



NOS AYUDAREMOS
Guía para el manejo
de grupos de ayuda mutua con personas
que viven situaciones de violencia

INTER  TEAM

NOS AYUDAREMOS

***Guía para el manejo de grupos
de ayuda mutua con personas que viven
situaciones de violencia***

Autoras:

Eva Glaus (1ra Edición 2008)

Martha López (2da Edición actualizada 2013)

Con aportes de:

Experiencia Institucional INFANTE

Experiencia en Grupos de Apoyo Terapéutico en SILMs Cercado a cargo de Martha López

Revisión:

Claudia Heid

Fanny Luz Guzmán S.

Diseño y Diagramación:

Wilma Tapia de Burke

Dibujos:

Luis Marco Fernández Sandoval

Distribución:

INTERTEAM ©

Calle Enrique Arce No. 2346, Zona Cala Cala

Casilla 986, Cochabamba - Bolivia

T +591 4 4475181 - F +591 4 4475202

www.interteam.ch - coobolivia@interteam.ch

**DL:****Impresión:**

Impresiones Poligraf

Cochabamba - Bolivia

*Agradezco especialmente a
Interteam por abrir un puente para compartir experiencias entre profesionales de
diversas áreas y darme la oportunidad de compartir experiencias con
la Lic. Eva Glaus sobre terapias de Ayuda Mutua.
A Eva Glaus por compartir su experiencia profesional en la intervención
terapéutica a través de grupos de Ayuda Mutua
con temática de violencia intrafamiliar.
A Claudia Heid por confiar en mí para la elaboración de esta guía.
A Fanny Guzmán por apoyarme en la revisión de la guía en esta última etapa.
A mis hijos y esposo por apoyarme con su tiempo y paciencia para dedicarme a la
actualización y elaboración de la guía para grupos de Ayuda Mutua.*

Índice

| | |
|---|-----------|
| Presentación | 7 |
| Introducción | 9 |
| PARTE I: GENERALIDADES | 12 |
| 1. Objetivo de un grupo de ayuda mutua | 12 |
| 1.1 Objetivo general | 12 |
| 1.2 Objetivos específicos | 12 |
| 2. Beneficios para la persona que asiste a un grupo de ayuda mutua | 12 |
| 3. Importancia del trabajo terapéutico a través de grupos de ayuda mutua | 14 |
| 4. Función del/la terapeuta de grupo de ayuda mutua | 14 |
| 5. Requisitos para ser terapeuta grupal | 15 |
| 6. Cómo crear un grupo de ayuda mutua | 16 |
| 7. Cómo funciona el grupo de ayuda mutua | 16 |
| 8. Principios y reglas de un grupo de ayuda mutua | 16 |
| 8.1 Principios | 16 |
| 8.2 Reglas | 17 |
| 9. Dificultades en el funcionamiento de grupos de ayuda mutua con mujeres en situación de violencia y personas agresoras | 17 |
| 10. Enfoque de trabajo y técnicas utilizadas | 18 |
| 10.1. Técnicas utilizadas | 19 |
| 11. Estructura de los encuentros | 19 |
| 11.1. Inicio | 20 |
| 11.2. Tema central | 20 |
| 11.3. Cierre | 20 |
| PARTE II: PRÁCTICA | 21 |
| ¿Cómo utilizar este manual? | 21 |
| Temas para cada sesión | 22 |
| El primer encuentro | 22 |

| | |
|--|-----------|
| Temas de abordaje en el proceso terapéutico | 23 |
| 1 Aplicación del genograma | 23 |
| 2 Confianza | 25 |
| 3 Autoestima | 27 |
| 4 Las habilidades sociales | 33 |
| 5 Comunicación | 35 |
| 6 Manejo de conflictos | 38 |
| 7 Violencia | 42 |
| 8 Roles de género: La Mujer en la sociedad | 50 |
| 9 Reconocer los límites – saber decir No | 55 |
| 10 Mi cuerpo y mi sexualidad | 58 |
| 11 Manejo de sentimientos | 62 |
| 12 Dolor | 70 |
| 13 Toma de decisión y proyecto de vida | 71 |
| 14 Personas tóxicas y emociones tóxicas | 76 |
| | |
| Anexo 1 | 79 |
| | |
| Bibliografía | 81 |

Presentación

El apoyo de INTERTEAM a la prevención y atención en violencia intrafamiliar y doméstica y agresiones sexuales, es una prioridad, por lo cual se va trabajando junto a cooperantes suizos y suizas para una contribución efectiva y sostenible en la temática desde diferentes enfoques.

Es así que se recupera el trabajo de Eva Glaus, psicóloga y cooperante suiza de INTERTEAM en la Casa de Mujer de INFANTE, quien sistematizó en una primera edición, de manera general y sobre todo práctica, la experiencia de los primeros grupos de apoyo mutuo con mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, implementada del 2006 al 2008. Este trabajo ha podido difundirse a los SLIMs de Cochabamba y el enfoque es tomado como una buena herramienta de trabajo por sus múltiples beneficios en la realidad boliviana.

Actualmente, Martha López, que ha participado en la primera edición del manual, ha desarrollado una amplia experiencia en la difusión de esta herramienta terapéutica en ámbitos de los SLIMs de Cochabamba, que le ha permitido realizar la actualización del documento para la segunda edición en base a los procesos encaminados en los últimos años y la incorporación de varones en este proceso de recuperación.

La guía *"Nos Ayudaremos"* 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, trabajadores/as sociales y otros profesionales) que abordan la temática de violencia en un trabajo grupal.

Una de las ventajas que se ha mostrado a través de los trabajos en grupos de ayuda mutua, es el poder ingresar en lo personal para abordar lo social dentro el mismo marco de referencia terapéutico, las personas participantes son capaces de lograr cambios sustanciales desde su discurso y desde el discurso del otro, ya que halla motivación para reflexionar y adquirir nuevas herramientas que le permiten analizar su situación de vida.

En este caso específico de abordaje con personas que viven situaciones de violencia, dentro el grupo se puede hablar de diferentes temas, como ser: tipología de violencia (física, psicológica, sexual, económica y todas las mencionadas en el Artículo 7 de la Ley 348), otros temas como las secuelas de la violencia, resiliencia, historia de vida pasada y proyecciones, círculo de la violencia y todos los temas de interés o inquietud que requieran las y los participantes.

Con el presente trabajo, se aporta a la Ley 348 en sus Artículos: 4. (PRINCIPIOS Y VALORES), el que indica: *“Vivir Bien. Es la condición y desarrollo de una vida íntegra material, espiritual, física, en armonía consigo misma, el entorno familiar, social y la naturaleza.”*. Y el Artículo 9. (APLICACIÓN): *“Crear y sostener servicios de atención y reeducación integral especializada para los agresores, así como otras medidas destinadas a modificar su comportamiento”*. Permitiendo de esta manera que víctimas y agresores encuentren alternativas de solución al conflicto por el que atraviesan, ya que el enfoque de trabajo utilizado es humanista, existencial sistémica e integrativa, reconociendo a la persona como única, inmersa en diferentes sistemas (conyugal, familiar y social) para de esta manera promover un ambiente terapéutico, preventivo propositivo y proactivo hacia el fortalecimiento de las competencias individuales que se proyectan a lo comunitario.

Igual que en la primera edición, esta guía no es un recurso acabado, por lo que puede ser modificado y complementado en el transcurso de nuevas experiencias.

