



Manual de Técnicas para Sensibilización sobre Violencia de Género y Familiar



AGUASCALIENTES

GOBIERNO DEL ESTADO

IAM

INSTITUTO AGUASCALIENTENSE
DE LA MUJER

Indesol

Instituto Nacional de Desarrollo Social



Hombreres por
la Equidad a.c.



Manual de Técnicas para
**Sensibilización sobre
Violencia de Género
y Familiar**

Roberto Garda Salas





ÍNDICE

1. Presentación	5
2. ¿Porqué un manual sobre género y violencia familiar?	7
3. Principios para el trabajo con los temas de este manual	11
4. Sugerencias para el trabajo con los temas de este manual	15
5. Dinámicas de trabajo	21
Dinámicas sobre género y violencia familiar	
Dinámica 1: <i>La jerarquía y la violencia</i>	21
Dinámica 2: <i>El poder y el castigo</i>	23
Dinámica 3: <i>Las identidades de género</i>	26
Dinámica 4: <i>La violencia familiar</i>	28
Dinámica 5: <i>La identidad femenina dentro de la familia</i>	30
Dinámica 6: <i>Consecuencias de la violencia contra las mujeres</i>	32
Dinámica 7: <i>El modelo ecológico en violencia familiar</i>	33
Dinámica 8: <i>La escucha en la atención a mujeres que viven maltrato</i>	35
CONSIDERACIONES FINALES	37
6.- Anexos	39
<i>Lectura sobre Relaciones de Género</i>	39
<i>Lectura sobre Violencia Familiar</i>	42
<i>Lectura sobre Identidad Femenina</i>	46
<i>Lectura para apoyar a mujeres que viven maltrato</i>	48
<i>Lectura sobre el Doble Estándar Asimétrico</i>	51
<i>Lectura sobre el Síndrome de Estocolmo y Mujeres Maltratadas</i>	53
<i>Lectura sobre el Trastorno de Estrés Postraumático</i>	56



I PRESENTACIÓN

Para dar cumplimiento a los tratados internacionales sobre los derechos de las mujeres que México ha firmado y a los cuales a ratificado su adhesión, el Instituto Aguascalentense de las Mujeres (IAM) tiene el compromiso de promover la transversalización de la perspectiva de género, en las instituciones estatales encargadas de atender la violencia, para abatir la discriminación y promover de manera permanente un trato respetuoso y equitativo hacia las mujeres, que le permita junto con las instancias del gobierno federal, estatal y municipal, construir una nueva cultura de respeto a los derechos humanos de las mujeres.

Partiendo de que los hombres y las mujeres, además de sus características biológicas, son el resultado de una construcción social y cultural que discrimina y desvaloriza a las mujeres, muchas de ellas enfrentan barreras que le impiden su acceso a la educación, salud, empleo, vivienda y autosuficiencia económica. Por ello el estado mexicano ha generado la *“Ley de acceso de la mujer a una vida libre de violencia”* y la *“Ley de igualdad entre hombres y mujeres”*, así como la *“Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Estado de Aguascalientes”*. Todas ellas promueven el desarrollo integral de las mujeres.

El Instituto Aguascalentense de las Mujeres, reconociendo la importancia de su aportación a la construcción de una sociedad justa, democrática y en condiciones de equidad de Género, propone este Manual, para la Sensibilización y Atención a la Violencia de Género.

En este caso, se contó con la experiencia y aportes de la Sociedad Civil, representada en la Asociación Civil *“Hombres por la Equidad”* que contribuyó a profesionalizar y formalizar los esfuerzos de capacitación y formación de multiplicadores del programa *“Hombres Renunciando a su Violencia”*.

En la actualidad se requieren herramientas teóricas y prácticas, para enfrentar a un fenómeno como la violencia hacia las mujeres y la discriminación hacia ellas. Desde las Conferencias Internacionales de Derechos Humanos, y en contra de la Discriminación, México se ha comprometido a prevenir y a generar mecanismos para su atención y erradicación.

Esto exige una mejor preparación y formación. Instituciones ya han reconocido la necesidad de iniciar el proceso, vincular la teoría y la práctica, para evitar el distanciamiento entre los *“expertos”* y los profesionales involucrados.

La magnitud del fenómeno de la violencia y la discriminación, como lo muestran encuestas la ENDIREH, por ejemplo, involucra no sólo a sectores específicos de la población, como expertos o especialistas, sino a toda la sociedad, que preocupada por la vida, la salud y la justicia social, puede empezar a modificar patrones de conducta, educación e interrelación, que han avalado la violencia, como algo “normal”, “natural” o “mal necesario”. Ello ha generado inconformidad y malestar, que ya desde los discursos científicos, empiezan a ser reconocidos.

Hay una tensión en el auge de la modernidad como ideología operante de prácticas sociales, frente a las crisis teóricas y conceptuales de las ciencias sociales, como forma de conocer e interpretar la realidad.

Se critica la racionalidad instrumental (del rendimiento). A la Ciencia como saber objetivo, neutral, como verdad, productivismo, competencia, y su relación con los Derechos Humanos y la Violencia de Género.

Ante la necesidad de fomentar y reconocer la participación de la mujeres en los ámbitos social, político y cultural, el Instituto Aguascalentense de las Mujeres, con apoyo del Programa de Apoyo a las Instancias de las Mujeres en las Entidades Federativas para implementar y ejecutar programas de prevención de la violencia contra las mujeres (PAIMEF) del Instituto Nacional de Desarrollo Social (INDESOL), y Hombres por la Equidad A.C. ha elaborado este “Manual de Técnicas para la Sensibilización sobre Violencia de Género y Familiar”, a fin de proporcionar un instrumento que contenga las herramientas teórico metodológicas, que faciliten la sensibilización y capacitación sobre el fenómeno de la violencia y la discriminación, que son por demás lacerantes y ofensivos para una sociedad justa, equitativa y democrática, como pretendemos sea la de Aguascalientes.

Instituto Aguascalentense de las Mujeres

2 ¿PORQUÉ UN MANUAL SOBRE GÉNERO Y VIOLENCIA FAMILIAR?

Pensemos en la dinámica cotidiana que tienen miles de familias en México y en el mundo. Es frecuente que entre los miembros de la familia tengan conflictos, y estos son innumerables: el marido los tiene con la hija por los trastes que no se lavan; la esposa con su esposo por el tiempo que pasa con los amigos; el hijo con el papá por la falta de dinero, o con su hermano por la ropa que usan, etc. Estos conflictos son interminables, y se dan entre hermanas, o entre la pareja, o entre los hermanos, y aumentan si tomamos en cuenta que actualmente hay familias en donde ya están integrados los abuelos/as, algunos tíos, o que hay familias integradas sólo por la mamá o el papá más las o los hijos/as. O en donde hay padres no biológicos asumiendo responsabilidades de las o los hijas/os de la pareja, etc. Sin embargo, si bien en la vida familiar los conflictos siempre están presentes, ésta no se reduce al conflicto. En esta dinámica también existen momentos de convivencia y afectos entre los integrantes de la familia. Así, en una dinámica común la familia se encuentra conviviendo, y en un momento determinado, por algo que hace o dice un integrante de la familia, surge un conflicto que rompe un acuerdo, que propone una nueva situación o que obliga de una forma u otra a que las y los demás integrantes negocien sus posiciones y situaciones vigentes en ese momento. Por ejemplo, de repente el hijo se niega a lavar los platos, o la esposa rechaza seguir cocinando, o la hija quiere invitar a comer a su nuevo novio. Entonces se tensa la situación, y se abren dos posibles soluciones: o bien los integrantes de la familia negocian, o bien éstos se impone la visión de uno o varios de los integrantes. Puede ser que el conflicto sea solucionado, y se llega a una nueva convivencia donde se negocian límites y responsabilidades, o puede ser que el conflicto se mantenga de forma indefinida, y el malestar emocional de quienes se encuentran integrados se mantenga silenciado.

Cuando los conflictos se dan con esta dinámica, usualmente los miembros de la familia se quedan con la idea de que son las personas las que son el problema. Esto es, se piensa que es el hijo adolescente quien es insoportable, o que es la pareja la “mujer que no entiende”, o que es el hombre quién es el malvado de todos los conflictos familiares. Cuando ello ocurre, las personas culpan a otras de sus problemas, y usualmente terminan haciéndose daño. Unos/as lastiman a otros/as porque se espera que las y los demás cambien. Entonces, la dinámica familiar se llena de expectativas sobre lo que las y los demás debieran hacer, y tanto las mujeres, como los hombres de la familia terminan dañados.

Si bien es cierto que las personas son responsables de sus actos, en el sentido de que ellas y ellos deciden cómo relacionarse con las demás integrantes de su familia. También es real que tanto el esposo, como la esposa, como las y los hijos, y demás miembros de la familia han adquirido los aprendizajes sociales que se encuentran en la sociedad, y que

estas creencias, prejuicios y mandatos sociales también son reproducidos dentro de la familia, y reproducen las ideas que la sociedad demanda de las personas. Ahora bien, las ideas sociales no son reproducidas tal cual dentro de la familia, pues sus miembros reflexionan sobre los mandatos, pero hay ideas que son más “invisibles”, y que sólo a través de un proceso de sensibilización las personas pueden verlos y prevenir reproducir tal o cual aptitud o creencia.

Esto es lo que ocurre con la violencia de género. Arriba señalábamos que debido a los conflictos dentro del hogar, las personas terminan por culparse unas a otras. Pareciera ser que el problema son las personas. Pero cuando las personas reflexionan sobre las relaciones de género descubren que muchos de sus conflictos y de sus prejuicios se deben a aprendizajes sociales que adquirieron en la escuela, en la Iglesia, en las Instituciones del Estado, y otras Instituciones como los medios de comunicación. Así, al tener claras las relaciones de género entre mujeres y hombres las mujeres podrían descubrir que fueron educadas para atender y depender de los hombres, y que ello explica porque su proyecto de vida se reduce al hogar o en otros casos, a trabajos mal remunerados. O por otro lado, los hombres podrían darse cuenta que se les educó para creer que las mujeres y demás miembros de la familia deben de atenderlo, que son los varones los que llevan el mando en el hogar y que en ningún caso deben negociar, demostrar sentimientos y mostrarse vulnerables. Así, ambos podrían darse cuenta que las relaciones de género demandan a los hombres ser opresivos contra las mujeres, y que en general lo masculino debe de subordinar a lo femenino en la calle, la casa, la escuela, los espacios deportivos y de diversión, y en general en cualquier espacio social.

Esas creencias de los miembros de la familia, y de las mujeres sobre los hombres, y viceversa, se aprenden en las Instituciones sociales que mencionábamos, y se reproducen en el hogar. Los espacios de aprendizaje están divididos por género: los hombres aprenden el machismo y las ideas de dominación masculina principalmente de otros hombres en la calle y en espacios laborales; y las mujeres las aprenden en el hogar y principalmente de otras mujeres. En ambos casos, puede haber personas que aprendan mensajes alternativos, que les permitan cuestionar los roles de género tradicionales, pero el mensaje de dominación es el que más vigente se encuentra en la sociedad.

De esta forma, este manual, y las dinámicas que proponemos, va dirigido a personas que trabajan con mujeres y hombres en comunidades rurales o urbanas, y que buscan sensibilizarlos sobre el poder, las relaciones de género, la violencia familiar, la identidad femenina y las alternativas a la violencia en el hogar. Asimismo, este manual busca ofrecerte materiales e información para que las y los asistentes a tus actividades de sensibilización comprendan que los conflictos que surgen en la familia son producto de dinámicas sociales que influyen en el hogar, y al sensibilizarse sobre esta realidad, esperamos que las mujeres y hombres comprenderán porqué surge la violencia contra las mujeres en la

¿Porqué un manual sobre género y violencia familiar?

sociedad y la familia, y cómo se puede evitar con el fin de lograr la equidad entre mujeres y hombres dentro de las familias.

