las personas que no se sienten bien al hacerlo, que no lo realicen, respetando su cultura y su decisión.

Todas/os buscan un espacio en la sala y se quedan de pie. Realizan la dinámica según la consigna de la/el facilitador(a): empezamos a estirarnos, los brazos, los pies, cada una/o a su ritmo, si tienen que bostezar, háganlo, eso es relajante. Luego empezamos a frotar las manos y las ponemos delante de la cara, las manos no tocan la cara. Sienten el calor de las manos. Después empiezan a frotar suavemente su frente con sus manos y siguen frotando toda la cara. Tiene que ser una acción con la que se sientan bien. Luego siguen dando un masaje a sus orejas, estiran suavemente sus orejas. Con sus manos frotan suavemente la nuca, a menudo estamos tensas/os en esta parte. Luego ponemos la cabeza al lado derecho y al mismo tiempo tocamos con la mano derecha sobre el omóplato del hombro izquierdo. Después con la mano izquierda tocamos el omóplato del hombro derecho. Lo



hacen con palmadas suaves sin causar dolor. Luego tocan con pequeñas palmadas todo su cuerpo desde los hombros hasta los pies. Al terminar acarician con las dos manos todo el cuerpo.

En el caso de los varones se puede cambiar la dinámica, sin embargo, es bueno que ellos reconozcan también su cuerpo y valoren el cuerpo de la pareja.



Preguntas

- ¿Cómo me siento con este masaje para mi cuerpo?
- ¿Qué partes de mi cuerpo están tensos?
- ¿Cómo valoro mi cuerpo?

Hoy quiero amarme más

Objetivo

- ▶ Reconocer y valorar su propio cuerpo.

Material

- Hojas de tamaño oficio o más grandes, crayones, pinturas, arcilla.

Este material solamente se necesita si se quiere hacer dibujar o trabajar con arcilla a las/ los integrantes después de haber leído el siguiente texto que trata de un recorrido a través del cuerpo, utilizamos nuestro cuerpo, pero no lo valoramos.

La/el facilitador(a) intenta crear un ambiente de calma, libre de interrupciones:

Colocarse en una posición cómoda sentada o echada.

Comencemos respirando profunda y lentamente, sintiendo todo el aire que tenemos en nuestro cuerpo, en nuestros pulmones, lentamente, vamos haciendo melodía con nuestra respiración. Pensemos que estamos regalándonos estos minutos para nosotras/ os. Unos minutos para amarnos un poco más. Respiremos lentamente, vamos reconociendo los espacios que tenemos en frente, que es nuestro, el espacio de nuestra casa, donde nos encontramos...

Vamos recorriendo cada uno de los rincones que tenemos y cada uno de los objetos, con la mirada y con el cuerpo. Vamos recorriendo por los distintos rincones de nuestra casa. Continuamos respirando, pensando que éste es un momento absolutamente nuestro, que nos pertenece, que tenemos derecho a la vida, que tenemos derecho a este momento, a la felicidad. Hoy queremos amarnos un poco más.

Continuamos caminando lentamente, vamos cerrando los ojos. Y sigamos caminando y pensemos en nuestros pies. Primero en el derecho, que se pone pesado, muy pesado y que nos sostiene. Y pensemos en el otro pie, que también nos sostiene,



que también se pone muy pesado, nuestros pies que permiten conducirnos por los espacios que vamos conquistando día por día. Espacios que son nuestros y que a veces los sentimos como ajenos. Hoy queremos saber que son nuestros. Hoy los queremos conquistar y los estamos conquistando. Nuestros pies, así como son, un poco anchos, largos, delgados, gorditos, que nos permiten conducirnos por las grandes avenidas, las calles, plazas, nuestra casa. Nuestros pies, que no cuidamos pero que debemos cuidarlos y amarlos, porque son parte nuestra, son parte de lo que somos.

Y seguimos recorriendo nuestro cuerpo y sentimos nuestras piernas, y continuamos en nuestra caminata y seguimos pensando en nuestras rodillas, nuestros muslos, sentimos las piernas, recorriendo nuestro cuerpo, queremos amarnos un poco más y este momento es nuestro y nos merecemos, la vida, la felicidad, la paz. Hoy estamos buscando la paz.

Continuamos caminando y seguimos recorriendo nuestro cuerpo arriba, y sentimos nuestros genitales, sentimos nuestro vientre, sentimos este vientre capaz de cobijar otros seres, nuevos seres, este vientre capaz de sentir la intensidad de la vida, la intensidad de la alegría, la intensidad de la frustración. Este vientre que nos pertenece y que muchas veces sentimos es de otros. Hoy quiero amarme más y quiero sentir que mi vientre es mío, que me pertenece. Y lo siento lindo, así un poco grande, así con unos kilos demás, pero, ese cuerpo es nuestro, esa forma es nuestra. Y seguimos subiendo por nuestro cuerpo y llegamos a nuestros pechos, algunos redondos, otros menos redondos. Algunos grandes, otros pequeños y nos preocupamos tantas veces con los tamaños y las formas de nuestros pechos. Y quizás nunca lo hemos dicho, nunca lo hemos mencionado, solamente para nosotras mismas, no nos gustan. Pero éstos son los que tenemos. Y porque son nuestros, son bellos.

Y continuamos con nuestro cuerpo y sentimos la columna, la espalda, la columna que se resiente tanto del trabajo que hacemos cotidianamente. El estar paradas/os horas y horas, frente a la lavandería, en la cocina. Vamos sintiendo la columna, tan pesada, tan adolorida. Y vamos respirando, vamos respirando.

Respira y siente tu columna, siente la espalda, estirándote. Ponte con los pies de punta, estira la espalda. Siéntela, respira profundo y finalmente llegamos al cuello, que tiene que soportar todo el peso de la cabeza, es un pilar fundamental para luego llegar al rostro que refleja nuestros sentimientos y emociones en el momento de enfrentarse consigo mismo/a y con los demás. Hoy quiero amarme más, amarme más es aceptarme como soy. Pero aceptarme queriéndome, sabiéndome, única/o, irreplicable, sabiendo que los ojos que tengo, me sirven para ver las/los hijas/os que crecen, me sirven para verme, para ver tantas cosas. Y son bellos, porque son míos porque son los únicos que tengo. Del color que son, con la forma que tienen, nos van a acompañar toda la vida.

Y seguimos respirando y metemos aire por nuestra nariz, qué extraña sería nuestra cara sin ella. No sería la nuestra, la nuestra es bella.

Y nuestra boca, que se abre, que se cierra, que pronuncia los sonidos del amor y del dolor, que permite modular la voz y que permite comunicarnos normalmente con otras/os, de labios gruesos o delgados, nos permite saborear e ingerir las bebidas, las comidas de diferentes sabores.

Hoy quiero amarme más y amarme más es aceptarme como soy. Hoy quiero amarme más y quiero amar todo lo que tengo.

Texto: Centro Derechos de Mujeres, Tegucigalpa 2003



A continuación, se puede directamente compartir sobre las siguientes preguntas o se puede pedir a las/los integrantes dibujar/ pintar para expresar lo que sienten por su cuerpo. Esto se puede representar a través de un dibujo de su cuerpo o de cualquier cosa que representa su cuerpo o lo que han sentido escuchando el texto. En vez de dibujar también se puede trabajar con arcilla.

Cada una/o presenta su dibujo u obra de arcilla y lo comenta.



Preguntas

- ¿Qué aprendí de mi cuerpo?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me cuestan más valorar/aceptar?
- ¿Qué origen tiene este rechazo de algunas partes de mi cuerpo?
- ¿Cómo podría valorar estas partes?
- ¿Cómo me siento delante de mi dibujo/pintura, u obra de arcilla?

Un dibujo de mi cuerpo

Esta dinámica se puede trabajar con varones y mujeres.

Objetivo

- ▶ Conocer y valorar mi cuerpo.

Se da la instrucción a las/los integrantes que dibujen un cuerpo y que a través de los distintos colores expresen qué partes de su cuerpo les gustan y cuáles no les gustan. Por ejemplo si a un/a integrante le gusta su cintura la podría colorear con un color que le gusta (o pone corazones o flores en la cintura), si no le gusta que utilice un color que no le gusta. Presentar y comentar el dibujo en plenaria o en pequeños grupos.

Si les cuesta dibujar hay que decir que lo importante no es que sea un dibujo perfecto, que importa más la expresión propia y personal de cada una/o y que la idea de esta dinámica es que cada quien sea más consciente de su cuerpo.



Preguntas

- ¿Cómo me siento frente al dibujo de mi cuerpo?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan?
- ¿Qué partes de mi cuerpo me cuestan más valorar/aceptar?
- ¿Qué origen tiene este rechazo de algunas partes de mi cuerpo?
- ¿Cómo podría valorar estas partes?



Habla el cuerpo

Se establecen un conjunto de ejercicios que se diseñaron para reconocer al cuerpo como expresión de una energía universal y para recuperar el equilibrio con la madre naturaleza y con los semejantes: con las otras mujeres.

Objetivos

- ▶ Hacer contacto consigo misma/o y con las/los demás y reconstruir la comunicación con el mundo que les rodea.
- ▶ Dejar hablar a nuestro cuerpo.
- ▶ Desarrollar la percepción y conciencia corporal.

1. Realizamos un trabajo de desinhibición. En círculo provocamos movimientos, cambiando de ritmo y de gestos.
2. Cada una/o se presenta a todo el grupo a través de la realización de una escultura y entre todas/os formamos un grupo, estando una parte del cuerpo de cada una/o en contacto con una parte del cuerpo de otro miembro del grupo.
3. Se forma parejas en el grupo de participantes, entre la pareja se delimitan que una de las personas se ponga a una distancia de unos 5 centímetros cerca de la mano del otro, depende mucho de la creatividad de cada participante, en mover la mano como considere y el otro debe moverse según mueva la mano el otro. Luego se intercambia para ver la creatividad del otro participante. Los movimientos de la mano deben ser aleatorios y el otro participante debe seguirlo con la cara, ante la intensidad del movimiento y realizando las figuras que corresponda.



Preguntas

¿Cómo se han sentido yendo hacia un lado y otro?

¿Han podido coordinar su movimiento con la mano de la/del compañera/o?

El espejo

Objetivo

- ▶ Reconocer en una/o misma/o las características que le hacen única/o.

Material

- Un espejo



Se inicia la reflexión relatando la rutina diaria de cada participante, sobre qué es lo que hacen al levantarse, en el momento que mencionan la actividad de limpieza personal, se les pregunta si se ven al espejo, y por qué lo hacen.

Se presenta un espejo para que puedan apreciarse en lo externo e interno, para identificarse cómo son, si se sienten bien como son.

¿Cómo son mis ojos, mi cabello, mi boca, mi rostro? Se debe ir mirando a detalle las características, en muchos casos no les gusta pero se debe reforzar con características únicas que cada persona tiene y que nos hacen diferentes a los/las demás personas.

Generalmente, se logra recién después de muchas sesiones que se enfrenten al espejo de cuerpo entero. En muchos casos este proceso es muy duro de enfrentar y aceptarse a sí mismas/os.



Preguntas

¿Me gusta lo que veo?

¿Qué me disgusta?

¿Cómo puedo sentirme bien?

Ejercicio de relajación

Objetivo

- ▶ Poder relajarse y reconocer las distintas partes del cuerpo.

El siguiente ejercicio es un recorrido por el cuerpo, el objetivo es reconocer y sentir las distintas partes del cuerpo para poder relajarse y valorarlas.

La/el facilitador(a) explica que solamente hay que escuchar y seguir las instrucciones mientras se lee. Si un(a) integrante no se siente bien con el ejercicio no lo tiene que hacer.

“Colócate en una posición cómoda echada/o, sentada/o... toma conciencia que tu cuerpo está en contacto con el suelo... la silla... percibe qué partes de tu cuerpo están en contacto (no se trata de encontrar falsas o correctas percepciones es simplemente reconocer cada parte del cuerpo conscientemente).

Ahora dirige tu atención a la respiración, simplemente percibe que tu cuerpo respira y siente cómo tu cuerpo respirando hace movimientos suaves... Toma conciencia de cómo tu pecho se levanta y se baja..., siente como tu barriga se levanta y se baja..., y tal vez puedes sentir que las fosas de tu nariz también hacen pequeños movimientos...

Ahora te invito a recorrer tu cuerpo con toda la atención. Empieza desde la punta de tu cabeza, siente cuidadosamente como es, simplemente observa esta región de



tu cuerpo, ¿es agradable o desagradable? ¿Es caliente o es fría? o tal vez no hay nada que sentir en la coronilla. ...Dirige tu atención a la cabeza, percíbela y lo que sientes... Dirige tu atención a tus orejas..., a tu frente..., a tus ojos... Siente tus mejillas cuidadosamente... tu nariz..., tu boca..., tu mentón. Siente atentamente tu cuello..., tu nuca. ...Dirige la atención a los hombros, siente tus hombros..., tus brazos..., tus manos. ...Percibe otra vez tus brazos y manos desde tus hombros hasta tus dedos. ...Ahora siente tu espalda desde tu nuca hasta tus nalgas... y después siente tu pecho... tu vientre... tus caderas. Dirige ahora la atención a tus piernas, primero a tus muslos..., después siente tus rodillas atentamente... tus pantorrillas... tus pies. Siente otra vez tus pies y piernas desde las caderas hasta los dedos de tus pies... Vamos a terminar este ejercicio imaginándonos que estamos inspirando a través de la coronilla el aire que recorre tu cuerpo y expira por tus pies...

Abre tus ojos, puedes estirarte, bostezar... date cuenta de los pequeños movimientos de tus dedos y dirige tu atención nuevamente a tus compañeras/os?”



Preguntas

¿Cómo me sentí con este ejercicio de relajación?

¿Pude seguirlo y relajarme?

Este ejercicio de relajación se puede realizar también al terminar cualquier encuentro, pero al final del ejercicio siempre se debe averiguar primero cómo se sienten. La primera vez que se aplique el ejercicio debe tomarse más tiempo.



14. Inteligencia emocional I (Re)conocer emociones y sentimientos

Objetivos

- ▶ Comprender la importancia del manejo emocional, para regular las relaciones con las demás personas.
- ▶ Reconocer las emociones que experimento.

Según Salovey y Mayer (2002), puede definirse a la Inteligencia Emocional (I.E.) como “la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la capacidad para acceder a sentimientos (o generarlos) que faciliten el pensamiento, la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento personal e intelectual”.

