

Programa
de reeducación
para víctimas y agresores
de violencia de pareja

Manual para responsables de programa

Programa *de* reeducación *para* víctimas y agresores *de* violencia de pareja

Manual para responsables de programa



Martha Híjar
Rosario Valdez Santiago
Editoras

Programa de reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja

Manual para responsables de programa

Primera edición, 2010

D.R.© Instituto Nacional de Salud Pública
Av. Universidad 655, Col. Santa María Ahuacatlán
62100 Cuernavaca, Morelos, México

ISBN 978-607-7530-76-3

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

Citación sugerida:

Hijar M, Valdez Santiago R. Programa de reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja. Manual para responsables de programa. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2010

Programa *de reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja*

Manual para responsables de programa

Editoras

Martha Híjar
Rosario Valdez Santiago

Coordinación general

Martha Híjar

Grupo de investigación responsables del diseño conceptual

Martha Híjar
Rosario Valdez Santiago
María del Pilar Lomelín Aragón
Marta Torres Falcón
Mauro Antonio Vargas Urías
María de la Luz Arenas Monreal
Roberto Octavio Garda Salas
Claudia Gómez Lule

Expertas/os internacionales

Fernando Mederos / *Alianza Latina Nacional para Erradicar la Violencia Doméstica EEUU*
Rosie Hidalgo / *Alianza Latina Nacional para Erradicar la Violencia Doméstica EEUU*
Alberto Concha Eastman / *OMS / OPS, EEUU*
Oswaldo Montoya / *Save the Children, Nicaragua*
Deborah Billings / *Consultora Independiente EEUU*
Martha García / *Consultora Independiente EEUU*

Taller de capacitación para coordinadoras y facilitadores estatales en el trabajo con grupos de mujeres víctimas y hombres agresores

María del Pilar Lomelín Aragón
Mauro Antonio Vargas Urías
María de la Luz Arenas Monreal
Roberto Octavio Garda Salas
Claudia Gómez Lule
Rosario Valdez Santiago
Marta Torres Falcón
Martha Híjar
Cristina María Herrera

Coordinadoras estatales de programa de violencia

Ligia Margarita Cetina Canto / *Yucatán*
María del Rosario Martínez García / *Zacatecas*
Denyse Eugenia García Ensich / *Colima*
Irla Lynnete Romero Velázquez / *Sonora*

Coordinadoras estatales de programa piloto

Verónica Marcela Vargas Nájera / *Zacatecas*
María Inés López Cruz / *Sonora*
Libisli Guadalupe Martínez Rodríguez / *Yucatán*
Alejandra Ramírez del Toro / *Colima*

Facilitadoras/es Colima

Alejandro Nicacio Quiles Cuevas
Luz Martina Velázquez Serrano
Micaela Espíndola Mendoza

Facilitadoras/es Sonora

Cristina Rascón Loreto
Manuel Acuña Zavala
Miguel Ángel Torres Ávila
Olivia Nohemí Rivera Vázquez

Facilitadoras/es Yucatán

Flor De María Villegas Ramírez
Juan José Cervantes López
Lorena Guadalupe Flores May
Walid Israel Barea Herrera

Facilitadoras/es Zacatecas

Abraham Ortiz Lara
Rita Cecilia Román Ríos
Ricardo Martínez Hernández
Teresa de Jesús Elías Cruz

Procesamiento y análisis de datos

Cristina María Herrera
Mariana Mojarro Iñiguez
Rosario Valdez Santiago
Martha Híjar

Diseño de impresión

Oscar Fernando Contreras

AGRADECIMIENTOS

La presente publicación se realizó gracias al apoyo recibido por la Comisión de Equidad y Género de la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, LX Legislatura, cuyas integrantes se enlistan a continuación:

Presidenta de la Comisión de Equidad y Género

Maricela Contreras Julián

Secretarias de la Comisión de Equidad y Género

Nelly Asunción Hurtado Pérez
Mirna Cecilia Rincón Vargas
Guadalupe Socorro Flores Salazar
Bertha Yolanda Rodríguez Ramírez
Martha Angélica Tagle Martínez
Ana María Ramírez Cerda

Maribel Luisa Alva Olvera
Irene Aragón Castillo
Alma Xóchil Cardona Benavides
Aurora Cervantes Rodríguez
María Mercedes Corral Aguilar
Claudia Lilia Cruz Santiago
Aracely Escalante Jasso
Beatriz Eugenia García Reyes
María Soledad Limas Frescas
Blanca Luna Becerril
Guillermina López Balbuena
Holly Matus Toledo
Alma Hilda Medina Macías
Lizbeth Medina Rodríguez
Lilia Guadalupe Merodio Reza
Rocío del Carmen Morgan Franco
Martha Rocío Partida Guzmán
Mayra Gisela Peñuelas Acuña
Gerardo Priego Tapia
Ivette Jacqueline Ramírez Corral
Laura Angélica Rojas Hernández
David Sánchez Camacho
María Oralia Vega Ortíz

Por su compromiso de trabajo y disposición de apoyo a este proyecto, agradecemos a los representantes estatales de la Secretaría de Salud que se enlistan a continuación:

Directora General de los Servicios de Salud del Estado de Zacatecas

Elsa Alicia Aguilar Díaz

Secretario de Salud y Director General de Servicios de Salud del Estado de Yucatán

Álvaro Augusto Quijano Vivas

Director de Salud Mental de la Secretaría de Salud del Estado de Yucatán

Ariel Lugo Rodríguez

Director de Servicios de Salud del Estado de Colima

Carlos César Romero Moreno

Jefa del Departamento de Salud Reproductiva del Estado de Colima

Mónica Lucrecia Gómez Huerta

Secretario de Salud Pública y Presidente Ejecutivo de los Servicios de Salud del Estado de Sonora

Raymundo López Vucovich

Director General de Salud Mental del Estado de Sonora

Félix Higuera Romero

Por último hacemos extensivo nuestro mayor agradecimiento a todas/os las/os usuarias/os del sector salud que participaron en este programa de reeducación, siendo los actores esenciales para que se pudiera plasmar el presente manual.

1.	Presentación	11
2.	Programa de reeducación a víctimas y agresores de violencia de pareja	15
2.1	Objetivo general	15
2.2	Conceptos básicos	15
2.3	Características de la intervención psico-educativa	17
2.3.1	Sobre las sesiones	17
2.3.2	Perfil y rol del equipo facilitador	17
2.3.3	Requerimientos para el establecimiento del espacio grupal	19
2.3.4	Encuadre	19
2.3.5	Principios éticos de operación	20
2.3.6	¿Qué es y cuándo usar la contención emocional?	20
3.	Subprograma de reeducación para víctimas	39
3.1	Objetivo general	39
3.2	Objetivos específicos	39
3.3	Grupos blanco	39
3.4	Criterios de exclusión	40
3.5	Carta descriptiva 1. Construyendo un grupo de trabajo	41
3.6	Carta descriptiva 2. Mitos y realidades de la violencia contra las mujeres (creencias)	43
3.7	Carta descriptiva 3. La autonomía y su relación con la toma de decisiones	45
3.8	Carta descriptiva 4. La autonomía y su relación con la toma de decisiones	47
3.9	Carta descriptiva 5. La autonomía, identidad cultural, sexual y generacional, toma de decisiones	49
3.10	Carta descriptiva 6. La autonomía y su relación con la toma de decisiones. Alternativas posibles ante la violencia de la pareja	51
3.11	Carta descriptiva 7. La autonomía y su relación con la toma de decisiones sobre mi cuerpo. La sexualidad desde la expropiación del cuerpo de las mujeres	53
3.12	Carta descriptiva 8. La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual	55
3.13	Carta descriptiva 9. La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual	57
3.14	Carta descriptiva 10. La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual	59
3.15	Carta descriptiva 11. La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual	61
3.16	Carta descriptiva 12. La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual	63
3.17	Carta descriptiva 13. Cuerpo y sexualidad	65
3.18	Carta descriptiva 14. Cuerpo y sexualidad	67

3.19	Carta descriptiva 15. Violencia, decisiones, deseos y derechos	69
3.20	Carta descriptiva 16. Derechos humanos de las mujeres y cómo ejercerlos	71
3.21	Carta descriptiva 17. Derechos humanos de las mujeres y cómo ejercerlos	73
3.22	Carta descriptiva 18. Alternativas posibles ante la violencia de la pareja	75
3.23	Carta descriptiva 19. Resiliencia en situaciones de violencia	77
3.24	Carta descriptiva 20. Resiliencia en situaciones de violencia	79
3.25	Carta descriptiva 21. Manejo y resolución de conflictos en la pareja	81
3.26	Carta descriptiva 22. Señales de peligro de violencia en la pareja y cómo identificarlas	83
3.27	Carta descriptiva 23. Construcción de redes familiares y sociales	85
3.28	Carta descriptiva 24. Construcción de un plan de seguridad en la vida	87
3.29	Carta descriptiva 25. Integración y recapitulación. Construyendo un plan de vida	89
4.	Conceptos dentro de las cartas descriptivas	91
5.	Subprograma de reeducación para agresores	99
5.1	Objetivo general	99
5.2	Objetivos específicos	99
5.3	Grupos blanco	100
5.4	Criterios de exclusión	100
5.5	Características generales del subprograma	100
5.5.1	Sesiones temáticas	100
5.5.2	Sesiones técnicas	102
5.6	Sesión temática 1. Integración del grupo	105
5.7	Sesión temática 2. La cultura machista	1009
5.8	Sesión temática 3. La violencia contra las mujeres como un problema social	112
5.9	Sesión temática 4. Los derechos humanos de las mujeres	115
5.10	Sesión temática 5. La construcción social de la masculinidad y la violencia masculina	118
5.11	Sesión temática 6. La violencia contra las mujeres en los espacios públicos e institucionales	121
5.12	Sesión temática 7. La violencia en mi familia de origen y actual	125
5.13	Sesión temática 8. El trabajo doméstico	127
5.14	Sesión temática 9. La autonomía de las mujeres y su relación con la toma de decisiones	132
5.15	Sesión temática 10. El ejercicio de mi paternidad y la violencia contra hijas e hijos	135
5.16	Sesión temática 11. Mi cuerpo	139
5.17	Sesión temática 12. El autocuidado de mi cuerpo	141
5.18	Sesión temática 13. La sexualidad masculina	144
5.19	Sesión temática 14. La violencia sexual masculina	148
5.20	Sesión técnica	151
6.	Materiales de apoyo del subprograma de víctimas	157
7.	Materiales de apoyo del subprograma de agresores	287
8.	Formatos de registro	221
9.	Bibliografía	232

1. Presentación

La violencia en contra de las mujeres es un fenómeno complejo con graves repercusiones sociales en diferentes ámbitos; entre ellos, puede citarse de manera destacada la salud pública. Paralelamente, es una expresión paradigmática de la desigualdad de género y por ello un asunto de derechos humanos. La preocupación por prevenir, sancionar y erradicar la violencia ha ganado arraigo en las agendas gubernamentales desde hace aproximadamente dos decenios; se han promulgado leyes especializadas, se han creado centros de atención y se han diseñado políticas públicas que incorporan también actores de la sociedad civil organizada.

En 2007, se promulgó la *Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia*, cuyo principal objetivo es establecer los mecanismos de coordinación entre la Federación y las entidades, a fin de combatir la violencia desde distintos flancos. La Ley provee un marco general, es decir, señala directrices para que los ordenamientos estatales definan con precisión los criterios para aplicar la norma a casos concretos. Existen múltiples formas de violencia contra las mujeres que, además, se verifican en diversos espacios sociales. La Ley general considera, entre los tipos de violencia, la física, la psicológica, la patrimonial, la sexual y la económica. Los sitios en los que las mujeres están expuestas a vivir un acto de maltrato son considerados modalidades: familiar, laboral, docente, comunitaria, institucional; además,

se menciona la violencia feminicida como una situación extrema. Tipos y modalidades se entrelazan para efectos del análisis y el diseño de políticas públicas, de tal forma que pueda lograrse una visión de conjunto que realmente refleje la problemática que se pretende abordar. En otras palabras, se intenta superar las miradas fragmentarias para captar el fenómeno de la violencia de género en toda su sorprendente magnitud y complejidad.

Entre las modalidades de violencia que señala la Ley, la familiar resulta particularmente difícil de abordar por varias razones. Por un lado, los actos de maltrato se producen en el contexto de una relación afectiva —incluso amorosa, por lo menos en sus orígenes— entre dos personas que tienen o han tenido un proyecto vital en común. Además, todo sucede en un espacio que, al ser definido como privado, dificulta la intervención estatal y obstaculiza cualquier intento de solución. Finalmente, en el imaginario social pervive la idea de que la familia y por lo tanto la pareja debe permanecer unida; cualquier forma de separación o de ruptura se califica de fracaso. En este escenario tan complicado y adverso, es preciso reconocer que en el interior de muchas parejas existe violencia de todos los tipos que la ley recoge (física, psicológica, sexual, económica y patrimonial), y es preciso también reconocer el derecho de las mujeres a una vida sin violencia, empezando por el entorno más inmediato que es la pareja.

Este Manual pretende ser una guía para la reeducación de mujeres y hombres implicados en una relación de violencia. Es resultado del trabajo consistente de un equipo de especialistas formado ad hoc, a lo largo de dos años.

EL PROGRAMA DE REEDUCACIÓN

A fin de dar cumplimiento a la *Ley general* mencionada y por solicitud del H. Congreso de la Unión (a través de la Comisión de Equidad de Género de la Cámara de Diputados), en el Instituto Nacional de Salud Pública se elaboró una *Propuesta de programa para la reeducación a víctimas y agresores en casos de violencia de pareja para población mexicana*. Para su formulación, se llevaron a cabo diversas actividades. En primer lugar, a lo largo de 2008, se hizo una revisión exhaustiva de la literatura sobre violencia en la pareja, un reconocimiento de las instituciones y organismos de la sociedad civil que brindan atención a víctimas y agresores, y un estudio riguroso de los modelos de intervención utilizados, así como el éxito reportado. Se elaboró un documento que recoge la experiencia internacional y mexicana: *Programas de intervención con mujeres víctimas de violencia de pareja y con agresores*. Es un estado del arte que proporciona un marco de referencia para el diseño de un modelo específico de reeducación.

Una versión preliminar del Programa de reeducación fue discutida y analizada en una reunión con expertas/os de varios países del continente que se realizó en octubre de 2008, en Cuernavaca (Morelos). Participaron Alberto Concha (Organización Panamericana de la Salud), Martha García (Colombia – Estados Unidos), Oswaldo Montoya (Nicaragua), Rosie Hidalgo (Cuba – Estados Unidos), Fernando Mederos (Cuba – Estados Unidos), Deborah Billings (Estados Unidos). Sus comentarios y sugerencias al equipo de trabajo en México resultaron de gran utilidad para la elaboración del material definitivo.

Finalmente, el Programa fue presentado en una reunión intersectorial que se realizó en la Ciudad de México el 4 de diciembre de 2008. En ella participaron funcionarias/os de la Secretaría de Salud, el Instituto Nacional de las Mujeres, el Instituto de Desarrollo Social, la Procuraduría General de la República, la Secretaría de Seguridad Pública, entre otras dependencias. El objetivo central del Programa es la atención de personas implicadas en una relación de violencia en la pareja. El *Programa* pretende que, mediante el adecuado desarrollo de procesos reeducativos para mujeres y hombres, se puedan identificar y utilizar los recursos de cualquier índole, para participar plenamente en la vida pública y privada; en otras palabras, el fin último es ejercer el derecho a una vida libre de violencia.

EL PROGRAMA PILOTO

Para evaluar la *Propuesta*, se decidió desarrollar un programa piloto en cuatro entidades del país: Colima, Sonora, Yucatán y Zacatecas. En los cuatro estados existen Leyes de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, de carácter local, así como leyes especializadas en materia de asistencia social. Si bien cada entidad tiene sus propias particularidades, que las leyes recogen en mayor o menor medida, es posible diseñar un objetivo en común que permita la elaboración de estrategias e indicadores con una visión de conjunto y que la experiencia ofrezca un marco comparativo útil y confiable.

El diseño y puesta en marcha de un Programa piloto planteaba varios desafíos: elaboración de objetivos claros y realistas, definición de contenidos temáticos, elección de metodologías para el abordaje de las distintas propuestas, señalamiento de la duración idónea de cada etapa del proceso, diseño de mecanismos de evaluación. Paralelamente, se requiere contar con personal que, además de tener una sólida formación profesional, sea sensible a las desigualdades de género y se comprometa con

el trabajo de combate a la violencia. Los criterios de selección del personal fueron aplicados rigurosamente en cada uno de los estados participantes. Posteriormente, en abril de 2009, se llevó a cabo un taller de capacitación con los equipos estatales, integrados por la Jefa estatal de los servicios de salud, la Coordinadora estatal del proyecto, dos facilitadores y dos facilitadoras. El objetivo general de la capacitación fue el conocimiento del Programa: población blanco, organización temática, secuencia de las sesiones de ambos subprogramas, técnicas a utilizar, mecanismos de contención, etcétera.

El piloto se llevó a cabo de mayo a octubre de 2009. Durante ese lapso, hubo seguimiento constante del equipo coordinador. Además, se realizaron dos visitas de supervisión a cada entidad, con el propósito de presenciar el desarrollo de algunas sesiones y brindar retroalimentación a los equipos estatales.

EL MANUAL DE CAPACITACIÓN

El presente Manual está dirigido a las y los profesionales que tendrán a su cargo la conducción de grupos de mujeres y de hombres que han vivido relaciones de violencia, así como la facilitación de los procesos reeducativos. Los contenidos están organizados de la siguiente manera:

En un primer apartado, se anotan algunos aspectos del Programa: descripción, objetivo general, conceptos básicos. La finalidad es ofrecer un marco de referencia para entender cada uno de los subprogramas específicos y subrayar el objetivo común: el acceso de las mujeres a una vida libre de violencia. Cabe señalar que los conceptos definidos constituyen ejes temáticos clave; esto significa que las y los facilitadores deben conocerlos a fondo y manejarlos con fluidez. Si bien todos ellos han sido desarrollados con prolijidad por la teoría feminista, en el cuerpo de este Manual se anotan definiciones breves, en su mayoría tomadas de la *Ley general*.

El segundo apartado está dedicado al Subprograma de reeducación a víctimas. Se señalan los objetivos puntuales y la población a la que va dirigida la propuesta: mujeres que hayan sufrido violencia en una relación heterosexual, que participen voluntariamente en el programa y se comprometan a cumplir las reglas establecidas. Se anotan también las características de la intervención, con énfasis en el contenido temático.

La parte medular del segundo apartado es la descripción detallada de las sesiones previstas en el proceso reeducativo. Una vez que se construye un grupo de trabajo, se analizan mitos sobre violencia, se aborda el tema de la autonomía y la toma de decisiones, y se considera la violencia como un problema social. Aproximadamente a la mitad del proceso y una vez que se cuenta con una base clara, se aborda el cuerpo, la sexualidad y los derechos. Posteriormente, se analizan las alternativas posibles ante la violencia, el manejo y la resolución de conflictos, así como la construcción de redes, *autocuidados* y, fundamentalmente, de un plan de seguridad en la vida.

Cada una de las sesiones está orientada a un tema específico y persigue objetivos particulares. Algunos temas requieren más de una sesión y por ello cambian los objetivos. Las cartas descriptivas contienen, además, un programa detallado: subtemas, objetivos relacionados, técnicas, actividades, tiempos estimados, recursos didácticos. Se describen las dinámicas que se llevarán a cabo en cada sesión y se anotan comentarios breves para las facilitadoras. En síntesis, las cartas descriptivas pretenden ser una guía puntual y precisa para el desarrollo de todo el proceso, con el menor espacio posible a la improvisación.

El tercer apartado se refiere al Subprograma de reeducación a agresores. Aquí también se anotan los objetivos y la población blanco; algunos hombres participarán voluntariamente o por recomen-

dación de alguna persona o institución, pero habrá otros que sean referidos por mandato judicial o incluso por sentencia penal. Es importante considerar tal heterogeneidad en los grupos.

Se anotan también las características generales del Subprograma y se subraya el perfil que deben tener los facilitadores, a fin de cumplir con la tarea encomendada. Para el desarrollo del Subprograma para agresores, se plantean dos tipos de sesiones de uso alternado: las temáticas (enfocadas al análisis de ciertos aspectos importantes para comprender – y desarticular – dinámicas de violencia) y las técnicas (que brindan herramientas para que los hombres puedan detener su violencia en la vida cotidiana).

Las cartas descriptivas de cada una de las sesiones se incluyen como parte fundamental del Subprograma. Los contenidos temáticos son correlativos al Subprograma de víctimas, para dar congruencia al objetivo común; entre ellos, destacan los siguientes: cultura machista, violencia contra las mujeres como problema social, derechos humanos de las mujeres, violencia en la familia de origen y en la actual, trabajo doméstico, autonomía de las mujeres y su relación con la toma de decisiones, paternidad, sexualidad, cuerpo y autocuidado. El subpro-

grama de agresores contiene, además, un conjunto de materiales de lectura para el óptimo desarrollo de las sesiones.