De esta forma, los objetivos de este manual son los siguientes:

1. Objetivos generales

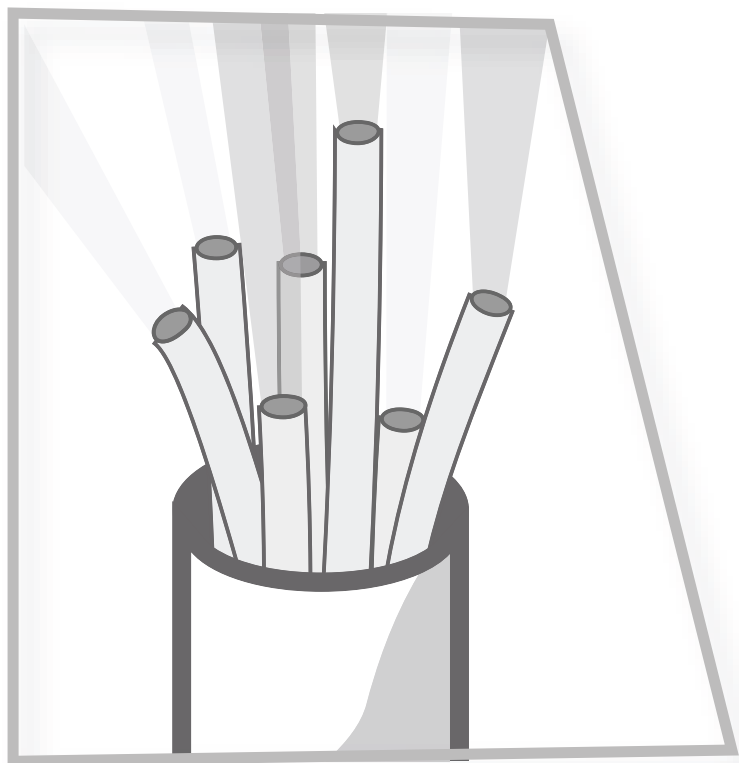
El objetivo de este manual es brindar técnicas para sensibilizar a mujeres y hombres que asistan a pláticas y talleres para conocer sobre las relaciones de género y la forma en que se reproduce en la familia esquemas de discriminación.

De forma particular este manual tiene como objetivos:

- Brindar información sobre las relaciones de género
- Sensibilizar sobre la violencia familiar
- Conocer las características de la identidad femenina y la violencia género
- Conocer la mirada ecológica sobre la violencia familiar

2. ¿Cómo pretendemos alcanzar estos objetivos en este manual?

Lo haremos implementando las técnicas que te ofrecemos a continuación. De forma general te adelantamos que en la primera parte de este manual encontrarás dinámicas que invitarán a las y los asistentes a las actividades a reflexionar sobre las relaciones de poder en la sociedad y la familia. Y de esa forma, podrán darse cuenta cómo se vive en sociedades profundamente violentas y la familia es sólo un espacio más en donde la violencia se reproduce. Para sirven las dinámicas 1 “La jerarquía y la violencia” y 2 “El poder y el castigo”. Posteriormente se profundizará con la dinámica 3 “Las identidades de género” cómo las identidades de género construidas e impuestas en la sociedad reproducen esas jerarquías entre lo femenino y lo masculino., y ello termina por reproducirse en la familia (dinámica 4 “La violencia familiar” y dinámica 5 “La identidad femenina dentro de la familia”). Una vez que analizamos estas dinámicas sociales e institucionales de la violencia de género, analizamos las consecuencias que tienen para las mujeres (dinámica 6 “Consecuencias de la violencia contra las mujeres”) y cómo a través del modelo ecológico podemos y determinadas técnicas de escucha con las mujeres, podemos brindarles a las mujeres alternativas a la violencia de género, y herramientas para salir de la violencia en la relación de pareja (dinámica 7 “El modelo ecológico en violencia familiar” y dinámica 8 “La escucha en la atención a mujeres que viven maltrato”). Finalmente al final del manual encontrarás el anexo en donde ter brindamos las lecturas necesarias para desarrollar las actividades de este manual.



3 PRINCIPIOS PARA EL TRABAJO CON LOS TEMAS DE ESTE MANUAL

A continuación te ofrecemos los principios que permitirán orientar tu trabajo con las mujeres y hombres que asistan a las actividades de sensibilización. Por principios entenderemos las ideas que guiarán nuestro trabajo independientemente de las circunstancias en las que se desarrolle. Estas nos dan claridad ante diversas interpretaciones o situaciones que pueden surgir de forma imprevista en las actividades de prevención.

El principio humanista y educativo.- Es importante reconocer que las personas hacen, dicen, y piensan determinadas ideas gracias a la información que la sociedad les brinda y a las experiencias que viven en sus interacciones cotidianas. Las ideas son transmitidas desde temprana edad en la familia, la escuela, la iglesia, por el Estado, entre otras instituciones. En estas ideas se brindan mensajes sobre lo que una persona debería de pensar y sentir en torno a determinados temas y experiencias. Sin embargo, esta relación entre las instituciones y la persona no es lineal. Las personas reflexionan y generan sus propias ideas y decisiones. A veces deciden continuar los mandatos que las instituciones les dictan, pero a veces no. De esta forma, todas y todos aprendemos de la sociedad, pero además construimos ideas, propuestas y tomamos decisiones personales que transforman los mandatos sociales. Así, la sociedad y las personas terminamos retroalimentándonos, y ambos terminamos construyendo la realidad. En este sentido las técnicas de este manual se fundamentan en la perspectiva del construccionismo social que señala que la sociedad no es algo dado, sino que sus instituciones, normas, tradiciones, son producto de la interacción social que día a día tienen las personas. Es importante que las y los facilitadoras/es de los talleres parten de esta idea, en el sentido de que la realidad siempre se está construyendo.

Por otro lado, partiendo de ideas humanistas, se reconoce que las persona siempre desea mejorar, pero que solo lo hace hasta que encuentra la información significativa que les orienta y le permite decidir una nueva forma de actuar. Así, desde esta perspectiva todas las personas desean mejorar si tienen la información y las condiciones para hacerlo. Y esa mejora es un proceso de cambio personal que cada quien realiza de acuerdo a sus circunstancias y posibilidades. Esto es, nadie cambia a nadie, pero podemos facilitar los procesos de cambio de las personas mediante información y la interacción educativa. Las actividades que brindamos en este manual no pretenden imponer a las personas ideas, más bien ofrecen un espacio para reflexionar sobre las relaciones de género entre mujeres y hombres. Con ello establecemos una constante invitación para que las personas reflexionen sobre su condición de género, y cómo ello afecta a su vida.

El principio de la no violencia.- Es muy importante que quienes laboren con este manual mantengan el siguiente principio: nunca se justificará un acto de violencia ni en las dinámicas de trabajo, ni en las relaciones de las personas que asisten a los grupos. Asimismo, se apoyará en la medida de lo posible el que una mujer salga del ciclo de violencia, y el que un hombre reconozca y detenga su violencia. Pero para ello hay que tener varios aspectos claros: i) es importante diferenciar violencia de agresión y agresividad. Esto es, esta última es la capacidad humana de salir adelante en la vida: al levantarse y desayunar. Al preparar la ropa y solicitar trabajo, o cuando se termina esa actividad que tanto me gusta y termino con un sentimiento de satisfacción. Todo ello es agresividad, y es sobre todo una energía vital que expresa la vida en movimientos y al alcanzar metas y logros. Ello a su vez, se relaciona con el bienestar emocional pues se fundamenta en actividades que gustan, agradan y hacen sentir vivo a las personas. Por otro lado, la agresión es aquella respuesta que da una persona que tiene menos poder –y se encuentra en una situación de vulnerabilidad– con relación a otra que tiene más poder –y se encuentra en una situación de superioridad–. Quien ejerce un acto de agresión lo hace porque siente que se le está violentando, comúnmente es un acto de resistencia al maltrato. Es una forma de decir “deja de molestar”, “déjame en paz”, “no me molestes”, etc. Es una forma inadecuada, porque genera daño, pero a veces las personas que viven violencia tienen que recurrir a ella para romper el ciclo de maltrato. Esta es la forma de reaccionar de las mujeres, de los y las adolescentes, o de niños y niñas.

Quien ejerce la agresión tiene una situación emocional debilitada, llega a tener problemas de salud física y descuido en su arreglo personal –pero no siempre–, y socialmente se encuentra aislada. Frecuentemente estas personas reconocen rápidamente el daño que generan, y sienten culpa y malestar por hacerlo. De hecho, la sociedad comúnmente las llama “violentas” sin ver que en realidad ellas y ellos están recibiendo violencia. Por ello se genera algo que se llama victimización secundaria.

Por otro lado, por violencia entenderemos aquellos actos que tienen como finalidad controlar a la otra persona, generando en ella un daño a corto o largo plazo. Quien ejerce la violencia culpabiliza a la persona que recibe la violencia señalando que “algo hizo” para ganárselo. La violencia puede ser física, emocional, económica, sexual y verbal, y siempre va a tener un mensaje y un fin: el mensaje es “aquí mando yo” o “quien decide aquí soy yo”, y el fin es el control de los actos y/o el cuerpo de la otra persona. Esto es: que las demás y los demás “hagan las cosas como yo quiero”, “cuando yo quiero” y “como yo quiero”. La violencia masculina contra la mujer daña su cuerpo, su salud y su bienestar físico y emocional, pero el objetivo de los hombres no es generar daño, más bien buscan controlar y mantener un estado de dominación.

Lo mismo se siente mal quien recurre al uso de la agresión como quien recurre a la violencia. La no violencia implica que las personas reconozcan sus sentimientos de malestar en el momento del conflicto, y que decidan llorar, salirse de la situación, expresar

su dolor, etc con el fin de reflexionar sobre cómo y porqué se llegó a esa situación, y cómo se pueden encontrar soluciones sin agredir y violentar a nadie. Así se busca una nueva forma de reaccionar ante un conflicto. La agresividad nos sirve para construir la voluntad de salir de la situación de conflicto, y la reflexividad funciona para construir un momento de intimidad para generar ideas que aclaren la situación emocional que se está viviendo, y las alternativas posibles que permitan un cambio.