Tomando como base estas conceptualizaciones previas, se llega a una de las definiciones de inteligencia emocional más aceptadas, la desarrollada por Goleman (1995). Este autor la define como un conjunto de habilidades que nos permite, entre otras cosas, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes y manejar amablemente nuestras relaciones.

El trabajo de las emociones en las/los participantes es esencial, que puedan reconocer las emociones y expresarlas dependiendo del momento por el cual atraviesan y las circunstancias, ya que las personas emocionalmente desarrolladas, quienes gobiernan adecuadamente sus emociones, sabiendo interpretar y relacionarse de forma efectiva con las emociones de las/los otras/os, disfrutan de una situación ventajosa en todas las áreas de su vida.

Estas personas suelen sentirse más satisfechas, eficaces y capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad, mientras quienes, por el contrario, no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que merman su capacidad de trabajo y les impiden pensar con suficiente claridad.

Relación Inteligencia Emocional y las emociones

(Unidad Didáctica I: Inteligencia Emocional. Curso Virtual Inteligencia Emocional. Versión 2019.)

Consideramos a la inteligencia emocional como la capacidad de manejar inteligentemente las emociones y saberlas gestionarlas, y que el nivel emocional tiene un alto poder sobre nuestros pensamientos y, por ende, sobre nuestro comportamiento.

Lo emocional es fundamental en la toma de decisiones; que en momentos cruciales de nuestra vida no sólo utilizamos la razón, para decidir, sino que la mayor influencia está dada por lo que dicten nuestras emociones.

¿Qué son las emociones? Se define a la emoción como “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno” (Bisquerra, 2012). Es decir, son impulsos para actuar en función de su contribución al bienestar o al malestar de cada uno de nosotros y el entorno que nos rodea. Entonces la emoción es ese motor que llevamos dentro, que nos mueve, nos empuja a querer estar vivos y en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos.



Debemos tener en cuenta que no hay emociones buenas ni malas; todas cumplen un papel adaptativo, necesario en nuestras vidas y evolución como especie. Además que hay emociones primarias y secundarias, puesto que existen una gran cantidad y variedad que nos acompañan en todo momento.

Expresar sentimientos

Objetivo

- ▶ Reconocer y expresar sentimientos.

Las/los integrantes caminan a través de la sala. La/el facilitador(a) menciona un sentimiento, por ejemplo: miedo. Ahora todas/os piensan en una situación donde sintieron miedo: ¿cómo he sentido este miedo en mi cuerpo?, ¿qué he pensado y cómo he actuado? Entonces empiezan a caminar como si tuvieran miedo. Intentan expresar miedo con la ayuda de todo su cuerpo (postura, mirada, etc., tal vez sienten un nudo en la garganta o tiemblan).

Cuando la/el facilitador(a) da una señal, todas/os se paran en una posición de miedo y nombra a algunas/os integrantes quienes empiezan a caminar a través de la sala para observar al resto. Nuevamente da una señal y todas/os caminan nuevamente. Se repite esta dinámica con distintos sentimientos (tristeza, alegría, rabia, confusión, sorpresa, y otros).



Preguntas

¿Qué sentimientos me parecen más difíciles de expresar?

¿Qué sentimientos conozco muy bien?

En cuanto a los sentimientos difíciles de expresar ¿por qué me cuesta expresarlos, qué mensajes he recibido de otras personas acerca de estos sentimientos durante mi vida?

¿En qué circunstancias y con qué personas me parece más fácil expresar los sentimientos de miedo, tristeza, alegría, rabia, confusión, sorpresa?

¿A partir de ahora puedo expresar mis sentimientos de manera adecuada con la persona adecuada y en el momento oportuno?

El sol de los sentimientos

(Actividad adaptada de Maletín Didáctico C&C para una Cultura de Paz, CEBIAE, La Paz.)

Objetivo

- ▶ Agrupar por familias de sentimientos lo experimentado en situaciones cotidianas.

Material

- Fichas con sentimientos (Anexo 2)



Las tarjetas de sentimientos están en el piso, para que las/los participantes puedan leer los sentimientos que están expuestos; cada participante elige una tarjeta que tiene que ver mucho con su vida personal; se muestra al grupo y explica por qué la eligió y qué significa el sentimiento para su persona.

En un segundo paso, las/los participantes intentan formar familias de sentimientos.



Preguntas

- ¿Todas/os conocían los sentimientos?
- ¿Cuánto generalmente se usa para expresar el propio sentir o para comunicar como estoy?
- ¿Hablar de sentimientos es algo común? Si no, ¿por qué?
- ¿Para qué me sirve saber más sobre el mundo de los sentimientos?

El globo de emociones

Objetivo

- ▶ Identificar emociones en nuestra vida, mediante el análisis y reflexión sobre el porqué de presentarse y las circunstancias de la vida que las hacen surgir, para la liberación y expresión espontánea y el flujo libre de sentimientos.

Material

- Globos de diferentes colores
- Algún objeto punzante
- Marcadores, papelógrafos, cinta maskin

Se les pide a las/los participantes que trabajen en parejas. Se les proporciona un globo para cada participante. Al momento de inflar el globo, cada participante debe pensar en una emoción de la cual se quiere liberar.

Sugerencias de emociones				
Tristeza	Miedo	Ansiedad	Asco	Vergüenza
Frustración	Terror	Soledad	Preocupación	Pesimismo
Odio	Enojo	Envidia	Desconfianza	Celos
Culpa	Censura	Desilusión	Dolor	Desesperación



Se hace referencia que cuando una emoción que va creciendo, nos convierte como si nosotras/os fuéramos el globo, entonces nos llena y abruma.

Por ejemplo, un globo muy, muy enfadado que está acumulando mucho aire: nuestra tripa se hincha, se hinchan los brazos, las piernas... Y estamos a punto de explotar porque las emociones nos controlan.

Cuando el globo ya está inflado se debe mencionar a las/los participantes que pueden anotar en el globo la emoción que pensaron y de la cual quieren liberarse, acto seguido deben pinchar el globo cuando estén seguras/os de eliminar esa emoción.

Ya en parejas se les solicita a las/los participantes compartir sus sentimientos sobre la emoción que fueron sintiendo al momento de inflar el globo y también cómo se sintieron al pinchar el globo.

Una vez realizado el análisis en parejas, se les pide que puedan compartir sus experiencias y emociones en plenaria.



Preguntas

- ¿Qué me sucedió cuando la emoción crecía y crecía?
- ¿Qué sentí cuando pude reventar el globo?
- ¿Esto me sucede con regularidad?

Los cinco sentidos

Objetivo

- ▶ Identificar los gustos personales y la estimulación de los sentidos.

Material

- Hojas / tarjetas
- Marcadores

Se invita a las personas pensar durante un momento en las cosas que les gustan en relación a los 5 sentidos y lo que más les gusta:



Oír



Ver



Sentir (no sólo con la piel, también puede ser un sentimiento interior)



Oler



Sabor



Variante 1: Una vez que han decidido una respuesta para cada sentido y lo han escrito en un papel, en lugar de contarlo personalmente se lo cuentan a una compañera o compañero a quien no conocen tanto. Se intenta dar todo tipo de detalles. Luego, la persona que ha escuchado compartirá los gustos de su compañera/o al resto del grupo.

Variante 2: Las personas se sientan en una fila, frente a su pareja. Una de las personas que ha formado la pareja permanece sentada y la otra se va moviendo hacia la derecha para poder sentarse con otra/o participante. Se dejarán 2 minutos de tiempo con cada nueva pareja.



Preguntas

- ¿Qué me ha llamado la atención?
- ¿Comparto algunos gustos con las/los compañeras/os?
- ¿Estaba consciente de lo que me gusta?

La brújula de las emociones

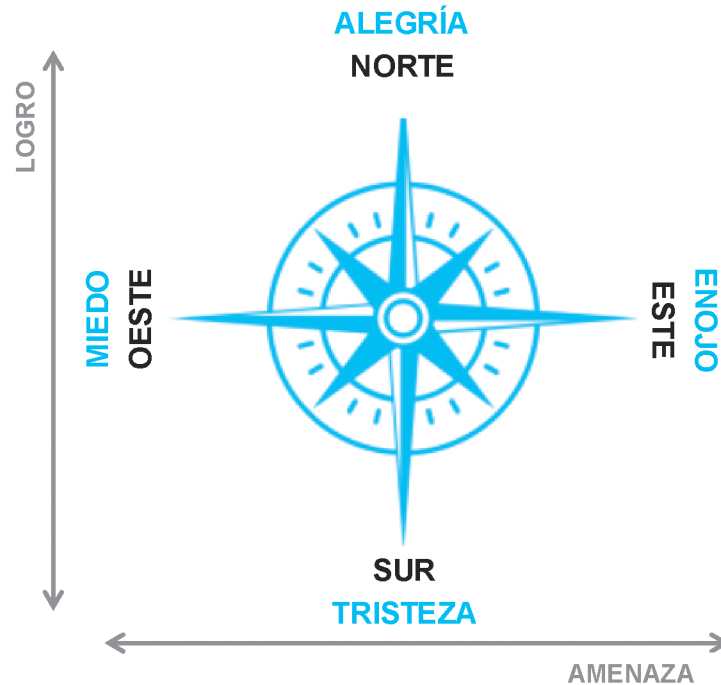
Objetivo

- ▶ Desarrollar la autoconciencia emocional: distinguir qué emoción se siente, en el momento que la está sintiendo.

Material

- Hojas de colores / goma eva / cartulina de colores
- Lápices, marcadores etc.
- Pegamento
- Flechas para la brújula

Hay muchísimas emociones, tantas como gamas de colores. Para comprenderlas, las simplificaremos en unas pocas, al igual que los colores primarios.



- > Al **Norte** se coloca la **ALEGRÍA** (color anaranjado), una emoción agradable. Es lo que solemos sentir cuando logramos algo – algo que esperábamos o algo que nos sorprende. Nos hace sentir expansiva/o, a veces llena/o, a veces flotando.
 - Pregunta clave: ¿Qué he logrado?
- > Al **Sur** se coloca la emoción opuesta, la **TRISTEZA** (color azul), es lo que sentimos cuando perdemos algo. Nos hace sentir vacía/o, sin fuerzas, hundida/o.

Por lo tanto, cuando nos sentimos tristes, cabe preguntarnos... ¿Qué he perdido? Esta pregunta será la clave para comprender la información que trae la tristeza. Es la manera de conectar el hemisferio derecho (emocional) con el izquierdo (lógico) pasándose información.

- Pregunta clave: ¿Qué he perdido?

La alegría y la tristeza se encuentran en eje, que es el del **LOGRO**. Si logramos algo, sentimos alegría y si perdemos algo, que teníamos o algo que imaginábamos que íbamos a lograr, sentimos tristeza.

Es importante destacar que las emociones se sienten, aunque sea imaginario: puedo sentir la misma tristeza porque no nos han dado un ascenso que esperábamos que por perder un objeto que considerábamos valioso.



- > Al **Este** se ubica el **ENOJO** (color rojo). Es una emoción fuerte, pinchuda y a menudo ciega. Enojo es lo que sentimos al percibir peligro, un ataque que nos hace poner en guardia, necesidad de defendernos y si es necesario, atacar.

Para buscar la información que trae el enojo, tendremos que ubicar ese “enemigo” que provoca ese estado de ánimo.

- Pregunta clave: ¿Qué me ataca? ¿Qué está en riesgo?

- > Y al **Oeste**, el opuesto del enojo: el **MIEDO** (color morado). Es una emoción que, o bien nos detiene, o bien da ganas de correr a esconderse. El miedo es lo que sentimos cuando el enemigo es más grande que nosotros.

- Pregunta clave: ¿Qué es más grande que yo? ¿Qué es lo que no puedo enfrentar?

El enojo y el miedo se encuentran en otro eje, el eje de la **AMENAZA**. Si me siento atacada/o por algo igual a mí, o menor que yo, siento enojo. Pero si es más grande que yo, siento miedo.

Cada una de estas emociones tiene *varias formas* de manifestarse, p.ej. la “tristeza” contiene la desilusión, nostalgia, agobio, etc. Las personas participantes elaboran con papeles de colores una brújula, respondiendo a las preguntas claves y ubicando y destacando las manifestaciones de esas emociones y los momentos en que las sintieron.



Preguntas

¿Qué es lo que a mí me alegra, enoja, etc.?

¿Cómo interpreto YO lo que otro hace o dice, de modo que me produzca estas emociones?

¿Ante qué circunstancias puedo cambiar mis emociones?

Las emociones pueden ser vividas como bestias salvajes. El objetivo es que logremos subirnos a la bestia y conducirla, llevarla hacia donde deseas (Conducir la emoción). El objetivo no es encerrar la bestia en el establo, para que no nos asuste (Reprimir la emoción).

Como dice el sabio refrán:

Las emociones pueden ser tus mejores sirvientes o los peores tiranos. Si sientes que el caballo te domina a ti, y te lleva donde quiere... es hora de empezar a “Aprender de las emociones”.

- > Aceptar que las emociones existen y son una información valiosa sobre mí misma/o.
- > Darse cuenta que es necesario reconocerlas en el momento que suceden para lograr conducirlas, integrarlas a mi vida y que resulten posibilidades.



15. Inteligencia emocional II

Manejar emociones y sentimientos

La violencia desencadena distintos sentimientos intensos (miedo, rabia, dolor, culpa, vergüenza y otros). Cada quien tiene su manejo personal de los sentimientos, pero también existe un factor sociocultural en cuanto a la expresión de los sentimientos de acuerdo a los aprendizajes recibidos en la familia.

Algunos sentimientos son vistos como adecuados solo para mujeres, otros adecuados solo para hombres. Así es más fácil expresar ciertos sentimientos por las mujeres suprimiendo otros porque la existencia de estos puede ser demasiado amenazante. En el grupo de ayuda mutua las mujeres y los hombres pueden descubrir, reconocer, expresar y compartir sus sentimientos abiertamente y encontrar la forma de expresar y manejar de una manera positiva y acertada sin dañar los sentimientos de los otros u otras.

Objetivo

- ▶ Aprender a manejar los sentimientos de una manera adecuada.

