

Sensibilizar en género en zonas urbanas



Ideas para sensibilizar en género
ISBN: 978-968-9375-05-0

Roberto Garda Salas, (coordinador)
Oralia Susana Arista Castelazo
Antonieta Rivera Garnica

Instituto Hidalguense de las Mujeres
Subdirección de Equidad de Género
Parque Hidalgo No. 103
Col. Centro. C.P. 42000
Pachuca de Soto, Hidalgo, México.
www.ihm@prodigy.net.mx
www.hidalgo.gob.mx
[http: //mujer.hidalgo.gob.mx/violencia/](http://mujer.hidalgo.gob.mx/violencia/)



Presentación

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-

Con el avance de los tratados y acuerdos internacionales, la investigación académica y la lucha de los movimientos de las mujeres han surgido aportes que muestran la importancia de incorporar la perspectiva de género en los análisis sobre el desarrollo humano, en el ámbito nacional, estatal y municipal.

En este sentido, la igualdad de oportunidades en una sociedad no puede alcanzarse si existen grupos sociales que se mantienen excluidos de los beneficios del desarrollo. La exclusión y las condiciones de vulnerabilidad son dos conceptos intrínsecamente ligados a la noción de los derechos humanos como mecanismos efectivos para la protección de las personas y para revertir condiciones desfavorables que impiden el acceso equitativo a las oportunidades socialmente disponibles.

El C. Gobernador Constitucional del Estado de Hidalgo, Lic. Miguel Ángel Osorio Chong, asume este compromiso en el Plan Estatal de Desarrollo 2005-2011. De igual manera en las atribuciones del Instituto Hidalguense de las Mujeres está el promover transformaciones de orden cultural en el que prevalezcan los valores y conceptos de equidad de género, respeto a la diversidad, y erradicar las formas de discriminación y violencia contra las mujeres.

Por la equidad en mi comunidad es un modelo de sensibilización en género para mujeres y hombres jóvenes del Estado de Hidalgo. El objetivo general es formar promotoras y promotores juveniles que cuenten con conocimientos sobre perspectiva y violencia de género, ciudadanía y los derechos humanos de las mujeres y favorecer el desarrollo de sus habilidades psicosociales, que les permita difundir esta información en sus barrios y comunidades.

El presente manual es el segundo de una serie de cuatro que conforman el Modelo **Por la equidad en mi comunidad**. Su objetivo es brindar a las y los jóvenes herramientas y técnicas suficientes que faciliten su labor como promotoras y promotores de sensibilización en género en las zonas urbanas.

El Instituto Hidalguense de las Mujeres reconoce que las y los jóvenes son capaces de reflexionar, proponer, tomar decisiones y participar en su comunidad en procesos de transformación con perspectiva de género, que contribuyan a eliminar cualquier forma de discriminación y violencia contra las mujeres.

Carmen Dorantes Martínez

Directora General del Instituto Hidalguense de las Mujeres

Índice

Introducción	
El Modelo por la equidad en mi comunidad	9
I. De la diferencia a la desigualdad	11
II. Estrategias para la sensibilización de género en zonas urbanas	17
Tema 1. La perspectiva de género	21
La identidad de género	21
Los roles de género	22
Tema 2. Problemáticas de mujeres y hombres	23
La violencia familiar	24
Mitos sobre la violencia familiar	24
El ciclo de la violencia	25
La construcción social de la masculinidad	26
Violencia masculina	27
Tema 3. Construyendo alternativas	28
La autoestima	29
La resiliencia	30
Salir del ciclo, cambiando como mujeres	31
¿Podemos cambiar los hombres? Reflexionar y pedir apoyo	32
Las instituciones gubernamentales y la sociedad civil organizada	33
III Anexos	35
1. Formato: Un día en la vida de...	37
2. Lectura: Aspectos generales de la violencia familiar.	38
3. Formato : Los seis pilares de la autoestima	42
4. Lectura : Los seis pilares de la autoestima	43
5. Lectura : Sugerencias para que las mujeres salgan de una relación de violencia	46

Introducción

El Modelo por la Equidad en mi Comunidad

Un modelo es un conjunto de principios relacionados con situaciones, fenómenos o experiencias específicas, organiza conocimiento, saberes y técnicas de trabajo, lleva implícito elementos de análisis que favorece la explicación de la realidad y considera el contexto en el que se desarrolla.

Por la equidad en mi comunidad como Modelo de sensibilización, tiene como objetivo fortalecer tus conocimientos y habilidades, para que como promotora o promotor compartas la información sobre la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, que vivan en ciudades, comunidades rurales o indígenas y al hacerlo esperamos que tu y ellas, incorporen la perspectiva de género en su desarrollo personal y en el contexto social en el que viven.

Estos objetivos serán alcanzados en la medida en que participes en las sesiones de formación y trabajos de manera personal y grupal, los contenidos de los manuales.

En este volumen encontrarás las actividades que te permitirán sensibilizar a población escolar, amas de casa, obreros, policías, personas en situación de reclusión y otras que vivan en zonas urbanas. Se incluyen la perspectiva de género, la problemática sobre la violencia familiar y masculina, y se brindan alternativas desde los derechos humanos de las mujeres, la ciudadanía, la resiliencia y la autoestima.

Finalmente, es importante señalar que estos manuales son complementarios, pues las mismas técnicas que se aplican con estudiantes o amas de casa pueden llegar a ser aplicadas con mujeres indígenas o campesinos. Sin embargo, debes considerar que cuando apliques una técnica a otra población debes de tomar en cuenta que hay que adaptarla al contexto cultural, social y económico y a las características de la población con la que trabajas.

A stylized illustration in shades of gray showing a group of people holding hands in a circle. The figures are simplified, with circular heads and rectangular bodies. The central text is overlaid on the hands of the figures.

De la diferencia
a la desigualdad

De la diferencia a la desigualdad

A continuación presentamos las ideas básicas, de las que partimos, para lograr la sensibilización en género.

Las diferencias personales se traducen en desigualdades sociales porque vivimos en sociedades profundamente jerarquizadas y por tanto muy violentas. Particularmente la violencia de género surge porque las desigualdades entre mujeres y hombres han crecido al punto de brindar más poder a los hombres que a las mujeres, esto se da porque existen diferencias físicas en nuestros cuerpos.

Vayamos más despacio. ¿Qué significa el concepto género y por qué hablamos de una perspectiva de género? Piensa en los cuerpos de la mayoría de las personas; esto es, en sus brazos, rostros, color de ojos, estatura, piel y aquellas características físicas que tienen. Iniciemos por visualizar a bebés. Si te fijas, la mayoría tiene un par de brazos, un par de piernas, son más o menos llenitos, suaves y podrán diferenciarse por su color de piel, el color de ojos, su peso o el tipo de cabello. Además, tienen vagina y otros pene. Ambos tienen similitudes y diferencias.

Ahora pensemos en la adolescencia, los cuerpos son diferentes en algunos aspectos. Tanto en las mujeres como en los hombres aparecen vellos púbicos, en ambos cambia la voz, surge el deseo sexual y el aparato reproductor está listo para procrear. Las mujeres experimentan crecimiento de sus senos y caderas; los hombres de sus espaldas y el bigote. Crecen en estatura y gradualmente se van definiendo sus preferencias sexuales: algunos las tienen heterosexuales (relaciones sexuales con personas del sexo opuesto) y otros las tienen homosexuales (relaciones sexuales con personas del mismo sexo).

Ya de adultos, se estabiliza su crecimiento y comienza un proceso lento de maduración. Los cuerpos se vuelven más anchos, ven surgir las primeras canas o pierden cabello y aparecen las primeras arrugas, comienzan a envejecer. Con el tiempo se desgastan algunos órganos a veces surgen enfermedades, los músculos se van agotando, mujeres y hombres, se ven reducidos en talla, en motricidad, en habilidades hasta volver a ser nuevamente dependientes de otras personas.

Entonces, en toda nuestra existencia las similitudes y las diferencias de los cuerpos siempre existen: somos parte de un grupo, perteneciente a la especie humana por ello somos similares; pero, al mismo tiempo, cada persona es única. La similitud y la diversidad con relación a otras personas existe desde nuestra infancia hasta nuestra muerte.