La no violencia también significa un uso responsable del poder. E implica una actitud de auto-observación donde observo que yo no abuse de mi poder frente al grupo cuando brinda talleres. Y no solo eso, además la no violencia implica que tengo la habilidad de usar mi poder para facilitar el empoderamiento de las mujeres, y en el caso de los hombres facilitar en ellos una actitud crítica sobre el abuso de su poder. con base en esta facilitación las mujeres pueden asumir la responsabilidad de alejarse de hombres violentos, de pedir apoyo ante un maltrato, de hacer alianzas con otras mujeres y en general de su bienestar material, físico y espiritual. Asimismo, al implementar la no violencia con hombres podemos facilitar que ellos asuman responsabilidades en el trabajo doméstico, que se retiren y salgan de su casa antes de maltratar a su pareja, y respetar –e incluso apoyen– las demandas sociales de las mujeres y los grupos desfavorecidos

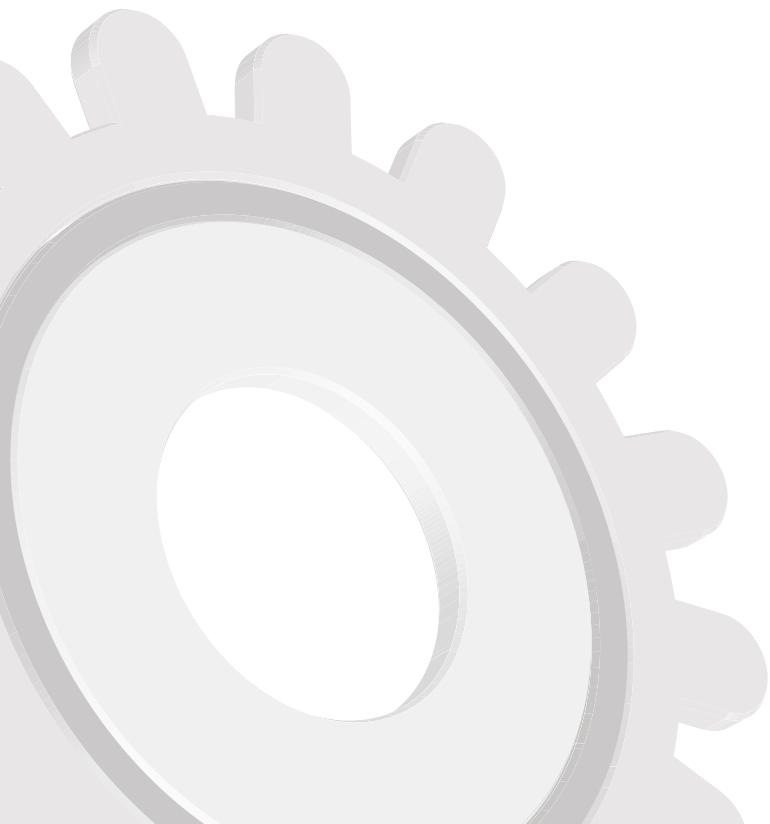
El principio comunitario.- El trabajo en la comunidad implica llevar las actividades que sensibilizan sobre las relaciones de género a espacios relativamente abiertos. Para su desarrollo es adecuado desarrollar un diagnóstico comunitario a través de cuestionarios o entrevistas con las personas de la misma comunidad o mediante a través de la acción participativa. La idea de este es que tengas información mínima sobre la comunidad con la que vas a trabajar, y de esa forma puedas adaptar tus dinámicas y mejorar el impacto de las actividades.

Otro aspecto importante es que siempre asistas a la comunidad acompañado/a de personas que tengan autoridad para el público con el cual vas a trabajar, y de preferencia, que se mantengan a tu lado durante el transcurso de las actividades. Al hacerlo reconoces que abor das temas y experiencias que pueden ser muy sensibles para las gentes y la figura de autoridad puede apoyarte ante alguna eventualidad. Por otro lado, el principio comunitario reconoce que hay que tener capacidad de adaptabilidad, pues las condiciones de trabajo comunitario suelen desarrollarse al campo abierto, en la cancha de football, en salones de clase con mínimas condiciones, etc. O llega a ocurrir que no llegan asistentes y/o el taller empezó unas horas más tarde. O que la gente llega cansada porque acaba de salir de trabajar, o de plano se tienen que ir las personas porque los hijos/as saldrán ese día temprano de la escuela. Los motivos que obligan a cambiar una agenda son múltiples, y es importante tener flexibilidad sin perder tus objetivos.

Por otro lado, consideramos importante transmitir la idea a las y los asistentes de que siempre es importante revisar más sobre los temas que se dan. Esto es, que vean que el

proceso de aprendizaje es constante y que puede continuar desde la lectura personal, pasando por la organización de nuevas charlas o talleres, hasta la asistencia a las instalaciones de las Instituciones de donde es el personal que la brinda. Así, sugerimos que siempre se vea el trabajo comunitario como incompleto, en donde una adecuada sensibilización no es solo aquella que permite la reflexión sobre la propia experiencia y los temas dados, sino que además, hay que desarrollar conciencia ciudadana sobre los problemas de la inequidad de género.

Esto es, es importante dejar la inquietud en las y los asistentes sobre la importancia de organizarse por los Derechos Humanos de las Mujeres y sobre todo por el ejercicio de la ciudadanía. Por ello, te sugerimos que comentes que si bien las Instituciones impulsan este trabajo en la comunidad, esas mismas Instituciones son producto de leyes y mandatos que impulsaron grupos de mujeres a nivel mundial y nacional desde hace décadas. Esto es, que las y los asistentes vean que la sensibilización sobre el género es parte de un movimiento social, donde ellas y ellos están incluidas/os. Así, colocas los talleres, las pláticas, etc. en una perspectiva histórica y la alejas de una actividad más de sensibilización.



4 SUGERENCIAS PARA EL TRABAJO CON LOS TEMAS DE ESTE MANUAL

Finalmente, es muy importante que en la intervención comunitaria evalúes el trabajo que desempeñaste. Para ello te sugerimos llevar siempre hojas o preguntas que impliquen una retroalimentación. Recuerda construir indicadores con escalas que te dirán lo que la gente aprendió en tu taller, y lo que piensa de los temas vistos tu trabajo. Revisa las respuestas, tomando en cuenta que has dado tu mejor esfuerzo, reconociendo tus puntos débiles y aquello que tienes que reforzar. Recuerda: tu trabajo es pionero, la perspectiva de género es nueva para la gran mayoría de la sociedad y enfrenta muchos obstáculos y resistencias. La retroalimentación no es un reflejo exclusivo de tu trabajo, sino también del largo camino que tenemos por recorrer.

El trabajar con el tema de violencia es muy delicado, y lo es más cuando se llega a abordar aquella violencia que es cometida por personas cercanas, y que dicen que quieren y aman. Esto es, cuando se aborda la violencia que se ejerce en el ámbito familiar, particularmente la de los papás con los hijos/as y la del marido hacia la mujer. En este manual deseamos compartirte diversas sugerencias para trabajar de forma responsable el tema de género y violencia de género.

- Es importante que haya revisado y tomado en cuenta el marco teórico que señalamos arriba, y te sugerimos que lo hagas no solo a nivel de conceptos e ideas, sino a nivel personal y en el manejo de las experiencias de las y los asistentes. Si bien es importante que aclaremos que nunca estaremos listos listas o listos para manejar la experiencia de las y los demás, sí es importante tener antecedentes personales de reflexión en espacios terapéuticos, y llevar a los talleres teléfonos, direcciones, y en general información para canalizar a las personas que puedan entrar en crisis.
- Recuerda que a lo largo de las dinámicas estarás trabajando con dinámicas sociales. Esto es, recuerda al grupo que están analizando la estructura social que sustenta la opresión de género, y la violencia masculina en particular. Algunas personas estarán viviendo realidades muy parecidas a los resultados de las dinámicas, pero otras personas señalarán que “su caso es distinto”. Hay que recordar que se está analizando la estructura y el mensaje social, que en los casos de mujeres maltratadas y de hombres violentos sí han vivido esa opresión de forma directa. Ello no excluye que haya otras experiencias diferentes que podemos escuchar y reconocer sin perder de vista el objetivo de reflexionar sobre la violencia de género.

- Te sugerimos tener siempre presente tu propio proceso personal. Esto es, consideramos que siempre hay que mantener una asistencia regular a espacios terapéuticos con psicólogas o psicólogos (o terapeutas debidamente certificadas/os). En estos espacios podrás reflexionar sobre tus experiencias en torno al malestar que nos genera la violencia de género. Pero te preguntarás ¿Qué relación hay entre asistir a espacios terapéuticos, y el que brindes actividades de sensibilización sobre género? En primer lugar, este manual parte de que nadie se encuentra libre de la violencia de género: a veces como hombres que ejercemos violencia o mujeres que maltratan a otras mujeres o niños/as, y en otras ocasiones como mujeres que la reciben, o como hombres que reciben violencia de otros hombres. Reconocer esta realidad implica hacer visible tu propia experiencia de violencia, y la reflexión personal en espacios educativos o terapéuticos te brindará fortaleza emocional para orientar de forma adecuada a las personas que sensibilices. Asimismo, hay que tomar en cuenta que tu trabajo terapéutico te permite el vivir el malestar del otro/a como tuyo, y ello te brinda más empatía con las personas, y podrás mejorar tu proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Otra característica que sugerimos tener como reproductora o reproductor de este manual es el que se refiere a la preparación académica, particularmente en los temas de género, violencia familiar y masculinidad. Como el tema de la violencia está en constante evolución, y los análisis de género también, es importante tener una formación teórica no solo sobre los temas básicos de la violencia de género, familiar y la masculinidad; sino también sobre análisis y propuestas recientes en torno al género. Así podrás problematizar nuevas ideas con las y los usuarios, y ello enriquecerá la información de este manual. En este sentido, es importante tener presente la perspectiva del manual: este te brinda técnicas e ideas sobre los temas mencionados, pero el enriquecimiento más amplio lo darás tú como reproductor con tu experiencia.

Sin embargo ¿A qué nos referimos cuando decimos que es importante que tengas una formación académica sobre género y masculinidades? En primer lugar, hay que reconocer que los estudios de género surgen del movimiento feminista. Y que a partir de éste movimiento de cambio social comienza un proceso de reflexión de las mujeres sobre su condición y sus problemáticas específicas. Posteriormente, este conocimiento comienza a institucionalizarse en Universidades, Instituciones Públicas, Centros de Investigación, Organizaciones Civiles, etc. sin embargo, es importante señalar que este nuevo saber aún no ha recibido suficiente reconocimiento de parte del mundo académico, y ello se refleja –por ejemplo– en cómo la mantienen alejada de las principales currículos de las profesiones. De esta forma, posiblemente en tu profesión como psicología, derecho, trabajo social, medicina o sociología –entre otras– no hayas tomado materias sobre perspectiva de género, y menos aún que no se haya analizado el saber de tu

Sugerencias para el trabajo con los temas de este manual

profesión desde la mirada de género. Así, es importante que reconozcamos que el conocimiento que llegamos a adquirir relega la mirada de género. Con ello, de forma “invisible” naturalizamos creencias y lenguajes masculinos dentro del taller. La perspectiva de género nos visibiliza estas actitudes y nos permite reflexionar para evitarlas.

- En cuanto a las mujeres con las que vas a trabajar siempre ten presente:
 - a. Que comúnmente ellas generarán discursos donde se culpan y responsabilizan de los malestares que viven, sin ver los contextos sociales y las estructuras de poder. Entonces, ofréceles información que las desculpabilise, que les informe sobre la condición social de la mujer y donde se traduzca su malestar y dolor, en reflexión sobre su condición personal y social.
 - b. También toma en cuenta que ellas se sienten así porque así se les ha educado. Recuérdales que los hombres son los responsables de la violencia, y que ellas lo son de su seguridad y bienestar.
 - c. Es frecuente que surjan comentarios sobre la violencia de ella, y que tiendan a minimizar la violencia masculina. Sugiere a las mujeres que hagan un esfuerzo por hacer un pacto entre ellas: que se juzguen menos, que se critiquen menos, y que hagan un esfuerzo con ser empáticas con ellas y entre ellas, lejos de la mutua culpabilización y más cercanas a la comprensión y solución de sus problemas, y parte de sus problemas no es su violencia, sino la situación de maltrato en las que las meten la violencia que los hombres ejercen hacia ellas;
 - d. Es frecuente que las mujeres habrán experiencias de mucho dolor y/o enojo, pues se identifican con temas y experiencias que surgen en el taller. Agradece que compartan su experiencia, y escúchalas sin juicios. Paredes dales información sobre lugares donde pueden reflexionar de forma más profunda sus experiencias de malestar. A aquellas personas que quieren darles sugerencias o juicios, siempre señálales que pueden comentar si hablan de experiencias personales en donde ellas o ellos hayan encontrado soluciones que pueden ser un ejemplo para la mujer que compartió su experiencia.
 - e. Te sugerimos hablarles a las mujeres del proceso de empoderamiento, de sus derechos y de la posibilidad real de salir y vivir una vida sin violencia. Esto te permitirá salir pasar de una reflexión del dolor, la culpa y el malestar por vivir violencia, a otra de posibilidades y empoderamiento. De esa forma vas compartiendo con las mujeres nuevas posibilidades ante la violencia.