Rabia/ira

La rabia es un sentimiento que conocen las personas víctimas de violencia intrafamiliar y las personas agresoras. Expresar y manejar la rabia cuesta, por los patrones culturales aprendidos. La forma de expresar la rabia en varones y mujeres muchas veces es diferente, a través de actitudes que en su momento son dardos envenenados en la palabra y las acciones como los golpes o los insultos, menosprecios, discriminación, indiferencia, intolerancia y otras formas. Por eso utilizan a menudo formas indirectas para deshacerse de su rabia, frecuentemente a través de sus hijas/os. El primer paso en el trabajo con la rabia es reconocerla y luego encontrar maneras adecuadas para expresarla.

Objetivos

- ▶ Poder reconocer y expresar su rabia.
- ▶ Encontrar formas adecuadas para descargarse y manejar la rabia.

¿Cómo manejo mi rabia?

Se pide a las personas compartir sobre las siguientes preguntas:



Preguntas

- ¿Qué situaciones me dan rabia?
- ¿Cómo expreso y manejo mi rabia, qué hago cuando estoy sintiendo rabia?
- ¿Cómo puedo desahogarme de manera asertiva sin hacer daño a otras personas?
- ¿Estoy consciente que este sentimiento es dañino para mí y las personas de mi entorno?



Después que las personas hayan contestado las preguntas, la/el facilitador(a) puede complementar con la parte de conceptos “varios estilos para manejar la rabia” que se refiere sobre todo a la pregunta: ¿Cómo manejo mi rabia?

Conceptos

Estilos de manejo de la rabia que generalmente se observa:

- **Expresar** la rabia a través de la comunicación frente a la persona que provocó la rabia.
- **Suprimir** la rabia y somatizar la misma en otros síntomas como dificultades de dormir, dolor de cabeza, ansiedad o una depresión.
- **Descargarse contra otras personas** (por ejemplo: contra las/los hijas/os) que no han causado su rabia, pero que parecen menos amenazantes.
- Suprimir la rabia que se acumula hasta que se **descarga de manera destructiva** en el momento menos oportuno y con la persona no adecuada.

Estrategias para un manejo adecuado de la rabia:

- Antes de actuar respirar profundamente.
- Tomar un vaso de agua fría.
- Caminar.
- Diálogo interno: puedo calmarme, puedo controlar la rabia, puedo tranquilizarme.
- Alejarse de la situación que provoca rabia para tranquilizarse y ganar distancia.
- Ponerse a la ventana o salir fuera y respirar conscientemente (Tiempo fuera).
- Expresar su rabia comunicando y exponiendo su posición.

Muchas veces es recomendable primero tranquilizarse para después enfrentar la situación que ha provocado la rabia o molestia y posteriormente expresarla con calma utilizando la comunicación asertiva de acuerdo a la resolución de conflictos.

Enfrentar la rabia

(Según una dinámica en Pendzik, Susana 1992, Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas).

Objetivo

- ▶ Reconocer y expresar su rabia.

Material

- Papelógrafo, crayones, témperas, pincel, lápices, masking tape.
- Utilizar una dinámica o ejercicio del manual “El cuerpo que soy” de Annelies Jordi.



Cada una/o busca un espacio para sí misma/o en la sala. Todas/os están paradas/os y cierran los ojos, piensan en una situación que les provoca rabia. Respiran profundamente, cuando están exhalando deberían decir NO. Con cada exhalación el NO debería ser más fuerte. Si perciben el sentimiento van a empezar a expresar su rabia a través de movimientos del cuerpo, puede ser patadas, estirón de brazos, lo que sienten que tienen que hacer, después de un momento descansan y respiran tranquilamente, luego se pide que pinten su rabia.

Después de haber pintado su rabia las/los integrantes caminan a través de la sala para ver las otras pinturas.



Preguntas

- ¿Cómo me sentí antes de la dinámica con mi rabia?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Era fácil o difícil expresar mi rabia a través de la pintura?
- ¿Qué he aprendido de mi rabia?

Esta dinámica puede provocar emociones intensas, se debe aplicar en presencia de un(a) profesional.

La carta

Objetivo

- ▶ Descargarse de la rabia.

Material

- Papel (hojas tamaño carta y oficio para los dibujos), bolígrafos y crayones.
- Recipiente, fósforos.

Cada persona busca un espacio en la sala para sí misma/o y escribe una carta a la persona agresora, o a la pareja, pone en esta carta todo lo que quiere decirle: su rabia, su dolor, sus pensamientos, etc. Nadie va a ver esta carta, mucho menos la persona agresora, después de haber terminado puede pensar qué quiere hacer con la carta.

Las personas que no saben escribir, pueden expresar su rabia, sus pensamientos a través de un dibujo.



Preguntas

¿Cómo me siento después de haber escrito esta carta o realizado este dibujo?

¿Qué voy a hacer con esta carta o este dibujo?

¿Qué otras formas de expresar la rabia conozco?

¿Cómo debo expresar mi rabia sin dañar a otras/os?

Una vez concluida la expresión del sentimiento de rabia, quemar las cartas y/o dibujos realizados. Este ritual permite quemar lo negativo de ese sentimiento y cambiar la actitud expresando los sentimientos de forma positiva para sí misma/o y para las/los demás.

Mi pelota de rabia

Elaborar una pelotita de un globo con harina o arena, dibujando una carita; en el momento de la rabia, se puede apretarla con toda la fuerza.



El miedo, la ansiedad y la angustia

El miedo y la angustia son sentimientos que todas las personas que atraviesan una situación de violencia conocen. Las mujeres en especial conocen varios miedos. El miedo a nuevas agresiones, por las/los niñas/os, al cambio, a la soledad, a los propios sentimientos de odio hacia la pareja, a expresarse porque han perdido la confianza en otras personas.

Sobre todo las mujeres generalizan sus miedos a cualquier situación, lo que hace su vida muy difícil. Expresar sus miedos y ver que no son las/los únicas/os que tienen miedo hace sentir a la persona un alivio, un desahogo. Con el transcurso del tiempo, cuando las personas empiezan a recuperarse y a fortalecerse, pierden sus miedos. Es importante que se hable sobre este tema, para poder identificar cuáles son los miedos reales y miedos creados, infundados. Para los miedos reales identificar hasta qué punto se debe tomar precauciones o medidas de seguridad, al mismo tiempo distinguir cómo se puede fortalecer a la persona y de qué manera puede enfrentar esos miedos.

Los varones también tienen sus miedos dependiendo del caso, miedo a ser abandonados, a la dependencia afectiva, a perder el control sobre la mujer, a la frustración, a no tener a su lado una persona a quien golpear, al qué dirán de sus compañeros, sus padres y amigos.



Analizar nuestros miedos/ansiedades

Objetivos

- ▶ Analizar, reconocer y expresar miedos y angustias.
- ▶ Reflexionar sobre cómo puedo enfrentar mis miedos y angustias.
- ▶ Identificar los miedos y compartir sobre los mismos.

Cada una/o piensa en una situación que le da miedo: por ejemplo el miedo a salir de la casa, miedo de hablar, discutir al esposo/a, denunciar la situación por la que atraviesa.

Intenta pensar qué sensaciones corporales, qué pensamientos se manifiestan en esta situación y elabora una lista con estos.

Cada persona llena la tabla 3 como aparece en el ejemplo, sola/o o lo hacen en plenaria.

Para esta dinámica es recomendable informar sobre el miedo y la ansiedad (véase la parte de los conceptos).

Luego se reflexiona si los pensamientos son adecuados, razonables y se comparte sobre ideas cómo se puede enfrentar estas situaciones de otra forma y sobre posibles estrategias/herramientas para calmarse (véase también la parte de las explicaciones). Se puede seguir con las tablas 4, 5 y 6.

Conceptos

El miedo es una alteración del ánimo que produce angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, ya sea producto de la imaginación o propio de la realidad, tiene distintos componentes. Se utiliza para nombrar al rechazo o aversión que siente un individuo a que le pase algo malo u opuesto a lo que pretende para sí mismo/a y para sus seres queridos. Hay una situación que amenaza, lo que provoca sensaciones físicas/corporales (sudor, respiración rápida, ritmo cardíaco acelerado, nudo en la garganta), pensamientos (no puedo defenderme, no soy capaz de hablar/exigir), conductas que tienden a evitar las situaciones que nos dan miedo.

Puede decirse que el miedo resulta desagradable para quien lo padece. Esta emoción, sin embargo, también funciona como un método de supervivencia ya que pone en alerta a las personas y los animales frente a una amenaza. De esta manera, una cebra que siente miedo por los leones, huirá apenas advierta la presencia de su depredador. Algo similar hará un hombre que, al escuchar disparos, se pone a resguardo por miedo a resultar herido.

Toda persona que atraviesa una situación de violencia tiene muchos miedos frente a situaciones diferentes en el afán de sobrevivir frente a esta problemática.

Estrategias para calmarse

Es importante hablar con las personas sobre posibles estrategias para calmarse o herramientas que ayudan a controlar su miedo en situaciones dónde surgen. Cada persona tiene sus propios miedos y el grupo es un espacio para socializar y reflexionar sobre estas situaciones.



- > Hablar consigo misma/o: autoafirmaciones positivas.
- > Diálogo interno, respirar profundamente para manejar esta situación de manera pacífica.
- > Distraerse en momentos de miedo.
- > Realizar una tarea que exija prestar atención a aspectos ajenos a la situación.
- > Escuchar música y bailar al son de la música.
- > Realizar actividades creativas como pintura, dibujo, escultura.

Se pide a las personas que compartan sobre las siguientes preguntas:



Para mujeres

- ¿Qué miedos conozco? ¿Qué me da miedo?
- ¿Cómo se manifiestan mis miedos? (Cómo los noto en el cuerpo, en mis pensamientos)
- ¿Cómo enfrento mis miedos?
- ¿Cómo me tranquilizo o qué me ayuda a tranquilizarme?



Para varones:

- ¿Qué siento frente al miedo de mi pareja?
- ¿Qué ventajas o desventajas puedo encontrar frente al miedo de mi pareja?
- ¿Cómo puedo apoyar a mejorar la relación con mi pareja sin causar miedo?

Tabla 3. Ejemplo de análisis de miedos

Situación de miedo	Sensación corporal	Pensamientos	Posibles actitudes deseadas
Miedo de hablar.	Boca seca, tener palpitaciones. Me siento paralizada.	No me salen las palabras.	<ul style="list-style-type: none"> - Me aílo. - Evito situaciones dónde tengo que hablar de golpe. - Me tranquilizo y cuento hasta diez, respiro y hablo de manera concreta.
Miedo de salir.	Sudor, palpitaciones, respiración acelerada.	<ul style="list-style-type: none"> - No voy a poder expresarme, porque estoy tan nerviosa. - Voy a estar adormecida o paralizada. - No voy a poder defenderme. - No voy a poder decirle que no quiero ir con él. - Voy a desmayarme. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evito hablar con él en ese momento y busco un momento adecuado. - Hablo con él y le explico por qué no puedo salir con él. - Respiro y pienso de manera positiva para no desmayarme.



Tabla 4. Cuadro para trabajar con mujeres

Situación de miedo	Pensamientos positivos	Otras estrategias
Miedo de hablar.	Aunque estoy un poco nerviosa voy a poder hablar.	Concentrarse en la respiración, respirar profundamente.
Miedo de salir.	Si lo encuentro yo voy a poder manejar esta situación. Voy a quedarme en un lugar dónde hay gente.	Respiración, distraerse, contar los autos

Tabla 5. Cuadro para trabajar con varones

Situación de miedo	Sensación corporal	Pensamientos	Posibles actitudes deseadas
Miedo de hablar para expresar mis sentimientos.	Me siento paralizado. Traspiro en las manos. Ganas de correr.	No puedo mostrarme frágil ante ella y decirle mis sentimientos de miedo. Puedo perder el control de mi casa. Porqué estoy nervioso, mejor salgo de casa para estar con mis amigos.	Reacciono con enojo para no mostrar mi fragilidad. Evito hablar sobre lo que pienso. Salgo con mis amigos a jugar o beber.
Miedo a que me abandone.	Temblor en las piernas. Irritabilidad constante celos	Si le digo que yo también soy una persona con sentimientos puede abandonarme porque la mujer busca alguien que la proteja. Le demostraré que la quiero y para eso los celos son una muestra de cariño.	Evito hablar con ella en ese momento y busco un momento adecuado. Hablo con ella y le explico por qué no puedo salir con ella. Respiro y pienso de manera positiva para no desmayarme.

Tabla 6. Cuadro de cambio de conductas

Situación de miedo	Pensamientos positivos	Otras estrategias
Miedo de hablar para expresar mis sentimientos.	Aunque esté nervioso hablaré con ella calmadamente y le expresaré lo que siento.	Realizar deporte como natación o salir juntos con mis hijos, hijas y mi esposa para hablar de cosas nuestras sin irritarme.
Miedo a que me abandone.	Hablaré claramente de mis miedos y podré saber lo que piensa y mejorar mi conducta.	Tener un espacio de diálogo y manejo de comunicación asertiva.



Ejercicios de visualización

Los ejercicios de visualización relajan y ayudan a encontrar una seguridad interior (en si misma/o). Lo ideal es que las personas puedan recordar estas imágenes que tranquilizan, la relajación ante situaciones de miedo y encontrar un consuelo.

Refugio del alma

Objetivos

- ▶ Encontrar una imagen tranquilizante para momentos difíciles.
- ▶ Encontrar un lugar seguro/un refugio interior y relajarse.

La/el facilitador(a), pide a las personas que se pongan en una posición cómoda sentada/o, echada/o y lee lenta y tranquilamente el siguiente texto:

Cierra los ojos..., respira profundo..., siente la conexión con la tierra..., imagina que la energía de la tierra entra por tus pies, siente cómo la energía sube por tus piernas, por los muslos, tu pelvis, tu estómago, el pecho, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, tu cara, tu boca, tu lengua... estira cada parte, respira y relájate... respira tranquila/o y con calma.

Imagina que vas a comenzar un viaje muy especial al centro de tu alma..., este es un lugar muy especial... imagina cómo es... un jardín, una capilla, una casa, playa, bosque, montaña, cueva... explora tu refugio, tu espacio sagrado y seguro... ¿qué colores tiene? ¿Qué sonidos? ¿Qué olores? ¿Cómo se siente?