Para concluir el Manual, se incluye anota la bibliografía obligatoria. El primer texto es un Informe de la Organización Mundial de la Salud, que ofrece un panorama de la violencia contra las mujeres en el mundo contemporáneo y sus altos costos sociales. El artículo de Jorge Corsi contiene un abordaje general al fenómeno de la violencia en el interior de la familia, que el mismo autor define como un grave problema social. Marta Torres Falcón analiza específicamente la violencia contra las mujeres perpetrada por la pareja o expareja, así como diversas formas de maltrato y sus consecuencias. Finalmente, Roberto Garda ofrece algunas ideas y pistas para el trabajo con hombres que deciden renunciar a su violencia. Se recomienda también la lectura cuidadosa de la *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia* y la *Ley estatal para el acceso de las mujeres a una vida libre de violencia* en cada entidad federativa.

Esperamos que este Manual constituya una guía para las actividades de los dos programas reeducativos y una fuente de consulta durante su desarrollo.

2. Programa de reeducación a víctimas y agresores de violencia de pareja

Este programa estará dirigido, en el caso de víctimas, a aquellas mujeres que hayan superado la etapa crítica de búsqueda de atención y que se encuentren en condiciones de estabilidad física y emocional como para poder incorporarse a un programa de re-educación. No es un programa que pretenda forzar o promover la permanencia de la víctima con su pareja; esa decisión corresponde únicamente a las mujeres.

En el caso de los agresores, serán aquellos que se encuentren en etapa de crisis, (ya sea por haber sido cuestionados por sus parejas, por una amenaza de divorcio, o porque éste ya se realizó, o porque ella ha tomado la decisión de alejarse de la relación de pareja) y que optan por pedir apoyo terapéutico o participar en un grupo de reflexión. Algunos hombres asistirán de manera voluntaria, sea porque lleguen directamente o canalizados por instancias como la Secretaría de Seguridad Pública, INMUJERES, organismos de la sociedad civil, etcétera. Otros hombres participarán como resultado de una sentencia judicial que ponga fin a un procedimiento familiar o penal.

2.1 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa basado en evidencia sobre experiencias de intervenciones exitosas reportadas en el tema de la reeducación de víctimas y de agresores, cuya aplicación en nuestro país recoja la necesidad de plantear un proceso de aprendizaje para desarrollar nuevas habilidades

y formas de comportamiento, en mujeres y hombres, que permita establecer relaciones de pareja en un plano de igualdad. Además, se pretende que el Programa responda a las necesidades y condiciones socioculturales¹ a fin de dar cumplimiento a la Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia.

2.2 CONCEPTOS BÁSICOS

El trabajo estará orientado a crear redes de atención coordinando la acción de diversas instituciones con miras a efectuar adecuadas derivaciones y por consiguiente la necesaria intervención tanto para víctimas como para agresores. Es importante incorporar algunos de los conceptos que se utilizan en la descripción del programa:

Género es una construcción social y cultural que, a partir de las diferencias sexuales, produce diversas desigualdades y jerarquías que dan preeminencia a los hombres y lo masculino, en tanto devalúan, oprimen y discriminan a las mujeres y lo femenino. Un enfoque de género nos permite comprender que no hay nada natural. Todo es construido. Todo es susceptible de un análisis minucioso que permita dismantelar las relaciones de poder que

¹ La respuesta a necesidades y condiciones socioculturales deberá entenderse como la capacidad de adaptación y flexibilidad para la aplicación de cada uno de los subprogramas, tomando en cuenta las diferencias de la población; sin que ello implique la aceptación de prácticas que tengan una vinculación con la violencia de género hacia las mujeres, explícita o implícita, por considerarlas “tradiciones culturales entre grupos o comunidades”.

parecen cubiertas de un manto de inevitabilidad. Con esa perspectiva, es posible analizar cómo se van formando las identidades de género, es decir, cómo aprendemos a ser mujeres y a ser hombres en una sociedad determinada.

Programa re-educativo Es un proceso de aprendizaje en el que hombres y mujeres desarrollan nuevas habilidades y formas de comportamiento para relacionarse entre sí, desde un plano de igualdad en la relación de pareja, donde las expresiones de la violencia no sean la única ni la principal forma de relacionarse, ya sea entre los miembros de la pareja, con los hijos o familiares, y con su entorno social. Un señalamiento importante entre el proceso educativo de agresores o perpetradores de la violencia en la pareja y las mujeres víctimas de la misma, es que los primeros cometen un delito y las mujeres no. Hay una gran diferencia entre ejercer la violencia y sufrirla. Sin embargo, ambos están atrapados en roles estereotipados y rígidos de género. Por ello es necesario que tanto mujeres como hombres re-aprendan formas equitativas de relacionarse entre sí. La propia Ley prevé que los modelos reeducativos deben estar dirigidos tanto a víctimas como a agresores.

Derechos humanos. Prerrogativas inherentes a la persona, que derivan precisamente de su condición humana. Son inalienables e imprescriptibles. Esto significa que no pueden venderse, alquilarse o negociarse en modo alguno, y que no se modifican ni desaparecen con el solo transcurso del tiempo. Todo ser humano, por el solo hecho de serlo, tiene ciertos derechos que se consideran fundamentales: a la vida, a la salud, a la integridad, a la educación, entre otros.

De manera destacada, toda persona tiene derecho a una vida libre de violencia. Los derechos humanos tienen reconocimiento internacional a través de varios instrumentos, entre los que puede citarse la Declaración Universal de los Derechos Humanos y, en materia de violencia de género, la Convención

para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belem do Pará).

Las siguientes definiciones han sido tomadas de la propia Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia y constituyen el eje conceptual tanto del subprograma de mujeres como el de hombres. Además, se han incluido en las cartas descriptivas otros conceptos clave indispensables para clarificar la información para las facilitadoras/es y de forma indirecta a las usuarias/os del programa

Violencia: Cualquier acto u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

Empoderamiento: Es un proceso mediante el cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión, a un estadio de conciencia, autoterminación y autonomía, el cual se manifiesta en un ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades.

Víctima La mujer de cualquier edad a quien se le inflige cualquier tipo de violencia.

Agresor: La persona que inflige cualquier tipo de violencia contra las mujeres.

Como se mencionó anteriormente, la reeducación de la víctima, desde los planteamientos teóricos que definen los contenidos y objetivos, difiere de lo que deberá contener un programa para reeducar a los agresores; la presente propuesta considera un sub-programa para mujeres víctimas y un sub-programa para hombres agresores, los cuales se presentan más adelante. Sin embargo, hay aspectos generales que ambos subprogramas comparten, tales como las características de la intervención psicoeducativa, el encuadre, aspectos

generales de las sesiones, el perfil y rol del equipo facilitador y, los principios éticos de operación, que se describen enseguida.

2.3 CARACTERÍSTICAS DE LA INTERVENCIÓN PSICO-EDUCATIVA

Esta propuesta de trabajo se construyó basada en dos ejes temáticos clave: la perspectiva de género y la atención a víctimas de violencia. Ambos ejes se entrecruzan y van ofreciendo distintas dimensiones vinculadas con el ejercicio del poder. La perspectiva de género permite reconocer que la violencia de la pareja estaba circunscrita al espacio de lo privado, por lo que era inaccesible como un hecho que impacta la salud de las mujeres, de los hijos e hijas e inclusive de los varones. Asimismo, la violencia se descubre como un suceso social que se reproduce a través de pautas de interacción que suceden en el interior de las familias y de las distintas instituciones formales e informales, como son la escuela, los grupos de filiación religiosa, los ámbitos laborales, las instituciones de salud, los medios masivos de comunicación, la calle, los grupos de pares, entre otros.

2.3.1 SOBRE LAS SESIONES

Los materiales tienen por objetivo mostrar, a través de diferentes recursos didácticos, el acercamiento a la realidad vinculada con el problema de la violencia hacia las mujeres, mismos que están desarrollados con la finalidad de introducir información y trabajar al mismo tiempo el proceso de empoderamiento de las mujeres (acceder al conocimiento de sus derechos y al ejercicio de los mismos). En las diferentes etapas, se vinculan los aspectos personales (fortalezas que puedan reconocer en sí mismas, o que otros reconozcan de ellas) con los aspectos de la familia de origen, la familia actual, la red social inmediata, comunitaria e institucional (sí estas dos últimas existen).

El trabajo incluye un proceso que permite la vivencia con las experiencias reales de cada participante, dirigido poco a poco a la complejidad en

la que ellas puedan adquirir nuevas herramientas. Metodológicamente, el trabajo tiene esas características, por lo cual es nombrado “vivencial”, es decir, participante para lograr su objetivo de reeducación, sin embargo, es importante que las facilitadoras contemplen y empleen los mecanismos de contención y canalización en caso necesario.

El Subprograma contempla en total 24 sesiones para hombres y 25 para mujeres, cada una de ellas tendrá una duración de 2 horas con 30 minutos, los contenidos variarán de acuerdo con la sesión y con el tema que toque desarrollar (más adelante se comparten las cartas descriptivas), e incluirán la siguiente agenda de actividades:

1. Sesiones de contacto con el cuerpo. Sistemáticamente, se realizará un trabajo corporal que incluya respiraciones y vinculación con fortalezas internas.
2. Encuadre. Se darán a conocer y se reiterarán reglas y acuerdos del grupo.
3. Dinámicas. Se desarrollarán las actividades previstas para cada sesión (temas eje, objetivos generales, específicos, temas y subtemas).
4. Cierre de sesión. Se trabajará nuevamente con el cuerpo y se realizarán distintas actividades que vayan propiciando un continuo de creación de símbolos, tareas y reflexiones grupales.
5. Previamente se revisarán todos los elementos de la carta descriptiva anterior y siguiente para su preparación.

2.3.2 PERFIL Y ROL DEL EQUIPO FACILITADOR

En todo proceso educativo sustentado en la dinámica grupal, una adecuada facilitación es un factor clave que puede aportar un conjunto de herramientas, técnicas y habilidades para alcanzar los objetivos planteados. El rol del equipo facilitador consiste en lograr que las participantes encuentren un espacio sensible a la problemática de violencia, escucha respetuosa, inclusión de nuevas

formas de trato, creación de confianza, establecimiento de una comunicación clara y fluida con las mujeres a lo largo del proceso.

Así, un buen equipo facilitador se responsabiliza del entorno, la regulación de las interacciones entre las participantes, ayudando a reconocer las resistencias o justificaciones con respecto a la violencia y modelando una actitud que favorezca el interés, la comunicación asertiva, el respeto, la empatía y la comprensión.

Entre los retos más importantes para las facilitadoras de los grupos de mujeres, se encuentra el tener una mirada amplia de la problemática. Esto debe incluir el constante tejido entre el pasado, el presente y lo que se quiere cambiar; lo personal, lo familiar, la pareja, la comunidad, las instituciones y la ideología dominante para poder permitir la desculpabilización de las mujeres sobre el problema de la violencia. Por ello es importante que las facilitadoras no sólo conozcan sobre el tema de género, sino que puedan en el proceso mismo, (de preferencia antes) elaborar su posición respecto a la problemática de las mujeres violentadas por la pareja y la violencia contra las mujeres en general. En el aspecto técnicamente grupal, es igualmente importante desarrollar una actitud que favorezca la buena comunicación, la colaboración, la confianza y el pensamiento positivo del grupo.

En este documento hemos priorizado algunos elementos que podrían configurar el perfil adecuado de un facilitador o facilitadora. Son criterios generales sobre habilidades y actitudes que podrían ampliarse a partir del desarrollo del Programa, una vez que la experiencia misma genere los límites y alcances de este proceso reeducativo. En tal sentido, se presentan a continuación los criterios básicos que deberán contemplarse en el perfil y las acciones de cada facilitadora, siempre tomando en cuenta la consideración del trabajo compartido en equipo.

HABILIDADES Y CAPACIDADES:

- Autenticidad.
- Expresión verbal clara, precisa y sencilla.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Interés por su trabajo y por el grupo que conduce.
- Capacidad para despertar y conservar la atención del grupo.
- Capacidad para establecer buenas relaciones interpersonales.
- Habilidad para integrar a las participantes y orientarlas al logro de los objetivos propuestos.
- Habilidad para manejar situaciones difíciles.
- Capacidad y hábito de escucha.
- Facilidad para manejar situaciones imprevistas.
- Creatividad.
- Entusiasmo.
- Previsión para adelantarse a los acontecimientos y a los problemas.
- Orden para coordinar los elementos humanos, materiales y técnicos antes y después del desarrollo de las sesiones del programa.
- Saber preguntar.

ACTITUDES QUE FACILITAN EL PROCESO DE APRENDIZAJE:

- Utilizar mensajes claros y sencillos.
- Capacidad de escucha y de aclarar las reacciones del grupo.
- Dar instrucciones claras y precisas para la realización de las actividades.
- No criticar, enjuiciar las personalidades de las participantes, ni sus opiniones, hasta donde sea posible, evitar actitudes de recolocarlas en el lugar de víctimas (resignación, conmisericordia)
- Considerar que puede estar equivocada/o o no contar con toda la información y aceptar estos límites.
- Evitar utilizar términos vagos, ambiguos.
- Intentar ser lo más objetiva posible.
- No manipular al grupo para que acepte sus opiniones como únicas y validas.
- Ser congruente en sus actos con lo que enseña.

- Administrar el tiempo de la sesión (por tanto del grupo) adecuadamente.
- Respetar la individualidad de cada integrante del grupo.
- Actuar con responsabilidad y ética.
- Asumir una actitud sencilla, accesible y sensible.
- Manejar la comunicación no verbal.
- Desarrollar la habilidad para captar los mensajes no verbales del grupo.
- Saber captar situaciones específicas y ser asertivo en su manejo.

SE RECOMIENDA:

- Continuar en la búsqueda de nuevos conocimientos para su desarrollo humano, además de los técnicos y teóricos, para fortalecerse como facilitadora.
- Establecer acuerdos para lograr una adecuada y eficiente co-facilitación.
- Darse cuenta de la importancia de la comunicación no verbal. Este lenguaje permitirá estar mucho más alerta y sensible al proceso de cada una de las mujeres.
- Es muy importante mantener el contacto visual con el grupo ya que este contacto nos acerca a la persona, favorece que las integrantes del grupo se sientan tomadas en cuenta; el rehuir la mirada puede generar incertidumbre o evidencia temor. El mirar al grupo facilita la creación de un clima armónico, además permite estar alerta a lo que sucede.
- En estos procesos, para las facilitadoras es importante contar con algún apoyo terapéutico a través del cual se puedan canalizar las emociones y aprendizajes que se van generando con la experiencia.

2.3.3 REQUERIMIENTOS PARA EL ESTABLECIMIENTO DEL ESPACIO GRUPAL:

- Estrategias complementarias para la convocatoria de mujeres.

- Folletos y volantes sobre el trabajo del grupo.
- Instrumentos de control: lista de asistencia, expediente de cada mujer, diario de campo, etc.
- Materiales de apoyo pedagógico: manuales, televisión, reproductor de dvd, caja de herramientas, lecturas por tema, instrumentos de evaluación, etc.
- Equipo para sistematización: Una laptop o computadora de escritorio.
- Espacio físico: salón, amplio, ventilado e iluminado, con baño cercano.
- Sillas suficientes.
- Un pizarrón y marcadores.
- Papelógrafos y plumones.
- Agua como mínimo y servicio de cafetería (opcional pero deseable)
- Gafetes en papel o micas de protección para sus nombres.

2.3.4 ENCUADRE

Metodología de taller participativo-vivencial. Reuniones grupales en donde se llevan a cabo dinámicas para abordar experiencias personales sobre el problema de la violencia en la pareja:

Número de participantes: 5 como mínimo, máximo 15.

Sesiones: 1 semanal de 2:30 horas.

Duración: 24 sesiones. para hombres y 25 para mujeres

Grupo: abierto (se podrán incorporar nuevas participantes en cualquier sesión)

Técnicas propuestas:

- a) Cognitivo – conductuales: Identificar las ideas y pensamientos asociados con las experiencias de violencia de pareja.
- b) Afectivo – vivenciales: Reconocer las emociones vinculadas con las experiencias de violencia, tanto a nivel corporal como subjetivo.
- c) Reflexivo: Vincular la experiencia personal de violencia de pareja con su dimensión social.

Los contenidos estarán centrados en la equidad de género y el empoderamiento de las mujeres.

2.3.5 PRINCIPIOS ÉTICOS DE OPERACIÓN

- o Confidencialidad. Este punto es importante en general en el manejo de la información y testimonios de las usuarias; es particularmente importante en comunidades pequeñas, donde la gente tiene vínculos de parentesco, compadrazgo y amistad que pueden poner en riesgo el buen desarrollo de las sesiones.
- o Privacidad en las sesiones. Se considerará un espacio físico adecuado para garantizar la comunicación sin el riesgo de que la sesión sea escuchada por personas ajenas al programa.
- o No re-victimización de las mujeres. Evitar cualquier trato indigno o comportamiento violento contra las mujeres; por ejemplo, burlas, comentarios peyorativos, gestos o palabras que minimicen o justifiquen la violencia, expresiones de duda sobre su dicho, etcétera.
- o No culpabilización de las mujeres. Evitar cualquier comportamiento que responsabilice a las mujeres, de manera tácita o explícita, de la violencia que les inflige su pareja.
- o Establecer, en el encuadre, los límites de la legalidad. Las facilitadoras deberán contar con la información necesaria para canalizar a las mujeres que lo requieran a los servicios de asesoría y representación jurídica que existan en la localidad.
- o Respetar los términos del encuadre: hora de inicio y terminación de las sesiones, confidencialidad, privacidad, etcétera.
- o Respetar la integralidad del modelo. Es muy importante mantener las propuestas fundamentales del marco teórico-conceptual de referencia.
- o Desarrollar todas las actividades con un enfoque de género. Esto significa entender, como punto de partida, que las relaciones entre hombres y mujeres (de manera destacada de pareja), son construidas y, por lo tanto, susceptibles de modificarse de muchas maneras. En general, esta construcción se produce en

un esquema de desigualdad que coloca a las mujeres en una situación más vulnerable y les impide ejercer cabalmente sus derechos, sobre todo a una vida libre de violencia.

- o Asistir a las sesiones de capacitación, supervisión y contención. Es requisito que las facilitadoras cuenten con las herramientas tanto de operación, como de apoyo profesional adecuado para el funcionamiento del programa en condiciones de salud profesional, tomando en cuenta las implicaciones del trabajo a realizar.
- o Permitir y facilitar la evaluación externa. Existirán mecanismos que permitan que los programas sean retroalimentados para su mejor funcionamiento, es decir, que tendrá un impacto positivo tanto para el profesional como para las usuarias.

2.3.6 ¿QUÉ ES Y CUANDO USAR LA CONTENCIÓN EMOCIONAL?

Esta sección está escrita para ser utilizada como guía para el mejor desempeño del equipo de facilitación que implementará el programa para la reeducación a víctimas y agresores de violencia. Se llevó a cabo una compilación de técnicas derivadas de distintas experiencias grupales e individuales provenientes de diversas escuelas dentro de la psicoterapia.

Se abordan diversos aspectos relevantes de la contención emocional y no sólo las técnicas recomendadas por cada psicoterapeuta o facilitador/a del equipo responsable. La primera sección se refiere a la manera de llevar a cabo una entrevista con usuarios/as potenciales del programa, Aprendiendo a preguntar sobre las experiencias de violencia. La segunda sección, Aprendiendo a reconocer las reacciones emocionales al hablar de la violencia, se refiere a la identificación de señales que nos permiten identificar las reacciones emocionales al hablar de experiencias dolorosas. Es necesario reconocerlas tanto en las personas con

las que trabajaremos como en nuestra propia persona. Por último, se presentan algunas técnicas que podrán ser utilizadas por las y los facilitadores(as) o entre el equipo de trabajo.

LA CONTENCIÓN EMOCIONAL ES: PONER UN LÍMITE SALUDABLE PARA ESTABILIZAR Y REGULAR LAS REACCIONES EMOCIONALES.

PRIMERA SECCIÓN

ENTREVISTA CON
USUARIOS / AS POTENCIALES.

**APRENDIENDO A PREGUNTAR
SOBRE LAS EXPERIENCIAS
DE VIOLENCIA**

Hablar de las experiencias de violencia, ya sean recientes —por ejemplo, si estamos en una relación de pareja— o pasadas, como puede ser el abuso sexual en la infancia o el maltrato infantil, no es fácil ni para quien lo ha sufrido, ni para quien ha ejercido la violencia, ni para el profesional de la salud que pregunte. Lo más pertinente es realizar una entrevista focalizada; para ello es necesario considerar algunos aspectos, por ejemplo, se ha demostrado ampliamente que las mujeres maltratadas esperan que el personal de salud inicie la discusión en torno al abuso y responden favorablemente a las preguntas cuando se formulan con calidez, sin juicios, con respeto y en un clima de confianza. Aunque hay excepciones, la mayoría de las mujeres maltratadas sienten alivio al hablar acerca de la violencia con alguien que les crea y les ofrezca una escucha atenta. No hay que olvidar que una característica importante de la violencia con la pareja es el aislamiento social; muchas mujeres no han hablado con nadie acerca del tema durante años.