- En cuanto a los hombres te sugerimos que tengas en cuenta los siguientes aspectos.
 - a. Es importante que siempre estés acompañada/o de representantes de autoridades que puedan influir sobre los asistentes, pues puedes correr situaciones de riesgo si los hombres se enojan o molestan por los temas del curso. Por ejemplo, la Dirección del Reclusorio en el que te encuentras, maestros o maestras de la escuela, líderes de la comunidad, etc.
 - b. Hay hombres que rechazarán abiertamente lo que vas a exponer y de hecho confrontan el tema y a tu persona. Con ellos te sugerimos que estés atenta o atento a la dimensión de su respuesta. Pueden ser uno o algunos hombres que solo desaprueban con gestos o con risas escondidas tus comentarios, o pueden ser la mayoría que abiertamente se burlan de ti y el tema, e incluso posiblemente te amenacen. Te sugerimos que no te enganches con sus comentarios o actitudes, recuerda que es importante que mantengas la tranquilidad y serenidad. Respira, escucha el comentario y señala “gracias, abordaremos más adelante abordaremos lo que usted comenta...” (o algo por el estilo). O si es necesario da un tiempo fuera con cualquier excusa, y evalúa el grado de riesgo en el que estás. Pregúntate “¿Son viable las actividades de sensibilización en este momento? ¿Esta en riesgo mi seguridad y vida?” Si hay condiciones continúa; si no, pide apoyo al personal que te acompaña y señálale tu evaluación. Comenta que la actividad no puede seguir en ese momento o que se reprogramará. Recuerda que tú eres la experta/o y que puedes decidir continuar o no si consideras que tu vida puede correr peligro.
 - c. Pero también puede haber hombres que guarden silencio y no digan nada sobre su violencia. Te sugerimos estar atentos a ellos, a sus miradas, actitudes, y posiciones corporales. A veces son hombres muy enojados, y prefieren no participar porque el tema los confronta muy fuerte. O pueden ser hombres que están muy reflexivo y no saben –o les da vergüenza– comentar sus experiencias. Cualquier posibilidad es posible, y es importante escucharla cuando se da el momento.
 - d. Hay hombres que manifiestan preocupaciones muy personales con relación a los temas tratados. Como a las mujeres, es importante escucharlos, validar su experiencia e invitarlos a espacios de reflexión institucionales para profundizar su experiencia.
 - e. Finalmente, con relación a los hombres te sugerimos ni hacer grande los comentarios, ni minimizarlo. Simplemente darle el mismo respeto que cualquier persona expresa cuando tienen problemas y preocupaciones reales. Te comentamos esto porque se llega a dar el caso en que las o los facilitadoras/es amplifican lo que dicen los hombres, maximizándolo y opacando lo que han dicho 6 mujeres por lo que dijo un hombre, o puede darse el caso contrario: facilitadores/as que rechazan

Sugerencias para el trabajo con los temas de este manual

lo que él dijo, interpretándolo y buscando dobles mensajes donde a veces no los hay. Así, en la práctica se cierran las posibilidades de diálogos entre los géneros. Dependiendo del caso del hombre le puedes ofrecer información y orientación, o le puedes comentar que su preocupación es muy válida, pero que la forma en la que lo está diciendo suena muy amenazante. Así validas la preocupación, pero pones límites a formas amenazantes.

- Estas dinámicas han sido desarrolladas en diversos ámbitos, pero frecuentemente se han aplicado con personas que tienen experiencias en intervención comunitaria con temas de género, y/o con profesionistas que previenen y atienden la violencia familiar. Esto es, son grupos con un perfil determinado. La idea de este manual es poder compartir estas dinámicas con el mayor público posible. Además de los grupos de profesionistas hemos pensado en tres espacios comunitarios diferentes: la escuela, la comunidad urbana o rural, y el trabajo con policías. En la medida de lo posible algunas de estas dinámicas pueden ser adaptadas, pero otras no. En cada caso así lo señalaremos.



5 DINÁMICAS DE TRABAJO

A continuación te presentamos las dinámicas a ser implementadas en este manual. Pueden ser usadas en el orden en que te las presentamos, o puedes usar alguna para reforzar un proceso de sensibilización que estás desarrollando.

21

Dinámica I: **» La jerarquía y la violencia**

a) Objetivo

Que las y los asistentes reflexionen sobre la violencia social y la construcción de jerarquías en la sociedad.

b) Recursos y tiempos

Ninguno. Se desarrolla en 1:30 min. Aproximadamente.

c) Procedimientos

- Se señala a los asistentes que formen una fila mirando todos hacia un mismo lado. Se indica que todos y todas son desempleados y que están buscando trabajo. Enfrente de ellos/as pone una silla y se les indica que se contará hasta 3, y que cuando diga el facilitador “tres”, correrán a la silla para ganar el puesto. Además se indica que quienes no lleguen recibirán un castigo, porque las empresas privadas premian a los que llegan, y a los que no los castigan. Se hace un ambiente de expectativas. Se cuenta, y antes de decir “tres”, se indica que se tendrán que introducir desigualdades entre las personas formadas, pues existen jerarquías entre ellos y ellas, y no existe la aparente igualdad que da la fila.
- Se comienzan a leer las instrucciones de las hojas, y se solicita que avancen de acuerdo a las instrucciones. Una vez que el grupo queda en una nueva forma, se hacen las siguientes reflexiones: a) la distancia entre cada persona es una jerarquía, algunos quedan mas lejos de la silla, otros más cerca. La cercanía les da poder, la lejanía les quita. b) se pregunta como se sienten quienes están lejos y cerca, y

se reflexiona sobre la relación con su situación de poder; c) se reflexiona quién tiene que hacer más esfuerzo para llegar a la silla, y cómo se sienten. Y si alguien regresaría atrás para ayudar a quienes se encuentran alejados de la silla.

- Se mueve la silla hacia el otro extremo del grupo. Y se pide al grupo que se mueva, entonces se reflexiona. Entonces se pregunta quién está más cerca, y se hacen reflexiones similares al punto anterior. Después se vuelve a mover la silla a otro extremo y se vuelve a pedir al grupo que se mueva. De esa forma, se mueve la silla a varias direcciones, y se pide al grupo que voltee y voltee hacia la silla. Se comienza a mover el facilitador con la silla, hasta generar en el grupo un sentimiento de cansancio y agotamiento de tanto estar girando. Se comenta al grupo: “Ahora volteemos para acá ¿Quién tiene el control compañeros/as?”. Esto se repite varias veces. Hasta que haya algunos que ya no sigan las instrucciones y comiencen a irse a tomar café, a sentarse, etc. En ese momento se da por terminada la dinámica y se pide al grupo que vaya a sus asientos para reflexionar.
- Se hace la reflexión en plenaria.

d) Líneas de reflexión de esta dinámica

a) Es importante reflexionar sobre los siguientes aspectos: a) Hay que diferenciar entre diferencia y desigualdad. Las diferencias son por cuestiones personales, culturales o por aspectos físicos o emocionales que nos hacen diferentes. Pero la desigualdad es cuando por esa diferencia se construye una jerarquía y una persona puede más que otra, y de hecho abusa de ese poder; b) usualmente las personas siguen mandatos, y uno es mirar sólo enfrente y no voltear atrás. Eso ocurre con las personas que tienen poder, no ven hacia atrás, ni al lado, solo al frente. Así es como los hombres miran, y eso es la construcción de la masculinidad; c) Es importante reflexionar quién tiene el poder en las relaciones humanas, y donde camino yo con ese poder. Lo podemos otorgar a otros y seguirlo/a, o podemos ejercerlo y asumir la responsabilidad de encontrar nuestra “silla”. Así, la silla es un espacio simbólico de poder: todos tenemos un lugar de poder; d) Las personas que se revelan a seguir a otros son acusadas de anarquistas o de alborotadoras, pero eso es justamente lo que tienen que hacer las mujeres para salir adelante: revelarse, y salir del rol y de la opresión de los hombres en la relación de pareja y la familia.

e) Alternativas a la dinámica

- Ninguna.

Dinámica 2: » El poder y el castigo¹

a) Objetivo

Que las y los asistentes reflexionen sobre las relaciones de poder en la sociedad y las formas de castigo.

b) Recursos y tiempos

Ninguno. Se desarrolla en 1:30 min aproximadamente.

c) Procedimientos

- Se solicitan voluntarios para dos grupos, el primero se forma de 6 personas mixto se les pide que salgan del salón y se les acompaña ubicándolos en un lugar alejado del salón. Se va con el primer grupo y se le dice que ellos organizarán una actividad, la que sea pero que dure un rato. Por ejemplo, un juego, una representación de teatro, un baile, etc.
- Se regresa y se solicita otro grupo de 5 personas mixto, y se le saca del salón llevándolo a otro espacio alejado del salón y del grupo primero, que no vea al primer grupo. Se va con el segundo grupo, y se les indica que su instrucción es intervenir las actividades del primer grupo. A la pregunta de “¿Cómo?” Se les indica que como lo tengan que hacer, pero que intervengan sus actividades cuando el instructor lo indique.
- Finalmente se va con el tercer grupo y se les indica que ello “observen y hagan lo que tengan que hacer”. Se deja que el primer grupo se organice, y que ejercite su actividad.
- Después de un rato pasa al salón –donde está el tercer grupo– y se deja que organicen sus actividades durante un rato. Mientras realizan su actividad, se pide al grupo número dos que se acerque a la puerta para que entre.

¹ Esta dinámica se basa en: Saucedo Irma (et. al.), *Violencia doméstica. Modelos de Intervención en Unidades de Salud. Volumen 2. Capacitación para coordinadoras de grupos de reflexión*, Colmex-SSA-BID, México, 2002.

- Una vez que el otro grupo se encuentra “encarrilado” haciendo su actividad, se le permite entrar al segundo grupo. Se hace un caos porque empieza el bloqueo de actividades. Se observan formas de violencia y resistencia. Formas de maltrato.
- La gente mira a la facilitador/a esperando que haga algo, pero no hace nada. Se deja que suba el nivel del conflicto y de resistencia, hay gente del primer grupo que se resiste y se reagrupa, y otra que “manda todo al diablo”. Una vez que se ha subido mucho el nivel de conflicto se detiene todo. Y se invita a plenaria.
- En plenaria se le pregunta al primer grupo cómo se sintió. Se le pide que indique cuál era su mandato, qué hizo, y cómo se sintió. Uno por uno se le va preguntando al grupo del primer grupo. Se hace énfasis en lo que hizo, si ejercicio o no violencia, si se resistió y cómo, y si alcanzó su objetivo que era realizar una actividad frente al resto del grupo. Lo mismo se hace con el segundo y tercer grupo. “¿Si sentían tan mal porqué continuaron haciendo el ejercicio?” Se abre el debate, y no se da ninguna respuesta del facilitador.
- Se aborda al segundo grupo: cuál era su mandato, qué hizo, y cómo se sintió. Se escucha y se hace énfasis entre lo que se siente y lo que se hace. Al final se pregunta lo mismo “¿Si sentían tan mal porqué continuaron haciendo el ejercicio?” Se vuelve a abrir el debate en el sentido de que era su mandato y que tenían que hacerlo. Se pregunta quién les dio esa orden, y se señala que el facilitador/a. Éste pregunta “¿Qué tengo yo que no tengan ustedes?” y se señala que “Tú sabes más...” y se dice “Entonces el saber da poder”.
- Se abre lo mismo con los compañeros del tercer grupos, se explora su mandato, lo que hicieron y lo que sintieron. También se exploran malestares.

d) Líneas de reflexión de esta dinámica

a) El saber siempre da poder, y las personas seguimos y obedecemos a quines consideramos que saben. Con ello se le da poder; b) el poder circula. Primero lo tenía el primer grupo, después llega el segundo e intenta quitárselo, a veces unos tienen más control que otros, entonces el poder se mueve y fluye. Hay violencia cuando el poder no fluye; c) Se castiga a quienes no cumplen los mandatos de los grupos, y el castigo puede ser inflingido por el mismo grupo o por grupos externos. d) la violencia siempre tiene un mensaje disciplinario: se castiga para disciplinar lo que los cuerpos hacen sientes y piensan. e) La violencia recurre al castigo para lograr el control sobre los demás. Particularmente se busca castigar los cuerpos. f) el castigo disciplina los cuerpos y con ello se crean sociedades. g) el malestar que sintieron los grupos, y la desorientación que sienten las y los

asistentes es muy similar a la que viven las mujeres que viven maltrato, pues ocurren eventos que no solo no esperaba, sino que además le hacen daño.

e) Alternativas a la dinámica

- Ninguna.