Disfruta tu espacio, puedes sentirte muy segura/o, con paz, tranquilidad...aliméntate con la paz y seguridad de este lugar..., toma un poco de tiempo para recibir lo que necesitas en este momento... cuando estés lista/o

despídete de este lugar, al cual puedes volver cuando lo necesites... empieza a regresar a tu cuerpo, respira y siente los pies, las piernas, los muslos...

Puedes estirarte, bostezar, estira tus músculos y siéntelos... respira profundo y abre tus ojos, siente mucha paz y armonía y piensa que el refugio sigue allí para cuando lo necesites, porque está en ti..., en tu propia alma.

Texto: Centro de Derechos de Mujeres, Tegucigalpa 2003.



Tener un apoyo interior en sí misma

Cierra los ojos..., respira profundo..., siente la conexión con la tierra..., imagina que la energía de la tierra entra por tus pies, siente cómo la energía sube por tus piernas, por los muslos, tu pelvis, tu estómago, el pecho, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, tu cara, tu boca, tu lengua... estira cada parte, respira y relájate... respira tranquilamente y con calma.

Vamos a realizar un viaje a tu pasado, cada una/o piense en una cosa que le ha apoyado y ayudado, que le ha dado consuelo en situaciones difíciles con la cual se sentía bien en su pasado o ahora, puede ser una persona..., una mascota... un paisaje..., un lugar... imagina como es esta persona..., este lugar... esta cosa, cómo huele... qué colores hay... qué sonidos... ¿qué te diría esta persona, animal, cosa, lugar en este momento? ¿Qué consuelos te daría? Te quedas un momento con esta persona... mascota..., lugar..., paisaje.... para entender que te diría, disfruta este momento. Cuando estés lista/o despídete de esta persona... o mascota... o lugar... o paisaje al que puedes llamar o volver cuando lo necesites... empieza a regresar a tu cuerpo, respira y siente los pies, las piernas, los muslos...

Puedes estirarte, bostezar, estira tus músculos y siéntelos... respira profundo y abre tus ojos y piensa que a este apoyo interior puedes acudir cuando lo necesites porque lo tienes en ti misma/o.



Preguntas para ambos ejercicios de visualización

- ¿Cómo me sentí con este ejercicio?
- ¿Qué experiencia hice?
- ¿Encontré un refugio o me costó?
- ¿Puedo encontrar mi refugio cuando lo necesite?
- ¿En qué medida me apoya mi refugio para encontrar calma y poder reflexionar mis actos de miedo o de poder?

De manera voluntaria pueden compartir lo que han vivido durante este ejercicio de visualización y describir su refugio.



Sentimientos de culpa

La violencia provoca sentimientos de culpa. Es así como las personas agresoras justifican la violencia. Tantas veces dicen “por tu culpa te golpeo, porque no has cumplido”. Las personas empiezan a internalizar lo que escuchan. Los sentimientos de culpa también pueden dar la impresión de tener o tomar control sobre la situación y si ella cambia su comportamiento puede evitar la violencia. Es importante decir que no hay justificación o motivo para la violencia, pero se tiene que tomar en serio estos sentimientos de culpa que se generan en las víctimas. Siendo importante trabajarlos para liberarse de los mismos.

Analizar los sentimientos de culpa

Objetivos

- ▶ Analizar los sentimientos de culpa.
- ▶ Entender los sentimientos de culpa.

Se pide a las personas que piensen en un momento de sus vidas en el que se sintieron culpables. Recuerden esta situación y piensen en:

¿Quiénes estaban presentes? ¿Qué dijeron?, ¿Cómo actuaron?, ¿Qué pensaron?

Después comparten de manera voluntaria en el grupo los recuerdos, contestando a las siguientes preguntas:



Para mujeres

- ¿En qué situaciones me sentí culpable durante mi vida?
- ¿Todavía siento culpa?
- ¿Por qué siento culpa?
- ¿Qué puedo hacer para liberarme?



Para varones

- ¿Cómo me siento al hacer sentir culpable a mi pareja?
- ¿Una vez que la hago sentir culpable, siento culpa de esa situación?
- ¿Qué sentimientos ha provocado la violencia? ¿Cómo he enfrentado estos sentimientos?
- ¿Qué sentimientos tengo frente a la violencia, como un factor que precipita la separación familiar?
- ¿Siento culpa de esa situación?



Dolor: Elaboración del duelo y la pérdida

El dolor es el sentimiento de sufrimiento frente a experiencias negativas y no satisfactorias que amenazan el bienestar.

Por elaboración del duelo se entiende el transcurso del proceso desde que la pérdida se produce hasta que se supera. El duelo es un proceso psicológico en el cual se produce la adaptación tras una pérdida significativa, como, por ejemplo, pérdida de una persona querida, de un puesto de trabajo, de una mascota, algo que para nosotras/os es significativo, es un proceso muy doloroso y que se prolonga en el tiempo, pero la duración exacta depende de múltiples factores.

A esto habría que añadir el factor cultural y social, que puede hacer que la elaboración del duelo difiera mucho, si bien no deja de ser fundamental el tipo de vínculo y el apego que la persona tenía con el ser fallecido, mascota o situación.

Objetivos

- ▶ Superar la pérdida y retomar la vida cotidiana previa a la pérdida.
- ▶ Asumir el control de la situación para salir adelante.

Dibujo del dolor para poder encarar nuevos caminos

Objetivo

- ▶ Reconocer y poder expresar el dolor.

Material

- Hojas grandes, crayones o pinturas.

Primero se pide a las/los integrantes compartir sobre las siguientes preguntas:



Preguntas

- ¿Qué me duele de mi situación actual?
- ¿Cómo manejo el dolor?
- ¿Qué dolores o pérdidas he conocido durante mi vida y cómo las he enfrentado?
- ¿Cómo me siento frente al dolor del otro?
- ¿Qué acciones debo tomar para no sentir dolor y para no hacer sentir dolor?
- ¿Cómo me sentí dibujando mi dolor?
- ¿Cómo me siento frente a mi dibujo?
- ¿Qué era más fácil dibujar el dolor o los sueños/deseos?

Luego se pide a las personas que pinten o dibujen en una mitad de la hoja su dolor y en la otra mitad sus deseos, sueños para su futuro.



Mi vacío

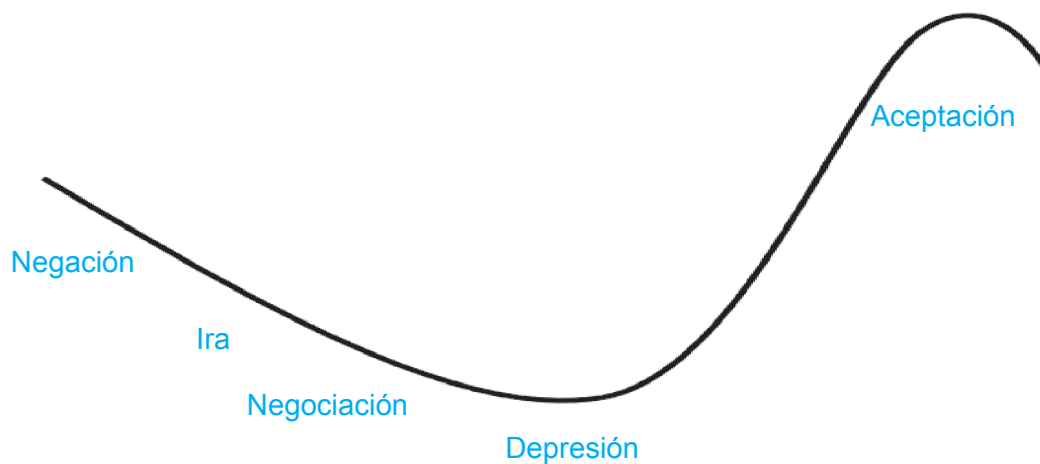
Objetivo

- ▶ Identificar las etapas del duelo, relacionando con las pérdidas que sufridas en la vida.

Material

- Plantilla del vacío
- Papelógrafos, marcadores, colores
- Brillantinas, stickers

Analizar las 5 etapas del duelo mediante la explicación en papelógrafos, detallando las etapas:



Negación: “No puede ser verdad”, “cómo ha podido ser”, “no es justo”... La negación es un escalón inevitable que hay que atravesar, negar es una manera de decirle a la realidad que espere, que todavía no estamos preparada/os.

Enfado: Lo primero que debemos de hacer con la rabia es reconocerla y aceptarla para poder sacarla fuera. La rabia tiene una razón de ser. Es un arma para la supervivencia.

Negociación: Es el momento en que fantaseamos con la idea de revertir la situación, se buscan formas de hacer que lo inevitable no sea posible. Pero esta etapa es breve porque estar pensando todo el día en soluciones es agotador.

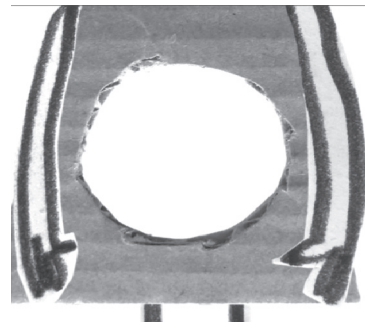
Miedo/depresión: La persona siente tristeza, incertidumbre ante el futuro, vacío y un profundo dolor. La persona se siente agotada y cualquier tarea se vuelve complicada. Pero a pesar de que pueda pensar que esto no acabará nunca y que va a durar para siempre, la realidad es que solo desde este punto podrá volver a reconstruirse.

Aceptación: Es el último paso del duelo. Nunca es fácil aceptar que lo que se perdió se perdió y no hay vuelta atrás. Llegar a este punto requiere de un gran trabajo. Se trata de aceptar que las piedras que vamos encontrando en la vida también forman parte del camino.



Se entrega las plantillas de una persona con un gran vacío en su interior, eso representa las pérdidas de nuestra vida y de nosotras/os depende llenar ese vacío; perder algo y afrontar el vacío que ha dejado. La dinámica de llenar el vacío con todo lo que yo prefiera trabaja la resiliencia, aquello que nos permitirá sobreponernos a la adversidad.

Compartir lo creado con las/los participantes mostrando las creaciones personales y explicando en función a las siguientes preguntas:



Preguntas

- ¿Cómo lleno el vacío en mi interior?
- ¿Puedo construirme como persona?
- ¿Creo que puedo superar las pérdidas en mi vida?
- ¿Todas/os pasan por esto, conozco personas que lo han superado?
- ¿Qué más puedo añadir para que me fortalezca?

Vencedoras/es

Objetivo

- ▶ Trabajar el afrontamiento a miedos en relación a alguna pérdida, para fomentar la elaboración de la misma.

Material

- Tiras de telas, lanas, cintas
- Marcadores, etc.

Cada una/o de las/los participantes empiezan de manera simbólica a construir o representar su miedo o dolor a través de los trozos de telas, pueden intentar hacer como muñecos, pelotas o alguna imagen que a ellas/los les represente, alguna situación de miedo a raíz a la pérdida y el dolor experimentado. Paulatinamente la/el facilitador(a) apoya en que pueda enfrentar a ese miedo diciéndole cosas, golpeando, aplastando, llorando o con alguna acción que le genere alivio. Después de un tiempo se calma el ambiente y a las/los participantes, si estuvieran algo inestables para que puedan compartir entre ellas/os sus experiencias.



Preguntas

- ¿Qué sucedió cuando quise enfrentar el miedo/dolor?
- ¿Cómo se sentí al golpear el objeto que creé?
- ¿Esto puede relacionarse con mi vida?



16. Resiliencia

Podría decirse que la resiliencia es la entereza más allá de la resistencia. Es la capacidad de sobreponerse a un estímulo adverso. La resiliencia es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB/ BICE, 1994). Una actitud negativa lleva a la persona a ver todo peor de lo que es en realidad. Las personas que tienen baja autoestima llegan a pensar que tienen un mal día por pura “mala suerte”.

Si se observasen antes de tener un sentimiento negativo y racionalizasen se darían cuenta que las cosas no tienen las connotaciones negativas que pensaban darle, dejarían de auto-castigarse por sus propios errores, y empezarían a aprender de sus errores, y a ver el lado positivo de las cosas que les suceden. Ser positivo tiene un efecto beneficioso sobre la autoestima, la salud y la vida en general.

Objetivos

- ▶ Reconocer las fortalezas personales como oportunidad para salir adelante.
- ▶ Enfrentar la adversidad y salir reforzados de ella.

Satisfacción y felicidad

Objetivo

- ▶ Identificar y reconocer aquellas actividades que nos proporcionan experiencias agradables que nos dan satisfacción y aportan dosis de felicidad.

Material

- Pizarrón / papelógrafo
- Marcadores

Se reflexiona sobre que cada participante recuerde en el último mes todas estas actividades que haya vivido en este periodo.

- > Dibujar en la pizarra una casa que represente las actividades desarrolladas en la casa.
- > Dibujar un grupo de personas que represente las actividades realizadas con un grupo de amigas/os.
- > Dibujar un corazón que represente las actividades que realizaron con la pareja o familia.

Las/los participantes deben mencionar de manera general en plenaria y la/el facilitador(a) irá anotando.



Preguntas

- ¿El número de actividades placenteras que yo he realizado me parecen muchas o pocas?
- ¿Para qué actividades me gustaría tener más tiempo?
- ¿Qué actividades me reportan más satisfacción? ¿Por qué?
- ¿Qué actividades cambiaría para aumentar mi satisfacción y calidad de vida?

Las actividades se pueden anotar en el pizarrón y se reflexiona en conjunto lo que las/ los participantes expresan de manera oral, escribir en un listado y ponerse en común, de manera que todas/os las/los participantes pueden aportar reflexiones sobre el listado.

Material audiovisual sobre resiliencia

Objetivos

- ▶ Introducir en el grupo un concepto relativamente nuevo en psicología para que lo valoren y lo apliquen a sus casos personales para ver en qué medida han sido o no resilientes a los traumas.
- ▶ Conocer las capacidades de resiliencia personal.

Material

- Se puede buscar material en internet sobre testimonios y casos en los que se han dado muestras de una gran capacidad de superar traumas, como por ejemplo los campos de concentración nazis, las bombas nucleares de Hiroshima y Nagasaki, el atentado de las torres gemelas, por poner algunos ejemplos. <https://www.youtube.com/watch?v=IAIA-NbEwig>
- También se puede utilizar este video <https://www.youtube.com/watch?v=IAIA-NbEwig> historia de Mark Johnson.