La guía *“Nos Ayudaremos”* no hubiera sido posible sin el apoyo financiero de AOS-PADEM y COSUDE con quienes compartimos las mismas inquietudes en la lucha contra la violencia de género y a quienes dirigimos nuestro agradecimiento sincero Al igual que a INFANTE por permitir la actualización de la primera edición para esta segunda presentación.

Claudia Heid
INTERTEAM Bolivia

INTRODUCCIÓN

¿Qué es un grupo de ayuda mutua?

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 similar.

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 agresoras.

Características 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.
- Reúne a personas que atraviesan una misma problemática.
- Participan personas afectadas directa e indirectamente por el problema.
- Los integrantes del grupo determinan la prioridad de los temas.
- Participan de manera activa, propositiva, reflexiva y voluntaria.
- El manejo del grupo de inicio debe estar a cargo de un/a profesional terapeuta, que pueda dar los lineamientos del proceso terapéutico.
- Los/as integrantes tienen los mismos derechos y responsabilidades dentro el grupo.

El funcionamiento del grupo de ayuda mutua, posibilita a la persona en situación de violencia u otra problemática similar, volverse experta para resolver los problemas a partir de su propia experiencia, compartir las estrategias y habilidades individuales; 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 ayuda mutua, auto ayuda y apoyo profesional terapéutico individual y grupal

1. Grupo de autoayuda o grupo de apoyo mutuo

En un sentido estricto, 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. También existe la posibilidad de que un grupo de autoayuda que funciona sin terapeuta pueda pedir apoyo de un profesional en momentos de crisis del grupo por un tiempo determinado.

En un grupo de autoayuda sin terapeuta generalmente las/os integrantes manejan o preparan las sesiones por turno.

Un grupo de apoyo es manejado necesariamente por un terapeuta.

2. Diferencia entre un grupo de autoayuda y otro de apoyo profesional

Un grupo de autoayuda se crea en general por propia voluntad de las personas afectadas. 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 unos/as de otros/as.

En cambio, un/a profesional no siempre puede tener la misma experiencia como las personas afectadas y mantiene una distancia psicológica entre él/ella y las/os integrantes, además tienden a mantener sus conceptos profesionales.

El límite de un grupo de autoayuda está, en que en ciertas situaciones de crisis no puede remplazar a una terapia individual o ayuda profesional requerida. Para personas

que están en una crisis aguda un grupo de autoayuda no siempre es un apoyo suficiente, si hay una persona con estas características, se tiene que cuidar para no sobrecargar al grupo, sin embargo, un apoyo profesional y un grupo de autoayuda pueden complementarse.

3. Grupos de ayuda mutua para personas en situación de violencia

Un grupo de ayuda mutua, en el idioma quechua “purajyanapanakuna” es un espacio de construcción de un proceso colectivo en un tiempo y espacio con problemática determinada. Es un proceso terapéutico grupal a través de preguntas motivadoras para compartir vivencias y sentimientos personales cuya meta es trabajar cada una/o para superar experiencias difíciles en su vida familiar ya sea como víctima o agresor.

Diferencia entre un taller y un grupo de ayuda mutua: Un taller se concentra en la transmisión de la información, capacita a la persona respecto a un tema determinado.

Muchas veces la mujer que sufre violencia intrafamiliar se aísla o es apartada por su pareja, no habla de su vivencia por vergüenza, al relacionarse e identificarse con otras mujeres en un grupo de ayuda mutua rompe este silencio y la situación es de gran alivio; el tener un espacio donde poder hablar y ser escuchada, comprendida, poder compartir tópicos y sentimientos que normalmente se consideran personales y privados, hace que las integrantes se sientan apoyadas especialmente por la similitud percibida entre las mujeres y genera un sentimiento de pertenencia, algo que algunas personas nunca han sentido antes.

En el caso de varones es más difícil expresar sentimientos y emociones sobre la violencia intrafamiliar, vivencias infantiles violentas que marcan las conductas y actitudes en la convivencia familiar, sin embargo, al escuchar situaciones similares a otras personas motiva o moviliza a expresar sus

sentimientos, miedos, dudas, angustias y emociones. Compartiendo sus experiencias se visibiliza la violencia, escuchando a otros integrantes se detecta nuevas formas de violencia que algunos no han percibido como violencia por considerarlo normal y natural.

Como no existen suficientes recursos para establecer terapias individuales, los grupos de ayuda mutua son una alternativa adecuada y de costos bajos para víctimas y agresores de violencia.

La idea principal de un grupo de ayuda mutua coincide con los principios terapéuticos en la atención a personas víctimas de violencia, personas agresoras donde cada integrante está considerada/o como responsable de él/ella mismo/a y así el proceso del grupo fortalece el aspecto de la autodeterminación y del empoderamiento, además en el grupo las/os integrantes pueden tener la experiencia de relacionarse equitativamente

PARTE I: GENERALIDADES

1. Objetivo de un grupo de ayuda mutua

1.1. Objetivo general

Proveer a la persona que acude al servicio, un espacio terapéutico basado en la reflexión y el análisis personal a través de su propio discurso y el discurso de los/as otros/as dependiendo del grupo genérico, utilizando técnicas y estrategias que permitan el trabajo del “yo” para fortalecer y enfrentar situaciones difíciles en su vida personal, familiar y comunitaria, motivando a la realización personal y familiar.

1.2. 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 los/as demás.
- Romper el aislamiento.
- Solidarizarse entre las/os integrantes y buscar juntos soluciones para superar situaciones difíciles a nivel personal y familiar.
- 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.
- Fortalecer 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 el grupo familiar y fuera de éste.

2. 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 los/as hijos/as 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.

En muchos casos, pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin a la dependencia afectiva y posibilitar el proceso terapéutico para superar la situación de violencia y abandonar el silencio.

En el caso de personas agresivas y víctimas el/la terapeuta debe promover el autocontrol, analizar los sentimientos agresivos y pasivos que influyen en la convivencia familiar.

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 los/as 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 a 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 hijos/as” 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 los otros.

El grupo de ayuda mutua, fortalece la valía personal, permite una reflexión conjunta sobre el tema de violencia vivida con su pareja, experiencias de violencia familiar en la infancia ya sea como testigos directos o indirectos o víctimas directas de violencia familiar, reflexionar sobre las consecuencias y efectos para sus hijos/as, 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.

Ver y escuchar cómo las/los otras/os integrantes manejan su situación puede ser un modelo y una fuente de esperanza para las/os otras/os cuyos resultados se logran a partir de experiencias y empatía de grupo creando un ambiente de confianza, honestidad y compromiso entre las/os integrantes. Por otro lado 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.

A través de las sesiones o encuentros de grupo, las/os integrantes tienen la experiencia de compartir sus vivencias, orientar, considerar que no están solos/as con sus problemas y comprender que es posible recibir apoyo.

Aprender a reconocer sus dificultades, a manejarlas y a superar situaciones difíciles que se presentan en la vida cotidiana.

Tienen a mano una guía con direcciones específicas de instituciones de apoyo en casos de crisis emocional y/o familiar como por ejemplo SLIMs, DNNA, FELCV, Fiscalía, FELCC, SEDEGES y otros que trabajan con la problemática de violencia, para remitir a estas instancias en caso de ser necesario.