Ahora pensemos que esas diferencias han sido la excusa que origina las desigualdades sociales entre las personas y las diversas formas de opresión social.

Algunos ejemplos: Pensemos en el color de piel de las personas, recordemos que

históricamente aquellas que tienen un color de piel más claro llegaron a construir un sistema social y una cultura que por diversos motivos les daba acceso a mejores oportunidades laborales, de desarrollo personal y de consumo. Esto ocurrió en Estados Unidos, en Europa, en Australia, en Nueva Zelanda y en Sudáfrica, en donde hubo momentos en la historia que se privilegiaba a los blancos por sobre la gente de color oscuro.

Iban a las mejores escuelas, obtenían mayores ingresos, poseían mejores casas. Así, cuando se da privilegios a un grupo de personas sobre otro por su color de piel, hablamos de racismo.

Pensemos en otra desigualdad: Las personas con preferencia heterosexual pueden besarse libremente en las calles, en los programas de televisión es frecuente que aparezcan parejas de mujeres y hombres en todos los espacios de la vida cotidiana. En la escuela o en el trabajo los noviazgos más frecuentes son entre mujeres y hombres y la sociedad los ve como “normal” e incluso natural. Pero cuando se habla de parejas de dos hombres o de dos mujeres, algunas personas se sorprenden, se molestan y lo ven como algo antinatural. De hecho, se ha llegado a demandar que “no expresen sus sentimientos en público” y que no “se exhiban”. Se exige que se escondan para que “no den un mal ejemplo” e inclusive han ocurrido asesinatos contra personas de preferencia homosexual.

En esta forma, la diferencia en la preferencia sexual genera desigualdad. A las sociedades que discriminan a las lesbianas y a los homosexuales, las llamamos sociedades homofóbicas y a los crímenes contra ellas y ellos se les denomina crímenes por homofobia.

Pensemos en otra diferencia: la sexual, las mujeres tienen vagina y los hombres tienen pene. Y con base en ella la sociedad ha construido una serie de prejuicios y privilegios sociales. Por ejemplo, se dice que las mujeres son más suaves, son más sensibles y que son menos capaces para determinados trabajos. Se dice que los hombres son más fuertes, más duros y más aptos para determinadas actividades que requieren fuerza. Como podrás observar, en la sociedad se generan muchas ideas sobre lo que son las mujeres y los hombres.

Es frecuente que en el trabajo, en la calle o en la casa, se brinde más privilegios a los hombres. Por ejemplo, los salarios que reciben las mujeres sean más bajos por el mismo trabajo; ellos pueden salir a horas más altas de la noche y las mujeres no. Es común que haya una distribución desigual del salario: se dice que un trabajo se vuelve “femenino” cuando disminuye el salario que se paga por él y ocurre comúnmente cuando entran mujeres a ocuparlo.

La idea principal que deseamos compartir es que la mayoría de la riqueza económica, el poder político, la propiedad de la tierra, el poder militar y la formación académica está en manos de los hombres. Así, una diferencia biológica, como el hecho de tener pene o vagina, se convierte en una desigualdad social. Una

sociedad que mantiene estas inequidades, que brinda privilegios a los hombres y que discrimina a las mujeres por el hecho de serlo es una sociedad machista.

Como podrás apreciar, hay muchas diferencias entre los seres humanos que se transforman en desigualdades sociales, ejemplo de algunas son: la de género, la problemática del racismo y la preferencia sexual. Pero hay otras, como las que tienen las personas jóvenes y adultas, pues frecuentemente las primeras son reprimidas por mostrarse críticas al mundo de la adultez. Otro caso son las personas con alguna discapacidad, pues si bien algunos lugares se han adaptado para recibir sillas de ruedas, aún falta mucho por hacer.

El marco general de los conceptos que a continuación abordaremos parte de reconocer las desigualdades sociales como problemas que se deben atender, principalmente las de género que viven las mujeres en determinados contextos.

A stylized illustration in shades of gray showing a group of people of various ages and genders holding hands in a circle. The figures are simplified, with circular heads and rectangular bodies. The background features a large, curved, light-gray shape on the left side, resembling a stylized tree or a large letter 'C'.

Estrategias para la sensibilización en zonas urbanas

Estrategias para la sensibilización en zonas urbanas

Como ya se señaló, el presente manual tiene la finalidad de que sensibilices a la población urbana sobre la perspectiva de género propiciando que las y los asistentes a los talleres sean sensibles a las desigualdades sociales entre mujeres y hombres y puedan tomar iniciativas que promuevan que las mujeres vivan una vida sin violencia y los hombres una masculinidad más solidaria y responsable.

Te ofrecemos herramientas para que brindes información sobre los roles de género y la forma en la que afectan las relaciones entre mujeres y hombres en la comunidad; asimismo, se abordan problemáticas específicas como la violencia en la familia y la ejercida por los hombres en contra de las mujeres. También se menciona cómo apoyarlas cuando viven maltrato y las ideas y prácticas de la masculinidad.

Tema 1. La perspectiva de género

- La identidad de género;
- Los roles de género;

Tema 2. Problemáticas de mujeres y hombres

- La violencia familiar;
- Mitos sobre la violencia familiar;
- El ciclo de violencia;
- La construcción social de la masculinidad;
- Violencia masculina;

Tema 3. Construyendo alternativas

- La autoestima;
- La resiliencia;
- Salir del ciclo, cambiando como mujeres;
- ¿Podemos cambiar los hombres? Reflexionar y pedir apoyo; y
- Las instituciones gubernamentales y la sociedad civil organizada.

Estos temas se abordarán a través de técnicas que facilitan el análisis y la participación de las personas con elementos y vivencias propias; para adecuarlos a las necesidades de las actividades, están organizados tomando en cuenta los siguientes apartados:

a) **Objetivo.** Contiene la finalidad de la técnica para que conozcas lo que se busca alcanzar al desarrollarla.

b) **Materiales.** Se mencionan los materiales y recursos que requieres para realizar la técnica. Recuerda siempre tenerlos listos al iniciar las actividades.

c) **Tiempo recomendado.** Se sugiere el tiempo de duración. Puede ser mayor o menor, pero tenlo presente para que se puedan lograr los objetivos.

d) **Procedimiento.** En esta sección se describen los pasos para el desarrollo de la actividad. Son sugerencias generales, con la práctica podrás incorporar nuevas ideas para mejorarlas.

e) **Cierre.** Te ofrecemos ideas centrales que te apoyaran para hacer la conclusión final sobre la temática, esta información relevante favorecerá la reflexión. Si bien con la dinámica misma las personas generan sus propias conclusiones, estas ideas que te ofrecemos son parte del mensaje que nos interesa que compartas con el grupo.

f) **Sugerencias.** Si el caso lo amerita, te ofrecemos algunas sugerencias para adaptar la dinámica a determinadas circunstancias.

Recuerda que con la práctica podrás modificar los tiempos, algunas de las aplicaciones, e inclusive podrás incorporar nuevas ideas para el cierre.

Tema 1. La perspectiva de género

Identificar las relaciones de género permite a las y los asistentes reflexionar sobre cómo algunas de sus problemáticas cotidianas están relacionadas con lo que son y hacen como mujeres y hombres. Al hacer este análisis las personas tienen una comprensión más amplia de su realidad y con ello plantean nuevas iniciativas que buscan modificar y replantear las relaciones de género en su comunidad.

Técnica 1. La identidad de género.

Objetivo: Favorecer la reflexión sobre la identidad de género y promover la empatía entre mujeres y hombres.

Materiales: Ninguno.

Tiempo recomendado: 35 minutos.