RECUERDA: POR LO GENERAL LOS GOLPEADORES AMENAZAN A LA MUJER PARA QUE MANTENGAN LA VIOLENCIA EN SECRETO O SON LAS PROPIAS MUJERES QUIENES SIENTEN VERGÜENZA Y OCULTAN SU SITUACIÓN. EN EL CASO DE LOS AGRESORES, MUCHOS DE ELLOS MANTIENEN UNA DOBLE IDENTIDAD, UNA CARA SOCIAL Y OTRA EN LA INTIMIDAD

1) Antes de empezar las entrevistas sobre la violencia, toma en cuenta las siguientes consideraciones:

- Establece un buen *rapport*³ con toda mujer u hombre con quien se sabe ha sufrido o ejercido cualquier tipo de violencia, a través de una exploración que considere las necesidades de la entrevistada/o, sus dudas y preguntas. Esto creará un clima de confianza y comunicación entre la persona entrevistada y el facilitador/a; de esta manera será más fácil para el personal y para el usuario/a abordar temas “difíciles”, como la violencia.
- Entrevista a la persona de manera individual. Si la pareja o cualquier familiar o amigo(a) se encuentra cerca, no podrá hablar con libertad. Entrevistar a las mujeres frente a sus parejas podría ponerlas en peligro, en el caso de entrevistar a los hombres frente a la pareja limitaría que contestara de forma veraz.

³ Para lograr esto se sugiere: a) Explique siempre los procedimientos que va a llevar a cabo, usando términos entendibles para las/os usuarias/os. Para abrir el expediente explique claramente a las mujeres u hombres que les pedirá información personal que será usada confidencialmente; b) Mire a la persona a la cara y mantenga contacto ojo-ojo durante la atención individual o grupal, esto es parte de la calidad y calidez de la atención; c) No trate de imponer su autoridad como facilitadora(or) para que la mujer/hombre haga lo que usted ordena, mejor proporcione la información y elementos suficientes para que ella tome sus propias decisiones.

Si los niños acompañan a la mujer para la primera entrevista, procura que el personal del centro de salud u otro/a integrante del equipo apoye en su cuidado mientras dura la entrevista; ella podrá estar más cómoda y concentrada en la conversación.

RECUERDA: ES IMPORTANTE NO INICIAR UNA ENTREVISTA SOBRE EL MALTRATO DELANTE DE LOS/AS MENORES; ESTO LES PRODUCE MUCHA ANSIEDAD Y PODRÍAN COMUNICÁRSELO AL PADRE EN LA PRIMERA OPORTUNIDAD, LO CUAL PONDRÍA EN RIESGO A LA MUJER

- Garantiza la confidencialidad. Muchas mujeres no hablan sobre la violencia de la que han sido objeto en sus vidas por el temor de que otras personas de la comunidad o cercanas a ella sepan lo que pasa en sus vidas. Es indispensable que las y los facilitadoras/es garanticen que esto no va a suceder por su participación en el programa de reeducación.
- Pregunta directamente si su pareja actual la ha lastimado en la última semana. Preguntar directamente puede incomodarnos porque podemos sentir que violentamos la intimidad de las personas; sin embargo, se ha demostrado que la mejor manera de preguntar sobre las experiencias de violencia es la directa y sin rodeos. En los casos de la violencia de pareja, hay que tener mucho cuidado de no usar palabras que insinúen que ella pudo haber sido culpable.

Es importante considerar algunos aspectos antes de preguntar directamente sobre el abuso:

- Considera el tiempo del que se dispone para “destapar” el asunto de la violencia. Si en ese momento la mujer tiene prisa, es mejor darle una nueva cita.

- Es importante que las preguntas sobre violencia se realicen en privacidad y se garantice la confidencialidad de la información.

A continuación hacemos algunas propuestas de cómo preguntar y cómo no hacerlo,

A MUJERES

Cómo preguntar

¿Alguna vez tu marido te ha golpeado?
 ¿Esto te lo hizo tu marido?
 ¿Tu marido te humilla?
 ¿Tienes miedo de él?

Cómo no preguntar

¿Que hiciste para que te pegara?
 ¿Cómo lo provocaste?
 ¿Le reclamas mucho?

A HOMBRES

Cómo preguntar

¿Alguna vez has golpeado a tu pareja?
 ¿Le has causado daño físico que ponga en peligro su vida?
 ¿Has maltratado a los niños?
 ¿Tu familia te tiene miedo?

Cómo no preguntar

¿Qué hace ella para que le pegues?
 ¿Te ha provocado demasiado?
 ¿También los niños te provocan?

Sostén la mirada con la mujer/hombre durante la entrevista, enfoca el tema y recuerda hacerlo de manera respetuosa. Motiva a la persona para que responda, pero si se niega, no presiones con las preguntas.

RECUERDA:
CUALQUIER PARTICIPANTE EN LOS GRUPOS ELIGE CUÁNDO DESEA COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS DE VIOLENCIA CON EL GRUPO. CADA PERSONA TIENE SU PROPIO RITMO

2.- Valora al hombre/mujer que tienes enfrente como persona, no como una víctima de maltrato o un agresor. Permite que sea él/ella quien tome las decisiones.

Aunque pudiera no tomar decisiones positivas, recordará el respeto que le mostraste al permitir que las hiciera. Hay que entender que la toma de decisiones en una relación de violencia no es un proceso fácil ni automático. Las mujeres maltratadas que deciden separarse definitivamente, lo hacen después de períodos largos de sometimiento, y para ello requieren de una serie de apoyos de su entorno social y familiar. Además necesitan un proceso de reflexión personal para enfrentar la situación y tomar la fuerza necesaria para el cambio de vida.

RECUERDA: LA EXPERIENCIA Y TRABAJO EN EL PROGRAMA DE REEDUCACIÓN PRETENDE SER UN ELEMENTO QUE COLABORE EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO PERSONAL DE HOMBRES Y MUJERES

Por otra parte, para los agresores no es fácil parar su violencia ni transformar los comportamientos aprendidos durante años. Tampoco es fácil contener las emociones que se experimentan alrededor de la violencia que ha ejercido en contra de su pareja y/o sus hijos/as.

Para víctimas y agresores, estos procesos de cambio toman tiempo, no son lineales y no tienen un fin. Es decir, muchas veces se dan pasos para adelante y otros para atrás. También suelen darse pausas en el proceso. Es humano y todos los procesos de cambio son así. Mientras tanto, otras partes de la persona se van desarrollando, creciendo y eso es lo que nos hace ser personas completas. Nuestra experiencia de violencia NO define todo lo que somos como seres humanos.

3.- Evita que tus palabras suenen como si estuvieras juzgando a la persona.

En muchas ocasiones, nos puede desconcertar la respuesta de sometimiento y poco realista de las mujeres maltratadas: “Él va a cambiar”, “Me pega pero nunca nos deja sin comer”, “Se le pasó la mano, pero no quería hacerme daño”..Es muy fácil desde afuera juzgarla y enojarnos, pero sabemos que esta situación es muy compleja, ya que tiene repercusiones legales, económicas y afectivas muy importantes para la mujer y para su familia.

En el caso de los agresores, es igualmente importante evitar juzgar su comportamiento violento. Al igual que las mujeres, en muchas ocasiones los hombres que deciden ejercer violencia contra su pareja o sus hijos/as han intentado pararla o controlarla pero no han podido. Otras veces, quizá no se han propuesto un cambio en este sentido, aun así tenemos que evitar hacer juicios de valor al respecto.

SEGUNDA SECCIÓN

APRENDIENDO A RECONOCER LAS REACCIONES EMOCIONALES AL HABLAR DE LA VIOLENCIA

El hablar y preguntar sobre las experiencias de violencia no es un proceso fácil. Se necesita de un clima de confianza para poder hacerlo. Además, requiere de un entrenamiento constante por parte de todo profesional que se dedique a cualquier tipo de atención a estos casos. Es importante conocer las reacciones más frecuentes tanto en quien narra su experiencia como sujeto de violencia o como perpetrador; como nuestras propias reacciones al preguntar sobre la violencia.

REACCIONES EMOCIONALES DE LAS MUJERES MALTRATADAS

Estas son algunas de las reacciones que pueden presentar las mujeres y hombres que acudan al programa.

A) NEGACIÓN

Este es uno de los mecanismos más usados por víctimas de traumas severos (por ejemplo, tortura, sobrevivientes de guerra, de desastres y de asaltos). Es la minimización o negación del hecho o de que la violencia existe. Recuerda que es importante reconocer el proceso de negación en la mujer maltratada y no confundirlo con el mito de que “le gusta el maltrato”. Como resultado de este proceso, es frecuente encontrarse con comentarios de las mujeres como los siguientes: “Sólo me empujó, realmente no quería hacerme daño” “El es un buen hombre, sólo que a veces pierde los estribos”, “No me pasó nada, sólo me caí”, “Esto es algo sin importancia pronto va a cambiar”. Esta reacción en la mujer maltratada le permite sobrellevar la situación.

B) DESENSIBILIZACIÓN O EVITACIÓN

Implica desconectarse física y emocionalmente en los momentos de mayor intensidad de los golpes, ya sea cuando se reciben o se ataca a otra persona; este proceso va produciendo una mayor “tolerancia” al incremento en la severidad de los golpes o del maltrato; tanto la negación como la desensibilización conllevan una pérdida en la evaluación del peligro real de los episodios de violencia. La desensibilización se advierte, por ejemplo, cuando la mujer o el hombre no expresa ninguna reacción emocional al momento de hablar de los episodios violentos (incluso atroces), ya sea ejercidos o perpetrados en otra persona. Habla con “aparente” tranquilidad, lo cual manifiesta cómo la víctima sobreviviente o el agresor perpetrador han evitado el contacto con el dolor y el sufrimiento que producen las heridas (físicas y emocionales) de la violencia. En el caso de quien las experimenta en

su persona, este mecanismo es una forma de sobrevivencia. Esta reacción también se presenta en sobrevivientes de guerra y de tortura.

C) NATURALIZACIÓN

En algunos casos, tanto hombres como mujeres que han presenciado la violencia en su familia, generación tras generación, incorporan como un mandato social que esta situación es parte de la realidad de la vida familiar. Aguantar la violencia masculina es parte del deber ser de las mujeres, aunque estas características pongan en peligro su bienestar y el de la familia. Así, se expresan comentarios como el siguiente: “¿Que le vas hacer, hija? Es tu cruz”. Muchas mujeres maltratadas al buscar ayuda entre la familia, las vecinas, la iglesia, encuentran este tipo de respuestas y van “resignándose” y “naturalizando” la violencia que sufren. Es común encontrar casos de mujeres maltratadas, a quienes sus propias madres recomienden aguantar su cruz, como ellas lo han hecho por años. Además, abundan recomendaciones de otros hombres y otras mujeres de la familia que promueven en los hombres el ejercicio de poder y control de su pareja.

D) AUTOCULPABILIZACIÓN

Es frecuente encontrar en las mujeres maltratadas expresiones tales como “fue mi culpa, no tuve la comida a tiempo”, “debí haberme quedado callada”, que indican que las mujeres se sienten responsables de haber “provocado” las reacciones de enojo del abusador. Aquí se advierte la apropiación, por parte de las mujeres, de mitos o ideas erróneas en torno al maltrato, donde el peso social de la culpa recae siempre en ellas y deja libres de responsabilidad a los hombres, es decir, a quienes ejecutan la violencia. Esta reacción forma parte del tipo de socialización de las mujeres en nuestra cultura, en donde se distribuyen las “culpas” de manera diferenciada entre hombres y mujeres.

En síntesis, algunas reacciones emocionales frecuentes en mujeres maltratadas son la negación, la

desensibilización o evitación, la naturalización y la autoculpabilización.

Las siguientes son algunas de las respuestas más frecuentes de las mujeres cuando hablan de maltrato:

- Crisis de llanto con dificultad para controlarse.
- Lenguaje desbordante. La mujer habla sin parar acerca de diferentes episodios de violencia y se observa dificultad para organizar el discurso.
- Ataques de ansiedad. Se pueden observar señales fisiológicas como la hiperventilación, palpitaciones del corazón, sudoración, temblor de alguna parte del cuerpo.
- Respuesta hostil, cortante o incluso agresiva ante las preguntas sobre las características del maltrato. En este caso es mejor no insistir y connotar positivamente⁴ esa reacción.

RESPUESTAS DE LOS HOMBRES AL HABLAR DE LA VIOLENCIA

- Nerviosismo, que puede ser expresado en diversas formas: tartamudeo, tics o manierismo; por ejemplo, mover las piernas incesantemente, respiración corta que le dificulta el habla, risa nerviosa, etcétera.
- Frialidad o desconexión emocional al narrar los hechos de violencia.
- Verborrea o excesivo detalle narrativo como forma de evadir la descripción concreta de sus actos de violencia o también vaguedad en su narración, lentitud para hablar.

⁴ Este es un término que se utiliza en psicoterapia para devolver a la paciente una respuesta positiva de su reacción o respuesta, es decir, que reaccione como reaccione, la connotamos o señalamos positivamente; por ejemplo, ante una reacción hostil, se puede decir "esta es una reacción natural, para muchas mujeres es muy doloroso recordar los eventos violentos, por eso es importante hacerlo cuando estemos listas para ello". Esta técnica, además, permite establecer un vínculo terapéutico de confianza y aceptación.

REACCIÓN EMOCIONAL DEL EQUIPO FACILITADOR

Es sumamente importante que el equipo facilitador tome conciencia de las reacciones emocionales que le produce entrar en contacto con mujeres maltratadas y hombres agresores.

La mayoría de las personas reaccionamos a través de una serie de mitos y prejuicios contra las mujeres maltratadas y los hombres agresores, que hemos aprendido durante años; por ejemplo, "les gusta la violencia", "es su culpa tolerar esta situación", "son tontas por aguantar", "él no se puede controlar", "es parte de la naturaleza masculina ser violento", "ellas la provocan".

Sólo a través de la información y de un intento auténtico de ponerse en los zapatos de la otra persona, agresor o víctima, se podrá tener una reacción más humana y de apoyo, que será indispensable para el desempeño adecuado del programa.

Estas son algunas de las reacciones más frecuentes del personal que atiende:

• INCOMODIDAD AL HABLAR DE LA VIOLENCIA

Parte del entrenamiento profesional gira en torno al desarrollo de habilidades para hablar de ciertos temas que nos hacen especialistas en áreas determinadas de conocimiento. El personal médico se va familiarizando con ciertas palabras técnicas; por ejemplo, amigdalitis para señalar la inflamación de la garganta. El compartir con un grupo ciertas formas de nombrar la realidad nos proporciona comodidad y seguridad. Cuando el personal pregunta a los/as usuarios/as de un servicio acerca de las vacunas, prácticas preventivas en la casa o las características de una dolencia, el personal se siente cómodo porque interroga,

en el caso de la salud, sobre algo que conoce, que es de su dominio.

Sin embargo, no todos los temas son iguales. Algunos son “difíciles” y otros “tabúes” en la consulta. Por ejemplo; no es lo mismo preguntar sobre las características de un cuadro respiratorio agudo, que sobre las preferencias y prácticas sexuales, aunque el abordaje tenga fines exclusivamente clínicos.

Las experiencias violentas constituyen un tema de los “difíciles”, ya que socialmente se ubica dentro del ámbito de la intimidad, la privacidad. Además, hay un contenido de dolor y sufrimiento emocional; hay que señalar que este tema no está dentro de la práctica clínica médica. Aun en la formación de profesionales de salud mental (por ejemplo, en psicología) no existe entrenamiento para desarrollar habilidades para explorar estos aspectos de la vida de las personas; entre otras sensaciones, se experimenta el temor de ofender a la persona, de no saber hasta dónde es permitido preguntarle para explorar o conocer las circunstancias.

- Coraje contra la mujer Esta reacción en contra de la mujer es la más común; reaccionamos de esta manera debido a los mitos y prejuicios alrededor del maltrato, donde se responsabiliza a las mujeres de la violencia que ejercen los hombres.

- IMPOTENCIA Y FRUSTRACIÓN

Las situaciones de dolor y sufrimiento nos generan impotencia y frustración debido a que la mayoría de las veces no tenemos el control para cambiarlas en lo inmediato. Tenemos que aprender a identificar y lidiar con estas reacciones, que nos pueden llevar a un agotamiento emocional conocido como *burnout*⁵. En su origen esta el sobreinvolucramiento, la

imposibilidad de poner una distancia saludable entre el trabajo o rol como facilitador/a y el propio yo.

RECUERDA:

**NO SOMOS OMNIPOTENTES
NI VAMOS A SALVAR A NADIE.
NUESTRO COMPROMISO ES
FUNGIR COMO FACILITADORES
/ AS DE PROCESOS DE CAMBIO,
LIDIANDO CON NUESTRAS
LIMITACIONES Y LAS DE LOS/LAS
OTRAS, CON EL COMPROMISO DE
DESEMPEÑAR NUESTRA FUNCIÓN
CON ÉTICA Y PROFESIONALISMO**

TERCERA SECCIÓN

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA Y PARA ATENDER LAS DEMANDAS DE LAS Y LOS PARTICIPANTES

En la primera sección, se presentó una propuesta para facilitar el proceso de entrevista; una vez hecho esto, lo más probable es que las y los participantes se integren en los grupos y empiecen a surgir necesidades de atención específicas. Es fundamental contar con elementos para dar respuestas a las demandas de atención de las y los participantes.

Una primera delimitación que debe quedar clara para el equipo facilitador es que no se contempla, en el modelo de reeducación, que este personal proporcione atención psicológica o especializada; para ello se prevé referir a los servicios existentes y accesibles en la comunidad.

TÉCNICAS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL

Es importante tomar en cuenta que hablar de eventos traumáticos genera profundo malestar

⁵ Síndrome de estrés crónico de aquellas profesiones de servicios que se caracterizan por una atención intensa y prolongada con personas que están en situaciones de necesidad o dependencia (Maslach y Jackson, 1982)

emocional en todas las personas; por ello es necesario contar con herramientas al hablar con alguien que revive, a través de la narración, cualquier experiencia dolorosa.

En esta sección se proponen varias técnicas específicas para llevar a cabo la contención emocional de las/los participantes en el programa de reeducación, otras para el equipo de facilitación y otras más que se plantean de manera indistinta.

¿CUÁNDO USAR ESTAS HERRAMIENTAS?: APRENDIENDO A PONER UNA CONTENCIÓN SALUDABLE A LAS EMOCIONES

1. Cuando observemos que la persona (mujer u hombre) se está desbordando en su narración; por ejemplo, no para de hablar, el discurso es muy atropellado, tal vez un poco inconexo o pasa de un tema a otro y ya no podemos seguirla/o.
2. Cuando la mujer o el hombre presenta una crisis de llanto incontrolable. En estos momentos lo mejor es parar la conversación y poner una contención saludable para la cantidad de emociones (dolor, rabia, tristeza, rechazo, miedo, entre otras) que está experimentando. Imaginemos lo que representa hablar con alguien sobre el abuso del que se ha sido víctima después de años de silencio. A pesar de la idea generalizada acerca de la utilidad de hablar de algo doloroso para desahogarnos, en el caso de experiencias traumáticas, hablar por hablar no es lo más recomendable, ni para quien lo hace ni para quien escucha, que se sentirá terriblemente abrumado/a con la narración de años de sufrimiento. También es importante recordar que las sesiones grupales no son el espacio de apoyo emocional específico; sin embargo, el contacto que se establezca con el personal del equipo y la manera en que la persona sea atendida desde el primer contacto, puede ser definitorio

en su vida, puede recibir el aliento, la fortaleza y la claridad para tomar decisiones o, por el contrario, puede recibir crítica, regaños o pasar inadvertida.

EL PRIMER PASO, CREAR UN AMBIENTE PROPICIO PARA LA ATENCIÓN

Aprender a crear un ambiente relajado, amigable y confortable es fundamental para cualquier tipo de atención a la salud. Es posible crear este ambiente más allá del espacio físico. Claro está que es más cómodo trabajar en un ambiente cuyas condiciones físicas contribuyen al relajamiento, pero esto no es lo esencial; aun en las condiciones más adversas, podemos crear intencionalmente un espacio confortable a través del contacto cálido y cercano con otra persona. Esto en sí ya es una técnica de relajación, pero también podemos ayudarnos a través de algunas herramientas específicas.

ALGUNOS PASOS HACIA LA RELAJACIÓN

1. El paso inicial es tener la capacidad de relajarnos nosotras(os) mismas, ya que no podemos transmitir lo que no experimentamos personalmente. Esto nos ayudará para transmitir confianza desde el primer contacto.
2. Una de las formas más sencillas de relajarnos es contactar nuestra respiración, para ello podemos hacer un par de inhalaciones y exhalaciones profundas y mantener nuestra atención en el proceso mismo de la respiración, es decir, no pensar en nada más por esos breves instantes. Si alguna idea o problema nos interrumpe y nos damos cuenta que no podemos concentrarnos en nuestra respiración, esto es muestra de la alteración producida por ese asunto, una vez asumido esto, podemos intentar hacerlo a un lado y centrarnos en los movimientos de nuestro pecho al respirar, sentir cómo se introduce el

aire en nuestro cuerpo y seguir el recorrido del aire al interior. Podemos hacer esto antes de iniciar una sesión del programa o al terminar la sesión.