Dinámica 3: » Las identidades de género

a) Objetivo

Que las y los asistentes reflexionen sobre las identidades de género femenina y masculina.

b) Recursos y tiempos

Hojas blancas, lápices o plumas, papelógrafos, plumones y masquin tape. Se desarrolla en 2 hrs. aproximadamente.

c) Procedimientos

- La dinámica puede desarrollarse en dos tiempos. El primer tiempo consta de los siguientes pasos: a) Se reparten hojas blancas y lápices entre los asistentes. Se les pide que con su hoja horizontal dibujen dos líneas, de forma tal que queden tres columnas del mismo grosor. b) En la primera columna se solicita que escriban a las mujeres: “¿Cuáles son las características que me identifican como mujer?”, y a los hombres: “¿Cuáles son las características que me identifican como hombre?”. Se deja tiempo para que escriban, c) En la segunda columna se solicita que escriban la siguiente pregunta: “¿Cuáles son las características opuestas a aquellas que escribí en la primera columna?”. Se deja tiempo para que escriban. d) En la tercera columna se solicita que escriban la siguiente pregunta: “¿Cuáles de las anteriores columnas, me definen a mí?”. Se deja tiempo para que escriban. e) Se solicita que las y los asistentes hagan parejas, y reflexionen sobre sus respuestas. Se hace una primera reflexión en plenaria.
- Segundo tiempo: a) Se separan las columnas de las hojas blancas. El facilitador/a las recoge y hace tres bultos de cada respuesta, procurando separar las respuestas de la columna I en un grupo de mujeres y otro de hombres. b) Se forman cuatro equipos, a cada uno se les da el paquete de respuestas, se les entregan plumones y papelógrafos, y se pide que escriban cuáles fueron las respuestas más

frecuentes. Se da tiempo para que hagan el ejercicio. c) En plenaria se presentan los resultados y se reflexiona sobre los mismos.

d) Líneas de reflexión de esta dinámica

a) En las respuestas de las mujeres usualmente surgen dos mensajes: las mujeres se ven bellas, bonitas, cariñosas y emocionales, comúnmente valoran mucho la imagen de ser mamá y la vida familiar, tolerantes al dolor, etc. Por otro lado hablan de ser trabajadoras, fuertes, inteligentes, “mas que los hombres”, exitosas, etc. De esta forma, se forman dos mensajes: por una parte hay un mensaje tradicional que las ubica en los roles tradicionales de género, y por otro son mujeres que actúan una nueva autonomía. Así muchas veces se tienen ideas tradicionales, pero se actúan nuevas formas de ser independientes en la sociedad. b) Por otro lado los hombres se ven duros, fuertes, independientes, sin sentimientos y líderes. Se ven infieles, responsables, y con oportunidades en el trabajo. En general algunos grupos de hombres llegan a mencionar la palabra poder. Se indica que lo hombres no presentan fisuras en aquello que ven como ventaja: ser padre no se ve como ventaja, hacer quehacer no se ve como ventaja, lo mismo con llorar, ser débil, vulnerables, etc. c) En las respuestas donde la gente se define, usualmente las mujeres y hombres rompen los estereotipos, y se nota que circulan entre ambas características. De esa forma se señala que a nivel social se nos educa a vernos separados, pero a nivel individual todas y todos hacemos prácticas que nos hacen romper los estereotipos de género.

e) Alternativas a la dinámica

- Cada grupo puede representar una obra de teatro sobre cómo se ven las mujeres y los hombres, y de esa forma reflexionar de forma más vívida los roles e identidades de género. Se sugiere esta opción cuando el grupo no sea muy participativo. Sin embargo, es importante que la o el facilitador lleve preparado un cierre para que no se quede sólo en la experiencia vivencial.
- Se puede leer la lectura sobre Relaciones de Género en el Anexo de este manual.

Dinámica 4: » La violencia familiar

a) Objetivo

Que las y los asistentes conozcan aspectos generales de la violencia familiar desde una perspectiva de género.

b) Recursos y tiempos:

Ninguno. Se desarrolla en 2:30 hrs. aproximadamente.

c) Procedimientos

- Se solicita que las y los asistentes hagan desde días antes la lectura de Jorge Corsi² (Anexo III) sobre violencia familiar.
- Se hacen 5 o 6 equipos, y se distribuyen los temas de la lectura cuidando que cada equipo desarrolle de forma equitativa una o dos secciones de la lectura. En caso de que no se haya leído se pide que se revise ahí mismo la lectura.
- Se indica a cada equipo que hay que hacer un resumen en papelógrafo de la sección de la lectura que les tocó, y que se va a exponer frente a grupos. Por esto, se solicita que elijan quién va a presentar. Se da tiempo, frecuentemente la gente lee ahí mismo. Una vez que se termina se pasa a exponer equipo por equipo.
- Cuando todo se ha reflexionado se va el grupo a plenaria, y se aclaran dudas o profundizan temas.

d) Líneas de reflexión de esta dinámica

a) Es importante diferenciar bien entre agresividad, agresión y violencia, y relacionarlo con la resistencia (agresión en este contexto); b) reflexionar a nivel más personal sobre los mitos de la violencia familiar, y cómo los reproducimos en la vida cotidiana; c) retomar los niveles microsistémico, exosistémico y macrosistémico y señalar que cada persona debe elegir en dónde quiere contribuir a detener la

² Corsi Jorge, *Violencia Familiar*, España, Paidós, 1998. Capítulo sobre el modelo ecológico.

violencia de género: desde lo personal en las decisiones que cada quien toma de forma cotidiana, hasta trabajar en este tema.

e) Alternativas a la dinámica

- Se recomienda que la reproductora o reproductor haya leído con anterioridad esta lectura para aclarar dudas. Asimismo, se sugiere que se clarifiquen aspectos centrales de la lectura: en donde se habla de agresividad, agresión y violencia, y que se aclaren puntos que ya no están muy actualizados de la lectura como el concepto de “violencia cruzada”.
- Se puede Leer de forma colectiva la Lectura Sobre Violencia Familiar.

Dinámica 5: » La identidad femenina dentro de la familia

a) Objetivo

Reflexionar sobre la identidad de las mujeres, y el papel que desempeñan en el hogar.

b) Recursos y tiempos

Lectura de Identidad Femenina. Se desarrolla en 1:30 hrs. aproximadamente.

c) Procedimientos

Se saca una copia de la Lectura de Identidad Femenina³ se lee en plenaria. Se sugiere que una persona diferente lea un párrafo en voz alta. Cuando concluye se pasa a otra.

- Al terminar de leerse se puede preguntar al grupo si desean que se lea de nuevo, para captar el mensaje de la lectura. Si señala que sí, se vuelve a leer.
- Se hacen parejas, y se solicita que se reflexione sobre qué quiere decir la lectura sobre la identidad femenina. Se comenta en plenaria
- Se reparten hojas blancas, y se les solicita que escriban dos columnas. En la primera se escriba “¿Qué actividades hace mi pareja/mamá en el hogar?” y en la segunda “¿Quién o quienes se benefician con eso que hacen?” Se da tiempo para que contesten ambas, y se reflexiona en plenaria.

d) Líneas de reflexión de esta dinámica

a) Usualmente las mujeres son educadas para ser para otros y no para ellas mismas; b) es frecuente que esa educación haga a las mujeres invisibles a ellas mismas, y que sus metas y planes sean con otros, o en función de otros; c) el proceso de empoderamiento de las mujeres implica verse a sí mismas y reconocer planes, aspiraciones y sueños individuales; c) es frecuente que surja culpa cuando

³ Esta lectura es sacada de: Saucedo Irma (et. al.), *Violencia doméstica. Modelos de Intervención en Unidades de Salud. Volumen 2. Capacitación para coordinadoras de grupos de reflexión*, Colmex-SSA-BID, México, 2002.

una mujer piensa en sí misma, y ello implica reflexionar sobre las formas de control que la sociedad internaliza en las personas; c) es importante resaltar el proceso de malestar emocional o físico que tienen las mujeres cuando son exclusivamente para otros/as y se anulan como personas: depresiones, miedos, mal humor, somatizaciones, etc.; d) a veces se habla de los hombres y la idealización que se presenta en la lectura de ellos. Es importante recalcar cómo al idealizar la mujer no solo se hace invisible a ella misma, sino también a ellos. e) Es importante reconocer que la educación de ser para otros es una educación que beneficia al género masculino porque obtiene a mujeres que le sirven tanto en la esfera pública (en el trabajo), como en la privada (a través del trabajo doméstico). f) En cuanto al hogar, frecuentemente lo que hacen las mujeres va dirigido a otras y otros, esposos, hijos/as u otras personas. Es importante reflexionar el desgaste emocional que ello significa y si la familia está conciente de ello. g) Es importante reflexionar cómo se distribuye el trabajo doméstico en la familia, y si los miembros de la familia siguen contemplando que “ayudan” a la mamá en lugar de asumir su responsabilidad, particularmente si el esposo asume esta responsabilidad.

e) Alternativas a la dinámica

- Ninguna.

Dinámica 6: » Consecuencias de la violencia contra las mujeres

a) Objetivo

Que las y los asistentes conozcan las consecuencias emocionales para las mujeres que han vivido violencia familiar.

b) Recursos y tiempos

Lecturas: El Síndrome de Estocolmo, El Doble Estándar Asimétrico y el Trastorno de Estrés Postraumático. Se desarrolla en 1:30 hrs. aproximadamente.

c) Procedimientos

Se reparten las lecturas que se indican arriba y se leen una por una. La o el facilitador hace aclaraciones de acuerdo a como avancen las lecturas. Se comenta en plenaria.

d) Líneas de reflexión de esta dinámica

a) Es importante diferenciar bien entre agresividad, agresión y violencia, y relacionarlo con la resistencia (agresión en este contexto); b) reflexionar a nivel más personal sobre los mitos de la violencia familiar, y cómo los reproducimos en la vida cotidiana; c) retomar los niveles microsistémico, exosistémico y macrosistémico 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.

e) Alternativas a la dinámica:

- Se pueden pasar en cañón o transparencias, o trabajarse en equipo por lectura y que cada equipo exponga una.