Procedimiento:

a) Se pide al grupo que se ponga de pie y caminen por todo el espacio disponible del salón; se indica que a la señal de “alto” tomen de la mano a la persona que esté más cerca para que sea su pareja; b) ya formadas las parejas, se solicita que compartan lo siguiente: ¿qué es lo que más les gusta y lo que menos les gusta de ser mujer u hombre? Tiempo aproximado: 5 minutos; c) representando a su compañera o compañero, las parejas se presentan ante el grupo tratando de imitar sus ademanes y actitudes. Al concluir las presentaciones los participantes, se promueve la reflexión con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al representar a su pareja? ¿Por qué piensan que la otra persona se presentó como lo hizo? y ¿qué sentimientos se generaron en las personas que, siendo mujeres, tuvieron que imitar a un hombre y viceversa?

Cierre:

Se sugiere usar las siguientes ideas para cerrar la dinámica: a) la empatía es la capacidad de pensar y sentir como otra persona, comprendiendo su circunstancia y su historia de vida, sin tener prejuicios respecto a su situación; b) la construcción de género atraviesa todos los aspectos de la vida de las personas y se construye a partir de la identidad misma, por lo que nos inclinamos a reproducir lo asignado a cada sexo y rechazar, evitar o criticar lo opuesto; y c) la equidad sólo puede ser posible en la medida en que las personas somos más conscientes, tolerantes, dispuestas y comprensivas, y brindamos un trato igualitario a las y los demás.

Técnica 2. Los roles de género 1

Objetivo: Conocer cómo se lleva a cabo la construcción de la identidad de género a través de la socialización de mujeres y hombres.

Materiales: Hojas de rotafolio, marcadores de colores, cinta masking tape.

Tiempo recomendado: 45 minutos.

Procedimiento:

a) Se solicita al grupo que se formen dos equipos, uno de mujeres y otro de hombres. En hojas de rotafolio las y los integrantes de los equipos, escribirán las cosas que hacen las mujeres y los hombres de manera cotidiana durante un día; b) se promueve la reflexión en plenaria sobre lo escrito en los rotafolios.

Cierre:

Se sugiere usar las siguientes ideas para cerrar la dinámica: a) hay mujeres que se dedican exclusivamente al hogar. Habría que reflexionar cómo se sienten las mujeres que después de cinco, diez o veinte años únicamente han realizado trabajo doméstico en casa; b) la mayoría de las mujeres, además de hacerse responsables del hogar, también trabajan en el ámbito público. Ello se llega a traducir en la doble jornada laboral, que si bien es cansada para las mujeres, les permite obtener dinero y un proyecto de vida profesional; c) por lo tanto, el rol de género femenino se ubica en los ámbitos doméstico y público, y en ambos hay poco reconocimiento social; d) la mayoría de los hombres realiza sus actividades en el ámbito público; a veces asumen responsabilidades en el hogar; e) los roles de género masculinos se desarrollan en los deportes, el trabajo, las cantinas, el transporte público y, en general, en actividades desarrolladas fuera del hogar; f) en la mayoría de los casos a las mujeres les da más trabajo y menos dinero y a los hombres se les retribuye con más dinero; ello genera desigualdad en las relaciones de género en la sociedad; g) las desigualdades causan conflictos en las relaciones de pareja y en las familias.

Sugerencias:

Es frecuente que en esta dinámica los asistentes indiquen que conocen relaciones en donde ella gana más dinero que él, o casos en los que los hombres sí colaboran en la casa. Te sugerimos que indiques a los asistentes que en este momento se están analizando las tendencias sociales, aunque en algunos casos sí se pueden encontrar situaciones de más equidad. Se indica que lo importante es ir comprendiendo cómo los roles de género femenino y masculino, terminan siendo opuestos y las personas tienen conflictos por estos motivos.

Técnica 3. Los roles de género 2

Objetivo: Identificar cómo las actividades que realizan las mujeres y hombres en la sociedad se convierten en roles que reproducen estereotipos tradicionales de género.

Materiales: Formato 1, “Un día en la vida de...”, y lápices.

Tiempo recomendado: 45 minutos.

Procedimiento:

a) Se distribuye el formato “Un día en la vida de...” y se leen las instrucciones en colectivo; b) se llena el formato, otorgando el tiempo necesario; c) se forman grupos de cuatro o seis personas para que compartan sus resultados; de preferencia se constituyen grupos mixtos; d) en plenaria se hace un análisis de los resultados con base en la reflexión individual y grupal.

Cierre:

Se sugiere usar las siguientes ideas para cerrar la dinámica: a) es importante destacar que estas actividades se refieren a los roles que se desempeñan en la sociedad, la familia y en la relación con las y los demás; b) consideremos que cuando hablamos de aquellos roles que desarrollan mujeres y hombres estamos hablando de los roles de género; c) los roles de las mujeres son asignados tanto al ámbito doméstico como al ámbito laboral; cuando la mujer trabaja en las labores domésticas, y también lo hace en un puesto de trabajo se le llama *doble jornada laboral*; cuando además cuida a las y los hijos se le llama *triple jornada laboral*; d) reflexionar sobre el hecho de que los hombres desempeñan roles en el ámbito público y realizan pocas actividades en el trabajo doméstico; e) analizar las consecuencias: a las mujeres se les asigna el ámbito privado como su responsabilidad y se les limita el desempeño de roles sociales, los hombres se desenvuelven en el ámbito público y se les critica o ridiculiza si entran al privado; f) socialmente se valoran más las actividades del espacio público pues son las que reciben salarios y prestigio social y las del espacio doméstico no reciben pago monetario y se les da muy poco o ningún prestigio; esto sienta las bases de la desigualdad de género.

Tema 2: Problemáticas de mujeres y hombres

A continuación abordaremos algunos aspectos específicos de la violencia de género. La idea que proponemos es que con estas actividades las y los asistentes identifiquen las diversas formas de violencia contra las mujeres en la familia y como se repiten de manera cíclica. Asimismo, se examina cómo se llegan a transmitir los mandatos

tradicionales que hacen que los hombres aprendan y decidan ejercer violencia en la relación de pareja. Al hacer esta revisión esperamos que las y los asistentes identifiquen estas problemáticas y puedan proponer nuevas soluciones para vivir relaciones libres de violencia.

Técnica 1. *La violencia familiar*

Objetivo: Identificar aspectos generales de la violencia familiar desde una perspectiva de género.

Materiales: Lectura 1: Jorge Corsi, “Aspectos generales de la violencia familiar” (anexo 2), plumones.

Tiempo recomendado: 1 hora.

Procedimiento:

a) Se forman seis equipos y se distribuye la lectura, se solicita que se lea en voz alta; b) en sesión plenaria se promueve la reflexión y se aclaran dudas.

Cierre:

a) Es importante diferenciar entre agresividad, agresión y violencia, y relacionarlo con la resistencia (la agresión en la lectura); b) reflexionar a nivel personal sobre los mitos de la violencia familiar y cómo los reproducimos en la vida cotidiana; c) retomar los niveles microsistémico (la familia y el contexto más cercano), exosistémico (las instituciones mediadoras) y macrosistémico (los niveles social y cultural) y señalar que cada persona debe elegir en dónde quiere contribuir a detener la violencia de género: desde lo personal, en las decisiones que cada quien toma de forma cotidiana, hasta trabajar en este tema.

Sugerencias:

Se recomienda a las y los promotores hacer una lectura completa del texto: Jorge Corsi, “Violencia familiar”, España, Paidós, 1998.

Técnica 2. *Mitos sobre la violencia familiar*

Objetivo: Reconocer los mitos de la violencia familiar.

Materiales: Hojas de rotafolio, plumones, cinta masking tape.

Tiempo recomendado: 30 Minutos.