3. Para ayudar a relajar a los participantes del programa, podemos pedir que lo hagan con los ojos abiertos o cerrados, que cada quien valore cómo prefiere hacerlo. Se sugiere usar la siguiente indicación:

“Veo que está muy alterado(a) y eso es natural, pues es muy difícil hablar de situaciones dolorosas; por eso vamos a hacer un par de respiraciones profundas, ahí en su lugar póngase lo más cómodo(a) posible y con sus ojos abiertos o cerrados, como lo prefiera, inhale pro-fun-da-men-te (pausa) por la nariz y ex-ha-le (pausa) por la boca ”

Es muy importante que digamos esto en tono suave, pausado y procurar una dicción clara. En algunas partes se incluyen pausas, lo cual se indica entre paréntesis. En el texto se señala la división silábica para poner énfasis en algunas palabras; esto tiene el efecto de centrar la atención de la persona y lograr una mayor relajación.

El uso de esta técnica nos lleva de 3 a 5 minutos. Una vez que el personal se sienta cómodo en el uso de esta herramienta, será de gran utilidad para la consulta o atención general del personal de salud, de hecho una meta sería incorporarla en nuestra vida cotidiana y en nuestra rutina de trabajo.

Técnicas para utilizar con las/los participantes

NOMBRE: **Nombrando emociones**⁷

OBJETIVO: IDENTIFICAR Y CONTENER LAS EMOCIONES DOLOROSAS QUE SE DETONAN EN LOS PROCESOS DE TRABAJO EMOCIONAL

En ocasiones las personas pueden entrar en un proceso de catarsis al tocar un tema que detona emociones. Para ello, requerimos nombrar esas emociones, es decir, identificarlas y saber que están con nosotros y pueden controlarse.

- a) Si la emoción contiene llanto sin parar, preguntamos si podemos acercarnos.
- b) Se tocan hombros. Un hombro sí estamos junto a la persona con ambas manos, como un abrazo.
- c) De frente, si está sentada la persona. Colocamos nuestro asiento enfrente de ella/él y, si es posible, preguntamos si se le puede tocar. Le tomamos una mano y después colocamos cuidadosamente la otra encima, en señal de apoyo y comprensión.
- d) Damos unos minutos y si se permite, acercarnos corporalmente y dar un abrazo de frente. O bien nos paramos y tocamos desde la espalda una mano en cada hombro acercando ligeramente nuestro cuerpo.

La/él facilitador/a habla en voz baja sobre la emoción que percibe y pregunta si esa es la emoción que la persona está sintiendo. "Percibo que usted se siente... triste, enojada, con miedo, etcétera. ¿Es así?"

... "Es un sentimiento o emoción (legítima, real, comprensible). Es bueno que lo reconozca. ¿En dónde siente, en su cuerpo, esa emoción? Lograr que describa esa emoción en un lugar físico del cuerpo."

Se pide que respire profundamente. Cuando se respira profundamente, en general, esto para el estado crítico por la oxigenación y esto permite contener el proceso de llanto, crisis, etcétera. Se evalúa si ha bajado la emoción. Se le pregunta cómo se siente. Se respira profundamente, cuantas veces sea necesario hasta bajar la intensidad, y después se redirige el esfuerzo de respirar profundamente hacia el lugar donde siente la emoción, nombrándolo directamente: "Respire y lleve ese (aire, oxígeno, energía) hacia... (el corazón, la cabeza, el estómago, etc.) y exhale sacando esa emoción". Se repite hasta lograr contener.

Se puede ofrecer un vaso de agua, un papel o pañuelo húmedo para poner en la frente, si duele la cabeza, e intentar apartar a la persona para permitirle relajarse, si así lo desea.

Es importante monitorear cómo se siente y si desea reintegrarse al grupo. El/la facilitador/a también requiere sentirse cómodo/a y hacerlo de forma sincera y flexible para ambas partes. Requiere considerar cómo se siente y saber si puede con esa contención.

⁷ Propuesta por la Mtra. Claudia Gómez Lule.

NOMBRE: **Técnica de liberación emocional**⁸

OBJETIVO: LIBERAR LA TENSION EMOCIONAL EN DISTINTAS PARTES DEL CUERPO

PROCEDIMIENTO:

La técnica tiene dos partes.

1. Repite una afirmación 3 veces al mismo tiempo que ...
2. Estimulas un punto llamado “Punto de dolor” o, alternatively, haces “tipping” (golpeteo o estimulación) en el “Punto de karate”

AFIRMACIÓN:

**AUNQUE TENGO ESTE ____ (EL PROBLEMA) _____, ME
ACEPTO PROFUNDA Y COMPLETAMENTE.**

El espacio en blanco será llenado con una breve descripción del problema al cual te quieres dirigir.

El Punto Karate

El Punto Karate (abreviado PK) está ubicado en el centro de la parte carnosa del exterior de tu mano (cualquiera de las dos) entre la cima de la muñeca y la base del meñique; en otras palabras, la parte de tu mano que utilizarías si fueras a dar un golpe de Karate.

Estimula vigorosamente dando golpes sobre el Punto Karate con las puntas el dedo índice y mediano de la otra mano. Aunque podrías utilizar el PK en cualquiera de las dos manos, usualmente es más conveniente dar golpes sobre el PK de la mano no-dominante, con las puntas de los dedos de la mano dominante. Si utilizas la mano derecha, por ejemplo, estimularías el PK sobre la mano izquierda con las puntas de los dedos de la mano derecha. Después de años de experiencia se ha determinado que frotar el Punto de Dolor es un poco más efectivo que estimular el PK. La diferencia no es muy significativa pero sí es preferible.

Ejecutando el siguiente paso de la “Receta básica”



Ahora que entiendes las partes de la Preparación te será fácil realizarla. Vas a crear una palabra o frase corta para llenar el espacio en la afirmación y entonces, simplemente se repite la afirmación, con énfasis, 3 veces, mientras que frotas continuamente el Punto de Dolor (Punto Sensible) o estimulas el Punto Karate.

Eso es todo. Después de unas cuantas rondas de práctica debes poder realizar la Preparación en 8 segundos, más o menos. Ahora, con la Preparación realizada correctamente, estás listo para el siguiente ingrediente en la Receta Básica: La Secuencia.

⁸ Propuesta por la Mtra. Pilar Lomelín Aragón.

La Secuencia

La Secuencia es muy sencilla en concepto. Involucra estimular o dar golpecitos con las yemas de los dedos sobre algunos puntos de inicio o terminación de los principales Meridianos energéticos en el cuerpo, y es el método por el cual el “bzzzzzt” en el sistema energético vuelve a equilibrarse. Sin embargo, antes de darte la ubicación de estas terminales, te daré unos cuantos consejos respecto de cómo llevar al cabo el proceso de estimulación o golpeteo.

Sugerencias para Estimular: Puedes estimular con cualquier mano pero, usualmente, es más conveniente hacerlo con tu mano dominante (es decir, la mano que utilizas normalmente para escribir). Se dan golpecitos o estimulaciones con las yemas de tu dedo índice y mediano. Esto cubre un área un poco más grande que si lo hicieras con la yema de un sólo dedo y te permite cubrir los puntos de estimulación con mayor facilidad.

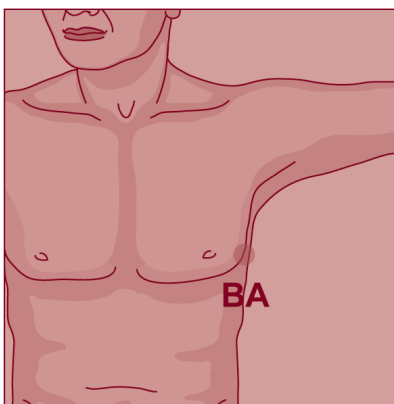
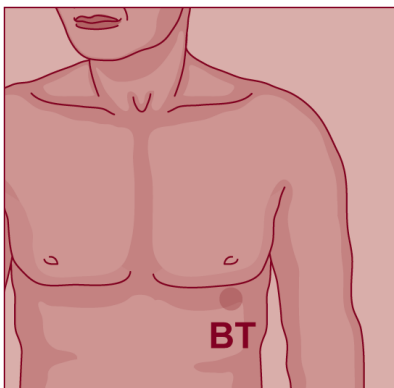
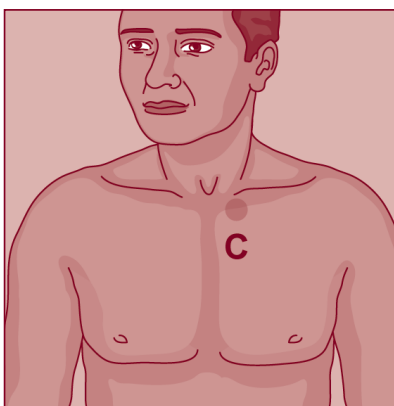
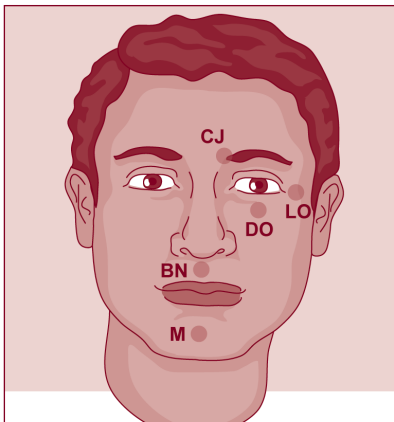
Se estimula sólidamente, pero no tan fuerte como para lastimarte o dejar una marca.

Darás 7 golpecitos en cada uno de los puntos. Esto es aproximado, porque vas a estar repitiendo una “frase recordatoria” (se habla de esto más adelante) mientras estimulas, y será difícil contar al mismo tiempo. Si estás un poco arriba o debajo de 7 (5 a 9, por ejemplo), eso será suficiente.

La mayoría de los puntos de estimulación son bilaterales por lo que no importa cual lado utilizas; tampoco importa si cambias de lado durante La Secuencia. Por ejemplo, puedes estimular debajo de tu brazo derecho y, más tarde, en La Secuencia, hacerlo bajo tu brazo izquierdo.

Los puntos: Cada meridiano energético tiene dos puntos terminales (inicio y fin). Para los propósitos de La Receta Básica, solamente necesitas estimular un cabo para equilibrar cualquier trastorno que pueda existir en el meridiano. Los puntos que vamos a utilizar son superficiales, por lo tanto, puedes tener más fácil acceso a ellos que si se tratara de otros puntos de los meridianos que existen a mayor profundidad. Lo que sigue ahora son instrucciones en cuanto a cómo ubicar los puntos terminales de estos meridianos que son importantes en La Receta Básica. Juntos, forman La Secuencia y deben hacerse en el orden indicado.

- Al principio de la ceja, justamente encima de y a un lado de la nariz. Este punto está abreviado **CJ** para el principio de la Ceja.
- En el hueso junto al rabillo del ojo. Este punto está abreviado **LO** para el Lado del Ojo.
- Debajo del ojo, sobre el hueso del pómulos. Este punto está abreviado **DO** para Debajo del Ojo.
- En el área pequeña debajo de tu nariz, sobre el labio superior. Este punto está abreviado **BN** para Bajo la Nariz.



- En el mentón, bajo el labio inferior, en la depresión que forma la barbilla. Utilizamos **M** para Mentón.
- El punto en dónde se encuentran los huesos del inicio de la clavícula, y la primera costilla. Para ubicarlo, primero, se pone el dedo en la muesca en forma de "U" entre los dos huesos de la clavícula, arriba del esternón (cerca de dónde un hombre hace nudo a su corbata). Desde esa cavidad en U se mueve el dedo índice abajo (hacia el ombligo) unos 3 centímetros, y luego se lleva ese dedo a la izquierda (o derecha) 5 cm. Este punto está abreviado **C** para Clavícula.
- En el costado del cuerpo, a la altura de la tetilla (en los hombres) o en medio de la tira del sostén (en las mujeres), aproximadamente a 10-15cm abajo de la axila. Este punto está abreviado **BA** para Bajo la Axila.
- Para los hombres, 5 cm. debajo la tetilla. Para damas, dónde la piel del seno encuentra el muro del pecho. Este punto está abreviado **BT** para Bajo la Tetilla. Como se explica abajo, este punto ha sido agregado para esta edición.
- Al interior de tu antebrazo donde inicia la mano.
- Abajo del huesito de la muñeca.
- Abajo del meñique y el anular.
- El último punto es el Punto Karate, el cual ha sido descrito anteriormente, bajo la sección relacionada con La Preparación. Está ubicado en medio del cojín del costado de la mano entre la cima del hueso de la muñeca y la base del meñique. Está abreviado **PK** para Punto Karate.

Las abreviaciones para estos puntos están resumidas abajo en el mismo orden que se dio arriba.

CJ = Principio de la ceja.

LO = Lado del ojo.

DO = Debajo del ojo

BN = Bajo la nariz.

M = Mentón

C = Clavícula

BA = Bajo la axila

BT = Bajo la tetilla

Mano=Palma hacia arriba donde inicia la mano

Dorso de la mano=Abajo del huesito de la muñeca

Dorso de la mano = Debajo de los huesitos del meñique y anular

PK = Punto Karate

Observa que estos puntos van en dirección descendente, es decir, cada punto que vas a estimular se encuentra debajo del anterior. Esto debe ayudarte a memorizar la secuencia. Bastan unas cuantas repeticiones y ya no lo olvidarás nunca.

NOMBRE: **Reconocer mi poder para responder⁹**

OBJETIVO: RECONOCER MI CAPACIDAD DE RESPONDER ANTE DIVERSAS SITUACIONES, PARTICULARMENTE A LOS CONFLICTOS EN LA PAREJA.

PROCEDIMIENTO:

Se comenta a las y los asistentes: “Todas y todos tenemos respuestas automáticas ante la interacción con otros y otras. Formas inmediatas que no reflexionamos y que en algunas ocasiones generan daño en nosotros/as o en otra personas. En este ejercicio vamos a reconocer una verdad que a veces se nos olvida: yo siempre puedo elegir cómo responder a las otras personas y a las situaciones. Yo puedo elegir responder de forma diferente a cómo los mandatos de género me indican, a cómo las tradiciones familiares me señalan, y a como mi pareja me sugiere o incluso me ordena. Yo siempre puedo elegir cómo responder. Se indica “En el caso de las mujeres que viven maltrato, usualmente dan respuestas donde muestran miedo, sumisión y debilidad ante el agresor, pues éstos comúnmente las violentan si no responden así. En el caso de hombres que ejercen violencia usualmente dan respuestas de ira, intimidación y enojo que buscan controlar a la pareja. Ambos responden automáticamente. Reproducen ciertas relaciones de género y situaciones de opresión.”

Se indica al grupo que pensar lentamente ayuda a dar respuestas más asertivas que represente efectivamente nuestros intereses. Asimismo, que respirar de forma profunda ayuda a pensar lentamente, evaluar la situación y reconocer nuestro poder ante las situaciones y ante otras personas. Así, se indica que con este ejercicio se ejercitará el poder personal para responder, buscando la propia responsabilidad de los actos y el autocuidado.

Se solicita al grupo que identifique ese poder en cada uno o una. Se pide seguir las siguientes instrucciones:

- Se solicita que cierren sus ojos, y que gradualmente vayan relajándose. Se da tiempo.
- Detener todos los pensamientos, ideas o preocupaciones, y gradualmente dejar la mente en blanco. Dar tiempo.
- Concentrarse en la respiración, haciendo una o dos respiraciones profundas. Dar tiempo.
- Respirar lentamente, solicitar centrar la atención en la entrada del aire, y su salida. Dar tiempo.
- Relajar el cuerpo, con la mente en blanco y la atención en la respiración, relajar hombros, tronco, brazos, piernas, lentamente pero sin caer en el sueño. Dar tiempo.

⁹ Propuesta por el Mtro. Roberto Garda

- Se solicita mantener la atención, la mente despierta. Y que cada asistente piense “Yo puedo elegir cómo responder. Siempre, en todo instante, yo puedo elegir responder sin lastimarme y sin lastimar a otros. Yo, siempre, en todo momento y ante cualquier persona, puedo elegir cómo responder.” Se da silencio, y se pide que se asimile esta idea.
- Después de un rato se repite al grupo que repitan internamente la siguiente frase: “Yo puedo elegir cómo responder. Puedo elegir qué sentir y cómo expresar mis sentimientos. Puedo elegir qué pensar y cómo expresar mis pensamientos. Yo puedo elegir cómo responder” Se da silencio al grupo, y se permite que asimilen esta idea.
- Después de un rato se repite suavemente: “Yo puedo elegir mis sentimientos, mis pensamientos y cómo expresarlos. Yo puedo elegir cómo responder”.
- Se solicita al grupo que haga una respiración profunda, y que gradualmente abra los ojos.

Se pregunta al grupo cómo se siente. Se escuchan comentarios. Y se indica que ahora ante cualquier situación pueden pensar: “Yo puedo elegir cómo responder”. Y que ese tiempo que se dan para pensar les permite detener formas automáticas de respuesta, particularmente con la pareja cuando ella solicita servicios o atención. Y al pensar “Yo puedo elegir cómo responder”, ellas y ellos pueden elegir de manera calculada lo que desean hacer sin lastimarse ni lastimar a la pareja. Se señala que para realizar bien este ejercicio, se pueden considerar tres cosas:

- i) ante una solicitud, dar un paso atrás antes de responder;
- ii) pensar “yo puedo elegir cómo responder” y
- iii) pensar lentamente, al tiempo que se respira profundamente, qué me conviene responder, o si es mi decisión no responder, pues el silencio también es algo que puedo practicar.

Observaciones

Para mujeres que viven maltrato, hacer énfasis en estar atentas a cómo responder ante las solicitudes de la pareja, evaluando el riesgo, buscando su capacidad y su fortaleza para decidir. Para hombres que ejercen violencia, hacer énfasis en detener la violencia contra la pareja e hijos/as, y centrarse en la respiración y la no reacción ante situaciones de violencia.

NOMBRE: **“Tranquilos, señores”**¹⁰

OBJETIVO: CONTENER EXPRESIONES DE VIOLENCIA DIRECTA DE ALGÚN HOMBRE DURANTE LA SESIÓN GRUPAL.

PROCEDIMIENTO:

Cuando un hombre desafía con actitudes violentas (gritos, amenazas, ironías, golpear algún objeto, etcétera) la autoridad del facilitador durante la sesión, es muy importante. Por lo tanto se sugiere lo siguiente:

- Que el co-facilitador deje cualquier cosa que esté haciendo y se posicione de manera discreta entre los demás integrantes del grupo.
- Que ambos facilitadores mantengan la calma en todo momento a través de contactar su respiración.
- Evitar movimientos bruscos o amenazantes que agudicen la crisis del usuario.
- Sin decir nada, pero expresando alguna indicación que previamente se tenga acordada, dejar que asuma el manejo de esta situación aquel que cuente con más experiencia, independientemente de quien haya estado facilitando la sesión.
- Con una postura corporal tranquila y a la vez firme, hablar con un volumen moderado, utilizando reflejos corporales y no verbales (p. ejemplo: “escucho que me estás insultando”) que le indiquen al hombre en crisis que está en una situación de tensión y riesgo para él y para el grupo.
- Desde esa postura tranquila y firme se le pide al hombre que contacte su respiración, haciéndole ver que está en una situación de riesgo de violencia y que tiene que respirar profundamente para tranquilizarse (en todo momento, el facilitador mantiene el contacto con su propia respiración).
- Si el usuario en cuestión acepta la sugerencia y empieza a respirar de forma pausada, se le pide que cierre sus ojos, que siga respirando profundamente hasta lograr un ritmo pausado y se le recuerda que el grupo es un espacio libre de violencia en donde todos hemos hecho un compromiso para dejar de ser violentos. Es importante evitar la participación de los demás miembros del grupo mientras dure la situación.
- Una vez que el hombre se ha tranquilizado se le pregunta si quiere continuar en esa sesión o si prefiere salir del grupo y regresar para la siguiente.

Si el hombre que actuó de manera desafiante no logra controlarse y avanza en el ejercicio de su violencia, se le pide, siempre con la mayor calma que sea posible, salir del grupo. Puede usarse una frase como la siguiente: “estás siendo violento y así no podemos trabajar; necesitamos que salgas de este espacio”.

Si no quiere salir, entonces hay dos opciones:

- 1) Se le pide al grupo abandonar el salón, dando cierre a la sesión.

¹⁰ Propuesta por el Mtro. Mauro Vargas

- 2) El otro facilitador buscará a algún policía o personal de seguridad, o hará una llamada telefónica a alguna instancia de este tipo, para pedir que saquen al hombre en crisis de ese espacio.

Es fundamental recordar dos objetivos básicos:

- Contener la violencia del usuario.
- Garantizar la seguridad de los facilitadores y del grupo.