Dinámica 7: **» El modelo ecológico en violencia familiar**

a) Objetivo

Que las y los asistentes conozcan el modelo ecológico para atender la violencia familiar, particularmente con las mujeres que viven maltrato.

b) Recursos y tiempos

Papelógrafos, plumones y Lectura El Modelo Ecológico en Violencia Familiar. Se desarrolla en 1:30 hrs. aproximadamente.

c) Procedimientos

- Se comenta que se reflexionará sobre el modelo ecológico en violencia familiar. Se forman equipos de no más de 6 personas.
- Se les indica que en cada equipo: a) comentarás 2 o 3 casos de experiencia institucionales donde se hayan atendido eventos de violencia familiar; b) Se elegirá el caso que el equipo considere más significativo; c) Se elige el caso más significativo, y se solicita: i) Se narre en un párrafo en un papelógrafo en qué consiste el caso que se eligió, ii) Se organice la información que se comentó del caso en los tres niveles del modelo ecológico: el Microsistema, el Ecosistema y el Macrosistema. iii) Se nombra una/un representante presenta de cada equipo para que en plenaria se presenten; iv) Se presentan los resultados en plenaria.

d) Líneas de reflexión de esta dinámica

a) El modelo ecológico permite comprender diversos niveles de un suceso de violencia, con base en él se amplía la visión de las y los trabajadores públicos que intervienen en estos casos; b) La mirada ecológica evita que se centre la visión de quién interviene sólo en la persona que vive violencia familiar, y permite que se vean a otros actores/as como a las instituciones y a los agresores; c) Ver desde

el modelo ecológico implica ver desde la complejidad del suceso de violencia familiar, donde las y los actores tienen diversas participaciones; d) es de destacar a las Instituciones que intervienen en la violencia familiar pues tienen un rol central para prevenir y detenerla.

e) Alternativas a la dinámica

- Se sugiere que los integrantes de las dinámicas lleguen con la lectura muy clara sobre el modelo ecológico, tal vez se tenga que leer o presentar antes de que se trabaje con esta visión.

Dinámica 8: **» La escucha en la atención a mujeres que viven maltrato**

a) Objetivo

Que las y los asistentes reflexionen sobre la importancia de la escucha empática hacia las mujeres que viven violencia familiar

b) Recursos y tiempos

Ninguno. Se desarrolla en 1:30 hrs. aproximadamente.

c) Procedimientos

- Se solicita que las y los asistentes se enumeren del uno al dos.
- Se solicita a los números uno que salgan del salón. A los dos se les indica que coloquen una silla en frente de ellos/ellas. Se les pide que entrarán personas que les contarán mentiras muy fuertes, y que por favor no escuchen, descalifiquen o minimicen lo que les dirán.
- Se va con el equipo dos. Se le indica que inventen una historia de violencia en la cual ellas o ellos viven una situación de maltrato. Se solicita que cada persona tenga una historia individual y distinta. Se pone un ejemplo: “Cuando iba saliendo de mi trabajo, me siguieron unas personas, y entonces...” Se señala que incluso pueden llevar algunos elementos verdaderos, pero que elijan experiencias que no sean muy importantes a nivel personal.
- Una vez que todos las y los miembros/as del equipo dos ha ubicado sus historias se les pide que pasen, y que se sienten con quien gusten. Cuando todas/os tienen pareja, se da la indicación de comenzar.
- Usualmente el equipo uno ignora y descalifica a quienes van del equipo dos. Y el dos se muestra molesto y herido. Se deja un tiempo que fluya la dinámica, hasta que se suspende. Se pide a los integrantes del equipo uno que salgan.

- Se sale con el equipo uno, y se le da la misma indicación que antes al equipo dos: que inventen una historia de maltrato entre ficticia y real, y que la contarán a la misma persona con la que trabajaron hace rato.
- Se le indica al equipo que se quedo adentro que escuche con atención lo que platicarán las personas que entren. Se les pide que escuchen de forma empática y atenta, sin dar sugerencias. Que se vale preguntar para aclarar y profundizar en lo ocurrido.
- Se da indicaciones para que entre el equipo uno, y se indica que inicien. Cuando se ha profundizado en la escucha se suspende la dinámica y se va a plenaria.
- En plenaria se exploran dos momentos: el primer momento, en que no se escuchó; y el segundo momento en que se ejercitó la escucha.

d) Líneas de reflexión de esta dinámica

a) Es importante destacar que la no escucha siempre se traduce en revictimización, e implica minimizar la experiencia de la otra persona, culparla de lo ocurrido, cuestionar o dudar su dicho, o justificar la actuación del hombre violento (ver dinámica de violencia masculina); b) algunas personas ante la no escucha se quedan también en silencio, y otras pelean por que se les escuche y reclaman, las primeras usualmente están más sumergidas en experiencias de violencia, y las segundas tienen más capacidad para salir; c) se reflexiona cómo sienten las mujeres cuando han vivido maltrato, y no han sido escuchadas no solo por su pareja o familiares, amigas/os o vecinos/as, sino por instituciones que debieran de atender su problemática; d) el escuchar nunca es una actitud pasiva, siempre se hace preguntando y aclarando dudas, y en determinados momentos exponiendo experiencias personales que ejemplifiquen formas de enfrentar el maltrato; e) Se destaca la importancia de las palabras de aliento, de la escucha corporal y la mirada hacia quien expresa su malestar, pues se escucha con todo el cuerpo.

e) Alternativas a la dinámica

- Al final se puede leer la lectura Para apoyar a una mujer que vive maltrato.

CONSIDERACIONES FINALES

Las actividades derivadas de incidir, impactar e intervenir en la atención a la violencia de género, son urgentes, necesarias y muy diversas. Desde los procesos de difusión, capacitación, investigación y promoción, puede observarse la dificultad para cambiar las mentalidades e imaginarios que hacen que el fenómeno de la violencia hacia las mujeres, no sólo continúe, sino que se agudice e incluso se “modernice” con formas sofisticadas, o sutiles, pero que arrastran mitos, discriminación y violencia en sus distintas modalidades, incluso la simbólica.

No es fácil de-construir una forma de vida violenta, que se liga a ser una persona exitosa, eficiente, poderosa o atractiva. Renunciar a los privilegios milenarios, de diversas formas se trata de postergar, por ello este manual, contribuye al inicio de procesos de sensibilización que especialicen los recursos humanos, los discursos y las formas de ver y pensar la violencia como un problema cultural, de justicia y de salud pública.

Así, reconstruir el tejido cultural no es fácil, en lo individual puede resultar amenazante, pero solo hasta que se vive el proceso, tanto a nivel individual como social, los cambios que proponen la perspectiva de género se hacen visibles. Esa es la experiencia del movimiento de las mujeres, que solo llevando lo personal a lo político puede hacerse cambios realmente profundos.



6 ANEXOS

» Lectura sobre Relaciones de Género

39

Cuando nacemos los cuerpos de los bebés son casi idénticos. Todas las personas nos parecemos, y somos casi exactamente las mismas. Sin embargo, los bebés tienen una diferencia: hay quienes tienen pene y quienes tienen vagina, y por la pertenencia de uno u otro aparato reproductivo se nos denomina “niñas” o “niños”. A las niñas se les viste de rosa, se les dice que es “bella” y que es “bonita”. A los niños se les viste de azul, y se le dice que es “fuerte” y “duro”. De esa forma, una diferencia biológica la sociedad la traduce en una diferencia social. Estas ideas y prácticas continúan toda la vida. Veamos la siguiente tabla:

Educación de Género

Niños: Juegan con pistolas, juegos rudos, se fomenta su agresividad y dureza. Son intrépidos, mal hablados. Usan pantalones o shorts, colores grises, azules, cafés y beige. No se permite que expresen sus sentimientos.

Niñas: Juegan a la comida, casita, “a la mamá”. Usan vestido y colores como rosa, amarillo, colores pastel, etcetera. Sus juegos son suaves, de manos, etcetera. Y se permite la expresión de los sentimientos.

Adolescentes/jóvenes: Toman alcohol o drogas, andan en grupos de hombres. Muchas novias, juegos rudos, no expresan sus sentimientos, agreden a la autoridad, corren riesgos, estudian materias “duras”.

Adolescentas/jóvenas: Tienen novios, realizan labores en casa, se arreglan su cuerpo, cabello, rostro, etc. Buscan grupos de amigas/os, estudian ciencias naturales, psicología, trabajo social, etc.

Hombres Adultos: Preocupación por el dinero, tienen carros, malhablados, alcohol o drogas, salen con muchas mujeres y jóvenes, “ayudan” en el hogar, trabajan, se pelean, se enojan, son amigos, no cuidan su salud.

Mujeres Adultas: Trabajan y además atienden el trabajo doméstico, conocen sus enfermedades y salud, salen con amigas y comúnmente una pareja fija, tienen hijos, reprimen el enojo y se deprimen.

RESULTADO: Hombre = “Masculino”

RESULTADO: Mujer = “Femenina”

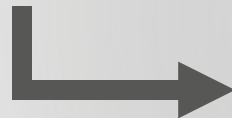
De esta forma mujeres y hombres son educados con ideas sobre lo que “debe de ser” un “hombre” y lo que “es” una “mujer” en cada sociedad. Estas ideas cambian dependiendo el contexto, es decir, la zona, la región, el país y la cultura, pero se mantiene el mismo mensaje: las mujeres y los hombres deben ser educados diferentes, ellas deben ser educadas para ser suaves y dulces, y dedicarse a las labores domésticas. Y ellos deben ser duros y fuertes para dedicarse a las labores públicas y trabajar. De esa forma a ellas se les educa para el manejo emocional de la sociedad y de los sentimientos; y a ellos para el manejo de los asuntos públicos y el poder. Por ello se les educa desigualmente.

Sin embargo, pensemos en que mujeres y hombres tienen un mandato que cumplir: se les dice que den de vivir juntos en una familia. Que deben de vivir juntos bajo el mismo techo. Sin embargo recordemos que ellos han sido no solo educados de forma diferente, sino incluso opuesta. ¿Que ocurrirá si personas tan diferentes viven juntos? ¿Cómo resolverán los conflictos?:

Las Diferencias de Género se Convierten en Violencia de Género

Género Masculino
(Poder social)

Género Femenino
(Manejo emocional)



Conflicto



Masculino



Violencia de Género

Femenino

La violencia de género en la casa se traduce en violencia familiar. Por tanto el sustento de la violencia familiar es la violencia de género. Por ello la mayoría de los casos de violencia familiar son de maltrato de hombres hacia mujeres, pues reproducen ideas y creencias sociales de superioridad. Si queremos cambiar esta situación se debe de educar a mujeres ya hombres no como antagónicos, más bien educar con los mismos derechos y responsabilidades, y que sus diferencias no se vuelvan en formas de opresión.

» Lectura Sobre Violencia Familiar

(Adaptado del Libro: *Violencia Familiar* de Jorge Corsi, Editorial Paidós)

- **El conflicto en la familia es un elemento constante.**

El conflicto son “factores que se oponen entre sí” y expresan las diferencias de intereses y deseos que surgen por las diferencias de género y generación. El conflicto intrafamiliar no es violencia familiar, ésta es un recurso para enfrentar los conflictos en el hogar.

- **La violencia no es igual a la agresividad. Ambos 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 del status y el desequilibrio de poder. Un acto violento que hace daño expresa la dominación por medio del uso de la fuerza en una relación. No se busca causar daño, pero su resultado es someter al otro/a.