Procedimiento:

a) Se comenta a las y los participantes que caminen alrededor del salón, mientras la o el promotor lee algunos mitos sobre violencia y se detengan al escuchar “alto”; en ese momento buscarán una pareja y platicarán con ella sobre la frase durante dos minutos; se repite el procedimiento varias veces. b) las frases son: “la violencia se genera únicamente en familias de bajos recursos”, “Se vive violencia en hogares en donde alguno de los miembros es alcohólico”, “la mujer que sufre violencia es porque le gusta, de lo contrario dejaría a su pareja”, “las personas que sufren violencia es porque ellas se lo buscan”, “la violencia sexual la ejercen personas desconocidas o lejanas a la familia”, “la violencia psicológica no es tan grave como la violencia física”; c) al finalizar esta parte, se forman cuatro equipos y se les indica que compartan sus opiniones y contesten las siguientes preguntas con base en otros mitos que el grupo conozca. Equipo 1 ¿Cuáles son los mitos o mentiras que sostienen que la mujer ejerce violencia contra los hombres? Equipo 2 ¿Cuáles son los mitos o mentiras que sostienen que los hombres no ejercen violencia contra las mujeres? Equipo 3 ¿Cuáles son los mitos o mentiras que sugieren que las mujeres son incapaces de salir de una relación de violencia? Y equipo 4: ¿Cuáles son los mitos o mentiras que muestran al hombre como incapaz de detener su violencia y cambiar? d) Se promueve la reflexión en plenaria.

Cierre:

a) Reflexionar sobre los mitos o mentiras que no le permiten a la sociedad identificar los fenómenos de la violencia de género porque se consideran algo “natural”; b) mencionar que esos mitos reducen la capacidad de las mujeres para salir del ciclo de violencia y pedir ayuda; c) reconocer los mitos que indican que los hombres no pueden o no quieren cambiar. d) el reconocimiento de la violencia es un proceso personal, grupal y social.

Técnica 3. *El ciclo de la violencia*

Objetivo: Identificar los principales aspectos del ciclo de violencia.

Materiales: Hojas de rotafolio, plumones.

Tiempo recomendado: 90 minutos.

Procedimiento:

a) Se vuelve a explicar el ciclo de violencia con base en la lectura 1, de Jorge Corsi; b) se forman grupos de cuatro personas y se les pide que comenten si conocen alguna persona que ha vivido esa situación; c) se solicita que elijan un evento de los que fueron platicados y que el grupo argumente sobre tres

preguntas: ¿Qué hizo el agresor para que la mujer no pudiera salir del evento de violencia? ¿Qué hizo la mujer para salir del evento de violencia? ¿Por qué logró ella salir o no del ciclo de violencia? ¿qué factores facilitaron u obstaculizaron su salida? d) se promueve la reflexión en sesión plenaria.

Cierre:

a) Las mujeres no ven la violencia de manera inmediata; se requiere un proceso gradual de reflexión para hacerla visible y, una vez que lo hacen, es importante identificar en qué momento del ciclo se encuentran; b) la reflexión sobre el ciclo de violencia es un proceso que genera malestar e inquietud personal debido a que es difícil hablar sobre la violencia en la relación de pareja, pero es necesaria para poder estar conscientes del grado de violencia que se vive; c) en el momento agudo se pueden ejercer uno o varios tipos de violencia: psicológica, sexual, física, económica y patrimonial; d) el momento de luna de miel no siempre se realiza; cuando ocurre consiste en palmadas o sonrisas, hasta una serenata, flores u otros regalos con los que se muestra arrepentimiento.

Sugerencias:

Se recomienda tener mucho tacto con el manejo de las experiencias que compartan las y los asistentes, pues alguna persona puede sentirse muy vulnerable al escuchar experiencias con las que se identifica. Por ello, se sugiere acercarse en el receso o en otro momento del día a quienes manifiesten malestar. Es bueno dar apoyo emocional y orientación con información actualizada y verídica.

Se pueden tener casos previamente escritos para reducir el tiempo de la dinámica.

Técnica 4. *La construcción social de la masculinidad*

Objetivo: Identificar cómo los hombres aprenden la identidad de género masculina en las instituciones sociales.

Materiales: Hojas de rotafolio y plumones de colores.

Tiempo recomendado: 1 hora.

Procedimiento:

a) Se forman cuatro equipos. Se les informa que se revisará lo que hacen los hombres en diversos espacios: al primero le corresponde hacerlo sobre lo que hacen en la calle, al segundo, en la escuela, al tercero, en la familia; y al cuarto, sobre lo que hacen en el trabajo; cada equipo escribe en una hoja de rotafolio

las ideas comentadas y se pide que las revisen y discutan, b) después de la discusión se conversará en plenaria en torno a lo que hacen los hombres y las consecuencias sociales de esas prácticas.

Cierre:

Se sugiere usar los siguientes puntos para cerrar la dinámica: a) es importante destacar las ideas y las prácticas tradicionales de los hombres con el fin de vincularlas a las formas tradicionales de ejercer el poder; b) hay que recuperar prácticas no tradicionales de hombres (como ser padres amorosos, realizar trabajo doméstico, mostrar los sentimientos), señalando que esas prácticas se desarrollan en el ámbito privado y no siempre se muestran en el público; c) los hombres llevan a cabo prácticas tradicionales y alternativas y, de acuerdo con su educación e historia personal, cada hombre realiza unas más que otras; d) es importante reconocer los costos para mujeres y hombres de las prácticas machistas.

Sugerencias:

Mantener una actitud crítica hacia las formas tradicionales de la masculinidad y de apertura para reconocer las posibilidades de cambio de los hombres, así como el reconocimiento del malestar emocional de los hombres.

Técnica 5. *Violencia masculina*

Objetivo: Reconocer los motivos de la violencia masculina en la relación de pareja.

Materiales: Hojas blancas y lápices.

Tiempo recomendado: 90 Minutos.

Procedimiento:

a) Se les pide que dividan una hoja en tres partes, se menciona a las mujeres que en la primera columna escriban tres cosas que a un hombre cercano a ellas (padre, novio, esposo, hermano) no le agrada que ella haga o diga; y a los hombres que escriban, tres cosas que no les agrada que una mujer cercana a ellos (madre, novia, esposa, hermana) haga o diga; b) en la segunda columna deberán escribir como reaccionan, (lo que hacen o dicen, respuestas como “cállate”, “vete”, gritos o silencios); c) en la tercera columna se solicita que escriban “lo que sienten” por ejemplo: miedo, dolor, ira, enojo o tristeza; d) se comparte en parejas lo que escribieron; e) de manera individual, se indica que anoten en la parte de atrás de la hoja que actos pudieron haber hecho, que les permitiera solucionar el conflicto sin violencia y como se sienten con ello; f) nuevamente en parejas se les invita a compartir sus ideas; g) se promueve la reflexión en plenaria.

Cierre:

a) Se hace mención que el uso de la violencia para expresar sentimientos como la ira, enojo, frustración y el miedo ha sido el producto de una educación y socialización en espacios donde el ejercicio del poder se da de forma autoritaria y jerárquica. La violencia la pueden ejercer tanto mujeres como hombres, por tanto, todas y todos llegamos a reproducirla.

b) Hay que señalar que en algunas relaciones de pareja tradicionales son los hombres quienes tienen mayor poder y dominan en sus familias, debido a ello abusan del mismo. En cambio, se determina que las mujeres tienen menos poder y su enojo se debe a los abusos, al sometimiento y a la violencia en que viven.

c) Los actos agresivos de mujeres a hombres en relaciones de pareja son resistencia y no violencia, pues no buscan controlar sino salir del maltrato; puede haber violencia de mujeres en contextos donde ella ocupa puestos de poder como en el trabajo, pero no es frecuente.

d) Socialmente la expresión del enojo no se permite e incluso se castiga en las mujeres pero en los hombres se justifica pues con ello demuestran virilidad y control.

Sugerencias:

Es frecuente que los grupos comiencen a asumir ciertas posturas que culpan a las mujeres o a los hombres por ejercer violencia, sin embargo, hay que comentar que es una construcción social; algo que se aprende y se puede cambiar. Hay que mencionar que lo más común en nuestra cultura, es disminuir la responsabilidad de los hombres y culpar a las mujeres de sus conductas machistas. Hay que diferenciar entre violencia y control o resistencia y enojo. Los hombres usan la violencia para mantener sus privilegios y las mujeres se encuentran en la resistencia, enojadas porque no es fácil salir de relaciones de control. Hacer mención sobre cómo los hombres pueden establecer nuevas alianzas con las mujeres, lejos de culpabilizarlas de su violencia y comprender –sin hacerlas víctimas– su situación de opresión y; confrontar a los hombres sobre su responsabilidad y las desventajas de la violencia masculina.