3. 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 en muchos casos conflictos a nivel de pareja, por diferentes factores como las obligaciones múltiples que se generan en los últimos tiempos, 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 violencia y otros problemas familiares funcionan como una especie de cuevas existenciales en las cuales muchas personas buscan refugio contra sus sentimientos de inadecuación, tratando así de ubicarse en un espacio psicológico más predecible para existir. Conceptos como el amor, la paz y la armonía son cada vez más remotos y evasivos. El sueño de “triunfar en la vida” se ha tornado cada vez más difícil de definir y de alcanzar. El mundo se mueve a un paso muy acelerado y muchos sienten que han quedado abandonados a su propio destino.

Es una nueva era en la cual las vitrinas de los supermercados ofrecen a la gente guías para la auto-terapia que motiva a comprar y aplicar a su vida. Los sobrevivientes

de abuso sexual cuentan sus historias abiertamente y son aconsejados al aire por los presentadores de programas de radio o televisión.

Mientras tanto, los terapeutas se enfrentan a usuarios cada vez más escépticos que exigen resultados más rápidos y eficaces. 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. Si cuarenta años atrás se reconoció la necesidad de mirar al individuo en el contexto de su sistema familiar, el nuevo siglo nos plantea la necesidad de funcionar desde una plataforma más amplia, expandiendo por lo tanto el campo de la intervención terapéutica a través de grupos de ayuda mutua o la terapia familiar comunitaria 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 la terapia a través de grupos de ayuda mutua para varones y mujeres, permite enlazar los asuntos clínicos con los asuntos sociales dentro el 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.

4. Función del/la terapeuta de grupo de ayuda mutua

Es aconsejable tener un/a terapeuta para los grupos, porque puede ser una exigencia demasiada alta para un grupo de víctimas de violencia por las características de la población a realizar una contención en crisis.

- La función del/la terapeuta 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/os 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 el grupo se divulgue.
- Su papel principal es facilitar que las/os integrantes del grupo hablen e intercambien entre ellas/os mismas/os, si se alejan del tema escogido les ayuda a volver a éste.
- Distribuye las responsabilidades y motiva a las/os integrantes a preparar y manejar por turno las sesiones o que contribuyan con sus propias ideas.
- El rol de/la terapeuta no es resolver problemas, aconsejar o dar soluciones, es promover el desahogo y el intercambio del discurso de las/os integrantes a través de preguntas motivadoras.
- El/la terapeuta debe preparar como un objetivo a largo plazo a uno/a 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 los y las 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 terapeuta 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 terapeuta mujer especialmente en temática de violencia tomando en cuenta el tema de transferencia y contra-transferencia terapéutica.

5. Requisitos para ser terapeuta grupal

Si se trabaja con mujeres debe ser una terapeuta mujer y en caso de trabajar con varones el terapeuta debe ser varón.

Competencias que debe tener el/la terapeuta:

- Ser terapeuta familiar o de grupo.
- Manejo del genograma familiar.
- Saber escuchar a las/os integrantes.
- Ponerse en el lugar de la/os otras/os (empatía)
- Ser una persona reflexiva/o y objetiva/o.
- Reconocer sus propios límites.
- Ser tolerante con las opiniones de los demás.
- Poder proponer en vez de aconsejar.
- Haberse sometido a una terapia individual para elaborar sus duelos y traumas no resueltos, para no contaminar a las/os integrantes con sus propias experiencias o dificultades.
- Controlar sus propios sentimientos y emociones.
- Tener experticia sobre la temática de violencia intrafamiliar (formas de

violencia, ciclo de la violencia y otros de superación personal).

- Capacidad en el manejo de una comunicación asertiva.
- Manejo de estrategias y técnicas terapéuticas de intervención en grupo.

6. Como 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.

Es necesario trabajar con víctimas y agresores cuando el objetivo es disminuir la violencia en la familia y lograr una parentalidad positiva. El trabajo debe ser por separado, un grupo de mujeres y otro de varones por las características del problema, es necesario tomar en cuenta la transferencia y contra-transferencia en el proceso terapéutico.

7. Cómo funciona el grupo de ayuda mutua

El grupo funciona a través de la integración de personas que tienen un fin común, fortalecer, reflexionar, sobre la situación por la que atraviesa, motivada/o de manera 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 mismo/a 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.

Los/as integrantes que están en el proceso, sirven de modelo para las personas que ingresan recientemente, el hecho de que constantemente se integren nuevas/os miembros, exige mucho esfuerzo y flexibilidad al grupo, a veces puede causar dificultades, cuando algunos 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/os 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 los/as integrantes del grupo porque participan siempre las mismas personas.

8. Principios y reglas de un grupo de ayuda mutua

8.1. Principios

- **Respeto:** A la opinión de las/los demás, ningún/a integrante puede decir o hacer algo que lastime al/a otro/a, porque todas las opiniones son válidas, nadie es poseedor/a de la verdad, disentir sin agresividad.
- **No dar consejos:** Cada persona es individual, tiene su propia vivencia, por lo que los consejos de los/as demás no necesariamente son las adecuadas para otra persona, es importante hablar en primera persona desde la experiencia propia.
- **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 los/as demás sin interrumpir:** No hablar todos/as al mismo tiempo, ser tolerantes con el discurso del otro/a.

- **Libertad de hablar:** Cada uno/a 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 el/la terapeuta.

8.2. 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, puede ser que con el transcurso del tiempo el grupo constante quiera modificar algunas reglas.
- Todas/os las/los integrantes de un grupo de mutua ayuda asisten por propia voluntad y están dispuestas/os a compartir sus propias experiencias y cada persona puede dejar el grupo cuando así lo desee.
- Todas/os las/os integrantes son iguales y tienen los mismos derechos y obligaciones, por lo tanto determinan los procesos y temas del grupo juntamente con él o la terapeuta.
- Cada integrante está en el grupo para hacer algo para ella misma o el mismo, si en el grupo hay una persona que quiere solamente ayudar a las/los otras/os y no compartir sus experiencias puede crear un problema o desconfianza en los/as demás.
- Cada integrante es responsable de sí misma/o y del proceso de formación del grupo.
- Para establecer un clima de confianza, solidaridad y para crear un cierto acuerdo es importante 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/os 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 los demás integrantes.
- La confidencialidad dentro el grupo debe ser una regla fundamental.
- La solidaridad y sinceridad con uno misma/o posibilita trabajar de manera adecuada su situación particular.

9. Dificultades en el funcionamiento de grupos de ayuda mutua con mujeres en situación de violencia y personas agresoras

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 integrantes todavía vivan con sus parejas y no puedan asistir de manera regular porque no las dejan salir o pueden existir preocupaciones más importantes; también ocurre que las 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.

Una forma de motivarlas para la asistencia al grupo es recordarles a las integrantes por teléfono o a través de una nota para el próximo encuentro, lo que no significa que se tenga que presionar o forzar porque la participación es voluntaria.

En el caso de **varones** existe un sentimiento de rechazo a la invasión de su privacidad,

se siente atacado, cuestionado, movilizado al tocar algunos temas como la elaboración de su genograma. El trabajo de algunos temas como autoestima, comunicación y derechos humanos, moviliza y dificulta el proceso, asume una actitud de no enfrentar la situación de manera positiva, muchas veces conlleva a la inasistencia al grupo.