La/el facilitador realiza una exposición teórica sobre la resiliencia. A continuación, el grupo se divide en parejas. Durante cinco minutos cada una/o expone a la otra persona algunas situaciones difíciles que le ha tocado vivir, cómo las ha sobrellevado la persona (puede ser un caso personal o puede ser de alguien que se conozca), incidiendo en la capacidad de resiliencia con que fueron afrontados.

La otra pareja expone lo que le ha contado la/el compañera/o.

- > Se debe describir una situación donde se haya tenido que salir adelante a pesar de las dificultades.
- > Observaciones y recomendaciones para el éxito y conclusiones.

! Enfocar la dinámica con mucha delicadeza y mimo, ya que van a poner sobre la mesa traumas pasados, lo cual no es fácil porque hace aflorar las emociones y los sentimientos. !



Las fuentes interactivas de la resiliencia

(Actividad adaptada de la Unidad Didáctica VI: Resiliencia ¡Tu decisión! Curso Virtual Inteligencia Emocional. Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, Versión 2019.)

Objetivo

- ▶ Identificar las fuentes interactivas que se ha tenido en algún conflicto atravesado.

Invitar a las personas que piensen en algún conflicto por el que estén atravesando actualmente o que haya atravesado recientemente (p.ej. conflictos laborales, familiares, económicos, personales) y que posteriormente identifiquen sus habilidades resilientes en las 4 dimensiones de la resiliencia:

Conflicto:			
<p>Yo tengo</p> <p>Fortaleza externa</p> <p><i>Personas en mi entorno en quienes confío;</i></p> <p><i>Personas que me ayudan cuando estoy enferma/o, etc.</i></p>		<p>Yo soy</p> <p>Fortaleza interna</p> <p><i>Respetuosa de mi misma/o y del / de la prójimo/a;</i></p> <p><i>Una persona que demuestra su afecto, etc.</i></p>	
<p>Yo estoy</p> <p>Dispuesto a hacer</p> <p><i>A responsabilizarme de mis actos;</i></p> <p><i>Segura/o de que todo saldrá bien, etc.</i></p>		<p>Yo puedo</p> <p>Habilidades</p> <p><i>Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan;</i></p> <p><i>Buscar la manera de resolver los problemas; etc.</i></p>	



La casita de la resiliencia

Objetivo

- ▶ Identificar las fortalezas con las que cuenta, fomentando el desarrollo personal.

Material

- Hojas de colores
- Marcadores
- Cartulina

Se analiza con las/los participantes todo lo que requieren para hacer la construcción de una vivienda, primero debemos tener un lote, posteriormente comprar material para empezar la edificación de nuestra vivienda, que puede ser de diferente calidad dependiendo del precio.

Sin embargo, para construirnos como personas ustedes creen que debemos tomar en cuenta el aspecto económico, sino más bien qué tipo de material tengo en mi interior para construir mi casita.

Se estructura con las/los participantes la casita, todas/os deben responder a las preguntas y ayudar en la construcción de la casita, con los elementos que la conforman, explicando cada elemento para construir nuestra resiliencia. Básicamente es un dibujo de una casita, donde cada parte de ésta tiene un significado:





- > **El suelo** es el elemento base de toda construcción, así como las necesidades básicas que necesitamos todas/os para poder empezar a trabajar con la resiliencia.
 - Cómo estamos en salud, ¿asistimos a cuidados preventivos a los centros de salud?
 - ¿Nos cuidamos para no enfermarnos?
 - ¿Tratamos de nutrir nuestro cuerpo con una buena alimentación?
 - ¿Tenemos una vivienda donde podemos descansar?

- > **Los cimientos** vamos adquiriendo mediante nuevas experiencias.
 - ¿Cómo es la relación con mis familiares?
 - ¿Tengo muchas amistades sinceras?
 - ¿Suelo participar en reuniones de mi barrio, escuela, comunidad?
 - ¿Demuestro afecto y recibo afecto de los demás?

- > En **el primer piso** necesitamos dar sentido a lo que nos ocurre.
 - ¿Por qué nos encontramos en esta situación? Debemos responder al “para qué” ocurren las cosas, yendo más allá del “por qué”.

- > En **el segundo piso** encontramos ciertos elementos básicos para la resiliencia como, por ejemplo,
 - ¿Cuáles son nuestras aptitudes personales y sociales?
 - ¿Qué tipo de autoestima nos identifica?
 - ¿Cómo es nuestro sentido del humor?

- > Finalmente, en **el techo** de nuestra casita de la resiliencia nos encontramos con las nuevas experiencias. Cuando incorporamos estos nuevos elementos en la construcción, estamos trabajando en la construcción de nuestra resiliencia.

Cómo aprendo mejor

“Una casa, como una persona resiliente, no tiene una estructura rígida. Ha sido construida, tiene su historia, y necesita recibir cuidados y hacer las reparaciones y mejoras pertinentes. Las distintas habitaciones se comunican con escaleras y puertas, lo que significa que los diferentes elementos que promueven la resiliencia están entretelados.”



Actitud positiva

La actitud positiva nos permite pensar de manera constructiva, práctica, objetiva y sana. Nos permite esperar siempre lo bueno de todo lo que nos sucede, tratar de tener pensamientos agradables y todo ello influye en que transmitamos esa forma de ser a las/los demás.

Es muy importante tener presente que lo que está en nuestro interior se reflejará en el mundo exterior y saldrá a través de nuestra actitud hacia las/los demás. Si por dentro solo se ven problemas, todo negativamente, si llegamos a sentirnos menos que las/los demás, tenemos odio, resentimientos, rencores, envidia, etc. todo ello se refleja en el mundo exterior. Si por el contrario, se empieza a generar dentro de cada una/o sentimientos hermosos, agradecimiento, gratitud, felicidad, optimismo, todo ello se refleja en el mundo exterior.

Objetivo

- ▶ Fortalecer las actitudes positivas en el entorno familiar donde el optimismo sea el eje fundamental para el análisis de las fortalezas personales, las oportunidades vitales para sobresalir a pesar de las dificultades.

Los mandamientos para una actitud positiva

Objetivo

- ▶ Conocer los elementos necesarios para fortalecer el optimismo en las actividades diarias.

Material

- Colores
- Revistas para recortar
- Tijeras
- Pegamento
- Hojas blancas
- Goma eva

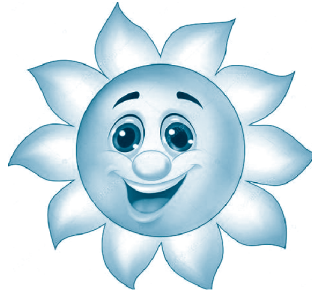
Se arma 3 grupos a los cuales se les entrega escenarios y se les explica cada uno de los mandamientos que representan esos escenarios, que promueven una actitud positiva ante la vida, se promueve el debate en grupo para identificar en conjunto como se efectivizan y ponen en práctica en la cotidianidad.

Cada grupo debe explicar cómo podemos poner en práctica estos mandamientos, si es fácil o es difícil hacerlo y llegar a ser personas con actitud positiva.



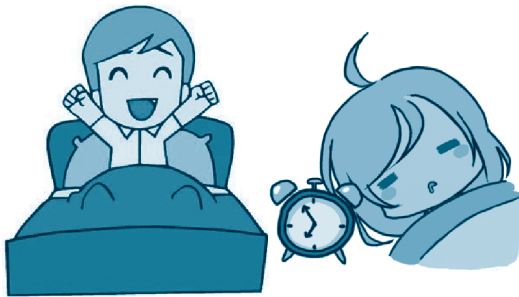
1 Nunca juzgar el día por el clima

- No podemos permitir que algo sobre lo cual no tenemos ningún control determine nuestra actitud.
- El clima es solo una de las variables que componen nuestro día, no dejemos que sea una excusa para no cumplir nuestras metas.



2 Cambiar la manera en que empezamos nuestro día

- Es preciso levantarse en forma animada y vigorosa, dando dos palmadas y diciendo: este es el mejor día de mi vida.
- Automotivarnos, pensar que todo lo que debemos hacer en el día nos saldrá bien, programarse para cumplir lo que se ha propuesto y en efecto, lo logrará.



3 No dejar que las cosas que están fuera de nuestro control afecten nuestra actitud

- La diferencia entre responder positivamente y reaccionar negativamente determina que tan lejos llegaremos en la carrera de la vida.
- La manera en que una persona responde ante las adversidades dice todo de sí misma/o.
- Hay días buenos y días que no todo sale bien, pero siempre hay un nuevo amanecer y una nueva oportunidad para empezar de nuevo, no todo está perdido.



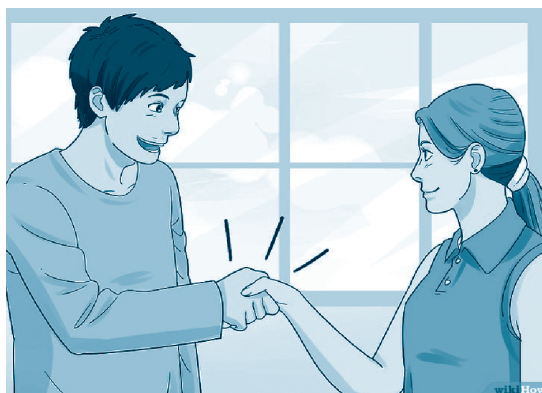


4 Protegernos de los mensajes negativos que llegan a nuestras mentes

- Te convertirás en aquello que piensas constantemente. Los pensamientos que guardas en tu mente moldean a la persona en la cual te convertirás, influyen en tus decisiones a corto y largo plazo y en tus determinaciones diarias.
- Si alimentas tu mente con la información correcta puedes esperar grandes resultados. Pensamientos positivos provocan emociones, sentimientos y acciones positivas.
- Si nosotros nos decimos “eres tonta” “no hago nada bien”, “no sé,” “así siempre me hacen”, dejamos que nos siga ocurriendo.

5 Cambiar la manera en que saludamos a las/los demás

- Nuestra actitud hacia las demás personas determina su actitud hacia nosotras/os.
- El éxito que experimentemos en nuestra vida depende grandemente de cómo nos relacionemos con las/los demás.
- Todas/os estamos en capacidad de impactar positivamente las vidas de aquellas/os con quienes entramos en contacto.
- Es importante que seamos portadoras/es de buena noticia y que lo hagamos constantemente.
- Siempre una sonrisa y la amabilidad mejorarán nuestra rutina diaria.



6. Apreciar y dar gracias por aquello que poseemos

- Nunca perder el asombro por las pequeñas cosas de la naturaleza, que, aunque triviales y sencillas, son las más divinas y grandiosas.



17. Toma de decisión y proyecto de vida

Toda persona que busca apoyo en un grupo de ayuda mutua, ya ha tomado una primera decisión: asistiendo a un grupo, es decir que no quiere aguantar más la violencia y desea mejorar su situación de vida. La determinación de cambiar la situación implica nuevas tomas de decisiones: separarme o quedarme o volver con la pareja.

Muchas personas que han sufrido violencia intrafamiliar conocen la indecisión, la ambivalencia hacia su pareja. Están indecisas/os de seguir con su pareja o separarse, cambian sus decisiones ya tomadas, la rabia, vergüenza, miedo, el dolor se alternan con lástima o con sentimientos de cariño hacia la pareja. Hay varios factores que interfieren en este proceso de toma de decisión: tal vez es la única persona que le ha dado cariño (todos tenemos la necesidad de obtener cariño y amor), es el papá de sus hijas/os, ha tenido momentos bonitos con él, hay presión de los parientes, tienen distintos miedos reales e infundados, la dependencia económica.

Todos estos factores hacen que sea un proceso largo para tomar una decisión firme. A veces son necesarias varias idas y vueltas para tomar una decisión bien definida porque existe una dependencia emocional entre la pareja. Es primordial que las personas reciban apoyo en este proceso de toma de decisión, pero nadie puede tomar una decisión en su lugar, ellas/os mismas/os tiene que asumir esta responsabilidad. Todo este proceso implica también reflexiones sobre lo que quieren hacer con su vida y cómo quieren construir su proyecto de vida.

Objetivos

- ▶ Fortalecer a las personas en su capacidad de tomar decisiones.
- ▶ Reconocer y reflexionar sobre la indecisión, ambivalencia y los sentimientos contradictorios.
- ▶ Reflexionar sobre cómo construir su proyecto de vida y que sea realizable.
- ▶ Establecer estrategias de cómo construir su proyecto de vida.

Análisis de la película “¿Quién se llevó mi queso?”

Objetivos

- ▶ Analizar y reflexionar sobre situaciones de cambio en la vida y la toma de decisiones.
- ▶ Analizar las posibilidades de adaptación a situaciones nuevas.

Material

- Video “¿Quién se llevó mi queso?” <https://www.youtube.com/watch?v=xdVxvNkIUWo>
- Hojas de papel
- Lápices o bolígrafos



Concluida la película deben analizar las situaciones presentadas en la construcción de proyecto de vida personal.



Preguntas

- ¿Qué le parece la actitud de ambos actores (los ratones)?
- ¿Qué se debe hacer para encontrar un nuevo camino en la vida?
- ¿Es posible alejarse de la violencia?
- ¿Cómo se puede construir un nuevo proyecto de vida?

Lo dulce y lo salado

Objetivo

- ▶ Analizar y reflexionar la vivencia en relación a los sentimientos contradictorios y de ambivalencia para la toma de decisiones.

Material

- Fichas de distintos colores: 1 paquete rojo, 1 paquete azul, 1 paquete amarillo
- Bolígrafos

Todas las personas piensan en una situación o en una persona que les provoca sentimientos contradictorios. En pequeñas fichas de colores diferentes, se escriben aspectos positivos (rojo) y aspectos negativos (azul), para luego analizar individualmente estos aspectos y buscar alternativas de convertir lo negativo en positivo y éstas se anotan en fichas amarillas.

Una vez concluida la actividad, cada persona puede colocar los aspectos positivos y las alternativas de solución en un bote rojo y lo restante queda en un bote azul. La búsqueda de alternativas es un elemento de análisis que permite a la persona tomar una decisión frente a la ambivalencia.

Decisiones tomadas

Objetivo

- ▶ Reconocer sus capacidades para tomar decisiones.

Cada integrante piensa en situaciones en las cuales tomó una decisión, luego forman parejas y comparten al respecto.