Observaciones

- En todo momento, los facilitadores deben cuidarse a sí mismos y al grupo.
- Contar con algún apoyo de alguna instancia de seguridad pública.
- Tener a la mano un directorio para estas emergencias..
- Luego del hecho, avisar telefónicamente a la pareja del hombre en crisis para prevenirla de un potencial ataque.
- Una vez que la tranquilidad haya regresado, y si las circunstancias lo permiten, procesar la situación con el resto del grupo, evitando juicios y cerrando la sesión.

NOMBRE: **Límites entre mi yo y no-yo**

Objetivo: ESTABLECER LÍMITES DE CLARIDAD ENTRE ELLOS. APRENDER A DISTINGUIR ENTRE EL AFUERA Y EL ADENTRO

Se inicia el trabajo utilizando conversación hipnótica apoyada con entremezclados verbales y mímicos. Explicar:

Todos tenemos una piel que permite ver claramente que de ahí hacia adentro es X (nombre de la persona) y de ahí hacia fuera es No-X. Esa piel tiene comunicaciones con el mundo exterior: los ojos, los oídos, la boca, que dejan pasar lo que nos hace bien y se cierran para dejar afuera lo que podría hacernos daño. Algunas comunicaciones tienen la función de echar fuera lo inservible, aquello que si se quedara adentro estorbaría el bienestar. De la misma manera, que tenemos una piel, límite específico respecto del exterior, todos/as necesitamos un límite mental, emocional y social, una especie de BARDAS que defina claramente que de ahí hacia adentro es X y de ahí hacia fuera es no-X. Esta barda necesita tener puertas fuertes y seguras que podamos abrir para dejar pasar lo que nos hace bien y para desechar lo inservible, que afuera se acomode saludablemente en el lugar que le corresponde. Es importante ir aprendiendo a cerrar automáticamente esa puerta con toda seguridad para dejar fuera lo que estorbaría a nuestro bienestar o lo que por cualquier razón saludablemente decidimos dejar afuera.

Ahora, cierra tus ojos y dime como ves tu barda, tu límite en este momento. Cuando aparece la imagen y la persona la describe, hay que señalar

Siente tu respiración y observa, sin hacer esfuerzos, sin tratar de hacer nada, sólo observa cómo tu respiración transforma saludablemente automáticamente (la descripción de la barda hecha por la persona) para que quede claro que de ahí hacia adentro es X (nombre de la persona) y de ahí hacia fuera es no-X. Allá afuera hay cosas en correspondencia saludable contigo y que esa (barda descrita por la persona) está ahí protegiéndote, guardando tu privacidad para que sólo te vean cuando tu lo decidas, con una buena puerta que puedas abrir y cerrar según necesites...y estás aprendiendo y disfrutando a estar saludablemente protegido/a.

Mientras la persona sigue sintiendo su respiración, preguntar sobre la forma en que se va realizando el cambio y sugerir que éste continúe a través del simple hecho de respirar; hasta tener un límite adecuado. Cuando el límite parece ser ya funcional, se confirma que sea así. Se pregunta: ¿Todas las sensaciones que tienen en tu cuerpo en

¹¹ Propuesta por la Mtra. Rosario Valdez Santiago

¹² Teresa Robles. *La Magia de nuestros disfraces*. México: Instituto Milton Erickson de la Ciudad de México, 1993, p 37

este momento son placenteras? Si la respuesta es positiva se procede a cerrar de la siguiente manera: quédate ahí disfrutando de tu barda, haz un par de respiraciones profundas, inhalando y exhalando. Se cuentan 2 ó 3 respiraciones y se da la indicación de abrir los ojos.

Si la respuesta es negativa, se procede a dar la siguiente instrucción

Siente tu respiración y observa cómo el aire que entra a través de tu nariz está limpiando, barriendo, saludablemente, automáticamente, esa sensación desagradable, sea la que sea y la está sacando... y fíjate bien, ¿ya te diste cuenta de que la sensación placentera, que antes faltaba, está apareciendo justo ahí, en ese lugar?

Se vuelve a preguntar ¿Todas las sensaciones que tienes en tu cuerpo en este momento son placenteras? hasta que la respuesta sea afirmativa.

3. Subprograma de reeducación para víctimas

3.1 OBJETIVO GENERAL

Proporcionar servicios de reeducación a mujeres que han vivido violencia de pareja para que puedan identificar y utilizar los recursos (institucionales, comunitarios, familiares y personales) que les permitan participar plenamente en la vida pública y privada.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Proporcionar información a las mujeres para el ejercicio del derecho fundamental a una vida sin violencia.
2. Identificar el impacto de la violencia en las mujeres y su entorno social, familiar y de relaciones personales.
3. Brindar herramientas básicas para identificar y desarticular dinámicas de violencia en la pareja; por ejemplo, acciones de abuso o control, situaciones de sumisión y dependencia.
4. Desarrollar habilidades de auto-cuidado y protección.
5. Desarrollar habilidades de empoderamiento de las mujeres para que transiten a un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía.
6. Conocer y acceder a las instituciones públicas y privadas de atención a mujeres maltratadas.
7. Desarrollar habilidades para romper el aislamiento asociado a la violencia y aprovechar los recursos que pueden brindar las redes de apoyo familiares y comunitarias.

3.3 GRUPOS BLANCO

La experiencia del maltrato contra las mujeres es un problema que va en escalada conforme a distintas razones: el tiempo de la relación, la peligrosidad del abusador; el aislamiento social y familiar de la víctima, entre otras. Esto hace indispensable diferenciar el tipo de violencia que una mujer experimenta y así poder ofrecer el tipo de servicios y apoyos según el nivel de riesgo en el que se encuentra. En este sentido algunos estudios apuntan a la necesidad de diferenciar tres tipos de población objetivo para los programas de violencia de pareja: a) las mujeres que sufren violencia extrema, la cual se caracteriza por el nivel de riesgo de muerte o lesiones graves para la víctima; b) las mujeres que sufren violencia severa de cualquier tipo, y c) las mujeres que sufren una intensidad de violencia que no pone en peligro su vida e integridad en ese momento.

En el gráfico se ilustra la proporción de mujeres que experimentan los diferentes niveles de violencia y el tipo de intervención que necesitan. En este sentido, las mujeres a quienes va dirigido el presente programa constituyen la mayor proporción de la población de mujeres maltratadas.

Con base en lo anterior, la población a quien va dirigido este programa es la siguiente:

- Mujeres que hayan tenido experiencia de violencia con su pareja, exista o no cohabitación

y que dicha violencia no ponga en riesgo su vida en el momento de su incorporación en el programa de reeducación, es decir, que no se encuentren en crisis.

- Mujeres que participen voluntariamente en el programa.
- Mujeres que se comprometan a cumplir los requisitos establecidos en el programa

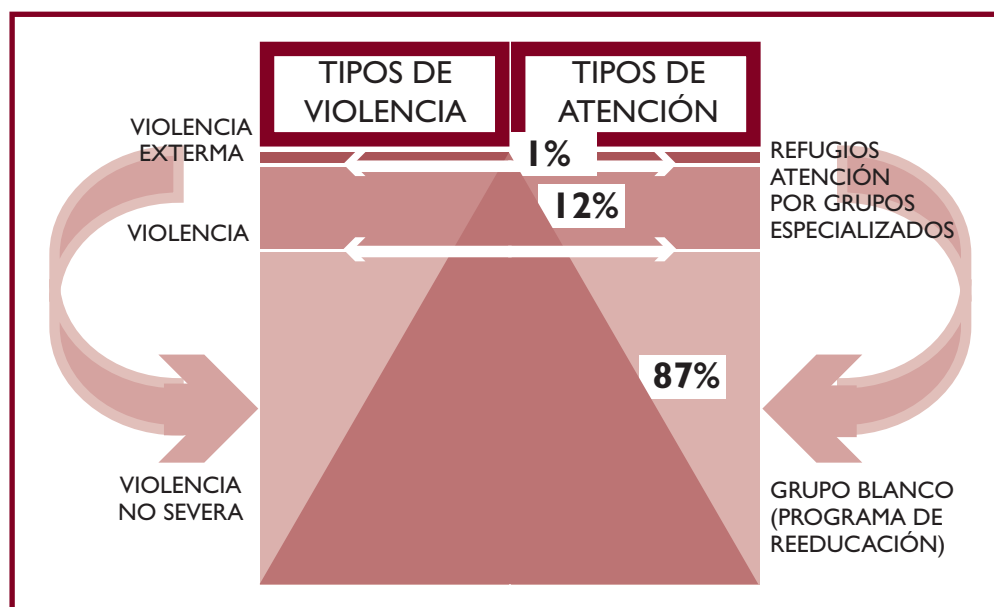
3.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Mujeres con trastornos psiquiátricos o adicciones. Las mujeres podrán participar en el programa de reeducación si reciben de manera paralela atención especializada. Para estos casos se buscarán los espacios para su canalización y se llevará un proceso de seguimiento conjunto con la institución tratante.
- Mujeres que se encuentren en una situación de crisis física, emocional o legal que requiera

atención urgente; por ejemplo, médica, psicológica o de refugio. Una vez atendida la crisis la mujer podrá incorporarse al programa. Es importante insistir que las mujeres que se encuentran en esta etapa requieren servicios especializados debido a que sus necesidades de atención son distintas a los de las mujeres que entrarán al programa re-educativo. Estos servicios especializados generalmente son provistos por personal que tiene capacidad de responder a demandas específicas y puntuales de las mujeres que se encuentran en riesgo, tales como servicios de albergues, servicio legal, atención psicológica, etc. Es riesgoso, tanto para el grupo, las facilitadoras y las propias mujeres incluir a mujeres que viven violencia severa o se encuentran en riesgo potencial de vivirla.

GRÁFICO 1.- ESQUEMA DE GRUPO BLANCO²

UNA VEZ RESUELTA LA ETAPA DE CRISIS EN LAS VÍCTIMAS QUE SE ENCUENTREN EN LOS GRUPOS DE VIOLENCIA EXTREMA Y VIOLENCIA SEVERA, PODRÁN INCORPORARSE AL PROGRAMA DE REEDUCACIÓN



² Factors Associated with Severity of Intimate Partner Abuse in Mexico: Results of the First National Survey of Violence Among Women. Ávila-Burgos Leticia, Híjar-Medina Martha, Valdez-Santiago Rosario. En prensa CJPH 2008

Carta Descriptiva 1 - Sesión 1

Tema Construyendo un grupo de trabajo

Subtema Aprovechar los saberes de todas las participantes para construir juntas soluciones ante la violencia de pareja

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
Sesión introductoria	Dinámica 1 Saludo y dinámica del cuerpo	10'	Papelógrafo, plumones, cinta canela.
Resultado esperado - Presentación y encuadre - Que el grupo se conozca, se reconozca y se presente el contenido del taller, lo que se pretende lograr y las reglas con las que se van a manejar	Dinámica 2 Parejas	10'	
	Dinámica 3 Plenaria	40'	Las reglas de convivencia.
	Dinámica 4 El encuadre	20'	El encuadre sugerido.
	Dinámica 5 Reglas Plenaria	25'	
	Dinámica 6 Cierre facilitadora Movimiento corporal	15'	

Indicaciones

Dinámica 1 Saludo y bienvenida, dejar el mundo afuera. Identificar a través de los movimientos algunos dolores en lugares específicos del cuerpo.

Dinámica 2 Presentación de las participantes. Presentación en parejas: Conversar sobre su nombre, edad de ellas, hijos/as y su edad, localidad, lenguas que hablan, actividad laboral, gustos, habilidades y/o pasatiempos, actividad deportiva. La facilitadora pregunta y la observadora registra en el papelógrafo.

Dinámica 3 Después las parejas se presentan en sesión plenaria y agregan a la presentación de cada integrante, qué esperan del taller que da inicio y cuáles son sus inquietudes. Que las participantes decidan un nombre para su grupo.

Dinámica 4 Las facilitadoras harán la presentación del contenido del taller de manera creativa, presentar el objetivo y algunos objetivos específicos relevantes, las limitaciones del curso y lo que pueden ganar de los contenidos temáticos en general, de las dinámicas de trabajo.

Dinámica 5 Elaboración del contrato o encuadre de las sesiones, que deberá contar con un código de confianza: no juzgar, no criticar, no insultar, no descalificar, no pobretear (victimización), hablar en primera persona, entre otras para que las relaciones sean cordiales, cómodas y se favorezca el respeto y la confidencialidad.

Dinámica 6 Recordar cuales fueron aquellos dolores que se sintieron al inicio de la sesión, cerrar los ojos y bien sentadas en sus sillas con los pies sobre el piso y sin cruzar manos ni piernas, respirar profundo e introducir el oxígeno y si les es posible visualizar un color, una luz o percibir una temperatura agradable y concentrarse en esos puntos de dolor para tratar de eliminarlos.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2 La observadora tendrá a la mano una hoja de papelógrafo para concentrar la información en cuadriculado. El nombre se dirá pero no quedará registrado en este cuadro

Dinámica 4. Esta presentación es muy importante pues representa el momento en que se tendrá que enganchar a las participantes, es decir, motivarlas a venir, ofreciéndoles un espacio en el que podrán encontrar seguridad, confianza, sororidad y solidaridad, para construir e identificar, herramientas para mejorar sus formas de vivir y parar la violencia con su pareja y sus hijos/as.

Dinámica 5 La facilitadora contará con un listado impreso para colocarlo en el salón todos los días de las sesiones y mencionar aquellos que las participantes hayan nombrado en primer lugar y hablar de los que no se nombraron. Es fundamental que se nombren con mucha atención y se signifiquen. Solicitar a las participantes entre cinco y diez fotos para la sesión 5. Si las llevan la facilitadora las guardará en su carpeta personal.

Carta Descriptiva 2 - Sesión 2

Tema Mitos y realidades de la violencia contra las mujeres (Creencias)

Subtema Discursos, símbolos, representaciones y estereotipos sociales que llevan a construir ciertas creencias

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
• Proporcionar información a las mujeres para el ejercicio del derecho fundamental a una vida libre sin violencia • Desarrollar habilidades para romper el aislamiento asociado a la violencia y aprovechar los recursos que puedan brindar las redes de apoyo familiar y comunitarias	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelografos, plumones, cinta adhesiva, tarjetas con refranes.
	Dinámica 2 Refranes	20'	
Resultado esperado • Develar que la violencia es un problema social • Identificar los tipos de violencia que las mujeres viven • Identidad de género, la desinformación como una forma de sometimiento • Reconocer a través de las formas de vestir, hablar, interactuar y en las posturas del cuerpo la violencia que se muestra en el cine, canciones, refranes y consignas • Tomar en cuenta los usos y costumbres de cada región	Dinámica 3 Refranes para analizar	15'	Grabadora, cds o cassetes.
	Dinámica 4 Canciones	30'	Letras de canciones Refranes impresos
	Dinámica 5 Comics	20'	Cómics o historietas impresas.
	Dinámica 6 Resumen y recuento en plenaria	45'	
	Dinámica 7 Cierre corporal Respirando	10'	

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal

Dinámica 2 En plenaria harán una lluvia de ideas de todos aquellos dichos comunes y refranes que se acuerden y que aluden a la violencia contra las mujeres. Las facilitadoras indagaran previamente los refranes locales y si las mujeres no recuerdan ninguno ellas les mencionaran los refranes.

Dinámica 3 En subgrupos conjuntan los refranes y dichos de los que se acordaron, los escribirán en papelógrafos y los colocarán en la pared

Dinámica 4 En plenaria escucharán y/o cantarán las canciones elegidas previamente, y analizarán el contenido que describa violencia entre hombres y mujeres.

Dinámica 5 En subgrupos, observar comics en los que se presentan mensajes que describen relaciones violentas. Discutirlos e identificar los símbolos que se emplean relacionados con prendas de vestir, acciones, gestos de la cara, posiciones del cuerpo, lenguaje, lugares, entre otras cosas.

Dinámica 6 Se comentan en plenaria todas las descripciones que los subequipos identificaron. Las facilitadoras harán un recuento de los refranes, dichos, canciones, imágenes y símbolos que se hayan encontrado y complementará con aquellos que no se hayan nombrado.

Dinámica 7 Cierre con el cuerpo. Bien sentadas con los pies sobre el piso y sin cruzar brazos ni piernas, cerrar los ojos, respirar profundamente y llenar su abdomen de aire como si fuera una vasija de abajo hacia arriba y al sacar el aire de arriba hacia abajo, para que vayan conectando con el poder concentrado en su cuerpo dentro de la región del abdomen. Repetir la acción tres o cuatro veces, abrir los ojos y concluir comentando si fue fácil o complicado. La facilitadora hará una corta ronda preguntando ¿qué aprendieron hoy? Permitiendo que conteste quien así lo desee.

Observaciones para las facilitadoras

La facilitadora, preparará esta sesión con anticipación y pensará en todos aquellos símbolos, mensajes ocultos, etc que se encuentran en canciones, comics (se recomienda adquirir y revisar con anticipación un ejemplar que pueda ser utilizado para dicha actividad), refranes que desde la perspectiva de género, les vaya permitiendo identificar los mensajes de subordinación, poder, control, violencia ejercida hacia el género femenino y el tipo de interacciones estereotipadas que se describen en estos medios de comunicación.

Solicitar a las participantes entre cinco y diez fotos para la sesión 5. Si las llevan la facilitadora las guardará en su carpeta personal.

Carta Descriptiva 3 - Sesión 3

Tema La autonomía y su relación con la toma de decisiones

Subtema Identidad de género. Expropiación del cuerpo. Violencia hacia mi misma

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
DESARROLLO DEL AUTOCUIDADO Y PROTECCION	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Hacer los cuerpos de mujer en tres ciclos vitales. Qué nos duele, de qué nos enfermamos las mujeres, descuidos	10' 60'	Utilizar un papel adecuado por ejemplo: Papel kraft. Peyon Papel de china de colores, Crayolas, pegamento, tijeras, para vestir a las mujeres.
Resultado esperado IDENTIFICAR LAS MANERAS DEL DESCUIDO Y ENFERMEDADES EN LAS DIFERENTES ETAPAS DEL CICLO DE VIDA.	Dinámica 3 En tres subgrupos hacer tarjetas que describan los descuidos y enfermedades Dinámica 4 Ubicación en los cuerpos. Plenaria y reflexión sobre el contexto que rodea a las enfermedades y descuidos Dinámica 5 Cierre	20' 50'	Tarjetas de 12 X 7 para escribir las enfermedades y descuidos. Papelografos plumones

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 Utilizar como moldes su propio cuerpo, acostándose sobre el papel se harán tres figuras que representan tres ciclos vitales: infancia, adolescencia/juventud, adultez. Ponerlos en la pared. Utilizar los cuerpos hechos en papel kraft, señalar características y lo que los cuerpos necesitan en cada etapa de la vida.

Dinámica 3 Se dividen en subgrupos y cada grupo reflexionará sobre enfermedades y/o descuidos que en cada etapa de la vida (infancia, adolescencia, adultez) hemos permitido o vivido y escribirlo en tarjetas. De acuerdo al ciclo vital, pensar inclusive en desnutrición, anemia, embarazo prematuro y/o no deseado, bulimia, anorexia, entre otras.

Dinámica 4 Colocar las tarjetas en cada ciclo vital y en la región del cuerpo en que sucede. En plenaria reflexionar en todo lo que ocurre con nosotras mismas, dentro de la familia y en el espacio comunitario y social que contribuye a que se presenten esas enfermedades o descuidos en nuestra salud. Cerrar esta reflexión con la pregunta ¿Qué se puede hacer para romper esta manera de conducirnos en la vida diaria, tanto en la etapa de la infancia, adolescencia y edad adulta?

Dinámica 5. Cierre Sentadas cómodamente en sus sillas, con los pies apoyados en el suelo y sin cruzar piernas ni brazos, cerrar los ojos, respirar profundo y pensar con qué enfermedades o descuidos en mi cuerpo tengo actualmente y que podría hacer para empezar a sanarme y a vivir y relacionarme diferente.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3. Las facilitadoras estarán muy atentas de que no se culpabilice a nadie por no haberse cuidado o por haberse descuidado, inclusive en el caso de un embarazo no deseado o de la interrupción de un embarazo no se permitirán juicios de valor por parte de ninguna participante.

Dinámica 4. Las facilitadoras tendrán muy en cuenta nombrar que nos descuidamos por estar al servicio de los demás, de los otros y las otras y que de no hacerlo somos mal vistas, juzgadas y desarrollamos sentimientos de culpa. Nuestro cuerpo ha dejado de ser nuestro para estar al servicio y voluntad de los otros y otras, desde nuestra familia. Las facilitadoras señalarán que no debemos sentirnos culpables por esos descuidos ya que se insertan en el “deber ser”, es decir lo que los otros esperan que hagamos.

Solicitar a las participantes entre cinco y diez fotos para la sesión 5. Si las llevan la facilitadora las guardará en su carpeta personal.