Posibles dificultades:

1. **Conflictos entre las/os integrantes:** Existen miramientos, hipocresía, baja tolerancia a la diferencia de los/as otras personas incluyendo el aspecto social y cultural. El/la terapeuta no debe tomar partido hacia ningún integrante, debe buscar y encontrar soluciones de manera conjunta con todos/as los/as integrantes, para crear nuevamente un clima de confianza.
2. **Las/os integrantes no se sienten suficientemente seguras/os para expresarse frente a las/os otras/os (silencio):** Puede ser por falta de confianza entre integrantes, 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 el/la terapeuta 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, otros poco:** El/la terapeuta 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. El/la terapeuta puede fortalecer, motivar a las/los integrantes a hablar poco a poco a compartir, pero no presionarlas/es.

4. **Sentimientos intensos:** Los temas o dinámicas pueden provocar emociones y sentimientos intensos. El/la terapeuta tiene que saber manejar estas emociones.

5. **Niños/as que están presentes:** Esto impide que las personas no se involucren completamente porque al mismo tiempo están pendientes de sus niños/as y el ruido impide también que el resto de integrantes se concentre. Lo ideal es que al mismo tiempo del encuentro del grupo alguien cuide a los/as niños/as, tal vez hacer un turno entre integrantes.

10. Enfoque de trabajo y técnicas utilizadas

El enfoque de trabajo utilizado es humanista existencial sistémica e integrativa, 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 los/as integrantes.

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

Para Rogers (1995), existen tres condiciones fundamentales que propician y facilitan el proceso de crecimiento en la relación terapéutica:

- a) Autenticidad y congruencia;
- b) Aceptación y amor incondicional;
- c) Una comprensión empática.

Como terapeuta se utiliza este enfoque y se guía a las personas en situación de violencia a identificar sus potencialidades, competencias y limitaciones como persona única e irrepetible.

10.1. 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.

10.1.1. Socio-drama/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/os 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.

10.1.2. 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/os integrantes expresan sus ideas en cuanto al tema o la pregunta planteada y el/la terapeuta u otra 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.

10.1.3. Ejercicios de visualización y relajación

Se encuentran varios ejercicios de visualización 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/os integrantes no están acostumbradas/os a pensar en ellas/os mismas/os o a hacer algo para su propio bienestar. La mayoría disfruta los momentos de estos ejercicios, puede ser que algunos no se sientan cómodas/os con estos ejercicios, en este caso no se les debe obligar a participar, sin embargo es bueno

que antes de hacer estos ejercicios se aclare el objetivo de la misma. (Utilizar ejercicios de relajación del documento “El cuerpo que soy” manual de trabajo corporal y creativo para personas que atienden a quienes han sufrido traumas, de Annelies Jordi) para el inicio o el cierre de las sesiones de acuerdo a la temática.

10.1.4. Trabajo en grupos

En pequeños grupos o en parejas las/os 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 segura/o, 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.

10.1.5. 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 un grupo o les cuesta hablar, es más fácil hacerlo a través de un dibujo, plastilina, greda y otros materiales.

11. 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 integrantes, 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 donde se pide a todas/os que se expresen brevemente, en otros momentos del encuentro comparten voluntariamente.

11.1. 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.

Todos/as parados/as en círculo inicia la sesión con la pregunta planteada por el/la terapeuta ¿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 integrante 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.

11.2. 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, el/la terapeuta y las/os integrantes 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.

En el caso del trabajo con varones es similar el proceso, sin embargo es necesario diferenciar, a los varones les cuesta más hablar de su situación, siempre tratan de hablar de terceras personas, en este caso es bueno puntualizar que en el grupo se está trabajando con cada uno, desde su situación y por consiguiente debe referirse a sus sentimientos y emociones frente a la problemática particular.

11.3. 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 el/la terapeuta se dé cuenta de cómo se sienten, que piensan y que harán después de la sesión en base a su compromiso; durante la sesión pueden haber surgido sentimientos intensos, si un/a integrante se siente molesto/a, con angustia o ansiedad en el momento del cierre y no se puede tranquilizar, el/la terapeuta 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.

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 atraviesa una situación de violencia o que fueron partícipes de esa situación como agresores. Todos los temas se pueden trabajar con mujeres y varones cambiando el rol de víctima por el de agresor, cuáles fueron las causas para la construcción de actitudes y conductas violentas, este trabajo se realiza de una manera no directa. Además están expuestos varios objetivos respecto al tema, que son aquellas experiencias que se espera sean promovidas y alcanzadas con las/os integrantes.

Para una mayor comprensión es importante informar a las personas sobre los temas, dinámicas, 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 información más teórica las cuales la/el terapeuta puede transmitir a las/os integrantes en un momento oportuno.



La guía plantea algunas ideas al terapeuta 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/os integrantes actitudes inesperadas, por consiguiente no necesariamente se aplican durante el encuentro.

En general se aplica una dinámica por encuentro para cada tema, que sirve de información sobre algunos aspectos que no se pueden visibilizar a través de la entrevista para el abordaje de un tema específico.

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

Temas para cada sesión

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.

Objetivo de la primera sesión

- 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 del/la terapeuta.

Inicio de la primera sesión

En esta sesión el/la terapeuta 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, el/ la terapeuta 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?
- ¿Cuántos hijos/hijas 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, el/la terapeuta, 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 los/as integrantes no proponen temas, el/ la terapeuta 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.

Establecer reglas para los encuentros

Como se mencionó antes, es importante que se establezcan reglas conjuntamente las/os integrantes. El/la terapeuta 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 ayuden 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 el/la terapeuta 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 el/la terapeuta 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. Aplicación del 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. Es en ese sentido que el/la facilitador/a debe ser una persona capacitada en el tema terapéutico grupal y/o de familia.

¿Qué es un genograma?

Es un instrumento de representación gráfica que permite visualizar: la estructura de la

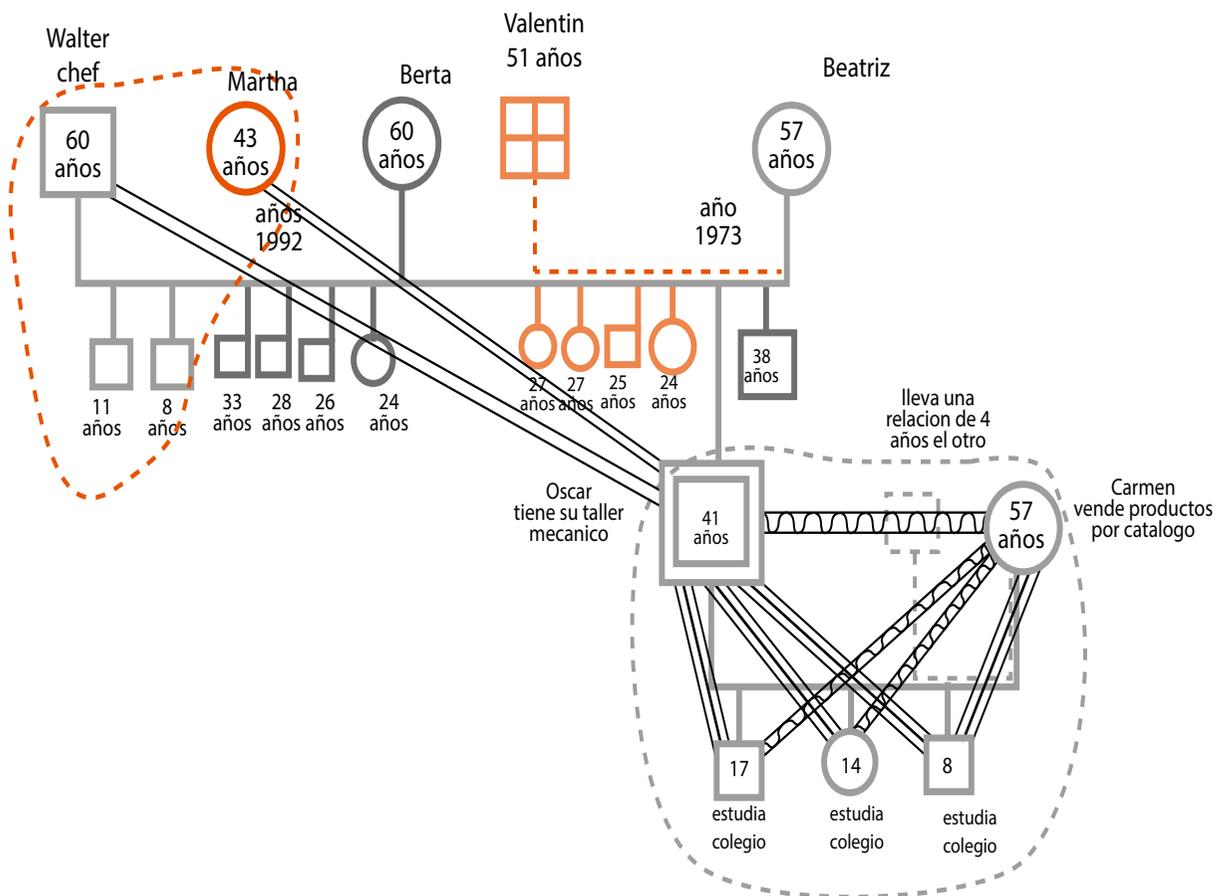
familia, las relaciones consanguíneas y de convivencia, datos biodemográficos y eventos históricos compartidos, información familiar de tres generaciones en seis categorías específicas:

- 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

- Cambia 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 del/la terapeuta 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 agresoras 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 los hijos/as 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/os 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.



Dinámicas

Caminata en confianza

Objetivos

- Mostrar a las/os integrantes la importancia de la confianza mutua.
- Construir confianza entre las/os 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/os 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 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/os integrantes sobre algunas preguntas que sean posibles como puntos de reflexión.

Caerse

Objetivos

- Construir confianza entre las/os integrantes.
- Confiar en otras personas.
- Poder experimentar a nivel corporal que 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 voluntario/a se pone en medio del círculo, parado/a 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 direcciones. Las/os 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 los/as 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 mi 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?

3. Autoestima (Se puede trabajar en 2 ó 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 cual 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 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

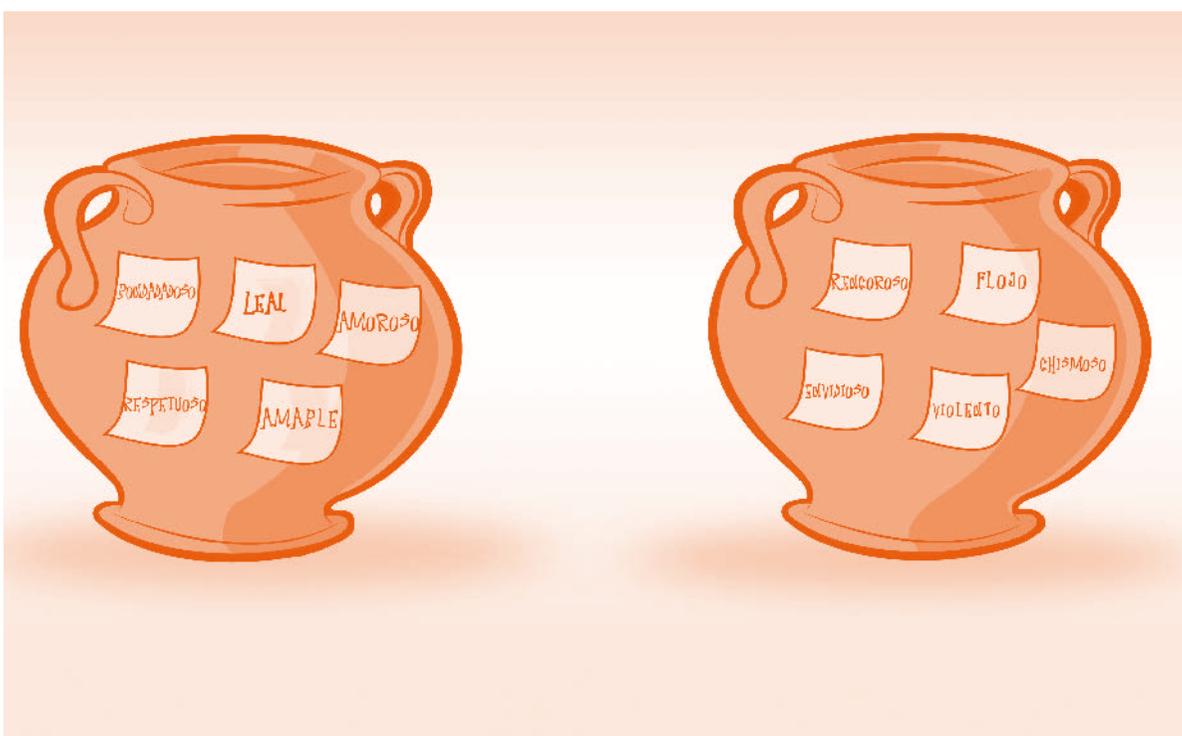
Objetivo

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

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, un grupo trabaja en las fichas una receta para una comida con 5 ingredientes, el otro grupo una comida con 10 ingredientes.

Un grupo debe escribir mensajes positivos que escucharon decir a los niños/as o personas adultas.



El otro grupo escribe en las fichas mensajes negativos que escucharon decir a los niños/as o personas adultas.

Una vez escrito se pone las fichas de la comida en la olla dibujada los positivos y en la otra los negativos.

Las fichas con mensajes positivos se relacionan con los ingredientes de mayor número y las fichas de mensajes negativos con las fichas de menor número.

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.

Valorar a las otras personas

Objetivo

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

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 (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 los/as integrantes.

Pregunta

¿Cómo te sientes al escuchar cosas positivas sobre ti?

Mis habilidades

Objetivo

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

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 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 te has sentido diciendo cosas positivas sobre ti 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 en las sesiones previas.

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.

El/la terapeuta 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 terapeuta 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,

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)

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 los/as otros/as sobre las siguientes preguntas.

Preguntas

¿Cómo me siento frente a mi dibujo?

¿Fue difícil o fácil representar mi persona a través de un dibujo?

¿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 todos/as 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, 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/os espectadoras/es pueden decir a las/os actoras/es cómo las/os 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?

Conceptos

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

El/la terapeuta, 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 los/las demás.

¿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. Los adultos 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 nosotros representan una fuente de afecto y protección. Si se sienten respetados y aceptados como niños/as 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 niño/a vive rechazado/a, menospreciado/a por otros, 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 los/las 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 el/la terapeuta 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 niños/as, pareja, cuando hay 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 uno/a mismo/a.
- Sentir confianza en sí mismo/a.
- Expresar sentimientos, ideas, opiniones aunque sean criticadas.
- Expresar críticas constructivas.
- Cuidarse.
- Reconocer las fallas.

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

4. Las habilidades sociales

Objetivo

Practicar, desarrollar habilidades sociales.

Es una variante de la dinámica anterior, 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 rol 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 expresar sus opiniones a los actores de una manera constructiva. Después cambian los roles.