Preguntas para mujeres

- ¿Cómo tomé estas decisiones?
- ¿Qué cualidades o aspectos de mi persona me ayudaron a tomar estas decisiones?
- ¿Qué sentimientos tenía o tengo en cuanto a estas decisiones?



Para varones

- ¿Puedo dejar de ser agresivo con mi pareja?
- ¿Qué debo hacer para dejar de ser agresivo?
- ¿Cuál es mi proyecto de vida en relación a mi familia?

Tres deseos de un hada

Esta y la siguiente dinámica incentivan de manera imaginativa a anticipar deseos y cambios para el futuro. Son útiles para las personas a las que les cuesta mucho pensar en un proyecto de vida concreto por situaciones difíciles como la depresión.

Objetivo

- ▶ Analizar las decisiones que se quiere cambiar en el momento actual.

Cada integrante piensa en tres cosas de las cuales quiere deshacerse. Estas cosas (por ejemplo: una persona violenta, una autoestima baja, una persona que no escucha) puede entregarlas a un hada que le da algo a cambio tres cosas que desea.

Cuando las personas están en una crisis, a veces les cuesta construir un proyecto de vida. Esta dinámica puede apoyar a proyectar deseos y cambios para su futuro.



Preguntas

- ¿De qué quiero deshacerme y qué deseo a cambio?
- ¿Qué tengo que hacer para deshacerme de estas cosas, cuáles son los próximos pasos?
- ¿Cuál es mi proyecto de vida?



Animalitos

Objetivo

- ▶ Pensar en lo que quiero cambiar o desarrollar de mi persona.

Cada integrante se imagina que es un animalito: ¿Cómo o qué animal se siente actualmente y qué animal quisiera ser en el futuro?



Preguntas

¿Por qué me siento como este animal y qué características tiene este animal?

¿Por qué quisiera ser este animal imaginario en el futuro, qué características tiene este animal y qué me gusta de este animal?

¿Qué tengo que desarrollar si quiero ser este animal?

Un viaje al futuro

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre mi proyecto de vida y empezar a construirlo.

Estira todo tu cuerpo para después sentarte o echarte, elije una posición cómoda. Cierra los ojos, vas a hacer un pequeño viaje al futuro en tu imaginación. Hoy es el día... el... del año 20..., tienes tantos años. Ahora vas a dejar pasar los años en tu imaginación hasta que tengas cinco años más que hoy y vas a imaginarte cómo estás viviendo:

¿En el campo o en la ciudad? ¿Con qué personas estás viviendo? ¿Con quién estas relacionada/o? ¿Tienes amigas/os o parientes que te apoyan? ¿En qué estás trabajando o tal vez estás estudiando? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo eres como persona? Cuando tengas una imagen clara de ti de aquí a cinco años, puedes abrir tus ojos.

Ahora te encuentras en el mismo grupo, con las mismas personas como hace cinco años y se ven por primera vez después de cinco años. Cada quien cuenta al resto cómo está, qué ha cambiado al nivel personal, familiar, laboral, etc. Las personas también pueden hacer preguntas a las otras personas. Cuando todas/os han contado, cierran nuevamente sus ojos y van a retroceder cinco años hasta el día de hoy.



Preguntas

¿Qué aspectos de mí tengo que desarrollar para ser esta persona y tener esta vida que proyecté en la dinámica?

¿Qué tengo que cambiar en mi vida para realizar este proyecto de vida?

¿Cuáles son los próximos pasos que tengo que dar para realizar mi proyecto de vida?



Pintar o dibujar mi proyecto de vida

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre mi proyecto de vida y empezar a construirlo.

Material

- Papel y crayones o pinturas.

Esta dinámica se puede hacer directamente a continuación del ejercicio anterior. Se pide dibujar el proyecto de vida, se solicita a las personas dibujar sus proyectos directamente después del ejercicio de visualización sin intercambiar o se lo puede hacer dibujar en el encuentro siguiente.

Se pide a las personas expresar a través de un dibujo su proyecto de vida, refiriéndose a las siguientes preguntas:



Preguntas

- ¿Cómo quiero vivir?
- ¿Cómo quiero ser como persona?
- ¿En qué quiero trabajar?
- ¿Qué quiero para mis hijas/os?
- ¿Con qué personas quiero relacionarme?
- ¿Soy capaz de cambiar mi vida?

Una variante un poco más difícil puede ser que dibujen 3 etapas para integrar los pasos que tienen que hacer para lograr su proyecto de vida de aquí a cinco años. Las etapas: cómo será su vida de aquí a un año, en tres años y en cinco años. En la plenaria las/los integrantes presentan sus proyectos y comparten sobre las siguientes preguntas:



Preguntas

- ¿Cuáles son los próximos pasos que debo dar para realizar mis proyectos?
- ¿Con qué personas puedo contar para lograr mis objetivos?
- ¿Qué obstáculos podría tener para realizar mis proyectos?
- ¿Qué posibilidades podría tener para realizar mis proyectos?



Relaciones interpersonales

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre mis relaciones actuales.

Material

- Hojas de tamaño oficio, lápices de color o crayones.

Cada integrante piensa en las personas que son importantes en este momento para ella/ él (por ejemplo: hijas/os, papá, mamá, amigo/a, profesor/a). Hay varias posibilidades para hacer esta dinámica:

Variante I: Dibujar. Cada integrante se dibuja a sí misma/o en el centro de la hoja con un símbolo, luego dibuja a las otras personas importantes (con otro símbolo) cerca de ella. A las personas que tienen menos importancia más lejos, así que cada persona tiene su lugar que refleja cómo se siente la/el integrante en cuanto a esta persona lejana o cercana.

Variante II: El o la integrante presenta su red de apoyo y su red de amigas/os a través de un sociodrama pero sin que actúen las personas. Escoge a otras/os integrantes para que representen personas de su entorno y una persona que lo representa, luego pone a cada una en el lugar que refleja la distancia adecuada en relación a su persona. Así puede identificar con quien puede contar como apoyo en su entorno. Se puede combinar las dos variantes, empezar con la primera.

Otra variante: Las/los integrantes piensan solamente en su familia actual (pareja, hijas/os, papá, mamá) y dibujan o representan estas relaciones a través de un sociodrama.



Preguntas

- ¿Qué era lo más difícil de esta dinámica?
- ¿Cómo me siento mirando el dibujo de mis relaciones?
- ¿Cómo me sentí mirando el sociodrama de mis relaciones?
- ¿Estoy contenta/o con estas relaciones o quisiera hacer algunos cambios en cuanto a mis relaciones para el futuro? Por ejemplo: ¿Hay una persona que me gustaría tener más cerca o más lejos?
- ¿Cómo me siento mirando el dibujo de mis relaciones familiares?
- ¿Qué quiero cambiar en cuanto a estas relaciones?



Construyendo el castillo más alto

Material

- Periódico
- Carpícola
- Tijeras
- Papeles de color

Se pide a las personas construir el castillo más alto que puedan realizar, de manera individual o grupal como quieran elegir.

Una vez tomada la decisión, construyen con el material que tienen disponible.

A la conclusión de la actividad analizar los pasos que dieron desde la organización, la elección del modelo, material a utilizar y otros aspectos que surjan de la opinión del grupo.

Es posible pedir que dibujen o hagan un sociodrama con los cambios que quieren hacer en cuanto a sus relaciones para el futuro.



Preguntas

¿Fue fácil o difícil construir el castillo?

¿Cómo relaciono esta actividad con la construcción de mi proyecto de vida?

¿Qué aspectos debo tomar en cuenta para llegar a cumplir con mi proyecto de vida?

¿En mi proyecto de vida que aspectos son los más importantes?

¿En mi proyecto de vida está el “vivir bien” con mi pareja y mi familia?

Otros posibles puntos de reflexión con relación al tema del proyecto de vida:

¿Qué miedos tengo al futuro?

¿Qué esperanzas tengo para el futuro?

Relacionar la dinámica con la construcción del “proyecto de vida” personal y familiar. Con un solo material “humano” se puede construir un sueño, sin embargo, es frágil como la vida misma, por consiguiente, es necesario fortalecer cada día y guiarnos con paso firme para lograr el objetivo personal y familiar.



Personas tóxicas y emociones tóxicas

Las personas tóxicas están cerca o junto a nosotras/os en algún momento de la vida, personas problemáticas, jefas/es, familiares como padre, madre, hermanas/os, amigas/os, vecinas/os u otras/os. En todo grupo humano quién no se ha encontrado con un(a) manipulador(a), envidiosa/o, las/os mete culpas, descalificador(a), la/el agresiva/o verbal, la/el falsa, la/el psicópata, la/el mediocre, la/el chismosa/o, la/el jefa/e autoritaria/o, la/el orgullosa/o, la/el quejumbrosa/o, etc.

Muchas veces la historia de lo parental no siempre es positiva, puede una persona convivir con parejas con estas características que al inicio no se manifiesta, al pasar el tiempo, se descubre estas características que provocan relaciones interpersonales no adecuadas como pareja.

Es necesario conectarse con gente correcta, que uno es capaz de encontrar en su entorno, para este fin es necesario tener el propósito claro, sueños positivos, control de emociones y proyecto de vida elaborado.

Objetivos

- ▶ Reflexionar y analizar la relación con las personas que tiene en su entorno.
- ▶ Identificar a las personas tóxicas del entorno.

Historias de vida

Material

- Hojas de papel
- Marcadores
- Masking tape
- Figuras de personas

Escribir una historia donde actúan padres, madres, hermanas/os, primas/os, amigas/os, vecinas/os sobre un problema familiar de infidelidad paterna o materna, hijos que beben, una hija con embarazo no deseado, tres hijos menores de 10 años, con otros problemas.

Para las personas que no pueden escribir o leer preparar figuras de personas de diferente grupo de edad y armar la historia con las figuras para luego socializar.

Una vez escrita la historia identificar las actitudes y conductas tóxicas o conductas que hacen daño en una relación parental.

Encontramos o identificamos personas tóxicas que se entremeten en la relación familiar.



Preguntas

Más allá del dolor que nos generan estas personas, las preguntas de quienes alguna vez tuvieron que convivir con ellas son:

¿Qué hago?

¿Cómo pongo límites sin lastimar ni lastimarme?

¿Cómo puedo lograr que esta “gente tóxica” no entre en mi círculo afectivo íntimo?

Emociones tóxicas

Las emociones no pueden ser controladas desde lo externo, deben ser controladas desde nuestro interior. Por eso debe cuidarse para que pueda estar bajo control y no pase a ser tóxico. Que emociones son tóxicas: la ansiedad, angustia, insatisfacción crónica, el apego enfermizo, el enojo y resentimiento profundo hacia las personas, la envidia por lo ajeno, los miedos, la venganza, la depresión, la frustración, el duelo, los llantos sin fundamento, los celos, rechazos sin explicación, la culpa y otros.

Es necesario identificar las acciones y conductas tóxicas en una/o misma/o y en las/los otras/os:

- Una persona con emociones tóxicas busca ser amada o amado a cualquier precio. Sin embargo, estar sana/o emocionalmente no significa depender de otras/os para ser feliz sino del amor que una/o se tiene a sí misma/o o un amor sincero por el otro o la otra.
- Una persona con emociones tóxicas busca la aceptación y el reconocimiento de las/los demás a través de los bienes que posee. Sin embargo, estar sana/o es saber y reconocer que somos aceptadas/os por nosotras/os mismas/os y por las/los demás independientemente de lo que tengamos.
- Una persona con emociones tóxicas busca el valor fuera de él o ella. Estar sana/o es ser una persona resiliente, darse valor para seguir adelante.
- Una persona con emociones tóxicas le da excesivo valor a las opiniones de las/los demás, y una persona sana construye una imagen de sí misma/o afectuosa y positiva a través de palabras de autovaloración, respeto y asertividad.

Objetivos

- ▶ Reflexionar e identificar emociones tóxicas en una/o misma/o y en las/los demás.
- ▶ Analizar la conducta personal y el entorno en la construcción de emociones tóxicas.



Expresiones faciales

Material

- Hojas de papel
- Marcadores, bolígrafos
- Maskin, plastilina

Dibujar imágenes de rostros diversos o moldearlos en plastilina.

Una vez moldeado o dibujado, cada una/o comparte y trata de identificar emociones en los rostros. En base a las identificaciones responde a las preguntas.



Preguntas

- ¿Cómo manifiesto mis emociones?
- ¿Qué emociones identifico que son más frecuentes?
- ¿Cómo afectan a las/los demás mis emociones tóxicas?
- ¿Cómo me afectan las emociones tóxicas de las/los demás?
- ¿Puedo aprender a vivir de manera diferente sin emociones tóxicas en mis relaciones familiares y con mi entorno?



18. Liderazgo y participación

El liderazgo es un elemento fundamental en la conformación de todas las organizaciones, un líder / una lideresa resulta de la necesidad de un grupo para expresarse a través de un(a) de los miembros ya que cuando todas/os tratan de hacerlo al mismo tiempo, el resultado es confuso y disperso, por ello, para organizarse y poder actuar como una unidad, los miembros del grupo eligen a un líder / una lideresa.

El líder / la lideresa adquiere el respeto al lograr que la comunidad logre sus metas, sin embargo, debe distribuir el poder y las responsabilidades entre las personas a las que representa. Esta distribución de poder es muy importante para la toma de decisiones porque representa el apoyo que el grupo le otorga al líder / a la lideresa.

Objetivo

- ▶ Promover la participación en los procesos democráticos, ejerciendo el derecho de elegir su propio desarrollo y de su comunidad.

¿Cuándo es democracia?

Cuando participo, cuando escucho la participación de las otras personas; cuando respetan mis derechos y respeto los de las/los demás, cuando puedo elegir a mis autoridades y pueden elegirme como autoridad, vivo mi democracia.

La democracia como estilo de vida es un modo de vivir basando en el respeto a la dignidad humana, la libertad y los derechos de todas/os y cada uno de los miembros de la comunidad. La democracia como la forma de gobierno es la participación del pueblo en la acción gubernativa por medio del sufragio y del control que ejerce sobre lo actuado por el estado.

¿Cuándo hablamos de participación?

Participación es cuando tenemos opiniones contrarias y podemos compartirlas sin miedo, escucharnos y crear a partir de todas las opiniones.

La participación es una forma de intervención social que les permite a los individuos compartir opiniones y tiene la oportunidad de identificarse a partir de intereses, expectativas y demandas comunes y que están en capacidad de traducirlas con una cierta autonomía frente a otros actores sociales y políticos.