Se empezará a solicitar a las participantes vayan identificando sus deseos interrumpidos, sus anhelos, sus proyectos y paulatinamente ir armando notas para desarrollar un plan de vida. Que puede ir tomando en cuenta aspectos a corto plazo visualizándose en tres, seis, nueve meses y hasta un año o más. Para que al final en la sesión 25 el plan de vida se haya diseñado con metas, objetivos, tiempos y recursos necesario para lograrlo (se puede sugerir ir nombrando aspectos muy sencillos hasta irlos convirtiendo en asuntos más complejos) esto se irá revisando sesión tras sesión.

Carta Descriptiva 4 - Sesión 4

Tema La autonomía y su relación con la toma de decisiones

Subtema Identidad de género. Expropiación del cuerpo. Violencia hacia mi misma

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
DESARROLLO DEL AUTOCUIDADO Y PROTECCION	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Nuestro cuerpo Dinámica 3 En tres subgrupos y con los cuerpos de mujer en tres ciclos vitales, identificar descuidos y autocuidados	10' 20' 20'	Papel kraft Tarjetas de 12 X 7 para escribir las enfermedades y descuidos. Cinta adhesiva.
Resultado esperado - BUSCAR FORMAS PARA APRENDER A CUIDARSE PERSONALMENTE. - RELACIONAR LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO CON LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTONOMÍA Y LA TOMA DE DECISIONES.	Dinámica 4 En plenaria colocar las tarjetas en los cuerpos de mujer y reflexionar sobre preguntas Dinámica 5 Plenaria Análisis grupal de descuidos/enfermedades como formas de violencia vs. autocuidados Dinámica 6 Cierre	30' 60' 10'	Papelografos plumones

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 Preguntar al grupo ¿quién les habló del cuerpo, sus funciones y sus cambios desde la infancia y la adolescencia? Discutirlo en el grupo. Y si nadie les informó ¿cómo y de qué manera se enteraron?

Dinámica 3 Volver a colocar los “cuerpos de mujer en tres ciclos vitales” con las tarjetas con enfermedades y descuidos que se hicieron en la sesión tres. Con estos cuerpos, la facilitadora hará un breve recordatorio de estas enfermedades y descuidos y en tres subgrupos (niñez, adolescencia y edad adulta) pedirles que escriban en tarjetas (de preferencia tarjetas de otro color diferente en el que escribieron las enfermedades y descuidos) cuales serían los propios cuidados que nos podemos brindar y los cuidados que podrían brindarnos personas cercanas a nosotras para potenciar nuestra salud y bienestar.

Dinámica 4 Colocar las tarjetas con los cuidados de otras personas y los autocuidados en los cuerpos de mujer del ciclo vital actual, en otras tarjetas escribir sobre lo siguiente: preguntarnos qué impidió que nos cuidaran o que nos informaran sobre nuestro cuerpo y si no tenemos una actitud de autocuidado, ¿de qué forma el no haber recibido lo anterior nos impide ahora cuidarnos?

Dinámica 5 En sesión plenaria, reflexionar sobre la relación que existe entre comer, dormir, hacer ejercicio, la salud sexual, la sexualidad y la manera en que nos relacionamos con las personas, entre otras cosas como formas de autocuidado. Frente a enfermedades, descuidos de nuestra persona que repercuten en el cuerpo y que son formas de violencia contra sí misma. Considerados desde la perspectiva del descuido personal. Dichos descuidos provienen de mensajes que recibimos las mujeres: a) “La prioridad es cuidar y atender a los otros”, b) “tú no tienes tiempo para ti y tu no mereces cuidados” c) “es tu responsabilidad cuidar de los otros”.

Cerrar esta sesión con una reflexión grupal: ¿A qué conclusiones podemos llegar y que acciones podemos llevar a cabo poco a poco para cambiar esto?. Leer las tarjetas que escribieron en la dinámica 4. Hacer una lluvia de ideas y escribir en el Papelógrafo, algunas acciones de autocuidado para empezar a hacerlo en casa y en la vida diaria.

Dinámica 6 Sentadas cómodamente en sus sillas, con los pies apoyados en el suelo y sin cruzar piernas ni brazos, cerrar los ojos, respirar profundo y pensar con qué me gustaría empezar a autocuidarme que sea factible, posible y real, sobre todo cosas sencillas de la vida cotidiana

Observaciones para las facilitadoras

Dinámicas 3 y 4. Las facilitadoras harán la clara diferenciación entre salud sexual y sexualidad además, procurando significar y resignificar que los descuidos en el cuerpo, se van convirtiendo en violencia contra nosotras mismas y que por lo tanto tienen que ver con la autoestima, si nosotras no empezamos con nosotras mismas a valorarnos y atendernos, los demás no se dan cuenta que tienen que proporcionarnos lo mismo. La estima y el afecto empieza en mí y se transmite a los demás el límite claro de cómo queremos ser tratadas. Poner énfasis en que la violencia también depende de la clase social, la edad, la etnia, además de los aspectos de género que estamos viendo.

Dinámica 5 Las facilitadoras tendrán que resaltar el contraste entre descuidos y cuidados y finalizar buscando autocuidados posibles de realizar en la vida cotidiana. De esto dependerá ofrecer a los hijos cuidados que les vayan llevando a lograr la autonomía y la independencia y el propio ejercicio de los autocuidados, liberando a las madres de una actividad servil y culpígena que con el tiempo se puede traducir en mayor violencia, reclamos y falta de conciencia por parte de los y las que son cuidados de que requieren hacerlo por sí mismos/las. Esta dinámica de interacciones repercute a nivel social y económico y es una de las razones que nos hace ser una sociedad tan dependiente y acostumbrada al asistencialismo que se mira a sí misma como incapaz y que no tiene el ejercicio activo de la toma de decisiones. Y por lo tanto no favorece la productividad creativa y autogestiva en las y los integrantes de su sociedad.

Carta Descriptiva 5 - Sesión 5

Tema La autonomía identidad cultural, sexual y generacional toma de decisiones

Subtema Identidad de género, roles familiares y sociales

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
DESARROLLAR HABILIDADES DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES PARA QUE TRANSITEN A UN PROCESO DE TOMA DE CONCIENCIA AUTODETERMINACION Y AUTONOMIA.	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Identidad desde mi familia.	10' 120'	Traer las fotos pegadas en un folder o cartón o traer un dibujo de la familia Papelografos y plumones
Resultado esperado DESCUBRIR QUE LAS FORMAS DE ACTUAR DE LAS MUJERES Y LOS HOMBRES SE ADQUIEREN DESDE LA VIDA FAMILIAR Y OBEDECEN A MANDATOS CULTURALES Y EDUCATIVOS.	Dinámica 3 Cierre con el cuerpo	20'	

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 Su lugar dentro de la familia cuantos hermanos y hermanas

1. ¿Qué número de hija fue?
2. ¿Cuáles fueron los mensajes que recibió por ser mujer? A diferencia de los hermanos, primos, papá, entre otros (los varones)
3. ¿Cuáles fueron los mensajes que recibió sobre la sexualidad por ser mujer?
4. Quién me ayudó, quién me obstaculizó, identificar modelos femeninos y masculinos.
5. Mi Padre y mi Madre eran originarios del mismo pueblo y si no ¿de qué manera eso repercutió en la relación entre ellos y en la educación que recibí?
6. Si mis padres tenían edades muy diferentes ¿cómo eso se vivía en la relación de pareja y en la manera en que me trataban?

En el caso de que no pudieran llevar fotos, se propone que realicen un dibujo en el que ubique a los integrantes de su familia de origen y que lugar ocupa ella.

Dinámica 3 Trabajo corporal

Se sientan cómodamente y apoyan los pies sobre el suelo, sin cruzar piernas ni brazos, se respira profundamente tres o cuatro veces y en silencio se le pedirá a cada participante, que elabore una carta o un mensaje dirigido a otra mujer (hija, amiga o conocida) a quien quiera transmitir el mensaje de la experiencia vivida de ese día. ¿Qué le gustaría decirle y por qué?

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2 Las facilitadoras estarán muy atentas de recuperar los elementos de las diferencias de clases sociales, etnia, raza, religión y por supuesto género, que las mujeres vayan expresando. Así mismo, las facilitadoras tendrán que estar muy atentas de rescatar los aspectos positivos y de logro que cada participante mencione para ir construyendo una conciencia de sus habilidades y recursos, a pesar de las dificultades y obstáculos familiares. Por ejemplo, si continuó con sus estudios desde la primaria, secundaria, etc. Si eso fue fácil entre muchas otras cosas que se presenten como logros. La observadora irá tomando nota en papelógrafos sobre los aspectos mencionados en las preguntas de la dinámica 2 que permitan ir construyendo las ideas centrales sobre las diferencias y la violencia de género.

Carta Descriptiva 6 - Sesión 6

Tema La autonomía y su relación con la toma de decisiones. Alternativas posibles ante la violencia de la pareja

Subtema Revisar sus condiciones de aislamiento como producto de sus relaciones violentas: fragilidad, vulnerabilidad, ausencia de redes de apoyo

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
DESARROLLAR HABILIDADES PARA ROMPER EL AISLAMIENTO ASOCIADO A LA VIOLENCIA Y APROVECHAR LOS RECURSOS QUE PUEDAN BRINDAR LAS REDES DE APOYO FAMILIARES Y COMUNITARIAS	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Individual Redes de apoyo desde la infancia Dinámica 3 Redes de apoyo Dinámica 4 Plenaria Dinámica 5 Respiración profunda e identificar quien me ayudó	10' 15' 30' 75' 20'	Papelografos y plumones, cinta adhesiva Tarjetas de 12 X 7 cms y lápices Círculo concéntrico con redes.
Resultado esperado - IDENTIFICAR CÓMO LAS REDES DE APOYO SE FORMAN O NO DESDE LA INFANCIA. - BUSCAR APOYO ES UNA PRÁCTICA QUE SE PUDO HABER TENIDO Y SE OLVIDÓ. - RESIGNIFICAR POR QUÉ SE PERDIÓ, CUANDO Y DONDE.			

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 En subequipos responder en papelógrafos dividiéndolo en: infancia, jóvenes y adultas

1. ¿Con quién contaban, de qué manera me ayudaron?
2. ¿En qué momento se me olvidó?
3. Qué hizo que se me olvidara?

Dinámica 3 Comenten en el subgrupo y cada participante contará sobre sus apoyos y escribirán en los papelógrafos para ser presentados en plenaria.

Dinámica 4 En plenaria presentar los papelógrafos y comentarios. Cada subequipo presentará el resultado de sus reflexiones y se darán 15 minutos para analizar por cada ciclo vital (infancia, juventud y adultez) y por preguntas, la facilitadora preguntará qué podemos observar. El objetivo será encontrar en qué etapa hubo más pérdida de vínculo con las redes.

Dinámica 5. Sentadas cómodamente en sus sillas, con los pies sobre el suelo y sin cruzar pies ni manos, respirar tres o cuatro veces profundamente y posteriormente escribir en la hoja de círculos concéntricos todas aquellas personas con que contaron en la familia, la familia extensa, amigos, vecinos, la escuela, iglesia, entre otros y con los cuales pueden seguir contando o ya no y ¿por qué?

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3. La facilitadora ayudará a pensar qué es una forma de apoyo o red de apoyo? ¿Qué pasó que olvidaron estos apoyos? La facilitadora tendrá que contribuir a hacer recordar o resignificar ayudas externas o fuerza personal que les haya costado trabajo identificar. Si fue fuerza personal quiere decir que hubo algún modelo femenino o masculino que les permitió desarrollar esa fuerza propia. Y a resolver situaciones por sí mismas.

Carta Descriptiva 7 - Sesión 7

Tema La autonomía y su relacion con la toma de decisiones sobre mi cuerpo. La sexualidad desde la expropiación del cuerpo de las mujeres

Subtema Revisar los temas asociados a la sexualidad y la expropiación del cuerpo

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LAS MUJERES EN SU ENTORNO SOCIAL, FAMILIAR Y EN SUS RELACIONES PERSONALES	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Sexualidad y placer Individual Dinámica 3 Expropiación del cuerpo En subequipos	10' 15' 20'	Papelografos y plumones, cinta adhesiva Tarjetas de 12 X 7 cms y lápices Hojas dobladas en cuatro
Resultado esperado - IDENTIFICAR SI LA SEXUALIDAD ESTÁ LIGADA AL PLACER. - RECONOCER QUE NUESTROS CUERPOS HAN SIDO EXPROPIADOS Y POR LO TANTO SON SOMETIDOS. - CONSTRUIR UNA NUEVA FORMA DE RELACIONARME CON MI SEXUALIDAD	Dinámica 4 Mi cuerpo para el placer del otro Dinámica 5 Sexualidad genital, coital y su diferencia con el placer sexual mas amplio Dinámica 6 Mi sexualidad para mi placer Dinámica 7 Cierre	45' 30' 15' 15'	Círculo concéntrico con redes

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 En lo individual responderán a las siguientes preguntas en el cuadro que las facilitadoras proporcionaran.

1. ¿Qué te gusta comer?
2. ¿Qué no te gusta comer?
3. ¿Te han obligado a comer algo que no te gusta?
4. ¿Cuál ha sido tu reacción después de comer algo a lo cual te obligaron?

Dinámica 3 En subgrupos reflexionaran y escribirán en papelógrafos: ¿Qué les obliga a hacer cosas contra su voluntad?

Dinámica 4 En plenaria revisaran los papelógrafos que hicieron en subequipos y discutirán los motivos que las llevan a obedecer, someterse y hacer cosas en contra de su deseo y voluntad. La facilitadora favorecerá la discusión en el sentido de identificar que el sometimiento y el complacer al otro/os (as) es parte de la cultura patriarcal que está normada en la obediencia, en la posesión del cuerpo de las mujeres por todos aquellos que estén en un estrato superior de jerarquía, género, edad, clase social, entre otras. Orientando la discusión a aspectos ligados con la dificultad de vivir la sexualidad con placer, vista desde esta reflexión que se acaba de hacer.

Dinámica 5 En plenaria la facilitadora diferenciará lo coital y lo genital del placer sexual más amplio, ligado a los placeres del cuerpo y por supuesto de la sexualidad.

Dinámica 6 En lo individual cada participante responderá a otro cuadro impreso con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cosas me gusta ver?
2. ¿Qué cosas me gusta escuchar?
3. ¿Qué cosas me gusta oler?

4. ¿Qué cosas me gusta tocar?

5. ¿Qué cosas me gusta saborear?

6. ¿Qué cosas me causan placer sexual?

Dinámica 7 Las facilitadoras guiarán una visualización para que las participantes se pongan en contacto con cada parte de su cuerpo, dirigiendo desde la punta de los pies hasta el tope de la cabeza, identificando dedos, plantas, piel, huesos, órganos internos, genitales, músculos y todos los miembros del cuerpo, incluyendo cabello, pestañas, favoreciendo que las participantes se familiaricen con sus sensaciones y con cada parte de su cuerpo para aprender a apropiarse de sí mismas.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2. Las facilitadoras dividirán una hoja en cuatro partes y en cada una de ellas las participantes escribirán cada una de las respuestas. De preferencia con las preguntas ya elaboradas e impresas.

Dinámica 6. Las facilitadoras pondrán por escrito las preguntas impresas para cada participante. Se sugiere que las facilitadoras hagan el ejercicio previamente con ellas mismas en su sesión de preparación.

Carta Descriptiva 8 - Sesión 8

Tema La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual

Subtema Familia y sociedad. Instituciones a considerar: Familia, escuela, salud, trabajo y procuración de justicia

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LAS MUJERES EN SU ENTORNO SOCIAL, FAMILIAR Y EN SUS RELACIONES PERSONALES	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Subequipos y ciclos vitales. Dinámica 3 En plenaria. Ciclo vital y línea de la vida. Dinámica 4 Cierre con el cuerpo y un dibujo.	10' 60' 60' 20'	Siluetas de las etapas del ciclo vital. Plumones Tarjetas de 12 X 7 cms Línea de la vida Tipos de violencia física, emocional y psicológica Hojas para dibujar Colores
Resultado esperado - NATURALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA Y SU FILTRACIÓN EN TODAS LAS RELACIONES Y SU ALIENACIÓN AL PODER. - IDENTIFICAR LA VIOLENCIA FÍSICA Y EMOCIONAL EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.			

Indicaciones

Dinámica 1 Trabajo corporal.

Dinámica 2 Recuperar los dibujos de los tres ciclos vitales y observar en cada uno la violencia vivida en el cuerpo, escribirlas en tarjetas para luego colocarlas en la línea de la vida empezando por la infancia, adolescencia, juventud y adultez.

Formarse en equipos para responder la pregunta: ¿Qué tipo de violencia física, psicológica y emocional han vivido y qué les decían quienes les observaban, (familia y comunidad)? Y si no les decían nada ¿Cuál creen que hubiera sido su opinión al respecto?

Dinámica 3 En plenaria colocar una línea de la vida y las tarjetas hechas en los subequipos colocarlas en los periodos de cada cinco años para observar en que etapa se vivió más violencia, de que tipo fue y que comentaban los que observaban.

¿Cómo eso nos afectó en las siguientes etapas de la vida?

¿Habíamos pensado antes que había una relación entre la violencia de la infancia y la violencia de ahora?

Dinámica 4 Sentadas cómodamente, respiren profundamente, con los pies sobre el piso y las manos sobre las piernas y evoquen una sensación de bienestar, recordando que se encuentran en un lugar seguro y trabajando por mejorar sus habilidades para evitar la violencia que han vivido o que aun viven. Ahora imaginen un lugar en el que se sientan seguras, cómodas, acompañadas y tranquilas. Se les entregara una hoja de papel y harán un dibujo con colores que represente el lugar que se imaginaron. Lo entregaran a su facilitadora quien lo integrará a su folder individual. Recordar que este es un lugar al que pueden ir siempre que lo necesiten en su mente o inclusive lo pueden buscar en su entorno real.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2. La facilitadora tendrá un listado de los tipos de violencia física, emocional y psicológica. Y después de que las mujeres hayan mencionado todo su trabajo, comparan con la lista para identificar aquellas acciones o expresiones que no habían sido identificadas como violencia.

Dinámica 3. La facilitadora estará muy sensible a considerar que todo aquello que comentaba la familia al presenciar u observar la violencia de alguna manera naturalizaba la violencia, es decir, lo hacía ver y sentir como normal. Este mensaje ha hecho creer que el malestar que han sentido ante la violencia no es válido y por lo mismo dejan de reconocerla como tal.

Así mismo, tendrán que permanecer muy atentas para hacer reflexionar a las mujeres sobre el impacto que les ha causado dicha violencia y no poder hablar de ella abiertamente. Reconociendo que pudo haber empezado desde la infancia y por lo mismo haberse vuelto un hecho aparentemente natural.

En el caso en que algún grupo haya identificado la violencia física, emocional y psicológica y también el impacto que les ocasionó, así como el entender que procede de la propia historia de vida con la familia de origen. La facilitadora dará reconocimiento a la voz de aquellas mujeres y las animará a compartirlo con sus familias, hijos/as o con quien ellas quieran, reconociendo su valentía personal y lo duro que ha sido para todas pasar por estas experiencias. Este hecho está orientado a reafirmar las acciones asertivas de las mujeres.

Carta Descriptiva 9 - Sesión 9

Tema La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual

Subtema Familia y sociedad. Instituciones a considerar: Familia y pareja

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
· IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LAS MUJERES EN SU ENTORNO SOCIAL, FAMILIAR Y EN SUS RELACIONES PERSONALES	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Cuerpo de mujer adulta.
	Dinámica 2 En forma grupal recordar las formas en que se vivía violencia en la familia	20'	Tarjetas de 12 X 7, lápices
	Dinámica 3 Individual	20'	Listado de violencia por omisión y acción
	Dinámica 4 Inventario propio de omisiones y acciones	30'	Lotería del bienestar
	Dinámica 5 Subgrupos	15'	
	Dinámica 6 Plenaria	40'	El ciclo de la violencia
	Dinámica 7 Cierre. Lotería del bienestar.	15'	
Resultado esperado			
· VIOLENCIA VIVIDA Y VIOLENCIA EJERCIDA CONTRA SÍ MISMA: HERIDAS DEL CUERPO Y HERIDAS DEL ALMA.			

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 En grupo recordar si la familia tenía formas específicas de iniciar la violencia mencionar ¿cuáles? Y comentarlo. Se escribirán en pape-lografo como un listado

Dinámica 3 Las participantes de manera individual reflexionaran acerca de las formas de violencia que ejercen sobre sí mismas por omisión y por acción. Escribirán sus respuestas en tarjetas de manera anónima para luego pegarlas sobre el cuerpo de mujer adulta.

Dinámica 4 Las facilitadoras empezarán a preguntar a las participantes:

1. ¿Quién desayunó antes de llegar?
2. ¿Quién se ha hecho autoexploración de mama? y
3. ¿Quién se ha hecho Papanicolaou?
4. ¿Quién se enfermó la semana pasada y que hizo para resolverlo?
5. ¿Quién se toma un descanso durante el día?
6. ¿Qué hacen cuándo están enojadas, tristes o se sienten maltratadas o injustamente tratadas?