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.

Sucedió que una noche mientras dormía, entró alguien en su habitación y se llevó todas las máscaras, incluso la que tenía puesta; sintió que la luz hería sus ojos y una sensación muy extraña en su cara... se miró al espejo y quedó asombrado al mirar su propio rostro, apresuradamente se inclinó buscando sus máscaras, sin hallarlas; examinó incrédulo cada rincón pero no las encontró...

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 nuestros hijos/os: ¿estamos educándolos/as 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?

5. 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-niño/a, 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, hijos/as y como 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.

El/la terapeuta, pide a las personas pensar en una situación en la cual estuvo satisfecho/a con la comunicación, se sentía comprendido/a y podía expresar lo que quería.

Después, cada quien piensa en una situación en la cual no estuvo satisfecho/a, no se sentía comprendido/a ni podía expresar lo que quería.

Preguntas

¿Qué características tenía la situación o la persona con la cual me sentí bien y comprendido/a?

¿Qué características tenía la situación o la persona con la cual no me sentí comprendido/a?

¿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 comprendido/a?

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.

Estamos comunicando también con nuestro cuerpo, 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, la significación 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 comprendido/a y aceptado/a.

Muchas veces no estamos escuchando lo que dice nuestro/a 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.

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?

varían su tono de voz (2 minutos). Y al final, el/la terapeuta, 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?

Hablar galimatías o lenguaje de fantasía

Objetivo

- 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). El/la terapeuta 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

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

Según el Dr. Marshall, 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.

Dinámica

Realización de un sociodrama con un caso inventado por el grupo donde intervengan

personajes con las características mencionadas que favorezcan 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/os demás?

¿Puedo cambiar la comunicación violenta por una comunicación asertiva?

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.

6. Manejo de conflictos

Conceptos

Estilos de enfrentar conflictos

Al empezar el/la terapeuta explica con ayuda de las/os 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 constituyen una superación de las pasiones

Tortuga: 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.

Elefante: 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”.

Avestruz: Esconde su cabeza en la arena y se niega a ver la realidad o admitir que hay un conflicto en la pareja.

Camaleón: 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/a para hablar acerca de cualquier conflicto, evita tocar el tema.

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

Jirafa: Por el gran tamaño de su corazón, por su alta perspectiva “de los conflictos” y por ser capaz de digerir las espinas... (las

transforma en alimento, metafóricamente hablando “reciclar emociones”). Habla con claridad y oportunamente.

Ejemplo

Describimos aquí una situación de conflicto para que el/la terapeuta 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 a la Tortuga (una de las hijas menores) “Tú no has hecho nada hoy, tienes que quedarte y limpiar la cocina” y el león se va.

Tortuga: Se siente molesta, porque ella en general cumple con sus deberes de acuerdo al cronograma. Ella 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”. La tortuga 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, elefante, ratón, conejo, avestruz, camaleón, mono y jirafa.

Analizar ¿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 el/la terapeuta 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 vecinos/as) 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:

A. Si estás hablando

Utiliza mensajes del yo

Habla de ti misma/o. Así hablas de tus sentimientos y pensamientos. Si utilizas el tú, se reconoce al otro como problema y la persona ya se siente ofendida y prepara otro argumento para atacarte.

Ejemplo: Tú eres una irresponsable, no has hecho el aseo/tus deberes (mensaje del tú), es mejor expresar: A mí me molesta si tú no haces lo que hemos convenido.

Habla de situaciones concretas, evita generalizar

Si estás generalizando como “nunca”, “siempre” la otra persona va a encontrar otros ejemplos para atacarte.

Ejemplo: Nunca ayudas a los demás.

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

Ejemplo: siempre eres muy agresivo/a.

Lo adecuado: 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.

Ejemplo: Tú eres un/a floja/o, tú eres un/a malcriado/a.

Lo adecuado: Hoy no me has ayudado mucho. Ayer te has comportado mal

B. Si estás escuchando

Muestra que estás escuchando

No des la espalda a la persona y mírala de frente.

Resume

Repite con tus propias palabras, sin juzgar, lo que ha dicho tu interlocutor/a, así se pueden corregir malos entendidos.

Pregunta

¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Dónde?, ¿Quién? ¿Cuándo? Las preguntas pueden evitar malos entendidos y mostrar interés.

Expresa lo que sientes en palabras de la otra persona

Si no estás de acuerdo con lo que dice tu interlocutor/a, dile cómo te sientes con esa actitud.

Ejemplo: Es completamente falso lo que tú dices.

Lo adecuado: “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.

El/la terapeuta 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.

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 masking 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

Objetivo

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

El/la terapeuta pide a las personas que piensen en una situación conflictiva/problemática. Pueden ser conflictos con la pareja con los/as hijos/as u otras personas.

Tabla 1.

| Situación | Mensajes del tú | Mensajes del yo |
|---|--|---|
| Tu hijo/a pelea con un niño/a en la escuela y la mamá de este niño/a te grita y te critica que no sabes educar a tus hijos/as (padre) | Tú eres un gritón y no te involucras en el asunto. | Me siento mal cuando me críticas y gritas por las peleas de nuestros/as hijos/as. |
| Estás hablando a tu hijo/a, para que ordene el cuarto y no te hace caso. | Tú eres un malcriado/a nunca obedeces. | Me siento molesta 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. |

Si les cuesta encontrar una situación el/la terapeuta 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/os 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 se 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 hijos/as están discutiendo por un programa de televisión, llegas y te involucran en el conflicto haciendo referencia que fuiste tú quien dio autorización a uno/a de tus hijos/as para ver el programa. Tú no estás seguro/a 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/os 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 Nº 1 Identificación y definición del conflicto

- El/la terapeuta 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 Nº 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 Nº 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 Nº 4 Cumplimiento de las decisiones.

- Determinar quién, cómo y cuándo se realizará.

Etapa Nº 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, cual es la posición de cada persona.

7. 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**).

Es importante que el/la terapeuta, 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 niños/as, 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). | - Rabia, miedo. - Arrepentimiento, angustia o ansiedad. | - 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). | - Desesperación, impotencia. - Uso de poder, manipulación, soberbia. | - 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). | - Humillación, depresión, angustia. - Poder sobre el otro, angustia. | - 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). | - Desesperación. - Control sobre lo económico. | - 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.

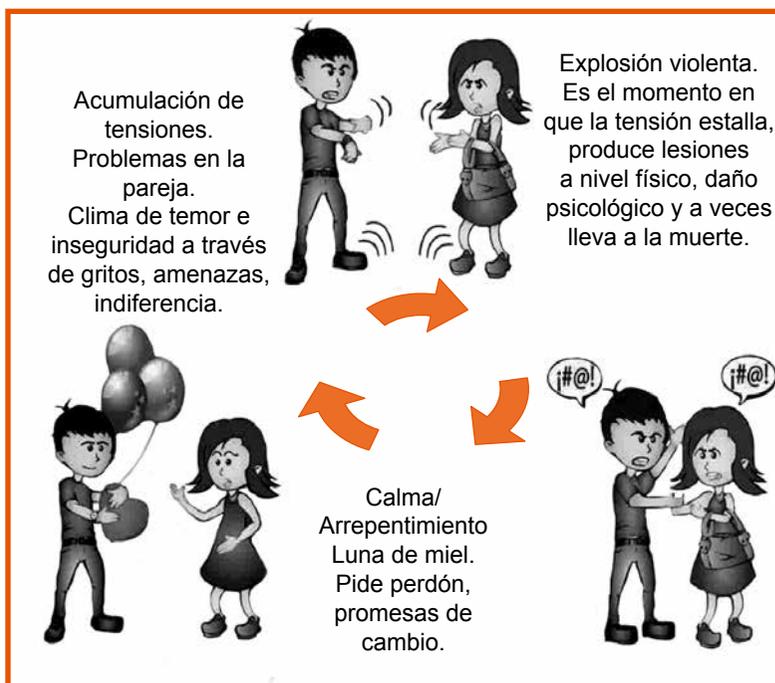
Pedir a las/os integrantes que se expresen en cuanto a las siguientes preguntas:

¿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. El/la 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.