¿Qué es la ciudadanía?

Este país garantiza mis derechos y en este país cumplo con mis obligaciones porque soy un(a) ciudadana/o boliviana/o y aquí ejerzo mi ciudadanía.



Sopa de dibujos

Objetivos

- ▶ Identificar los tipos de liderazgo que existen en las organizaciones.
- ▶ Reconocer el tipo de liderazgo más recomendable para poder asumir.

Material

- Tarjetas con imágenes de tipos de líderes/lideresas dadas por la/el facilitador(a)
- Hojas
- Bolígrafos, lápices
- Video cuento del carpintero <https://www.youtube.com/watch?v=pCZBhvF-CfA>

La/el facilitador(a) expone imágenes que estén referidos a los estilos de liderazgo, cada participante analiza y vierte su opinión. Posterior a ello se muestra imágenes con liderazgos de sabelotodo, hablador, agresivo, negativo, el payaso, el posesivo gran jefe, integrador, positivo y democrático.

Se entrega las imágenes a las/los participantes, después los miran atentamente para que posteriormente hagan una representación de qué tipo de liderazgo les tocó. Todas/os generan el espacio de reflexión si es bueno o malo el tipo de liderazgo que les tocó y si alguna vez vieron esos tipos de liderazgo en su comunidad.

Se muestra el video del cuento del carpintero y sus herramientas para fortalecer los conceptos democracia, participación y ciudadanía.

La/el facilitador(a) nuevamente dirige el análisis para que las/los participantes se den cuenta que mediante el conocimiento de estos temas ellas/os pueden generar gestión y desarrollo para sus comunidades.

Con la participación de las/los participantes eligen que si les gustaría ejercer ciudadanía, democracia y liderazgo en sus comunidades.



Preguntas

- ¿Alguna vez has sido líder/lideresa de la comunidad?
- ¿Si fueras líder/lideresa como quién serías?



La reina / el rey manda

Objetivos

- ▶ Reconocer el rol del líder o de la lideresa en el manejo de grupos, mediante el análisis de los tipos de liderazgo, la democracia y la ciudadanía.
- ▶ Asumir la importancia de contar con nuestro propio criterio y opinión.

Material

- Hojas, marcadores, bolígrafos, etc.

La/el facilitador(a) pide a las/los participantes que se amarren las manos hacia atrás y anuncia a todas/os las/los participantes que desde ese momento, la/el facilitador(a) asume el rol de rey o reina y todas/os las/los participantes son el Pueblo, por lo que le deben obediencia y deben cumplir las órdenes que se les da.

Se da las siguientes órdenes:

- > Como estamos viviendo en un régimen sin democracia, todas/os deben hacerme caso.
- > La/el facilitador(a) siendo rey/reina ordena que todas/os brinquen como conejos.
- > Se manda que todas/os traigan una hoja de papel con la boca.
- > Se manda que todas/os se boten al piso y lloren como bebés.

Luego de las tres órdenes, la reina / el rey llama a un(a) participante y pregunta si le gusta una vida sin democracia; una vez que la/el participante responda, la reina o el rey exige a la/al participante que dé tres razones para vivir en democracia, después de cada razón le da un castigo por hablar bien de la democracia. (la/el facilitador(a) hace un papel de una reina/un rey dictador(a)).

Después de este encuentro la reina / el rey da un nuevo discurso:

“Acabo de hablar con una/o de las/los participantes y me convenció de intentar hablar de democracia, por eso voy a pedirles que todas/os se desamarren las manos y les libero de ser mis súbditas/os, ahora podemos hablar y decirme lo que opinan.”

- > La reina / el rey manda que todas/os den un volteo mortal en el aire.

Se espera a que las/los participantes intenten dar el volteo en el aire, sin embargo, tarde o temprano las/los participantes tendrán que decirle que no pueden hacerlo y darán razones; en ese momento se debe terminar el ejercicio. Una vez terminada, la/el facilitador(a) impulsa al debate y la reflexión. Para concluir la actividad, la/el facilitador(a) puntualiza los conceptos.



Preguntas

- ¿Cómo se sintieron cuando alguien les ordenaba lo que debían hacer?
- ¿Dejamos influenciarnos ante la amistad?
- ¿Cómo podemos tomar una decisión?
- ¿Sabemos decir no?



19. Cierre: Evaluación del proceso

La evaluación es un punto clave en el desarrollo de cualquier proceso; hay dos razones fundamentales por las que es necesario evaluar: la primera supone hacer un análisis de nuestra intervención y, por lo tanto, es un momento de reflexión que culmina el proceso de aprendizaje que es el desarrollo de nuestra actividad. Evaluar nos lleva, en consecuencia, a mejorar y a progresar.

El fin último de la evaluación es la mejora del trabajo de la organización y de sus propuestas. Ha de ser útil y práctica, y ha de recoger toda la información pertinente. Además, el cierre del proceso es fundamental a nivel individual y también grupal, ya que permite cerrar lo trabajado y evaluar el desarrollo personal alcanzado.

Objetivos

- ▶ Reflexionar acerca de lo aprendido en el grupo de apoyo.
- ▶ Identificar desafíos personales.
- ▶ Evaluar la experiencia, tanto los aspectos formales como la participación de cada una/o.

Flor con pensamiento

Objetivo

- ▶ Reflexionar acerca de lo aprendido en el grupo de apoyo.

Material

- Flores dobladas con mensajes escritos por dentro
- Medio vaso de agua
- Música reflexiva de fondo
- Mensajes reflexivos en cada flor (por ejemplo: “*En todo el mundo no hay nadie como yo, hay personas que tienen algo en común conmigo pero nadie es exactamente como yo*”, “*Soy dueña de mí misma y por ello puedo construirme, yo soy yo y estoy bien como soy*”, “*Si eres una mujer fuerte, protégete de las alimañas que querrán almorzar tu corazón*”, etc.)

Distribuir un vaso de agua para cada participante y decir que no se debe beber. Distribuir en seguida la flor cerrada, (deben esperar que todas/os la reciban) y después colocarla dentro del agua muy despacio para no hundirla. La flor comenzará a abrirse. En seguida pedir a cada participante que lea su mensaje y que lo comparta con las/los demás de forma espontánea.

Reflexionar con el grupo, haciendo algunas analogías con el trabajo realizado:



Preguntas

El tiempo de abrirse del grupo y de cada una/o;
¿Qué necesita la flor para abrirse? ¿Y qué necesité yo?
¿Qué representa el mensaje para mí?
¿Qué temores y emociones traía yo ese día que empecé a venir?
¿Cómo me siento hoy en relación a todo lo vivido? ¿Qué hay de diferente en mí?

Aprendizajes significativos

Objetivo

- ▶ Reflexionar acerca de los aprendizajes del grupo de apoyo en particular aquellos que fueron más significativos.

Material

- Hojas o papelógrafos con nombres de las sesiones
- Cartulinas, marcadores, maskin
- Hojas de colores
- Caritas felices

La/el facilitador(a) hace una revisión histórica de las temáticas abordadas en el grupo de apoyo.

Luego pone en el suelo hojas grandes con el nombre de cada sesión e invita a las/los participantes a pararse cerca de la sesión que le dejó más aprendizajes y pegar las caritas felices en el tema que más les ha impactado.

Se sugiere al facilitador/a la facilitadora anotar el número de participantes que escoge cada sesión, para poner las caritas lo que servirá como información para evaluar el proceso.

Luego se pide a las/los participantes que conversen entre ellas/os sobre los temas: qué fue lo que aprendieron en esa sesión y por qué les resultó más importante que otra. Como resultado de esta conversación, deberán hacer una representación escénica de su aprendizaje, en función del tema que tiene más caritas felices.



Preguntas

¿Por qué recuerdo estos temas más que los demás?
¿Es/son importante(s) esta(s) temática(s) para la vida?
¿Qué quisiera profundizar?
¿Qué apoyo más necesito?



Recordatorios importantes

Objetivo

- ▶ Asumir la responsabilidad de cuidar de sí mismas/os para que todo el proceso del grupo de apoyo tenga el impacto en cada vida de las/los participantes.

Material (Anexo 3)

- Dibujo de una bolsita de cumpleaños
- 1 borrador
- 1 vela
- 1 liga
- 1 clip
- 2 manos abiertas
- 1 figura de oreja
- Espejo

Desarrollar la idea de que todas las informaciones discutidas en el curso dependen de la acción de cada una/o de las/los participantes.

Se abre la oportunidad al grupo para que lean y expresen sentimientos y opiniones. La/el facilitador(a) destaca que todas estas habilidades harán recordar lo que ya existe dentro de cada una/o.

Se entrega las bolsitas y cada una/o de las/los participantes debe analizar el porqué de cada uno de los objetos presentes. Una bolsita conteniendo:

- **Borrador** - para borrar mis errores dentro de mi familia y conmigo misma/o.
- **Vela** - para acordarme de repartir siempre mi luz, mi conocimiento; transmitir lo aprendido con mis hijas/os y mi familia.
- **Liga** - para acordarme de ser cada vez más flexible, como madre/padre y como amiga/o.
- **Clip** - para acordarme de ser un instrumento de unión dentro de mi familia, cuidar y proteger a mis hijas/os.
- **2 manos abiertas** - para acordarme de obtener siempre el mayor provecho de todo lo que la vida me ofrece, valorar lo que tengo, valorar mi familia y valorar mi vida.
- **1 figura de oreja** - para acordarme de que saber escuchar es muy importante, para la crianza y protección de mis hijas/os.
- **Espejo** - para acordarme de que el autoconocimiento es indispensable.

¿Asumirán la responsabilidad del cuidado de sí mismas/os?



Anexo 1

Cuestionario para identificar a una persona posiblemente agresora

1. ¿A tu novio/a (enamorado/a) le molestó cuando querías encontrarte con amigas, familiares u otras compañeras?

Sí No

2. ¿Empezaste a sentirte aislada/o de tus familiares o amigas/os?

Sí No

3. ¿Varias veces te ha criticado tu aspecto o te ha dicho frases parecidas como por ejemplo: “no te vistas así”, no me gusta cómo te vistes?

Sí No

4. ¿Si tú querías participar en una actividad con tus compañeras/os, amigas/os o familiares sin tu pareja, él/ella estaba de acuerdo?

Sí No

5. ¿Ambos decidieron qué querían hacer cuando estaban juntos?

Sí No

6. ¿Te sentiste presionada/o a participar en actividades sexuales?

Sí No

7. ¿Tus sentimientos y deseos eran importantes para tu novio/a?

Sí No

8. ¿Él/ella quería que dejes de estudiar o trabajar y te dijo frases parecidas como, por ejemplo: “deja de estudiar o no trabajes, con lo que gano es suficiente”?

Sí No

9. ¿Sentiste que tu novio/a (enamorado/a) siempre te estaba controlando por ejemplo te preguntó “¿dónde has estado, con quién has estado?” o siempre vino a recogerte de tu trabajo o de cualquier lugar sin que tu estés de acuerdo?

Sí No

10. ¿Te acusó que salías con otro/a o que tú actúas de forma sospechosa/o?

Sí No

(Adaptación del cuestionario: Examen de la relación saludable. De YWCA www.ywcabham.org)



Anexo 2

Fichas con sentimientos

CONTENT@	ALEGRE
ASUSTAD@	MIEDOS@
ENOJAD@	DECEPCIONAD@
HUMILLAD@	SEGUR@
OPTIMISTA	SATISFECH@
AGRADECID@	TRISTE
ENVIDIOS@	IMPACIENTE
CELOS@	INDIGNAD@
ACEPTAD@	AMARGAD@
CANSAD@	ANSIOS@
COMPETENTE	ANGUSTIAD@



CONFUNDID@	CON CULPA
DEPENDIENTE	INDEPENDIENTE
DESILUSIONAD@	MOTIVAD@
DOLID@	SOL@
DUDOS@	ESPANTAD@
EXITAD@	EUFÓRIC@
FUERTE	DÉBIL
FELIZ	FRUSTRAD@
IMPOTENTE	INDIFERENTE
IRRITAD@	CON IRA
MELANCÓLIC@	NOSTÁLGIC@
ORGULLOS@	CON PÁNICO

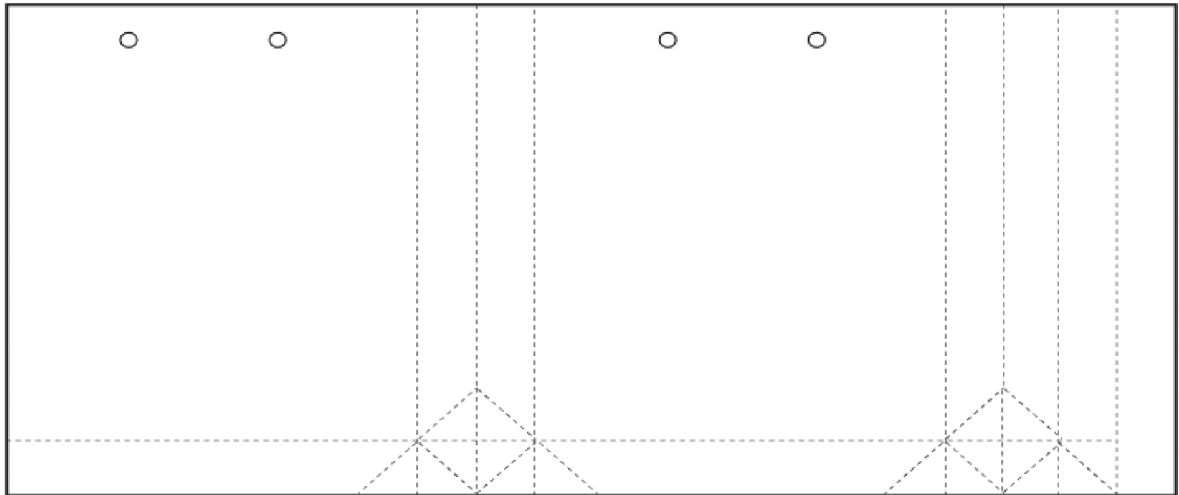


PREOCUPAD@	RESENTID@
RESIGNAD@	RENCOROS@
TRANQUIL@	SORPRENDID@
AVERGONZAD@	VULNERABLE
SEREN@	RECHAZAD@
PESIMISTA	LASTIMAD@
INESTABLE	FRÁGIL
FIRME	ENGAÑAD@
DOMINANTE	CON DISGUSTO
DESORIENTAD@	DESEAD@
APÁTIC@	AGRESIV@
ABUSAD@	ABANDONAD@