Las facilitadoras permitirán que lleguen a sus propios listados pero contarán con una lista de violencia ejercida contra sí misma.

Dinámica 5 En dos subgrupos, cada equipo tendrá que elegir un hecho real que represente formas de violencia, un equipo representará violencia por omisión y otro equipo presentará violencia por acción.

Se pondrán de acuerdo en los ejemplos que permitan reconocer las omisiones y las acciones violentas y definirán a los personajes y la manera de representarlo en un sociodrama.

Dinámica 6 En plenaria, cada equipo representará su dramatización mientras el resto del grupo observará con atención y críticamente irá identificando y tomando notas sobre las acciones y omisiones que puedan ir captando.

Después de cada representación comentar acerca de todas las omisiones y acciones que vayan recordando, incluyendo las de la lista que presentó la facilitadora.

Dinámica 7 Hacer la lotería del bienestar como cierre de la sesión.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 4. La facilitadora esperará a que las participantes elaboren sus listas y después pondrá en alguna pared la lista para comparar y reflexionar entre todas.

Es muy importante no hacerlas sentir culpables por ejercer omisiones o acciones de violencia contra si mismas. Además será necesario recuperar la idea de empezar a cuidarse desde ahora con prácticas simples pero continuas, reconociendo que tiene sus dificultades y se requiere práctica. Y que al final estas prácticas van a contribuir a aumentar la autoestima, sin que ello dependa del reconocimiento de los demás.

Carta Descriptiva 10 - Sesión 10

Tema La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual

Subtema Familia y sociedad. Instituciones a considerar: Familia y pareja

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
Resultado esperado · IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LAS MUJERES EN SU ENTORNO SOCIAL, FAMILIAR Y EN SUS RELACIONES PERSONALES · VISIBILIZAR COMO REPETIMOS LAS DESCALIFICACIONES Y JUICIOS SOBRE LOS HIJOS/AS Y ESTO SE TRADUCE EN VIOLENCIA. ADEMÁS DE LA VIOLENCIA FÍSICA. · MATERNAJE Y PATERNAJE, VISTO DESDE LA CRIANZA, COMO CARGA DE TRABAJO, VIOLENCIA CONTRA LOS DEMÁS	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelografos, plumones, cinta adhesiva
	Dinámica 2 Subequipos	30'	Tarjetas de 12 X 7 cms y lápices
	Dinámica 3 En plenaria	50'	Material sencillo sobre el ciclo de la violencia.
	Dinámica 4 Plenaria relación entre roles y violencia contra los hijos y hacia otras personas	40'	Materiales sobre el ejercicio del Maternaje y Paternaje
	Dinámica 5 Individual.	10'	
	Dinámica 6 Cierre	10'	

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 El grupo se conformará en dos subequipos y cada equipo trabajará sobre una pregunta, relacionada con lo que se espera de una “buena madre” y de “un buen padre”, haciendo notar los estereotipos y mandatos sociales, es decir, el DEBER SER. Un equipo dará respuesta a la pregunta :

1. ¿Qué es ser una “buena mamá”? Y el otro equipo responderá la pregunta
2. ¿Qué es ser un “buen papá”? Anotarán en papelógrafos toda la lista de características y acciones que hacen una mamá y un papá.

Dinámica 3 En plenaria cada subequipo hará la presentación de sus resultados, reflexiones y listados, pegándolos en la pared. La facilitadora complementa y ayuda a reflexionar sobre la relación que existe entre estos roles que han sido plenamente definidos y como esto se relaciona con el ejercicio de la violencia. (Revisar el esquema del ciclo de la violencia con el grupo para iniciar el análisis).

Dinámica 4 La facilitadora escribirá en el papelógrafo un listado de las relaciones que evidencien roles de género en el ejercicio de la maternidad y la paternidad; así como las diversas formas de violencia ejercida contra los hijos/as como resultado de seguir estos roles. Mencionar las formas específicas en que se ejerce la violencia: descalificaciones, insultos, triangulaciones, alianzas, territorios.

Dinámica 5 De manera individual pensar si pueden reconocer las pautas con que la pareja, los y las hijos/as y ellas misma construyen el ciclo de la violencia. Buscar y nombrar las clásicas escenas de familia. Como las representamos inconscientemente de manera idéntica vez tras vez. Escribirlas en una tarjeta y guardarla en el portafolio personal.

Dinámica 6 Sentadas cómodamente, poner los pies sobre el suelo y las palmas sobre las piernas, cerrar los ojos y recordar un momento en que ser mamá fue placentero, un momento de la vida familiar agradable. Y colocarlo en el centro del corazón a través de una respiración profunda y continua. Llevar las manos al corazón y abrazar ese recuerdo profundamente y dejarlo dentro del cuerpo. Abrir los ojos y conservar esta sensación en el cuerpo. Lo pasado, pasado y quiero aprender a ser diferente. En el cierre se toman las manos todas las mujeres y se voltea a mirar

a nuestra compañera del lado derecho mirarla a los ojos, sonreír y decirle “yo te apoyo”. Se comparte la frase porque no mirarnos de mujer a mujer y porque no sonreír.

Tarea: Se pedirá a las participantes que observen durante la semana sus acciones ahora desde la perspectiva de su rol como mamá y que observe a su pareja desde su rol como papá y vaya considerando las formas en que se presenta la violencia en la familia desde estos roles.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3 La facilitadora tendrá mucha atención en que sean nombradas todas aquellas acciones y expresiones que normalmente constituyen los roles estereotipados de mamá y papá en la crianza de los hijos/as. Así como alianzas, triangulaciones, descalificaciones, insultos, territorios domésticos, entre otros. Describir como las mujeres hemos hecho relaciones entre las mujeres de mucha descalificación y demandas sobre la crianza, atender el hogar y atender a la familia. Como en algunos casos hemos vivido una represión mayor por parte de las propias mujeres. Proponer y promover la reflexión en el sentido de que las mujeres busquemos otras formas de relación más solidarias y que promuevan menos competencia y más entendimiento mutuo.

Dinámica 4 La facilitadora tendrá una hoja guía en la que se defina en qué consiste cada una de las formas de violencia mencionadas para tenerla en cuenta durante el desarrollo de esta actividad como una parte clave. Las facilitadoras tendrán que hablar de la culpa y que se puede hacer con ella. La culpa es una energía que requiere tiempo y por lo tanto no nos permite concentrarnos en el aquí y en el ahora realizando acciones amorosas hacia nosotras y hacia las y los demás. Tiene un ciclo que si no se cambia, desafortunadamente se vuelve a convertir en miedo y violencia.

Carta Descriptiva 11 - Sesión 11

Tema La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual

Subtema Familia y sociedad. Instituciones a considerar: Familia y pareja

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
Resultado esperado · IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LAS MUJERES EN SU ENTORNO SOCIAL, FAMILIAR Y EN SUS RELACIONES PERSONALES · VISIBILIZAR CÓMO REPETIMOS LAS DESCALIFICACIONES Y JUICIOS SOBRE LOS HIJOS/AS Y ESTO SE TRADUCE EN VIOLENCIA. ADEMÁS DE LA VIOLENCIA FÍSICA. · MATERNAJE Y PATERNAJE, VISTO DESDE LA CRIANZA, COMO CARGA DE TRABAJO, VIOLENCIA CONTRA LOS DEMÁS.	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelografos, plumones, cinta adhesiva
	Dinámica 2 Individual ¿Cómo hago estas descalificaciones y juicios?	20'	Cuadernos de las mujeres, lápices y plumas.
	Dinámica 3 En plenaria crear repertorios.	40'	Materiales sobre el ejercicio del Maternaje y Paternaje
	Dinámica 4 Escenificar los repertorios.	60'	Responsabilidad y repertorios.
	Dinámica 5 Cierre de la sesión	20'	Libro de deberes y haberes.
			Plastilina

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 De manera individual, sentadas cómodamente identificar entre una a tres situaciones de violencia más recurrentes (repetidas) y se pongan a recordar que les pasa en el cuerpo, que sienten, que piensan, que dicen, de qué manera lo dicen. Las pondrán por escrito en sus cuadernos.

Dinámica 3 En plenaria reflexionar de qué manera han solucionado alguna de estas situaciones, alguna de las mujeres participantes, si no es el caso, pensar juntas en repertorios de nuevas formas de hacer y reaccionar, responder de nuevas maneras (hacernos responsables).

Dinámica 4 El grupo empezará a reflexionar sobre la violencia que vamos ejerciendo contra nuestros/as hijos/as. Triangulaciones, alianzas, territorios domésticos (cómo ejercemos violencia en los lugares donde nos sentimos dueñas, por ejemplo la casa, o actividades en donde los otros no son expertos/as, pero nosotras sí), descalificaciones de roles, descalificaciones por triangulación al Padre, triangulación cuando utilizamos nuestro enojo para incluir a los hijos en nuestros problemas de pareja ejemplo: cuando el Padre sale y deja al hijo/a como espía de la Madre (otra forma de coludirse). Crear repertorios para responder ante estos momentos. Responder es una forma sencilla de entender la responsabilidad.

Dinámica 5 Hacer un muñeco de plastilina, en la que se reconcilien y se reconstruya el cuerpo herido de los hijos/as o de la persona a las que repetidamente hemos lastimado o agredido. Usar las energías para los buenos tratos.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3 La facilitadora hará repertorios buscando nuevas alternativas de responder ante las formas de violencia que seguramente estarán muy arraigadas pues han sido pautas de comportamiento desde la familia de origen y ahora con la familia actual. Pueden utilizar la propuesta del libro de contabilidad familiar con las actividades del “Debe y el Haber”, en esta dinámica o en la dinámica No. 2; para que ellas hagan el recuento de “las facturas” que pagan por los encargos de género y de deberes que les tienen asignadas y si no los cumplen cómo se los cobran la familia, las amistades, los vecinos, la sociedad y el cómo ellas se pueden sentir inadecuadas y violentadas por tener que ajustarse a los patrones. O bien que los cumplen pero han requerido de un gran esfuerzo en su vida para ajustarse a ellos. Preguntarse si eso es violentarlas al hacerles cumplir con “moldes sociales”.

Dinámica 4 Es fundamental que la facilitadora tenga en cuenta la culpa que provoca y como el ejercicio de los repertorios tendrán que ser practicados una y otra vez, hasta que se vayan volviendo nuevas pautas de respuesta, para que las anteriores pautas cada vez se presenten menos. Tendrán que tomar en cuenta los códigos familiares, en cuanto a roles, lealtades y si se tiene una expectativa de cada miembro de la familia y se traducen en deberes y haberes y la familia se los va sumando y cobrando.

Carta Descriptiva 12 - Sesión 12

Tema La violencia contra las mujeres como un problema social. Experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual

Subtema Familia y sociedad. Instituciones a considerar: Familia, escuela, salud, trabajo y procuración de justicia

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LAS MUJERES EN SU ENTORNO SOCIAL, FAMILIAR Y EN SUS RELACIONES PERSONALES	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Sub-equipos y ciclos vitales. Dinámica 3 En plenaria. Dinero y relaciones de poder.	10' 35' 30'	Papelografos, plumones, cinta adhesiva. Tarjetas de 12 X 7 cms. Lápices. Billetes de papel
Resultado esperado - NATURALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA Y SU FILTRACIÓN EN TODAS LAS RELACIONES Y SU ALIENACIÓN AL PODER. - IMPORTANCIA DEL PODER EN RELACIÓN AL TRABAJO DOMÉSTICO Y EN LA RELACIÓN TRABAJO-DINERO. - ACCESO AL DINERO Y COSTO DEL TRABAJO DOMÉSTICO.	Dinámica 4 El monedero Dinámica 5 Costo del trabajo doméstico Dinámica 6 Cierre de la sesión	60' 15'	Lista de costos del trabajo doméstico.

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 En tres sub equipos por ciclo vital, recordando las tres figuras que hemos hecho sobre infancia, adolescencia/juventud y adultez. Pensar:

1. ¿Cómo se manejaba el dinero en la familia?
2. ¿Quién tomaba las decisiones importantes sobre el dinero?
3. ¿Cuál era su relación personal con el dinero?
4. ¿Qué mensajes les dieron? y ¿qué uso les permitían hacer del dinero?

Dinámica 3 En plenaria cada equipo presentará las reflexiones a las que llegaron y lo harán en el orden del ciclo vital. Revisando los mensajes que se recibieron en el transcurso de la vida, empezar a buscar como el dinero se asocia con relaciones de poder.

Dinámica 4 Pedirles que saquen su monedero y que cuenten:

1. ¿Cuánto dinero traen, como lo consiguieron?
2. ¿En qué lo gastan, qué dificultades tienen para conseguirlo?
3. ¿Cuáles son las diversas dificultades relacionadas con el dinero con la pareja?
4. ¿Ahora, hoy día como lo hago con mi propio dinero si lo gano o si lo administro en mi casa?
5. ¿Quién toma las decisiones en cuanto a qué y cuándo se gasta?

Dinámica 5 La facilitadora hará una lista de las actividades y entre todas irán haciendo lo siguiente (no obviar ninguna actividad): Con billetes de juguete, hacer una lista de las actividades que realizan desde que se despiertan y asignarle un valor monetario y observar la cantidad de dinero que cuesta el trabajo doméstico y la crianza de los hijos/as.

Dinámica 6. Cierre de la sesión. Cómodamente sentadas, poner los pies bien apoyados sobre el

piso y las manos sobre las piernas y pensar en el ejercicio que acaban de realizar. Empezar a pensar si se puede negociar con la pareja y/o con los hijos/as, si se puede hacer otro tipo de administración de los recursos económicos.

¿Qué nos hizo reflexionar la experiencia de hoy?

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 4. La facilitadora resaltará fundamentalmente, en esta dinámica, el tema del poder y el dinero en las relaciones de violencia.

Así mismo se solicita que sea muy sensible en no permitir que las mujeres se apenen por no llevar dinero, sino que lo ubique como una cuestión social y colectiva y que es problema del ejercicio del poder que se ve reflejado en el acceso al dinero dentro de la pareja y a la toma de decisiones relacionadas con el dinero.

Diferenciar las distintas experiencias respecto al dinero y los niveles de empoderamiento sobre el dinero. Entre mujeres que trabajan remuneradamente o no y como las que reciben ingresos distribuyen sus ingresos en el gasto familiar.

Atención en observar si se reproducen patrones de violencia contra los varones y los hijos/as en relación al dinero. Repitiendo las mismas pautas de acción con el manejo del dinero que quizás ellas mismas han vivido.

*Las facilitadoras contarán con el listado de costos del trabajo doméstico
Acompañarles a desglosar hasta la última actividad.*

La facilitadora recomendará a las mujeres que puedan hacerlo, ver algún capítulo de telenovela donde se viva una situación de violencia sexual para la siguiente sesión.

Carta Descriptiva 13 - Sesión 13

Tema Cuerpo y sexualidad

Subtema Familia, sociedad e instituciones

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LAS MUJERES EN SU ENTORNO SOCIAL, FAMILIAR Y EN SUS RELACIONES PERSONALES	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelografos, plumones, tarjetas de 7 x 12 cms
Resultado esperado - IDENTIFICAR: VIOLENCIA EN MI CUERPO, VIOLENCIA SEXUAL Y VIOLENCIA SOCIAL: EN LA CALLE (LA COLONIA) Y LOS MEDIOS DE TRANSPORTE. - IDENTIFICAR UNA ESCENA DE VIOLENCIA SEXUAL EN UNA TELENOVELA.	Dinámica 2 Plenaria. Leer el texto del anexo sobre “violencia sexual masculina”	15'	Lápices. Cinta adhesiva
	Dinamica 3 Reflexionar de manera individual, guiadas por las preguntas.	15'	Fotocopias de la lectura No. 13 “violencia sexual masculina”
	Dinámica 4 Reflexionar en plenaria las diferentes expresiones de violencia sexual.	90'	Descripción de una escena de telenovela Técnica del EFT
	Dinámica 5 Cierre de la sesión. EFT	20'	

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 La facilitadora lee en voz alta, despacio y claramente el texto de “la violencia sexual masculina”. Lectura No. 13 del anexo del manual. Cada mujer seguirá la lectura.

Dinámica 3 La facilitadora plantea estas preguntas y cada participante las escribe en tarjetas o en su cuaderno.

- a) ¿De qué manera la violencia sexual, pudo haber afectado su relación con su cuerpo y su sexualidad?
- b) Reflexionar ¿qué tipo de sentimiento y actitudes les ha provocado o saben que provoca la violencia sexual?

Dinámica 4 En sesión plenaria la facilitadora dará la palabra a las participantes que se sientan cómodas para compartir sus respuestas y la cofacilitadora tomará nota.

Dinámica 5 Cierre de la sesión. EFT

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2. Previo a la sesión, la facilitadora preparará fotocopias de la lectura “la violencia sexual masculina” para entregar a las mujeres que asistan a la sesión.

Dinámica 3 Buscar previamente información sobre el significado y las prácticas de violencia sexual, para poder conducir la sesión adecuadamente.

Dinámica 4. La facilitadora propiciara la participación de las mujeres orientando la reflexión a nombrar las sensaciones, emociones y significados que le han dado a esos actos, de qué manera los han reprimido o convertido en agresiones y violencia y la cofacilitadora llevara el registro en el papelógrafo. Se sugiere sentir el clima del grupo y llevar la conversación a casos generales, si se tornará muy angustiante la sesión.

Carta Descriptiva 14 - Sesión 14

Tema Cuerpo y sexualidad

Subtema Familia, sociedad e instituciones

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
Resultado esperado · LEGITIMAR MIS SENTIMIENTOS, IDENTIFICAR LO QUE ME GUSTA Y LO QUE NO ME GUSTA.	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelografos, plumones, cinta adhesiva.
	Dinámica 2 De manera individual reflexionar si mi vida sexual en pareja ha tenido estas formas violentas.	20'	Tarjetas de 12 X 7 cms. Lápices.
	Dinámica 3 En forma individual	20'	Los tipos de violencia
	Dinámica 4 En plenaria	90'	
	Dinámica 5 Cierre de la sesión	10'	

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 De manera individual las participantes reflexionarán sobre dos preguntas:

1. ¿En mi vida sexual con mi pareja han habido situaciones violentas? ¿me he sentido mal en alguna ocasión por algo que no me gusta o no quiero? ¿me ha provocado infecciones de transmisión sexual?
2. ¿He vivido con mi pareja encuentros sexuales que no sea violentos?

Dinámica 3 Se repartirán tarjetas para cada participante y de manera ANÓNIMA escribirán en una tarjeta:

1. ¿Cuál ha sido mi peor experiencia sexual con mi pareja? y
2. ¿Cuál ha sido mi mejor experiencia sexual con mi pareja?

Se pegan en un papelógrafo las tarjetas separadas por mejor y peor experiencia sexual.

Dinámica 4 En grupo se comentan y se escriben todas aquellas emociones, sensaciones y sentimientos que les vaya provocando el escuchar dichas experiencias.

Dinámica 5 Cierre de la sesión. Las mujeres se sentarán cómodamente en sus sillas tocando con las plantas de los pies el piso y sin cruzar las piernas, las manos estarán sobre los muslos y se les pedirá que cierren los ojos. Se hará una respiración profunda y se visualizará cada parte del cuerpo en contacto con el suelo, la silla y el ambiente del salón, temperatura, sonidos, etc. Y se les pedirá que se hagan conscientes de su cuerpo aquí y ahora y que recuerden que en ese momento están en lugar seguro y contenidas. Podrán realizar EFT, de ser necesario.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2 Se propone identificar los avisos en el cuerpo para empezar a buscar otras formas alternativas y no acceder a esas situaciones. Describiendo entre todas cuales son las cosas, acciones que resultan placenteras, eróticas, suaves y agradables, es decir, que nos gustan y que no las hacemos por complacer a la pareja y no perderla.

Dinámica 3 La facilitadora promoverá que las participantes identifiquen sus sensaciones ahora como herramientas rumbo hacia la resiliencia, para evitar repetir estas situaciones: Reflexionar con ellas para evitar chantajear, manipular, amenazar, tener otras parejas. Orientar la reflexión a que no han sido “tontas” o “dejadas” sino más bien han sido víctimas de violencia. Encaminarlas al empoderamiento.

La facilitadora pondrá atención en las participantes que se observen angustiadas, ansiosas o con un estado no manejable y se darán recomendaciones para acudir a alguna instancia que les proporcione la contención necesaria. Así mismo se recomendará continuar el proceso del taller para que más adelante escuche algunas situaciones que ayuden a resolver la experiencia en la que se encuentran hoy en día. Invitarlas a continuar para aprender a evitar estas situaciones.

Carta Descriptiva 15 - Sesión 15

Tema Violencia, decisiones, deseos y derechos

Subtema Identidad personal y derechos

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
Resultado esperado · IDENTIFICAR DECISIONES DE VIDA QUE AUN ESTÁN VIGENTES O TIENEN UNA REPERCUSIÓN EN LA VIDA ACTUAL	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelógrafos, plumones, Hojas y lápices Tarjetas de 12x7
	Dinámica 2 Reflexionar en lo individual.	10'	
	Dinámica 3 Reflexionar en lo individual	10'	
	Dinámica 4 En sub-equipos	30'	
	Dinámica 5 En grupo	80'	
	Dinámica 6 Cierre de sesión	10'	

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 Reflexionar en lo individual:

1. ¿Qué decisión tomé que hasta hoy me sigue perjudicando?
2. ¿qué decisión tomé que hasta hoy ha sido benéfica en mi vida?