Concepto

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 arrepentido/a, 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, hijos/as, 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.

El/la terapeuta 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, cómo madre) como persona?

¿Qué sentimientos me provoca la violencia?

¿Qué he dejado de hacer desde que atravesé una situación de violencia?

¿Cómo enfrente 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, cómo padre) como persona?

¿Qué sentimientos provoca la violencia en mí?

¿Qué he dejado de hacer desde que atravieso la situación de violencia?

¿Cómo enfrente 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.

Cuestionario

Material

Un cuestionario para cada integrante

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

Cuestionario para mujeres en situación de violencia (ver anexo 1).

El cuestionario sirve de punto de partida para elaborar algunas características de una persona violenta, no tienen que entregarlo al/la 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 si y las preguntas 1, 2, 3, 6, 8, 9, 10 con no. Responder no en una pregunta de si, o si 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 mí 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 agresora

Es una persona celoso/a, controlador/a, posesivo/a, culpa a los/las otros 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.

La relación madre – niño/a

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-niño/a. Los/as niños/as viven en un contexto de violencia, a menudo están presentes cuando el padre golpea o insulta a la madre o con frecuencia son golpeados/as 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 – niño/a

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-niño/a.
- Reflexionar sobre las repercusiones de la violencia para las capacidades de ser madre.
- Fortalecer la relación madre-niño/a.
- 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. 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 hijos/as...”. 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 hijos/as?” 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 los hijos/as.

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 la atención más, a mis hijos/as?

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

Preguntas

¿Cómo te sentías cuando tu papá y/o mamá te reñían o pegaban?

¿Cómo te hubiera gustado que te trataran?

¿Cómo tratas a tus hijos/as 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 ámbito violento a mis hijos/as? ¿He observado un cambio en sus comportamientos?

¿Qué miedos tengo en cuanto a mis hijos/as y la situación actual?

¿Cómo viven mis hijos/as la situación de estar separados de su padre o su madre?
¿Qué relación tienen con su padre o madre?

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

¿Qué dificultades tengo con mis hijos/as?

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 hijos/as 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.

8. 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

El/la terapeuta 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 quién 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:

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, profesores/as, amigos/as y la sociedad en mi niñez, cómo debe comportarse una niña y cómo un niño?

¿Estoy educando a mis hijos/as según estas creencias?

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, como se piensa que tiene que ser una persona ideal o como quiere ser sin tener en cuenta las expectativas de la sociedad.

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

Características de las mujeres y hombres

Objetivo

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

Material: pápelógrafos, 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 cuales a hombres. Anotarlos en dos papelógrafos uno para mujeres y otro para hombres. Después las/os integrantes crean un collage con estos atributos de la “mujer ideal” y “el hombre ideal”(Se puede trabajar en pequeños grupos o individualmente).

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 entendido durante mi vida de cómo tiene que ser una mujer y cómo tiene que ser un hombre?

¿Cómo pienso que debe ser una mujer según mi propio ideal?

¿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 puede traer estas diferencias para los varones?

¿Quiénes nos enseñan estas diferencias?

¿Qué mensajes he entendido 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?

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 el/la terapeuta 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, médico/a, arquitecto/a, 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 niños/as una persona mujer y cuidando niños/as 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.

El/la terapeuta prepara antes de la sesión las hojas y fichas con los dibujos.

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

En caso de no poder escribir deben armar con las fichas la historia de su vida desde

Conceptos

Al final de las dinámicas o en cualquier momento oportuno el/la terapeuta, debe explicar que el origen de estas creencias no es fundado en la naturaleza de las mujeres y hombres, como ideas construidas sobre las características de las mujeres y varones. Estas ideas construidas se transmiten fácilmente a los hijos/as 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 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 uno/a.

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.

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 profesores, amigos 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 hijos/as 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?

Autonomía Afectiva

Es la capacidad de toda persona de desligarse de las relaciones inadecuadas, fortaleciendo comportamientos de auto respeto, 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 autorrespeto, 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 dá cuenta” y limpiar la manera de procesar la información, aprender a ser realista en el amor, autorrespetarse 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.

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.

El globo más grande

A medida que 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 la 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 textura 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 y para él.
- Él o ella lo 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?

9. 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 estirando las manos, por el ambiente, acompañado de una música suave, luego se sientan y expresan como se sintieron, otras personas les chocaron al pasar, algunos se alejaron, qué pasó y cómo se sintieron frente a cada persona.

Objetivo

- 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 5m 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 de 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 (niños/as), 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 hijos/as. 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 los/las 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 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 los/as hijos/as.

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/el 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. Los integrantes representan el rol del esposo o de la esposa, intentando ponerse en su lugar y presionarla para que la esposa/o pueda practicar poner límites. Para tener una idea, aquí algunos ejemplos que podría utilizar el/la esposo/a:

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 nuestros hijos/as...

Qué mala madre eres, o qué mal padre eres, cómo puedes alejarme de mis hijos/as, los/las hijos/as necesitan un papá/ una mamá, una autoridad...

¿Qué va a pensar la gente, de una mujer sola o de un hombre solo, con hijos/as? 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 uno/a va a decidir si acepta lo que dicen las/los demás. Mencionar que cada quien tiene su manera de actuar y debe encontrar para él/ella mismo/a 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 la 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?

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 debo actuar.

¿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 si frente a las peticiones de mi pareja sin lastimarla?

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

10. 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 expresadas 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 el/la terapeuta: 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 tensas?

¿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. Estos materiales 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.

El/la terapeuta 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, irrepitable, sabiendo que los ojos que tengo, me sirven para ver los/as hijos/as 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.

(Centro de Derechos de Mujeres, Tegucigalpa 2003)

A continuación se puede directamente compartir sobre las siguientes preguntas o se puede pedir a las/os 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/os 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?

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.

El/la terapeuta, 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?

¿Puede 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.

11. Manejo de 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.

Objetivos

- Reconocer y expresar sus propios sentimientos.
- Aprender a manejar los sentimientos de una manera adecuada.

Expresar sentimientos

Objetivo

- Reconocer y expresar sentimientos.

Las/os integrantes caminan a través de la sala. La/el terapeuta 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 el/la terapeuta 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, por ejemplo (tristeza, alegría, rabia, confusión, sorpresa, y otros).

Preguntas

¿Qué sentimientos me parecen más difíciles de expresar?

¿Qué sentimientos conozco muy bien?

¿En cuánto 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?

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 hijos/as. 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, el/la terapeuta 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 los/as hijos/as) 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 como la jirafa de acuerdo a la resolución de conflictos.

Enfrentar la rabia

(Según una dinámica en Pendzik, Susana 1996, 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.

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 mismo/a y para los/as demás.

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 los niños/as, 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/os 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.