Tema 3. Construyendo alternativas

En esta sección ofrecemos alternativas a las problemáticas analizadas anteriormente. Revisamos temas como la autoestima y la resiliencia, que permiten a las personas reconocer su poder personal para salir de situaciones de violencia. Se ofrecen técnicas sobre cómo salir del ciclo de violencia y para que los hombres busquen y propongan alternativas de cambio.

Se señalan las instituciones gubernamentales y la sociedad civil organizada que ofrecen apoyo a las personas que viven situaciones de violencia. Las personas tienen la responsabilidad de informarse, detectar las formas de violencia y pedir apoyo; las instituciones, de ofrecer información para que las mujeres y los hombres identifiquen la violencia y la sociedad en su conjunto es corresponsable de generar los cambios necesarios que nos lleven a vivir relaciones libres de violencia.

Técnica 1. La autoestima

Objetivo: Reflexionar sobre los principales aspectos de la autoestima, analizando la propuesta de los “seis pilares de la autoestima”.

Materiales: Lápices, formato de auto-evaluación y lectura: “Los seis pilares de la autoestima” (anexo 3).

Tiempo recomendado: 90 Minutos.

Procedimiento:

a) Se forman seis equipos y se le da a cada integrante el formato “Los seis pilares de la autoestima”; se lee junto con el grupo para aclarar dudas y se solicita que se conteste; b) en equipo discute las respuestas; c) se entrega uno o dos juegos del texto “Los seis pilares de la autoestima”, se lee en cada equipo y se discute; d) para terminar se solicita a cada miembro que responda la siguiente pregunta: ¿cuáles son las tres cosas más viables e importantes que puedo hacer para elevar mi autoestima?; f) se comparten las respuestas en sesión plenaria.

Cierre:

a) La autoestima surge de una propuesta social en donde se busca formar individuos autónomos que alcancen sus metas mediante el esfuerzo personal; b) en el desarrollo de la autoestima influyen la familia y los primeros cuidadores, pero el propio valor siempre se puede mejorar a lo largo de la vida, estando cerca de personas que nos orienten y el desarrollo de procesos que nos permitan crecer; c) las mujeres pueden mejorar su autoestima cuando rompen los estereotipos tradicionales y tienen logros laborales, éxito profesional y una vida social más placentera; los hombres pueden mejorar su estima cuando reconocen sus sentimientos, sus preocupaciones y asumen el compromiso en sus relaciones de pareja; d) por lo tanto, la autoestima crece cuando las personas deciden con más libertad en su vida, sin violencia y con responsabilidad.

Sugerencias:

La dinámica es un poco larga, por lo que se sugiere calcular el tiempo suficiente para desarrollarla.

Técnica 2. La resiliencia

Objetivo: Las y los asistentes reflexionarán sobre el concepto de resiliencia como la posibilidad de enfrentar situaciones de violencia y salir fortalecidos de ella.

Materiales: Hojas de rotafolio, hojas blancas, marcadores de colores, lápices.

Tiempo recomendado: 90 Minutos.

Procedimiento:

a) Se escribe en una hoja de rotafolio la siguiente definición: “Resiliencia: significa la capacidad de las personas para resistir y mostrarse con fortaleza ante situaciones de mucho maltrato y violencia. Además, es la energía y decisión interna, así como la habilidad social de salir fortalecida/o de estas situaciones, con el propósito inicial de sobrevivir, pero con el fin, a mediano plazo, de recuperarse y reconstruir el propio proyecto de vida que fue desajustado por la violencia social, personal o familiar”; b) se lee pausadamente la definición al grupo. Se permite la libre expresión de ideas y comentarios; c) se reparten hojas blancas y se solicita que escriban alguna experiencia personal o de otra persona en donde se identifique una situación de resiliencia; d) se hacen parejas y platican las experiencias; e) en plenaria se conversa sobre lo que se comentó y se concluye la dinámica.

Cierre:

a) La resiliencia es una fortaleza interna que las personas tienen, es producto de comentarios y actos en donde otras personas expresaron palabras o ejemplos de confianza, cariño, creencia o fe que sirvieron de aliento para quien es resiliente; b) todos hemos sido sobrevivientes de alguna situación de violencia, y hemos salido vivos; pero no todas y todos somos resilientes, pues hay personas que no salen fortalecidos y se quedan con mucho malestar y dolor; c) los procesos terapéuticos y las relaciones de calidez y confianza, pueden ayudar a convertir una experiencia dolorosa en una experiencia de fortaleza; d) las mujeres procesan sus experiencias de maltrato hablando con amigas, compañeras, hermanas o familiares y con ese proceso construyen una reflexión sobre su experiencia que les permite vivir con fortaleza; e) los hombres a veces silencian sus experiencias de vulnerabilidad y llegan a traducir esos malestares en mal humor, maltrato a otras y otros, e inclusive llegan a dañarse antes que hablar sobre su experiencia, no hay un proceso reflexivo sobre su experiencia de malestar.

Sugerencias:

Después de escribir la experiencia de resiliencia, se forman parejas de mujeres y de hombres para compartirla. Posteriormente se forman dos

grupos, uno de mujeres y otro de hombres y se les solicita a las mujeres que escriban “¿qué permite a una mujer ser resiliente?” y a los hombres, “¿qué permite a un hombre ser resiliente?”. En plenaria se pueden discutir ambos momentos del ejercicio, el individual y el grupal.

Si se requiere, se pueden tener casos escritos previamente para reducir el tiempo de la dinámica.

Técnica 3. *Salir del ciclo, el cambio en las mujeres*

Objetivo: Reflexionar sobre diversas estrategias para salir del ciclo de violencia.

Materiales: Lectura: Sugerencias para que las mujeres salgan de una relación de violencia (anexo 5).

Tiempo recomendado: 1 Hora.

Procedimiento:

a) Se forman equipos de cinco personas y se les distribuye dos copias de la lectura 3 “Sugerencias para que las mujeres salgan de una relación de violencia”; b) se lee el texto y se propicia la reflexión entre los asistentes; c) en sesión plenaria se comenta la lectura.

Cierre:

a) Las mejores estrategias para salir de una situación de maltrato se construyen con apoyo de instituciones donde los profesionales pueden medir el nivel de riesgo, brindar el apoyo institucional y psicológico, legal y de trabajo social; b) siempre es bueno apoyar a las mujeres que viven maltrato; decir una frase que las haga sentir sin culpa, palabras de aliento o un acercamiento respetuoso y cálido sirven más que muchas críticas; c) el proceso de reflexión en las mujeres que viven maltrato es gradual y va de la inseguridad y la baja estima al empoderamiento y la toma de decisiones. Este proceso de crecimiento no es lineal, es decir, como todo desarrollo emocional, puede tener avances, retrocesos y contradicciones; d) las mujeres y los hombres profesionistas proporcionan un apoyo incondicional a las mujeres, apoyándolas tanto en sus avances como en sus retrocesos y evitar enojarse, regañar y adoptar otras actitudes de maltrato hacia ellas.

Es importante reflexionar sobre cómo reaccionan las y los servidores públicos cuando las mujeres no cambian al ritmo que ellas y ellos desean. Tal situación indica que las y los profesionistas “se enganchan” con el malestar de las mujeres y no tienen un trabajo personal sobre su propia experiencia de violencia; este proceso es personal y no necesariamente académico o laboral. Se puede indicar al grupo que los profesionistas que apoyan a las mujeres también tienen un proceso de reflexión personal en espacios terapéuticos.

Sugerencias:

Si alguna persona muestra mucha inquietud o insistencia sobre algún caso personal, se le puede sugerir que busque ayuda en las instancias más cercanas. Si se requiere, se puede dividir la lectura entre los equipos para reducir el tiempo.

Técnica 4. *¿Podemos cambiar los hombres? Reflexionar y pedir apoyo*

Objetivo: Reflexionar sobre las prácticas de equidad y violencia que los hombres ejercen y acerca de las posibilidades de cambio.