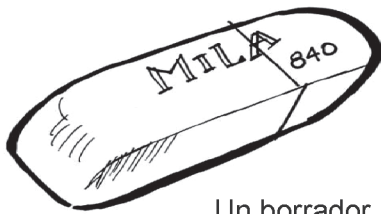


Anexo 3

Material iconográfico



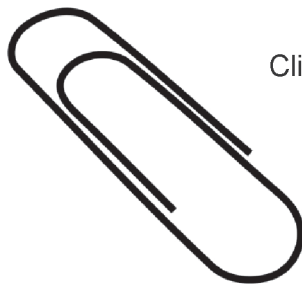
Bolsa de papel



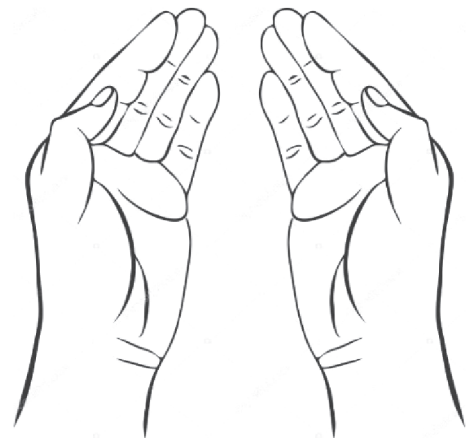
Un borrador



Una vela



Clip



Manos abiertas

1 figura de oreja





Anexo 4

Ejemplos de instrumentos de monitoreo y evaluación

Existen diferentes momentos de evaluación del proceso, tanto a nivel individual como a nivel grupal:

- > **Evaluación diagnóstica** para considerar las dificultades y potencialidades con las que ingresan las/los participantes al grupo de ayuda mutua.
 - Instrumento N°1: Autoevaluación personal
 - Instrumento N°2: Evaluación grupal (no en la primera sesión, pero sí al inicio del proceso)




- > **Evaluación del proceso para verificar el avance de las temáticas:** Es conocida como evaluación formativa y se relaciona con el avance del proceso de aprendizaje dentro del grupo; su propósito es proporcionar información sobre lo que sucede y lo que debería suceder para el logro de los objetivos del Grupo de Ayuda mutua. Puede emplearse el:
 - Instrumento N°3: El árbol de mi crecimiento personal

- > **Evaluación de resultados:** La evaluación de resultados se lleva a cabo con la intención de comprobar los aprendizajes o capacidades desarrolladas al término de un proceso formativo específico. El propósito es mejorar la acción y la evaluación es permanente, simultánea al proceso.
 - Instrumento N°4: Cuestionario A
 - Instrumento N°5: Cuestionario B
 - Instrumento N°1: Autoevaluación personal (para comparar)
 - Instrumento N°2: Evaluación grupal (para comparar)

- > **Otros instrumentos de evaluación que se podrían aplicar:**
 - “Tercer observador”: para observar una cosa específica, p.ej. participación, empatía, etc.
 - Escalas de autoestima (Rosemberg)/ autoeficacia (Baessler y Schwarzer)/ resiliencia (de Connor Davidson)/ inteligencia emocional (Goleman)/ habilidades sociales (Goldstein)
 - Escala de valores
 - Testimonios
 - Registro anecdótico
 - Diario de campo
 - Termómetro para medir estado de ánimo/ Carta meteorológica (autoevaluación)



Instrumento N°1
Autoevaluación personal

N°	Indicadores	0 	1	2	3	4	5 	6	7	8	9	10 
1	Siento que soy importante											
2	Creo que tengo muchos motivos para estar orgullosa/o de mí.											
3	Si algo no me gusta tengo la capacidad de decirlo.											
4	Siento que controlo mi vida											
5	No me desanimo fácilmente											
6	Me doy cuenta cuando estoy feliz, enojada/o o triste											
7	Percibo como se sienten las personas a mi alrededor											
8	Cuando estoy enojada/o puedo controlar el tono de voz											
9	Siento que puedo resolver problemas sin dañar a otras personas.											
10	Me es fácil hablar en público											
11	Me gusta participar en grupos y actividades											
12	Siento que puedo ayudar a otras/os cuando lo necesitan											
13	Me es fácil tomar decisiones											
14	Siento que se valora mi opinión en el grupo											



15	Puedo trabajar en equipo con mis compañeras/os													
16	Creo que hombres y mujeres deben compartir las tareas del hogar													
17	La mujer tiene tanta responsabilidad como el hombre en la crianza de las/los hijas/os													
18	Reconozco si una persona sufre algún tipo de violencia.													
19	Soy capaz de construir relaciones no violentas con mi pareja													
20	Puedo expresar amor y cariño a mis hijas/os													
21	Yo educo de manera igualitaria a mis hijos e hijas													



Instrumento N°2
Evaluación grupal

Aspecto / criterio	Indicador
Capacidad de asumir responsabilidad <ul style="list-style-type: none"> - Las/os participantes toman responsabilidad - Realizan sus tareas conscientemente 	<ul style="list-style-type: none"> - Puntualidad - Asistencia (por propia iniciativa) - Cumplimiento de tareas asignadas (si corresponde)
Habilidades de comunicación <ul style="list-style-type: none"> - Expresión de opinión personal - Capacidad de formular/aceptar crítica constructiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación: N° de intervenciones, aportes (Comparte experiencias/ vivencias propias) - Lenguaje corporal firme (postura, voz) - Grado de asertividad
Capacidad de resolución de conflictos <ul style="list-style-type: none"> - Conflictos personales - Desacuerdos en grupo sobre cómo realizar una actividad / sobre un tema 	<ul style="list-style-type: none"> - N° situaciones conflictivas - N° intervención necesaria de facilitador(a)
Confianza en el grupo <ul style="list-style-type: none"> - Interacción en el grupo 	<ul style="list-style-type: none"> - Temas que surgen: exteriores o interiores (como pareja, sexualidad, infancia, etc.) - Mirarse a los ojos - Dejar bolsa , etc.
Cohesión del grupo	<ul style="list-style-type: none"> - Existencia de grupo de whatsapp - Existencia y cantidad de rituales de grupo
Trato respetuoso <ul style="list-style-type: none"> - Trato a otras/os integrantes - Trato a ambiente y materiales - Reacción a frustración 	<ul style="list-style-type: none"> - N° de actos violentos hacia otras/os integrantes - N° de actos destructivos hacia ambiente y/o materiales
Capacidad de organizarse y manejarse independientemente (como grupo) <ul style="list-style-type: none"> - Toma de iniciativa propia - Independencia, autonomía como grupo - El grupo trabaja como conjunto hacia una meta común - El grupo es capaz de asumir y reparar los errores de una/o o varios de sus miembros - El grupo es capaz de escuchar e ingerir la sabiduría de cada uno de sus miembros 	<ul style="list-style-type: none"> - Definición de (orden de) temas a tratar - N° de actividades como grupo - Grado de dependencia del grupo de la/del facilitador(a) del grupo - Cumplimiento de las reglas comunes
Integración al grupo <ul style="list-style-type: none"> - Existencia de exclusión de un(a) o más integrantes - Integración de nuevos miembros 	<ul style="list-style-type: none"> - Exclusión de algunos miembros - Personas que no quieren participar por motivos personales



Instrumento N°3
El árbol de mi crecimiento personal (cada sesión)

Para cerrar la sesión se puede hacer un ritual compartiendo cómo se siente y qué ha aprendido cada participante al finalizar la sesión. Ya sea pegando hojas o escribiendo en cada hoja del árbol lo aprendido, se fortalece los conocimientos y destrezas adquiridas.



MI NOMBRE:



Instrumento N°4 Cuestionario A

Muy bien. Llegamos al cierre de nuestro grupo de apoyo en esta gestión, a lo largo de este tiempo fuimos aprendiendo muchos conceptos y aprendimos a fortalecer muchas habilidades.

Es importante que ahora repasemos brevemente y evaluemos lo aprendido:

I. Valoramos los temas de abordaje en el proceso terapéutico

Valora la importancia de cada tema de acuerdo a la escala, siendo 1 como lo mínimo y 5 lo máximo.

Temas de abordaje	1	2	3	4	5
Diagnóstico: Aplicación de genograma					
Confianza					
Identidad sociocultural					
Autoestima					
Las habilidades sociales					
Comunicación					
Manejo del conflictos					
Violencia					
Roles de género: La Mujer en la sociedad					
Autonomía afectiva					
La(s) familia(s)					
Reconocer los límites: Saber decir NO					
Mi cuerpo y mi sexualidad					
Inteligencia emocional I: (Re)conocer emociones y sentimientos					
Inteligencia emocional II: Manejar emociones y sentimientos					
Resiliencia					
Toma de decisiones y proyecto de vida					
Liderazgo y participación					
Cierre: Evaluación del proceso					



II. ¿Qué es lo que más te gustó de haber participado en el grupo de ayuda mutua?

III. ¿Qué es lo que no te gustó de haber participado en el grupo de ayuda mutua?

IV. ¿Qué cambios has hecho en tu vida desde que ingresaste al grupo de ayuda mutua?



Instrumento N°5 Cuestionario B

Muy bien. Llegamos al cierre de nuestro grupo de apoyo en esta gestión, a lo largo de este tiempo fuimos aprendiendo muchos conceptos y aprendimos a fortalecer muchas habilidades.

Es importante que ahora repasemos brevemente y evaluamos lo aprendido:

Por favor rellena este cuestionario colocando una cruz en la casilla correspondiente y añade las observaciones y todos los comentarios que veas conveniente.

Los números corresponden a la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Totalmente inadecuado	Bastante inadecuado	Algo inadecuado	Algo adecuado	Bastante adecuado	Totalmente adecuado

Valoración de las sesiones	1	2	3	4	5	6
¿Cómo valoras las sesiones en su conjunto?						
¿Qué te han parecido las sesiones?						
¿Ha respondido a tus expectativas?						
¿Y la metodología utilizada en las sesiones?						
¿Te ha servido para mejorar en algún aspecto?						
¿Cómo valoras a las sesiones en su conjunto?						
¿Volverías a participar en un grupo de ayuda mutua?						
¿Qué te ha parecido más interesante y por qué?:						
¿Qué has aprendido?						
¿Cómo te has sentido?						
¿Qué quitarías, cambiarías...?						



Bibliografía

Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassa, E., Pérez Gonzales, J.C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital San Joan de Deu. Esplugues de Llobregat (Barcelona), 2012.

CEBIAE. *Maletín Didáctico C&C para una Cultura de Paz*. La Paz.

Centro de Derechos de mujeres. *Grupo de apoyo con mujeres sobrevivientes de violencia doméstica*. Tegucigalpa, 2003.

Claros García, D. *Sexualidad adolescente y proyecto de vida. Guía para facilitadores/as en educación para la sexualidad*. Oficina Jurídica para la Mujer. Cochabamba, 2005.

Cuauhtémoc, R. *Educación para la salud. Tomo 1*. Editorial Progreso, México, 2000.

Dulanto, E. *El adolescente*. Editorial Mc Graw Hill. Ciudad de México, 2000.

Gobierno Autónomo Municipal de La Paz. *Curso Virtual Inteligencia Emocional*. Versión 2019.

Goleman, D. *Inteligencia emocional*. Edit. Kairós. Barcelona, 1995.

González García, J. & López Menéndez, L. *Sentirte bien está en tus manos. Manual de autoayuda para superar los estados de ansiedad, depresión y estrés basado en estrategias cognitivo-conductuales*. Sal Térrea, Santander, 1999.

Hermanas de la Caridad Dominicanas de la Presentación de la Santísima Virgen. *Descubre tu fuerza sexual. Talleres de Orientación Sexual*. Indo-American Press Service. Santafé de Bogotá, 1993.

ICCB/BICE. Elementos para una charla sobre la resiliencia: crecimiento en la confusión de la vida. Ginebra, 1994.

Jordi A. *“El cuerpo que soy”*: Manual de trabajo corporal y creativo para personas que atienden a quienes han sufrido traumas. INTERTEAM. Cochabamba, 2013; edición ampliada Cochabamba, 2019.

Pendzik, S. *Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas*. Colectivo Feminista de Xalapa. Veracruz, 1992.

Portmann, R. *Spiele, die stark machen*. 4ta edición. Don Bosco Verlag. Munich, 2008.

Rojano, R. *Terapia familiar comunitaria*. Perspectivas Sistémicas. La Nueva Comunicación: 11(59), pág. 1-14, 1999.

Salovey, P., Mayer, J. D. y Caruso, D. *The positive psychology of emotional intelligence*. En: C.R. Snyder y S.J. López (Eds.). *The handbook of positive psychology* (pág. 159-171). Oxford University Press. Nueva York, 2002.



Solidar Suiza-AOS. *Cartilla “Mujeres” de la Mochila de Herramientas*. La Paz, 2017.

Striefler, E. *Guía para Grupos de Autoayuda con mujeres que han sufrido violencia sexual en su niñez y/o adolescencia*. Wildwasser. Berlin, 1992.

Stamateas B. *Gente Tóxica*. Printing Books, Suc. Mario Bravo. Buenos Aires, 2009.

Stamateas B. *Emociones Tóxicas*. Printing Books, Suc. Mario Bravo. Buenos Aires, 2009.

Universidad Católica Boliviana San Pablo (Instituto de Investigaciones en Ciencias del Comportamiento, IICC) y Aldeas Infantiles SOS Bolivia. *CADA NIÑO Y NIÑA CUENTA Situación de derechos de los niños y niñas que perdieron el cuidado familiar o están en riesgo de perderlo*. Imp. Cerro Azul S.R.L. La Paz, 2017.

YWCA Central Alabama. *Healthy Relationship Quiz* (Examen de la Relación Saludable). URL: http://www.ywcaham.org/sites/ywca/files/u35/Healthy_Relationship_Quiz.pdf, consultado el 30 de octubre de 2019.

Zárate Montero, C.L. *Herramientas para el manejo y resolución temprana de conflictos*. CEPAS Caritas - Oficina Nacional. La Paz, 2004.



Nos ayudaremos
“PURAQMANTA YANAPANAKUNA”