TIPO DE ABUSO

Físico
Emocional o psicológico
Sexual
Financiero
Social y ambiental

PODER O FUERZA

Físico
Psicológico
Físico/Psicológico
Económico
Psicológico/Físico

TIPO DE DAÑO

Físico/Emocional
Emocional
Emocional/Físico
Económico/emocional
Emocional/Social/Económico

VIOLENCIA FAMILIAR

Maltrato Infantil

- Formas activas
- Formas pasivas
- Formas Niños testigos de violencia

Violencia Conyugal

- Maltrato hacia la mujer
- Violencia cruzada
- Maltrato hacia el hombre

Maltrato a Ancianos

- Formas activas
- Formas activas

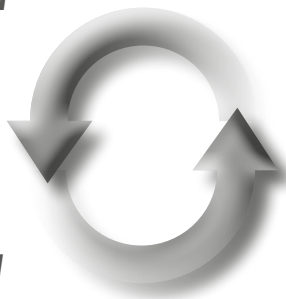
- **Mitos sobre la violencia familiar**

1. La familia es un lugar de armonía y equilibrio. El conflicto es extraño.
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 su 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 cíclico y con intensidad creciente

Ciclicidad de la Violencia Familiar

Episodio Agudo. Explosión de la Violencia



Acumulación de Tensiones

Luna de Miel

Intensidad Creciente Violencia Familiar

Violencia física (Homicidio)

Diferencias de opinión



- **Hay diversos grados de intervención en la violencia familiar**
 1. A nivel macrosistema.- Creencias culturales acerca de los roles de género de mujeres, hombres, niños, ancianos; e ideas sobre la familia y los conflictos. Ideas acerca del poder y la obediencia.
 2. A nivel exosistema.- Se debe intervenir en las instituciones de salud, escuelas, etc.. y cambiar la legislación para aumentar el apoyo institucional a víctimas de violencia. Evitar la victimización secundaria.
 3. A nivel microsistema.- Tener clara la historia personal de violencia familiar. Aprender nuevas formas no violentas de no solucionar conflictos y desactivar el aislamiento, la baja autoestima y la violencia masculina.

» *Lectura Sobre Identidad Femenina*⁴

ELLA Y LOS HOMBRES

Cuando ella tenía cinco años se enamoró de un hombre que se reía y la abrazaba muy, muy fuerte, que la subía sobre sus hombros y le mostraba el mundo desde ahí arriba. Ella pensó que ese hombre era como una montaña y que las montañas no se mueren nunca y que son el sitio más maravilloso del mundo para mirar.

Cuando ella tenía quince años se enamoró de un joven que tenía una frente muy, muy amplia y que la tomaba de la mano para conducirla y le decía que el mundo estaba mal hecho y que había que cambiarlo. Ella pensó que ese joven era como una espada y que las espadas no mueren nunca y que son el objeto más maravilloso del mundo para cambiar la vida.

Cuando ella tenía veinticinco años se enamoró de un hombre que tenía una voz muy, muy potente y que le hablaba de lo mucho que sabía y que le decía que el mundo era un lugar para reproducir la savia y la sabiduría. Ella pensó que ese hombre era como un mar y que los mares no se mueren nunca y que son el medio más maravilloso del mundo para reproducir la vida.

Cuando ella tenía treinta y cinco años se enamoró de un hombre que tenía un brazo muy, muy firme y que la empujaba casi, subiendo interminables escaleras y que le decía que el mundo era un lugar que había que conquistar peldaño a peldaño. Ella pensó que ese hombre era como un viento y que los vientos no se mueren nunca y que son el aire más maravillosos del mundo para respirar la vida.

Cuando ella tenía cuarenta y cinco se enamoró de un hombre que tenía un pecho muy, muy sólido y que le ofrecía descansar allí su cabeza y le decía que el mundo era un lugar al que había que enfrentarse con serenidad. Ella pensó que ese hombre era como una roca y que las rocas no se mueren nunca y son la materia más maravilloso del mundo para resistir la vida.

Cuando ella tenía cincuenta y cinco años se enamoró de un hombre que tenía unos ojos muy, muy claros y que le invitaba a mirar lo que él veía y decía que el mundo era un enigma que había que descifrar. Ella pensó que ese hombre era como un libro y que los libros no se mueren nunca y que son la fórmula más maravillosa del mundo para comprender la vida.

⁴ Esta lectura aparece originalmente en: Saucedo Irma (et. al.), *Violencia doméstica. Modelos de Intervención en Unidades de Salud*. Volumen 2. Capacitación para coordinadoras de grupos de reflexión, Colmex-SSA-BID, México, 2002.

Cuando ella tenía sesenta y cinco años se enamoró de un hombre que tenía un oído muy, muy fino y que la escuchaba con mucha atención y que le decía que el mundo era un lugar por el que había que pasar para llegar a la verdadera vida. Ella pensó que se hombre era como una melodía y que las melodías no se mueren nunca y que son la música más maravillosa del mundo para sentir la vida.

Cuando ella tenía setenta y cinco años se enamoró d ruin hombre que tenía piernas muy ágiles y que la impulsaba a caminar todavía y le decía que el mundo era un lugar que había que recorrer a paso humano. Ella pensó que se hombre era como un camino y que los caminos no se mueren nunca y que son el recurso más maravilloso del mundo para andar por la vida.

Cuando ella tenía ochenta y cinco años se enamoró de un hombre que tenía memoria muy rica y que le decía que el mundo era un lugar en el que ella había estado y al que volverían. Ella pensó que ese hombre era como un Dios y que los dioses no se mueren nunca y que son la idea más maravillosa para dar sentido a la vida.

Cuando ella tenía noventa y cinco años conoció a un hombre que apenas veía, a penas oía, casi no caminaba, tenía pocas fuerzas, rara vez hablaba, y no siempre que algo era gracioso se reía. Ese hombre que no se parecía a una montaña ni a unja espada, que no era como el mar ni como el viento, que no le recordaba a las rocas ni a los caminos, que nada decía que sonara como un libro o como una melodía; ese hombre que era nada más que un hombre le preguntó quién era ella. “Y ELLA DESCUBRIO QUE NO LO SABIA”.

» Lectura para apoyar a mujeres que viven maltrato⁵

Partimos de la base de que en nuestra sociedad, ninguna persona (sea mujer u hombre) está más allá del problema de la violencia en contra de la mujer. Es posible que quien desempeñe la función de facilitadora no haya tenido una experiencia específica de violencia física en una relación cercana. No obstante, como mujeres, todas hemos estado expuestas algún tipo de violencia durante nuestras vidas y precisamente de aquí deriva nuestra capacidad para entendernos y ayudarnos mutuamente. La actitud correcta de una facilitadora requiere, por tanto, estar con la mujer y no arriba de ella. Por facilitar entendemos apoyar a una persona o grupo en un proceso que favorezca el fortalecimiento de su integridad, tanto física como emocional. Para esto, la facilitadora tiene que ejercitarse en el uso de las siguientes facultades:

FACILITAR = APOYAR = ACOMPAÑAR EN EL PROCESO

INTEGRIDAD = BIENESTAR

Para esto, la facilitadora tiene que ejercitarse en el uso de las siguientes facultades:

- Escuchar. Lo primero que necesita una mujer maltratada es ser escuchada. Contarle su historia a alguien es un paso decisivo, ya que significa salir del aislamiento y estar dispuesta a compartir algo muy doloroso e íntimo. Obviamente con solo hablar no se supera el problema, pero es como tender un puente hacia el mundo de afuera. Cuando hablamos de “escuchar” nos referimos a dejar hablar a alguien sin interrumpir (aunque es posible que la persona necesite exactamente eso). Escuchar quiere decir oír activamente; quiere decir estar abierta y presente en el relato, como si con o sin palabras pudiéramos participar en lo que está diciendo la otra persona.
- Empatizar. Empatizar es como entender, pero es más que entender, es entender con la cabeza, sino desde adentro. Sin embargo, la empatía requiere la capacidad de estar en dos lugares a la vez. Es decir, por un lado, poder ponerse en el lugar de la persona a quien estamos apoyando; por otro, no perder nuestra propia perspectiva de la situación. Esto es importante, porque las mujeres tenemos una fuerte tendencia a involucrarnos mucho en el problema de la otra, lo cual puede conducir a que nos identifiquemos tanto con la mujer que no podamos ayudar.

⁵ Lectura de Pendidzik Susana, *Manual de técnicas de apoyo para el trabajo con mujeres que viven maltrato*, Colectivo feminista de Xalapa, AC, México. S.f.

Empatizar implica poder estar con la otra persona, sin abandonarnos ni perdernos a nosotras mismas.

- Reflejar. Si podemos escuchar activamente y empalzar con la mujer, podremos también tener la suficiente claridad para reflejar el mensaje recibido, presentándolo de una manera diferente. Reflejar es devolverle a la mujer el contenido de su mensaje, organizándolo de una manera más clara. Esto contribuye a esclarecer a la persona, a la vez que la hace sentirse comprendida. En primer lugar, el reflejo le otorga validez a la experiencia relatada; en segundo lugar, el reflejo nunca es exactamente igual, sino que aporta nuevas ideas. Reflejar no solamente se refiere al discurso textual. Se pueden reflejar actitudes, sensaciones, sentimientos, posturas corporales, etc.
- Sugerir. Es diferente sugerir que “aconsejar”. Aconsejar implica que una sabe más lo que le conviene hacer a otra persona, que la persona en cuestión y suena a imposición. Sugerir, en cambio, tiene que ver con presentar opciones. En nuestra sociedad, muchas mujeres viven como si no hubieran opciones de vida diferentes, como si hubiera un solo camino, una única forma de vivir. El hecho de que una mujer entienda que tiene opciones, que tiene derecho a escoger algo, es de por sí una gran ayuda. Tener presente cuáles son las opciones con las que podemos contar sirve para aclararnos que es lo que queremos o lo que no queremos. Es posible que una mujer ya se haya planteado a sí misma las opciones que la facilitadora le puede sugerir. Sin embargo, el oír las en boca de otra persona las hace más reales.
- Cuidarse a sí misma. Una persona que no sabe cuidarse a sí misma, no puede ayudar a los demás. Un trabajo tan agobiante como el de brindar apoyo a mujeres en situaciones de violencia, requiere de la capacidad para estar en contacto con las propias necesidades y límites. Como facilitadoras tenemos que aprender a aceptar que no somos responsables de las decisiones de la mujer con la que trabajamos.

Existen límites claros para lo que una facilitadora puede hacer por otra persona. Es imprescindible que quien desempeñe esta función conozca y asuma sus límites para no caer en el complejo de salvadora. Ayudar a una mujer maltratada implica encaminarla a encontrar los elementos que necesita para salvarse a sí misma. Sacrificarse por otra persona no conduce al cambio esperado, es decir a que la persona tome las riendas de su vida.

Por otro lado y dado que nuestro objetivo es que la mujer aprenda a cuidarse a si misma, la facilitadora tiene que servir de modelo a la mujer a quien apoya. Por lo tanto, es fundamental que la facilitadora sepa pedir ayuda o apoyo cuando lo necesite, brindarse el tiempo libre que requiera, no comprometerse a más de lo que puede humanamente dar y en general tener presentes sus propias necesidades y sentimientos y darles la atención debida.

» *Lectura Sobre El Doble Estándar Asimétrico (Welzer Lang)*

En este estudio el autor hizo entrevistas a parejas con el fin de conocer sus visiones acerca de los hechos de violencia que ocurren en la relación. Les preguntó sobre los mismos hechos para conocer ambas visiones, y concluye que hay un doble estándar diferente en mujeres y hombres sobre sus experiencias de violencia.

Welzer Lang comenta que la construcción social de lo masculino y lo femenino permite que mujeres y hombres realicen prácticas, tengan pensamientos y creencias diferentes sobre el mundo. El denomina Doble Estándar Asimétrico a estas cosmovisiones diferentes, y señala que por medio del Doble Estándar se puede demostrar que hombres y mujeres escuchan, sienten y hablan de forma diferente los mismos sucesos.