Materiales: Hoja blancas tamaño carta y lápices.

Tiempo recomendado: 1 Hora.

Procedimiento:

a) Dividir una hoja en tres columnas, en la columna A responder a la pregunta: “¿cómo violentan algunos hombres a las mujeres en mi comunidad?”, en la columna B “¿cómo demuestran sus afectos a las mujeres, algunos hombres en mi comunidad? y en la C ¿cuáles son sus comportamientos equitativos? b) se solicita que lean con detenimiento las repuestas; c) al reverso de la hoja contestar la siguiente pregunta: “¿qué necesitan los hombres para tener más comportamientos equitativos y menos de violencia hacia las mujeres?; d) se forman grupos de cinco personas y se comparten los resultados; e) en plenaria se analiza por columna y al final se dialoga acerca de las respuestas a la pregunta sobre las posibilidades de cambio.

Cierre:

a) Los hombres realizan prácticas de violencia, en donde abusan de su poder y de equidad en donde lo comparten; b) cada hombre realiza ambas prácticas y es importante reflexionar sobre la influencia que la sociedad ejerce sobre ellos y que limita sus posibilidades de cambio c) hay hombres con mayor disposición a cambiar que otros, depende de su situación económica, cultural y social, pero también de su voluntad por mejorar, que está relacionada con su fortaleza emocional; d) el cambio de los hombres hacia la equidad es un proceso complejo, es responsabilidad de algunas instituciones hacer campañas y programas para que los hombres reflexionen sobre sus problemáticas y requiere que ellos descubran los costos de la violencia y decidan cambiar.

Sugerencias:

Es importante dejar que el debate fluya en torno a las posibilidades de cambio de los hombres. Seguramente habrá personas que no crean en el trabajo con hombres y otras con más esperanza. No intentes que una opinión domine a otra; más bien buscamos identificar las posibilidades de cambio de los hombres y reflexionar sobre la necesidad de hacerlo.

Técnica 5. Las instituciones gubernamentales y la sociedad civil organizada

Objetivo: Conocer las experiencias de diversas instituciones gubernamentales y de la sociedad civil organizada que atienden la problemática de la violencia de género.

Materiales: Hojas de rotafolio, marcadores de colores, masking tape, información de instituciones gubernamentales y de la sociedad civil organizada en donde se atiende a personas que viven situaciones de violencia.

Tiempo recomendado: 1 Hora.

Procedimiento:

a) Dividir al grupo en tres equipos; b) cada equipo responderá la pregunta correspondiente: Equipo A *¿Qué debo hacer si me encuentro en situación de violencia?* Equipo B *¿Qué puedo hacer si sé de alguien que se encuentre en situación de violencia?* Equipo C *¿Qué puedo hacer si alguien que se encuentra en situación de violencia se acerca conmigo a pedir ayuda?*; c) en plenaria cada equipo comparte sus respuestas; d) generar una lluvia de ideas en la que el grupo mencione las instituciones que conoce que atienden a personas en situación de violencia; e) complementar la información obtenida con los datos de las instituciones gubernamentales y no gubernamentales existentes en su comunidad, así como de los servicios que otorgan; f) pedir al grupo que comparta alguna experiencia conocida en la que alguien haya acudido a alguna institución y cuál fue la atención que recibió.

Cierre:

Reconocer la violencia no es fácil y depende de la información con que se cuenta para identificarla. Salir de una situación de violencia es un proceso largo y se requiere de la ayuda de personas especializadas en ello. Es importante conocer las instituciones que proporcionan atención y acudir a ellas para informarse sobre los requerimientos y trámites que se siguen en cada situación. Una de las principales acciones para prevenir y atender los casos de violencia es fomentar la cultura de la denuncia. Las instituciones gubernamentales y no gubernamentales que atienden esta problemática,

están obligadas a brindar un servicio de calidad a quienes acuden a ellas, no hacerlo implica volver a violentar a esa persona: a esto se le llama *doble victimización*.

Sugerencias:

Se sugiere usar las siguientes ideas para cerrar la dinámica: a) cuando se ha vivido una doble victimización, surge desconfianza en las personas y les cuesta trabajo volver a creer en las instituciones; c) hay que tener paciencia y dar muestras claras de apoyo para que confíen nuevamente en las Instituciones; d) las instituciones gubernamentales tienen presupuesto del Estado y son creadas por el mismo para atender determinadas problemáticas sociales; b) las organizaciones de la sociedad civil organizada son creadas por la iniciativa de personas o movimientos ciudadanos que desean abordar determinadas problemáticas sociales; ambas trabajan a favor de los derechos humanos de las mujeres y cooperan entre sí para solucionar sus problemas



Anexos

Anexo 1

Un día en la vida de...

HORA	Actividades de una mujer	Actividades de un hombre
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		

Anexo 2

Jorge Corsi, "Aspectos generales de la violencia familiar"

El conflicto en la familia es un elemento constante. Es algo inherente a los seres humanos: cuando hay dos o más personas que conviven y existen factores que se oponen entre sí, que expresan las diferencias de intereses, necesidades y deseos que surgen entre ellas, habrá conflictos. Éste no es negativo; se puede enfrentar de diversas formas y puede ayudar al crecimiento personal y grupal.

La violencia no es igual a la agresividad. Ambas son actos que adquieren significados en la sociedad.

Un acto agresivo es innato y vence los obstáculos que se presentan. Un acto agresivo que hace daño surge de una persona que percibe el medio como amenazante y tiende a reaccionar con ataques y defensas.

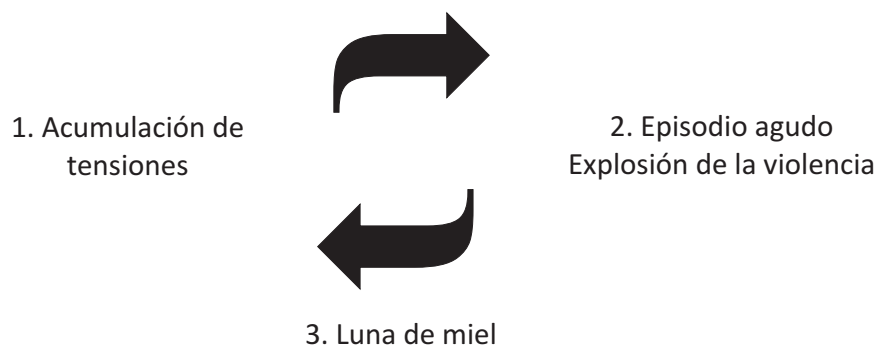
Un acto violento manifiesta abuso de poder, que surge de las jerarquías y del desequilibrio. Un acto violento que hace daño expresa la dominación por medio del uso de la fuerza en una relación.

Mitos sobre la violencia familiar

1. La familia es un lugar donde sólo existe armonía, amor y apoyo.
2. Los casos de violencia familiar son escasos: no representan un problema grave.
3. La violencia familiar es producto de algún tipo de enfermedad mental.
4. La violencia familiar es un fenómeno que solo ocurre en las clases sociales con menos recursos.
5. El consumo de alcohol es la causa de las conductas violentas.
6. Si hay violencia, no puede haber amor en una familia.
7. A las mujeres que son maltratadas por sus compañeros les debe gustar, de lo contrario no se quedarían en la relación.
8. Las víctimas de maltrato se lo buscan: "algo hacen para provocarlo".
9. El abuso sexual y las violaciones ocurren en lugares peligrosos y oscuros y el atacante es un desconocido.
10. El maltrato emocional no es tan grave como la violencia física.
11. La conducta violenta es algo innato que pertenece a la esencia del ser humano.

La violencia familiar es cíclica y con intensidad creciente.