Preguntas

¿Cómo me siento después 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?

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.

Esta dinámica profundiza la anterior.

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. | 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. | - 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. | - 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 | Conductas |
|---|--|---|--|
| Miedo de hablar para expresar mis sentimientos. | Me siento paralizado. Transpiro 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.

El/la terapeuta, 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 despidete 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 si 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 despidete 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.

12. Dolor

Es el sentimiento de sufrimiento frente a experiencias negativas y no satisfactorias que amenazan el bienestar.

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/os 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.

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?

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.

13. 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 hijos/as, 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 es necesario varias idas y vueltas para tomar una decisión bien definida porque existe una dependencia

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 “Quien se llevó mi queso?”
- Televisión, Dvd.
- 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?

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.

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 y 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.

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 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 una hada que le da algo a cambio 3 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 elige una posición cómoda. Se les pide cerrar los ojos, van a hacer un pequeño viaje al futuro en su imaginación. Hoy es miércoles 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 mi 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?

Al concluir construyen la torre más alta de periódico o con material encontrado en el momento. Luego se realiza un análisis de lo construido con material reciclado. ¿Se puede reciclar en la 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.

- ¿Cómo quiero vivir?
- ¿Cómo quiero ser como persona?
- ¿En qué quiero trabajar?
- ¿Qué quiero para mis hijos/as?
- ¿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:

- ¿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/el (por ejemplo: hijos/as, papá, mamá, amiga/o, 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 amigos 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/os integrantes piensan solamente en su familia actual (pareja, hijos/as, 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?

Es posible pedir que dibujen o hagan un sociodrama con los cambios que quieren hacer en cuanto a sus relaciones para el futuro.

Otros posibles puntos de reflexión con relación al tema del proyecto de vida

¿Qué miedos tengo al futuro?

¿Qué esperanzas tengo para el futuro?

Construyendo el castillo más alto

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.



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.

Material

- Periódico
- Carpicola
- Tijeras
- Papeles de color

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?

14. Personas tóxicas y emociones tóxicas

Las personas tóxicas están cerca o junto a nosotros/as en algún momento de la vida, personas problemáticas, jefes/as, familiares como padre, madre, hermanos/as, amigos/as, vecinos/as u otros. En todo grupo humano quién no se ha encontrado con un/a manipulador/a, envidioso/a, los/as mete culpas, descalificador/a, el/la agresivo/a verbal, el/la falsa, el/la psicópata, el/la mediocre, el/la chismosa/o, el/la jefa autoritario/a, el/la orgulloso/a, el/la quejumbroso/a, etc.

Muchas veces la historia de la parentalidad 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.

Objetivo:

- Reflexionar y analizar la relación con las personas que tiene en su entorno.
- Identificar a las personas tóxicas del entorno.

Historias de vida

- Escribir una historia donde actúan padres, madres, hermanos/as, primos/as, amigos/as, vecinos/as 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 heteráneo 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 entrometen en la relación familiar.

Material

- Hojas de papel
- Marcadores

Masking tape

Figuras de personas

Preguntas

Más allá del dolor que nos generan estas personas, las preguntas de quienes alguna vez tuvieron que convivir con ellos 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 uno mismo y en los otros:

- Una persona con emociones tóxicas busca ser amada o amado a cualquier precio. Sin embargo estar sano emocionalmente no significa depender de otros para ser feliz sino del amor que uno se tiene a sí mismo/a o un amor sincero por el otro o la otra.
- Una persona con emociones tóxicas busca la aceptación y el reconocimiento de los demás a través de los bienes

que posee. Sin embargo, estar sano es saber y reconocer que somos aceptados por nosotros mismos y por los demás independientemente de lo que tengamos.

- Una persona con emociones tóxicas busca el valor fuera de él o ella. Estar sano es ser una persona resiliente, darse valor para seguir adelante.
- Una persona con emociones tóxicas le da excesivo valor a las opiniones de los demás, y una persona sana construye una imagen de sí mismo/a afectuosa y positiva a través de palabras de autovaloración, respeto y asertividad.

Objetivo:

- Reflexionar e identificar emociones tóxicas en uno/a mismo/a y en las/los demás.
- Analizar sobre la conducta personal y el entorno en la construcción de emociones tóxicas.

Expresiones faciales

- Dibujar imágenes de rostros diversos o moldearlos en plastilina.
- Una vez moldeado o dibujado cada uno comparte y trata de identificar emociones en los rostros.
- En base a las identificaciones responde a las preguntas.

Material

Hojas de papel

Marcadores

Masking tape

Bolígrafos

Plastilina



Preguntas

- ¿Cómo manifiesto mis emociones?
- ¿Qué emociones identifico que son más frecuentes?
- ¿Cómo afectan a los demás mis emociones tóxicas?
- ¿Cómo me afectan las emociones tóxicas de los demás?
- ¿Puedo aprender a vivir de manera diferente sin emociones tóxicas en mis relaciones familiares y con mi entorno?

Anexo 1

Cuestionario para identificar a la persona 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 ¿Estás en una relación saludable? de YWCA www.ywcabham.org)

Bibliografía

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.

Gonzáles 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. Indio-American PressService. Santafé de Bogotá, 1993.

Jordi Annelies. “El cuerpo que soy” Manual de trabajo corporal y creativo para personas que atienden a quienes han sufrido traumas. Interteam Cochabamba- Bolivia. 2013

Pendzik, Susana. Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres maltratadas. Colectivo Feminista de Xalapa, Veracruz, 1996.

Pinto Tapia Bismarck. Guía para terapia familiar. Instituto de Terapia Familiar –España.2005.

Ramón Rojano, MD, MPH Terapia familiar comunitaria. Colombia

Striefler, Evi. Guía para Grupos de Autoayuda con mujeres que han sufrido violencia sexual en su niñez y/o adolescencia. Wildwasser, Berlin, 1992.

Stamateas Bernardo, Gente Tóxica. Impreso en printing Books, Mario Bravo, Buenos Aires. Diciembre del 2009.

Stamateas Bernardo, Emociones Tóxicas. Impreso en printing Books, Mario Bravo, Buenos Aires. Diciembre del 2009.

Ywca central alabama. Eliminating racism, empowering women. Examen de la Relación ¿Estás en una Relación Saludable? www.ywcabham.org.

Zárate Montero, Caty Luz. Herramientas para el manejo y resolución temprana de conflictos. Cepas Caritas-Oficina Nacional. La Paz.2000.

Notas Personales:

INTER  TEAM

Notas Personales:

Lined writing area with a large watermark reading "INTER TEAM" and a stick figure icon.

Notas Personales:

INTER TEAM

Notas Personales:

INTER TEAM

Notas Personales:

INTER TEAM



La guía para el manejo de grupos de ayuda mutua “Nos ayudaremos” se presenta en una segunda edición actualizada, que ofrece un enfoque terapéutico muy valioso para iniciativas y organizaciones del sector público y privado que trabajan con víctimas de violencia intrafamiliar y personas agresoras.

En su primera parte se presentan los principios básicos para el trabajo con grupos de ayuda mutua y en la segunda parte, que es más práctica, se presenta distintos temas posibilitando un abordaje específico con las y los participantes. Es una herramienta práctica para el uso de profesionales (psicólogas/os, trabajadores/as sociales) que abordan la temática de violencia con un enfoque grupal terapéutico.



SOLIDAR
SUIZA

Ayuda Obrera Suiza AOS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Cooperación Suiza
en Bolivia**