En su estudio el autor se pregunta ¿Cómo ven los hombres los actos de violencia con su pareja? Y encuentra varios aspectos a resaltar: a) Los hombres comúnmente ignoran o no ve el daño que causa con su violencia, pues no piensan en las consecuencias que tiene para la mujer sus gritos, golpes, u otras formas de violencia familiar. Así, los hombres no reflexionan sobre el daño que causa su violencia. b) La violencia para el hombre tiene un mensaje, donde se busca que el control y dominio de la mujer. Aunque ésta surge por alguna diferencia en la vida cotidiana como la comida, el quehacer, la salida con amistades, los hijos/as, etc, el problema para el hombre no es en sí mismo estas problemáticas, sino el que pierda el control sobre los actos de ella. c) cuando el autor entrevista a los hombres éstos si mencionan y hablan la palabra “violencia”, y por tanto para el autor los hombres sí reconocen cuáles son sus actos de violencia; d) Inicialmente los hombres niegan su violencia o la justifican. Incluso culpan a la pareja de ella. Pero cuando los hombres superan ésta negación reconocen más momentos de violencia que ejercen contra la mujer.

Por otra parte el autor se pregunta ¿Cómo ven las mujeres los actos de violencia que han recibido de sus parejas? Lang encuentra que las mujeres reconocen que existen múltiples violencias hacia ellas (sexual, económica, emocional, física, etc.) pero ellas no la mencionan o conceptualizan como “violencia”. b) Asimismo, las mujeres tienen un registro corporal de la violencia que reciben. Por ello, las afrentas, las humillaciones, los golpes, etc.. “aterrizan” o son recibidos en su figura, sus brazos, sus rostros, sus piernas, sus brazos, etc.. c) Además, las mujeres al hablar de su experiencia mencionan más la experiencia de la violencia emocional (sentimientos de dolor, humillación, vergüenza, etc.), y de forma secundaria mencionan otros tipos de violencia (como la violencia económica,

física, etc). d) finalmente, las mujeres no hablan de su pareja como “violenta”, comúnmente lo disculpan y “entienden”.

Finalmente, el autor señala que los hombres violentos definen la violencia como un contínuum de violencia física, psicológica, verbal y sexual asociado a una intensión o deseo de expresar algo: “Era para decirle...”, “Era para hacerle ver...”. Y, por otra parte, las mujeres la definen como un discontinuum donde existe principalmente violencia física la cual es definida principalmente como golpes con puños. Estos actos de violencia son reconocidos con la intensión de hacerles daño.

Por tanto el autor concluye que la construcción social de lo masculino y femenino crea prácticas, pensamientos, conciencias y creencias diferentes del mundo en hombres y mujeres, y ello afecta de forma diferente a la forma en la que ven sus experiencias de violencia en la relación de pareja.

» *Lectura Sobre el Síndrome de Estocolmo y Mujeres Maltratadas* (Graham, Rauling y Ramini)

Las autoras señalan que el Síndrome de Estocolmo (SE) busca explicar respuestas paradójicas en víctimas de violencia extrema. Por ejemplo, cuando determinadas personas han sido capturadas y realizan posteriormente visitas a sus captores; o cuando surgen lazos de unión fuertes con estos, e incluso captores y víctimas llegan a casarse. Las autoras en este trabajo también, buscan el vínculo con la experiencia emocional de la mujer que ha vivido maltrato en la relación de pareja.

El (SE) surge por fuertes o extremos desequilibrios de poder entre quien ejerce violencia y quien la recibe, en específico cuando la persona que víctima se ve amenazada de muerte por otra. Quienes han estudiado este fenómeno señalan que para comprender el proceso de violencia dentro del Síndrome hay que centrarse en el estudio de la situación en la cual se genera la violencia, y no en la persona que sufre la violencia, porque si no frecuentemente se culpabiliza a la víctima.

El SE ocurre cuando: a) Una persona amenaza con matar a otra y se percibe con tener la capacidad de hacerlo; b) La persona amenazada no puede escaparse, por ello su vida depende de la persona que amenaza; c) La persona amenazada está aislada de extraños. Así, la única perspectiva de sobrevivencia para quien se encuentra amenazada se ubica en quien amenaza; d) La persona que amenaza es percibida con rasgos de bondad hacia la víctima; y e) Las mujeres siempre tienen un elemento “extra” de temor: la violación, que aunque no se realice sí es una amenaza real.

Cuando ocurre una situación de violencia, las autoras señalan que se vive “miedo congelado” en donde se paraliza la capacidad de afecto y toda la energía de la víctima se centra en la sobrevivencia y se reconoce que “el otro” tiene el poder de dar la vida o muerte sobre la persona. Cuando surge este miedo la víctima pasa por cuatro etapas: 1.- Hay una negación de que se vive la situación traumática (“disbelief”); 2.- Se reconoce la realidad, y surgen mecanismos para sobrevivir (infantilismo y transferencia --donde se ve un “buen tipo”--); 3.- Aparece la depresión traumática y pos-traumática; y 3.- Se resuelve el trauma y se integra a la vida personal.

Posteriormente, las autoras señalan que el SE también aparece en el matrimonio. Por ejemplo, señala que las relaciones de pareja donde hay violencia la esposa se siente

desvalida con baja autoestima y depresión, y el esposo se siente con el ego inflado, y sostiene su poder, grandeza y autoestima en la subordinación de ella. Asimismo, comentan que la violencia se da de forma cíclica y señalan que ambos “cooperan” para mantener el desequilibrio de poder.

Asimismo, las autoras señalan que existen similitudes entre violencia doméstica y secuestros con relación al SE. Señalan que:

- Los victimarios son todos hombres
- Surge el aislamiento como un mecanismo de dominación para hacer creer que no hay interés externo por el bienestar de las gentes.
- Al igual que los esposos hay amabilidad en los secuestradores, el maltrato no se da en exceso, pero la violación hacia mujeres se llega a ejercer.
- Las víctimas saben mucho sobre los dominadores, y poco sobre ellas mismas. Terminan adaptándose a las demandas de los victimarios y asumen pasividad, sumisión, docilidad y dependencia.
- Las víctimas se centran más en el “lado amable ” del abusador, asumen que él es un buen tipo que se encuentra “fuera de control” y que ella puede ayudarlo a cambiar. Así niegan el abuso, lo minimizan y des-responsabilizan al hombre de la violencia.
- La violencia también es negada porque después del abuso hacia la víctima comúnmente el abusador es el único que puede consolar y brindar apoyo.
- La víctima vive negación del maltrato, terror, ansiedad, estrés, se percibe al maltratador como omnipresente y no se ven perspectivas reales de salir del abuso.
- Las expectativas de vida se reducen a la sobrevivencia.

Finalmente, señalan las diferencias entre la violencia doméstica y secuestros con relación al SE. Señalan que:

- En el SE Los rehenes son de ambos sexos. En violencia doméstica comúnmente son mujeres.
- En el SE los rehenes establecen una relación involuntaria. En violencia doméstica es una relación voluntaria.

- En el SE los rehenes viven períodos cortos de abuso. En violencia doméstica el período es largo.
- En el SE los rehenes no tienen lazos afectivos o de amor previos con los secuestradores. En violencia doméstica sí existe este lazo.
- En el SE se busca que los rehenes salgan de esa situación. En violencia doméstica se culpa o descalifica a la mujer que sale de la relación.
- En el SE se busca castigar a los secuestradores. En violencia doméstica raramente se castiga a los maltratadores.
- En el SE si los rehenes matan a los secuestradores son vistos como héroes. En violencia doméstica si las mujeres matan a los hombres son encarceladas.

» Lectura sobre el Trastorno de Estrés Postraumático (Enrique Echeburúa/Paz Corral)

El Trastorno de Estrés Postraumático aparece cuando la persona ha sufrido –o ha sido testigo de– una agresión física o una amenaza para la vida de uno mismo o de otra persona, y cuando la reacción emocional experimentada implica una respuesta intensa de miedo, horror o indefensión (APA, 1994).

Los autores señalan que las personas cae en estrés postraumático cuando: a) Se experimenta o se es testigo de violencia de forma persistente (más de un mes); b) La violencia se realiza en un lugar “seguro” (casa, ascensor, trabajo, etc); c) La violencia se realiza por personas conocidas; y d) Se tienen reacciones intensas de miedo, indefensión u horror.

Asimismo, señalan que las personas que están en estrés postraumático lo viven en tres etapas:

- 1. Reexperimentan persistente, duradera e intensamente el suceso violento:**
 - a. Recuerdos y sueños desagradables, recurrentes e intrusivos del suceso con imágenes y pensamientos.
 - b. Conductas o sentimientos que reaparecen como si el suceso se repitiera.
 - c. Malestar psicológico intenso y/o reactivación fisiológica ante estímulos internos y externos.
- 2. Evitan persistentemente estímulos asociados con el trauma, y hay falta de capacidad de respuesta:**
 - a. Evitan pensamientos, sentimientos o conversaciones.
 - b. Evitan actividades, lugares o personas.
 - c. Incapacidad para recordar aspectos importantes del trauma.

- d. Disminución marcada por participar en actividades significativas.
- e. Sensación de distanciamiento o extrañamiento frente a los demás.
- f. Limitaciones en la capacidad afectiva.
- g. Sensación de no poder realizar planes en futuro (carrera, casarse, etc).

3. Tienen síntomas de hiperactividad que no existían antes del trauma:

- a. Dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- b. Irritabilidad o explosión de ira.
- c. Dificultad de concentración.
- d. Hipervigilancia.
- e. Respuesta de alarma exagerada.

Con base en lo anterior, los autores señalan que el estrés postraumático existe en las mujeres que han vivido el maltrato doméstico:

- Hay larga duración del maltrato.
- Se amenaza y lesiona la vida de la víctima (mujer y/o hijos/as).
- Hay graves consecuencias del trauma.
- Hay poco apoyo social y escasa visibilización de este problema.
- Hay problemas económicos que obligan a las mujeres a permanecer.

Asimismo, señalan que el estrés postraumático surge junto con otros trastornos:

- Existen ataques de pánico frecuentes y/o trastornos fóbicos.
- Trastornos de ansiedad generalizada por los eventos de la vida (terror al cambio)
- Hay trastornos obsesivos-compulsivos.
- Trastornos disociativos sobre la expresión emocional generados en el evento.

Otro aspecto relevante de la lectura es la etiología del trastorno de estrés postraumático que señalan las autoras. Establecen tres teorías: a) *Teoría de condicionamiento*.- En donde ante un evento traumático se aprende a generar “respuestas incondicionadas” por medio de “estímulos incondicionados”. Ello crea una “generalización de respuestas” ante situaciones nuevas. Así se evitan situaciones que revivan el suceso traumático; b) *Teoría de la indefensión aprendida*.- En donde ante eventos traumáticos las víctimas quedan pasivas y buscan su responsabilidad –desde la culpa– sobre el suceso traumático (evaluación cognitiva-estructuras cognitivas). Ello las lleva a la indefensión ante su victimario; y c) *Teoría del procesamiento de la información*.- En donde ante evento traumático genera sentimientos que no son procesados e integrados cognitiva y emocionalmente a la experiencia y conductas personales. Hay “amenazas percibidas” que no tienen relación con las “amenazas reales”.

Finalmente las autoras señalan que para hacer frente al estrés postraumático se sugiere:

- Hay técnicas expositivas reductoras de estrés que pueden ayudar a disminuir las consecuencias del evento traumático y la ansiedad que genera.
- Cada persona cuenta con habilidades diferentes para hacer frente al trauma. Ello depende la historia personal, el apoyo social y del nivel de estabilidad emocional al momento del trauma.
- Las repercusiones psicológicas de la víctima son una combinación de de la intensidad del evento traumático y de las habilidades de la víctima para hacer frente a la situación.
- Las interacciones sociales de la víctima después de la agresión (familiares, amigos, jueces, terapeutas, etc) pueden ser positivos, negativos o mixtos en la readaptación emocional. Pues se aumentan habilidades, se crean fuentes de estrés o se mezcla éstas.

México, Distrito Federal, a 23 de Enero de 2008