Ciclo de la Violencia Familiar



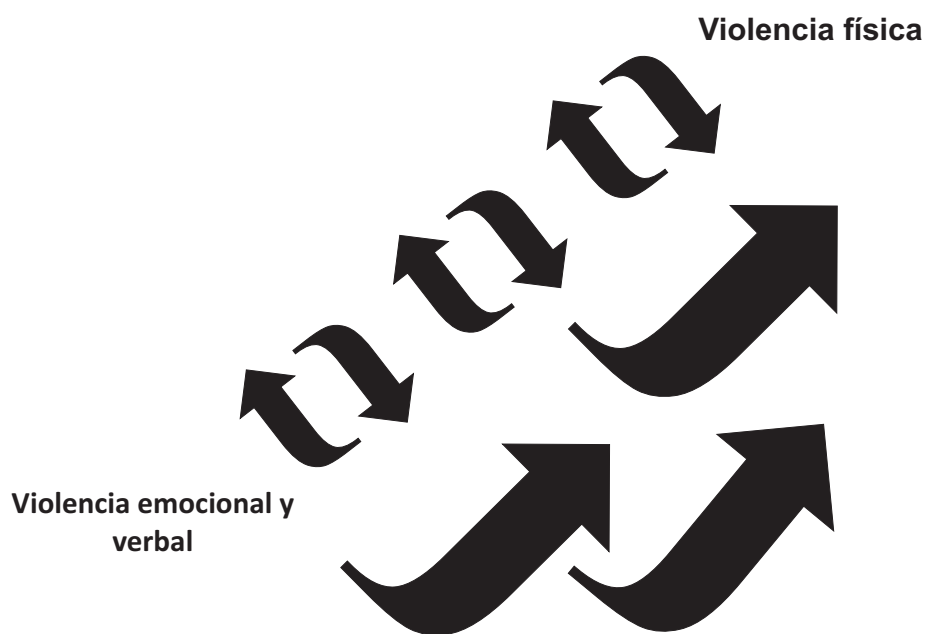
1. En la fase de acumulación de tensión, los conflictos y las diferencias no resueltos empiezan a generar estrés y malestar. Puede existir violencia emocional. Las promesas hechas (en la tercera fase) se rompen.

2. En el episodio agudo se presentan varios tipos de violencia en forma abierta, pueden presentarse de forma aislada o varios tipos en una sola acción.

3. En la “Luna de miel”, la persona que agrede se arrepiente de los hechos, justifica sus actos y suele hacer una serie de promesas, incluyendo la de que “no volverá a pasar”; en los casos donde hay violencia grave, la luna de miel equivale a la ausencia de violencia. Es aquí donde se vuelve a “engancharse” la relación violenta; vuelve a empezar el ciclo, es decir, después de un tiempo, las promesas se rompen y se comienza a acumular tensión.

Intensidad creciente de la violencia familiar

Cada vez que el ciclo de la violencia se cumple, la intensidad de los eventos de violencia y el daño van aumentando. Se puede comenzar con eventos de violencia emocional y verbal, y con el tiempo irá apareciendo la económica, la física y la sexual.



Los eventos emocionales de violencia, hasta los más graves de violencia física forman parte de la violencia familiar.

Hay diversos grados de intervención en la violencia familiar para ello es necesario:

1. **A nivel macrosistema (social).** Identificar las creencias culturales acerca de los roles de género de mujeres, hombres, niñas, niños y personas adultas mayores; las ideas sobre la familia y los conflictos; las ideas acerca del poder y la obediencia.
2. **A nivel exosistema (institucional).** Se debe intervenir en las instituciones de salud, escuelas, entre otras, y cambiar la legislación para aumentar el apoyo institucional a víctimas de violencia. Es necesario fomentar la sensibilización de género en las y los servidores públicos para que brinden una atención cálida y de respeto a las personas que viven violencia.
3. **A nivel microsistema (en el ámbito relacional).** Se requiere tener clara la historia personal de violencia familiar, además de aprender nuevas formas no violentas de solucionar conflictos y desactivar el aislamiento, la baja autoestima y la violencia masculina.

Anexo 3

Los seis pilares de la autoestima¹

Te solicitamos que contestes las siguientes preguntas:

1. ¿Tomo decisiones de acuerdo con lo que yo creo y siento?

Totalmente ____ A veces _____ Casi nunca ____ Nunca ____

2.- ¿Soy consciente de las consecuencias que implican para mí, mi familia y mi comunidad?

Totalmente ____ A veces _____ Casi nunca ____ Nunca ____

3. ¿Me acepto a mí mismo/misma? ¿Acepto mis ideas, mi cuerpo, mis amistades, mi identidad y mi proyecto de vida?

Totalmente ____ A veces _____ Casi nunca ____ Nunca ____

4. ¿Me hago responsable de mis necesidades económicas, emocionales y otras que sean importantes para mí?

Totalmente ____ A veces _____ Casi nunca ____ Nunca ____

5. ¿Ante conflictos con los demás expreso lo que pienso, siento y quiero sin dañar a las y los demás?

Totalmente ____ A veces _____ Casi nunca ____ Nunca ____

6. ¿Lucho por los ideales y propósitos en los cuales creo en mi vida?

Totalmente ____ A veces _____ Casi nunca ____ Nunca ____

7. ¿Siento que respeto mis creencias, mi preferencia sexual, mis deseos y mi desarrollo profesional; es decir, me siento a gusto conmigo misma/mismo?

Totalmente ____ A veces _____ Casi nunca ____ Nunca ____

¹Adaptado del libro de Branden Nathaniel, Los seis pilares de la autoestima, Paidós, México, 1995.

Anexo 4

Lectura *Los seis pilares de la autoestima*, de Nathaniel Branden²

Para hablar de autoestima, Branden afirma que no debemos centrarnos en el entorno, sino en la persona, en aquello que hacemos, pues las acciones que realizamos son el reflejo de nuestros pensamientos. Y la autoestima es la consecuencia de un conjunto de prácticas realizadas internamente. Por eso, este autor propone que para el desarrollo de una autoestima sana no hay que trabajar directamente sobre ésta, sino trabajar en el proceso interno que deriva en determinadas prácticas. Y propone seis ejercicios elementales (los cuales están relacionadas entre sí) que producen una mejor expresión de la autoestima. A éstas habilidades el autor las llama *los seis pilares de la autoestima*.

La práctica de vivir conscientemente

En la práctica cotidiana vivimos de una manera automatizada, sin reflexionar sobre nuestras acciones. Es poco frecuente que nos preguntemos qué hacemos, por qué lo hacemos y con base en qué valores lo hacemos. El autor resalta la importancia de un autoconocimiento, el cual tiene la intención de ser consciente de nuestras acciones, valores y metas pero, sobre todo, del actuar con base en esta conciencia, pues ello está íntimamente relacionado con la autoestima. Cuando no hacemos eso, al llegar a nuestra supuesta meta nos sentimos insatisfechos y nos damos cuenta que no era lo que queríamos; por lo tanto, no estábamos verdaderamente conscientes de qué queríamos. Lo mismo pasa con las emociones: cuando no sabemos decir cómo nos sentimos y le damos una serie de vueltas a la circunstancia sin terminar de definir o entender qué emoción tenemos, sólo sabemos que nos sentimos mal. Así, al vivir conscientemente, nos podemos conocer realmente cómo somos y esto es el punto de partida para una autoaceptación.

La práctica de la aceptación de sí mismo

Branden señala que ésta es una práctica fundamental en el proceso de la autoestima. Señala que no podemos querer lo que no aceptamos. En primer lugar señala que hay que “estar de nuestro lado”, pues no podemos estar en nuestra contra. Suena lógico pero, por ejemplo, es común que en lugar de ser propositivos con nuestro errores, solemos castigarnos y más comúnmente insultarnos y recriminarnos. Para un modelo como el de Branden, basado en las acciones, no sólo basta con reflexionar sobre nosotros; hay que vivirlos; vivir nuestros pensamientos, deseos, actos y sentimientos; asumirlos y aceptarlos aunque no estemos orgullosos de ellos; éste es un segundo nivel. Ser nuestro propio amigo está en un tercer nivel. Muchas veces solemos ser compasivos con nuestras amistades, las queremos y las perdonamos, pero con

²Resumen de parte del libro de Branden Nathaniel, *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México, 1995.

nosotros mismos solemos ser más duros. Hay que aceptar que aquello que no me gusta de mí o que me avergüenza es de cualquier forma mío. Perdonamos a nuestras amigas o amigos; y lo mismo hay que hacer con nosotros, no para justificarnos, sino para corregir aquellas conductas que no salieron como esperábamos.

La práctica de la responsabilidad de sí mismo

Cuando soy consciente de mí mismo y me acepto, entonces tengo la responsabilidad sobre mí. Recordemos que estamos en un modelo que se centra en la persona. Las decisiones que tomamos, las consecuencias de nuestros actos, el planteamiento y la factibilidad de las metas son nuestra responsabilidad. Cuando éstas las depositamos en otras personas, perdemos el control de nuestra vida. A veces es bueno reflexionar sobre las relaciones de pareja. Cuando depositamos todo nuestro amor, nuestra esperanza e ilusiones en otra persona e inclusive llegamos a olvidar a nuestras amistades por dedicarle todo nuestro tiempo a él o a ella, depositamos en esa persona la responsabilidad de nuestra felicidad. Y, cuando en ocasiones, la relación con esa pareja termina, mucha gente suele decir: “¡lo dejé todo por ella o por él, y así me paga!”, y no asume que la decisión de haberlo hecho fue personal y que cedimos el control de parte de nuestra vida a otra persona.

La práctica de la autoafirmación

Cada vez que expresamos nuestros deseos, que no aceptamos hacer algo en lo que no creemos, que señalamos algo que no nos gusta, nos estamos afirmando. Ninguna de las prácticas anteriores tiene una razón de ser si no se afirman. En un sentido estricto, autoafirmarse es respetar nuestras necesidades, deseos y valores propios; es ser quien se es en una forma abierta y consciente, sin anteponer el agrandar a otras personas. Supone el vivir de forma independiente, lo cual es el resultado del vivir de forma consciente. Por eso la rebeldía, cuando tiene una consciencia y no se realiza por el simple hecho de rebelarse, es un acto de autoafirmación; en general, es reflejar esa autoaceptación con los demás, es decirle al mundo *SOY*, sin imposiciones ni lastimar a las y los demás.

La práctica de vivir con propósito

Cuando alguien hace la pregunta: “¿cuál es el propósito en tu vida?”, mucha gente se queda meditabunda y exclama: “nunca me había puesto a pensar en eso”. Tal vez este ejemplo sea demasiado grande, pero nos sirve para entender que vivir con propósitos nos permite dejar de vivir a merced del azar. Esta práctica implica el establecimiento de metas, elaborar propósitos y buscar los recursos para llegar a éstos. Es el vivir consciente de nuestro propósito, confirmar si la conducta que ejerzo concuerda y me lleva a él y a hacerme responsable de los resultados del mismo. En todo esto, el vivir con propósito coincide con el hacernos responsables de nuestra vida.

Aquí incide un punto importante: la autodisciplina, que nos conduce a organizar todos los puntos anteriores y los medios para realizar los propósitos, ponerse un orden. Sin este orden personal, es imposible cumplir nuestros propósitos.

Branden señala que lo más importante en esta práctica no es el logro de la meta, sino la práctica interna realizada para llegar a ese logro.

La práctica de la integridad personal

Finalmente, el autor señala que la práctica de la integridad personal es la realización de un verdadero esfuerzo por llevar a cabo una acción correcta, de acuerdo con nuestros valores y asumiendo las consecuencias de nuestros actos; es hacer un acto coherente. Pensemos si podemos confiar en alguien que alguna vez nos traicionó. Es difícil, ¿verdad? Pues aquí sucede algo parecido; hacer algo que va en contra de lo que yo creo, algo que está contra mis valores, atenta contra algo profundo e íntimo, pues se crea una crisis en todo el sistema de prácticas, y si esto es continuo, termino por no creer en mí. Si no puedo ser confiable a mí mismo, ¿para quién puedo serlo? Y aunque exista la autoaceptación, de una u otra forma la autoestima resulta dañada. La única forma de reparar el daño es la misma práctica de la integridad, hacerme responsable de mis actos, comprenderme (ser mi amigo), ser consciente de qué hice y por qué lo hice, afirmarme y comprometerme a respetar y poner en práctica mis creencias y valores. Volver a poner en funcionamiento el sistema de prácticas para recuperar mi proceso de autoestima en forma íntegra.

Por último, Branden señala que para enseñar a otras personas la práctica de la autoestima es básico aprender a hacerlo de manera personal.

Anexo 5

Sugerencias para que las mujeres salgan de una relación de violencia

A continuación te presentamos algunas propuestas que pueden orientarte para salir de una relación de violencia. Estas ideas buscan enriquecer las reflexiones sobre tus relaciones de pareja y también sirven para compartirlas con otras mujeres que puedan estar en una situación de maltrato.

“Yo no soy la única responsable de los conflictos en la familia”

A las mujeres se les enseña a ser las responsables de los problemas en la familia y en la relación de pareja, y por ello algunas se sienten culpables de que las cosas no marchen bien, hay que reconocer que los conflictos son responsabilidad de todos y por lo tanto la pareja como los otros miembros de la familia pueden contribuir a solucionarlos.

“Ya aprendí que no debo desquitarme con mis hijos e hijas...”

La violencia se reproduce en cascada. Personas con más poder y jerarquía violentan a otras con menos poder. Así, el marido violenta a su esposa, ésta llega a desquitarse con otras mujeres o con sus hijas e hijos, estos últimos van a violentar a las hermanas y los hermanos menores. Por ello es mejor pedir apoyo, que maltratarlos y de esa manera se elabora un plan de vida en donde se incluyen formas no violentas de responder a la violencia. Al hacerlo las y los hijos se educan y aprenden que la violencia no es un recurso válido para solucionar conflictos, y en esa forma ellas y ellos también pueden detener el ciclo.

“Yo no soy la responsable de la violencia de él; el maltrato es de quien lo genera...”

Algunos hombres culpan a las mujeres por el maltrato que ejercen, les dicen que las golpean porque ellas no son obedientes o porque salieron con amigas o no les sirvieron la sopa o no tenían el quehacer hecho. Recuerda que nada justifica la violencia o que los hombres maltraten a las mujeres. El responsable de la violencia es quien violenta, y por lo regular en las relaciones de pareja son los hombres quienes buscan tener control sobre las mujeres.

“Yo soy responsable de mi bienestar y seguridad...”

Las mujeres llegan a preocuparse por los problemas de la familia y lo que le ocurre a su pareja. Gastan pensamientos, ideas y trabajo en el bienestar de las y los demás y poco hacen por su propio cuidado y atención. Es importante que las mujeres sepan que la primera responsabilidad que tienen es con ellas mismas. De esa manera, podrán sentirse fortalecidas, y lograrán salir de una situación de maltrato.

“Pedir apoyo me ayuda, pues puedo pensar de forma calmada mis decisiones...”

Existen instituciones con profesionistas que pueden apoyan . Es importante solicitarlo, pues esas personas brindan ideas, información, asesoría legal, psicológica y de trabajo social que les permite a las mujeres sentirse más seguras y con confianza para cambiar, mejorar y retomar su proyecto de vida.

“He aprendido que merezco tener una vida productiva y satisfactoria...”

Vivir una relación con violencia provoca en las mujeres una “mirada en bloque”. Esto es que sus preocupaciones, energías y actividades giran en torno a sus parejas y a la familia. Y con ello gradualmente las mujeres se van olvidando de ellas mismas y no elaboran algún proyecto de vida o que tenían. Uno de los primeros pasos para salir de relaciones con violencia es planear y desarrollar un proyecto propio de vida. En esa forma las mujeres dejan de usar sus energías en otras personas y comienzan a usarlas en ellas mismas.

“Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio me permite sentirme bien...”

El cuerpo recibe mucho maltrato en situaciones de violencia. Para poder enfrentar una situación de violencia y para poder construir un proyecto de vida, el cuerpo debe estar bien cuidado y en condiciones saludables. Por ello es importante que lo cuidemos.

Finalmente, ¿qué otras frases te ofrecen ideas y alternativas para salir de una relación violenta? Escríbelas a continuación:

Colofón