Ahora escribir en tarjetas las respuestas por separado.

Dinámica 3 Reflexionar en lo individual:

1. ¿Qué decisión tomaron por mí que hasta hoy me sigue perjudicando?
2. ¿Qué decisión tomaron por mí que hasta hoy ha sido benéfica en mi vida?

Ahora escribir en tarjetas las respuestas por separado

Dinámica 4 En dos sub equipos. (Retomando las respuestas de la dinámica 3) Escribirán en papelógrafos las decisiones personales tanto las que afectaron como las que beneficiaron. Y el otro sub equipo escribirá en papelógrafos las decisiones que alguien más tomo que afectaron o beneficiaron.

Dinámica 5 En plenaria se comentaran cuidadosamente los resultados del primer sub equipo, deteniéndose en decisiones que afectaron y beneficiaron, permitieron ejercer nuestro derecho o no, pero que en su momento las condiciones obligaron a hacerlo de esa manera y que después del tiempo nos conviene valorar:

1. ¿Cómo lo haríamos ahora? Después se analizarán las respuestas del sub equipo que trabajo en las decisiones que tomaron otros 2. ¿Qué haríamos ahora?

Quizá permitimos tomar decisiones a otros y otras en otro tiempo, ahora ¿qué hemos aprendido que lo puedas compartir con otra mujer?

Dinámica 6 Cierre de sesión. Sentadas cómodamente, poner los pies sobre el piso y colocar las manos sobre las piernas. Pensar en una carta dirigida para mí en la que hago compromiso conmigo misma para tomar mis decisiones, pensadas, valoradas con tiempo, y en la medida de lo posible no permitir a otros y a otras que nos impongas decisiones que nosotras no queremos.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3 La facilitadora contribuirá a hacer notar que el hecho de que alguien más haya tomado decisiones por las participantes pudo haber sido a favor o en contra de ejercer sus derechos.

Carta Descriptiva 16 - Sesión 16

Tema Derechos humanos de las mujeres y como ejercerlos

Subtema Familia, sociedad, instituciones y legislación

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
DESARROLLAR HABILIDADES DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES PARA QUE TRANSITEN A UN PROCESO DE CONCIENCIA, AUTODETERMINACION Y AUTONOMIA	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Cartilla de los derechos de las mujeres
	Dinámica 2 Subequipos	60'	Tarjetas de 7 x 12
	Dinámica 3 Plenaria Reconociendo los derechos	70'	Papelógrafo Plumones
	Dinámica 4 Cierre y tarea	10'	Cinta adhesiva Lápiz o pluma para que escriban
Resultado esperado			
- IDENTIFICAR CUÁLES SON MIS PRINCIPALES DERECHOS COMO MUJER. - IDENTIFICAR LOS DERECHOS EN LA INFANCIA, ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y ADULTEZ Y CÓMO SE HAN VIVIDO.			

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 En equipos platicar ¿Qué se entiende por derechos y qué por deseo?, ¿cuales son aquellos deseos que por diferentes circunstancias o razones, en cualquier ciclo vital, se quedaron interrumpidos o sin realizar? Posteriormente, se entregarán tarjetas a cada participante y cada una escribirá sus deseos personales que se hayan realizado y los que fueron truncados.

Dinámica 3 En plenaria se escriben todos los deseos realizados y los truncados y se observa como todos corresponden o en su mayoría a derechos humanos o a derechos de las mujeres. Aquellos deseos que no encontraron correspondencia con derechos también se presentan. La facilitadora proporcionara las cartillas de derechos humanos y los derechos de las mujeres para que puedan identificar aquellos que no fueron mencionados o que no conocían. Además la facilitadora colocará en un papelógrafo los derechos humanos y los derechos de las mujeres para que sean visibles en el momento de la discusión.

Dinámica 4 Sentadas cómodamente, con los pies sobre el piso y las manos sobre las piernas, cerrar los ojos, respirar profundo y recordar que si no hemos podido ejercer nuestros derechos, es porque ejercerlos no es sencillo.

Pedir de tarea observar en el transcurso de la semana: ¿De qué manera pueden observar el ejercicio de sus derechos en su vida diaria y cotidiana? Reconociendo en cuales pueden incidir y en cuáles no. Por lo tanto ¿cuáles pueden ejercer y cuáles no y que les impide o de qué depende?

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3. Contribuir a la reflexión de la dificultad que representa ejercer un derecho y todavía más cuando no se le conoce como tal. La facilitadora previo a la sesión escribirá en un papelógrafo o cartulina los derechos humanos y en otra cartulina los derechos de las mujeres.

Las facilitadoras contarán con una plantilla de derechos enmascarados por grupos.

En el cierre será necesario resaltar desde los propios deseos cuáles son derechos y luego proponer la tarea de identificar las dificultades que tienen para lograr el ejercicio de sus derechos.

Carta Descriptiva 17 - Sesión 17

Tema Derechos humanos de las mujeres y como ejercerlos

Subtema Relación entre derechos de las mujeres y violencia

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
BRINDAR HERRAMIENTAS BASICAS PARA IDENTIFICAR Y DESARTICULAR DINAMICAS DE VIOLENCIA EN LA PAREJA	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 En subequipos: primero en la familia de origen y posteriormente sobre la pareja actual	10' 70'	Papelógrafos, plumones, cinta adhesiva, hojas, lápices y plumas Cartilla de los derechos de las mujeres
Resultado esperado IDENTIFICAR LOS DERECHOS DE LAS MUJERES Y COMO EJERCERLOS.	Dinámica 3 Carta Dinámica 4 Ver video de escenas sobre violencia y utilicen la paleta alto Dinámica 5 Cierre y tarea	25' 30' 15'	Videos de violencia. Televisión y DVD www.duluth.modelo.org Velas

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 Que en subgrupos identifiquen durante el ciclo de vida y en la familia de origen los ejercicios de violencia que ellas vivieron y percibieron tanto en la pareja de sus padres y al interior de la familia. Después de identificar estas experiencias las escriben en papelógrafo. Posteriormente se reflexiona sobre su relación de pareja, lo siguiente: ¿cuál de las situaciones experimentadas en la familia de origen se trasladaron a la relación de pareja?.

Dinámica 3 Después en plenaria se trabaja en una carta colectiva dirigida a jóvenes —mujeres y hombres— haciendo énfasis en aquellas formas de relacionarse que se presentan durante el noviazgo, y que se deben tomar muy en cuenta en el momento de establecer una relación de pareja para no continuar con relaciones que conduzcan a convertirse en relaciones violentas. En ese sentido la carta dirigida a jóvenes, señalará tanto las prácticas violentas que hay que detener como las prácticas saludables que fomenten el respeto y la equidad en las relaciones de pareja durante el noviazgo.

Dinámica 4 Ver dos o tres episodios del video de violencia y utilizar las paletas de alto para que vayan ejercitando este acto de parar la violencia y durante la presentación usar la paleta alto para preguntar o hablar sobre el tipo de violencia o si quieren comentar algo de una experiencia personal de manera muy breve.

Dinámica 5 Cierre de la sesión. Cómodamente sentadas, respiran profundo y tienen una vela a la mano la cual encenderán y cada una hará un breve deseo de lo que quiere transmitir a sus hijos/as y a los demás para no repetir la violencia.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2. La facilitadora describirá las formas de control y violencia sutiles. No necesariamente tienen que ser experiencias de violencia visibles sino más sutiles (que las mujeres hagan los quehaceres domésticos, actividades que a los hermanos varones se les permitían y a las mujeres no). En el caso de los padres como pareja, que el padre no le permitía a la madre determinadas actividades —ejercicio del control de padre sobre la pareja—, entre otras.

En la sesión plenaria vincular estas experiencias de violencia con los derechos humanos.

Dinámica 3. La facilitadora vinculará la reflexión de la dinámica 2 con lo que las mujeres muestran en la dinámica 3 de manera que conduzca la reflexión hacia la repetición de aprendizajes vividos en la familia de origen y que se trasladan a la relación de pareja. La facilitadora motivará al grupo para que identifique y escriba en la carta prácticas de interacción en la pareja que conducen a establecer relaciones violentas (por ejemplo: controlar los tiempos, las actividades, la forma de vestirse, celos etc.), así como prácticas respetuosas entre la pareja (por ejemplo: fomentar la toma de decisiones y la autonomía en cada integrante de la pareja)

Se sugiere guiar en el ejercicio de cierre con la vela encendida la reflexión de buscar una guía en su interior que las vaya conduciendo para evitar el ejercicio de la violencia contra ellas mismas, sus hijos/as y sus relaciones personales en general. Dejar la culpa atrás y buscar nuevos repertorios para practicar formas pacíficas y amorosas de relación.

Carta Descriptiva 18 - Sesión 18

Tema Alternativas posibles ante la violencia de la pareja

Subtema Identidad de género frente a la pareja

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
Resultado esperado - REFLEXIONAR QUE LA ELECCIÓN DE PAREJA ES RESULTADO DE UN PROCESO FAMILIAR Y CULTURAL. - INCORPORAR NUEVOS PENSAMIENTOS, CREENCIAS, MOVIMIENTOS Y EMOCIONES PARA DESCOLOCARME DE LA VIOLENCIA	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelógrafo, plumones, cinta adhesiva.
	Dinámica 2 En subequipos	30'	Gráfica de Dulluth en cartulina o papelógrafo y en copias tamaño carta
	Dinámica 3 En subequipos	50'	
	Dinámica 4 En plenaria	50'	
	Dinámica 5 Cierre de sesión	10'	

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 En subequipos de cinco, comentar acerca de cómo conocieron a su pareja en qué condiciones, situaciones, contexto, presiones. Construir una historia en la cual cada una cuente parte de su historia para construir una sola historia. Contarlo en el pleno, en primera persona.

Dinámica 3 En subgrupos discutir las alternativas para construir una relación basada en el respeto, afecto e igualdad. Divididas en tres subequipos, un grupo trabaja el respeto, otro el afecto y el tercero la igualdad.

Dinámica 4 En plenaria elegir una escena típica de violencia a la que le damos otra solución, otra forma de responder, atendiendo los elementos de la dinámica anterior. Discutir escenificación y comentarla.

Dinámica 5 Cierre de sesión. Cómodamente sentadas, respirar profundo y considerar la posibilidad de aprender a responder diferente para ir saliendo del círculo de la violencia, entender que se requiere de un ejercicio continuo, conciencia y paciencia con nosotras mismas.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3. Previo a esta sesión la facilitadora dibujará en una cartulina o papelógrafo el círculo de Duluth tanto el de poder y control como el de igualdad para tenerlo a la vista durante la discusión. Además le entregará una copia del círculo a cada mujer. La facilitadora le sugerirá a los subgrupos que se apoyen para este trabajo con el círculo de Duluth. Y que las mujeres que así lo deseen lleven el círculo a sus casas, midiendo el posible riesgo.

Dinámica 4. La facilitadora animará a las participantes a integrar elementos revisados en esta sesión y en las anteriores para resolver conflictos de forma pacífica.

Carta Descriptiva 19 - Sesión 19

Tema Resiliencia en situaciones de violencia

Subtema Familia y experiencias con otras interacciones positivas

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
- BRINDAR HERRAMIENTAS Y ACCIONES BÁSICAS PARA IDENTIFICAR Y DESARTICULAR DINÁMICAS DE VIOLENCIA EN LA PAREJA - DESARROLLO DEL AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 ¿Quién me ayudó? Dinámica 3 Reconocer herramientas Dinámica 4 Subequipos. Listados. Dinámica 5 Plenaria Dinámica 6 Cierre con el cuerpo y visualización	10' 20' 10' 15' 80' 15'	Papelografos, plumones, hojas, lápices y cinta adhesiva. Listado de factores de resiliencia. Tarjetas 12x7 Plastilina
Resultado esperado IDENTIFICAR HERRAMIENTAS Y ACCIONES, DURANTE LOS DISTINTOS CICLOS DE VIDA, QUE LES DIERON UN NUEVO SENTIDO A SUS EXPERIENCIAS PERMITIÉNDOLES RESOLVER SITUACIONES CON APOYO DE CIERTAS PERSONAS.			

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 Cerrar los ojos y bien sentadas en sus sillas empezar a recordar y visualizar, de manera individual recordar algunas experiencias de violencia que puedan haber sucedido en cualquier parte del ciclo vital, qué sentí, cuales fueron mis emociones y mis reacciones, escribirlas en tarjetas y en cada ocasión reconocer si hubo alguna persona o grupo de personas que les ayudo y de qué manera.

Dinámica 3 Cuales son las herramientas que puedo reconocer que utilicé para librarme en ese momento de la violencia, de la experiencia que acabo de recordar. Si yo tenía esas herramientas, ¿cuándo dejé de utilizarlas y por qué?

Dinámica 4 Se trata de agruparse en equipos para hacer listas por tema y por equipo:

1. Equipo 1 De las experiencias de violencia y de quién les ayudó,
2. Equipo 2 De que sintieron, de cómo reaccionaron,
3. Equipo 3 De si tuvieron herramientas para evitar la violencia nombrarlas.
4. Equipo 4 Listado de cuándo dejaron de utilizar estas herramientas y por qué.

Dinámica 5 en plenaria revisar lo discutido en cada subgrupo y que se resignifique y se recuerde durante el resto de la semana como algo útil. La facilitadora cerrará esta sesión con los factores de resiliencia propuestos por E. Henderson, animando a la reflexión colectiva para que las participantes los identifiquen en sí mismas o bien para que se animen a buscar estrategias para fortalecerlos.

Dinámica 6 Acostadas o sentadas se hace una visualización de nuestra casa ideal y mi silla favorita y lugar favorito, tengo la llave y puedo permitir a ese alguien que les ayudó, que venga como invitado y ellas le dirán: qué fue lo que esa persona les dio, le darán las gracias y lo dejarán ir. Dicha persona les entregará un objeto que representa un recordatorio permanente del poder salir de situaciones de violencia y también del poder pedir ayuda cuando haga falta.

Posteriormente se sentarán en círculo y se les entregará una barra de plastilina y con ojos ce-

rrados moldearán el objeto que va a representar lo que la persona les entregó. La facilitadora valorará con cada participante la pertinencia (de acuerdo al riesgo) de llevarse o no la figura de plastilina.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2. En el tema de resiliencia (la resiliencia significa salir adelante a pesar de la adversidad) se habla que hay personas o grupos de personas (tutores de resiliencia) que nos ayudan en situaciones críticas. Esos tutores pueden ser: familiares cercanos, maestros, sacerdotes, personas de la comunidad, amigos etc.. Los facilitadores animarán a las mujeres para que identifiquen y resignifiquen lo importante que fueron esos tutores en sus vidas.

Proponiendo hablar en primera persona. Dinámica 3 La facilitadora tendrá que resignificar que están allí, vivas y que de alguna manera lograron enfrentar y salir adelante. Apoyar que las participantes identifiquen las formas en que ellas están omitiendo u olvidando mencionar aquello que les permita visibilizar y reconocer su fuerza personal. Si ellas no han identificado nada, buscar detalladamente para inyectar sentido de vida y de esperanza en las mujeres pues no se volvieron indigentes, o no están presas, o no están muertas.

Dinámica 5. La facilitadora animará a las participantes a que identifiquen las cualidades que poseen y que puedan mirar en sí misma: es buena amiga, es paciente, es alegre, tiene fortaleza, o cualquier cualidad que permita ver algo positivo en ellas. La facilitadora revisará con ellas el listado propuesto por E. Henderson para identificar los factores de resiliencia, ubicándolo dentro del contexto de violencia.

Carta Descriptiva 20 - Sesión 20

Tema Resiliencia en situaciones de violencia

Subtema Familia y otras interacciones

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
- DESARROLLAR HABILIDADES DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES PARA QUE TRANSITEN A UN PROCESO DE CONCIENCIA, AUTODETERMINACION Y AUTONOMIA - CONOCER Y ACCEDER A LAS INSTITUCIONES PUBLICAS Y PRIVADAS DE ATENCION A MUJERES MALTRATADAS	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Reacciones y pautas específicas de mi familia Dinámica 3 Nuevas acciones y no reacciones Dinámica 4 Plenaria de la anterior Dinámica 5 ¿Con quién cuento en casos de violencia? Identificar opciones de redes de apoyo (instituciones, ong, organizaciones comunitarias, familia, amigas, otras) Dinámica 6 En equipos se agrupan las redes. Dinámica 7 Plenaria Dinámica 8 Cierre con el cuerpo.	10' 15' 30' 20' 20' 15' 30' 10'	Papelografos Plumones, hojas, cinta adhesiva. Lápices Responsabilidad y repertorios Redes impresas.
Resultado esperado - RECUPERAR A AQUELLAS PERSONAS QUE ME ENSEÑARON A APRENDER A DEFENDERME Y RESIGNIFICAR. - PRACTICAR SOBRE NUEVAS FORMAS DE ACCIONAR			

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 Reconocer las pautas con que mi pareja, hijos y yo construimos el ciclo de la violencia. Buscar y nombrar las clásicas escenas de familia. Cómo las representamos inconscientemente de manera idéntica vez tras vez. Recuperar de la sesión 10.

De manera individual, hacer una reflexión de las formas más comunes y repetidas con las que empieza el conflicto. Sentadas cómodamente, cierran los ojos y se les propone recordar los motivos más frecuentes y la forma de REACCIONAR por los que comúnmente empiezan los conflictos.

Dinámica 3 Formar equipos, hacer listados de formas de accionar y no de reaccionar ante situaciones de violencia. Que las escriban en papelógrafos, las peguen en la pared, las comparen y las apunten en sus cuadernos personales.

Dinámica 4 En plenaria se revisan los listados de los equipos y se valora su viabilidad y practicidad dentro de los contextos en los que viven las participantes y se agregan por parte de la facilitadora algunas otras formas de accionar que no aparecieron.

Dinámica 5 Se les entrega una hoja impresa con círculos concéntricos (un color por franja), donde aparece en el círculo central la participante y el resto de los círculos tienen subdivisiones en los cuales ellas van a ir escribiendo con cuales redes cuentan. El segundo círculo es para las personas, familiares, amistades o vecinos, entre otros. El tercer círculo es para colocar a los grupos comunitarios. Y los siguientes círculos son para organizaciones no gubernamentales e instituciones federales y estatales.

Dinámica 6 En equipos sacan sus concentrados de los esquemas individuales en papelógrafos. Se retoman los colores de las páginas individuales.

Dinámica 7 La facilitadora pega los concentrados en la pared y comentan entre todas las participantes sus resultados. Y reflexionan sobre las redes con las que si cuentan y lo que hace falta.

Dinámica 8 se forma un círculo con todas tomadas de las manos y se empiezan a pasar entre dos mujeres, por debajo de sus manos. Se irá construyendo una especie de red, la consigna es no soltarse y deshacer la red poco a poco siguiendo el orden inverso para que la red no se rompa.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3. La facilitadora puede dar ejemplos y sugerir repertorios, relaciones con acciones específicas tales como, beber agua, respirar profundo, salirse de la habitación, lavar trastes, irse a lavar las manos, limpiar la mesa, entre muchas otras que solicitamos reflexionen en los equipos.

Dinámicas 5, 6 y 7. La facilitadora habrá hecho una indagación previa de la comunidad específica y elaborará un directorio, mismo que les entregará al final de la sesión y lo comentará durante el cierre de la dinámica 6.

Carta Descriptiva 21 - Sesión 21

Tema Manejo y resolución de conflictos en la pareja

Subtema Propuesta de acuerdos y contratos

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
Resultado esperado · BRINDAR HERRAMIENTAS BASICAS PARA IDENTIFICAR Y DESARTICULAR DINAMICAS DE VIOLENCIA EN LA PAREJA · GANAR, GANAR, ACEPTACIÓN DEL OTRO, TANTO PARA ESTAR COMO PARA NO ESTAR CON ÉL. · DE CUALQUIER MODO NO PIERDO	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelografos
	Dinámica 2 La receta y los ingredientes	50'	Plumones
	Dinámica 3 Se forman tres equipos. Sociodramas	25'	Cinta adhesiva
	Dinámica 4 Presentaciones.	30'	Hojas
	Dinámica 5 Plenaria	25'	Lápices
	Dinámica 6 Cierre	10'	Receta

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 La facilitadora presenta una receta con los ingredientes para preparar otras formas de comunicación y de relacionarse entre la pareja, la familia y todas aquellas personas con las que interactuamos en la vida diaria.

Dinámica 3 Se forman tres equipos y se distribuyen para armar un sociodrama, un equipo trabajara una escena de pareja, otro equipo una escena de familia y el tercer equipo una escena en la calle o en la comunidad. Las escenas tendrán que presentar la manera de relacionarse de los personajes, integrando la mayoría de los ingredientes que se vieron en la dinámica anterior.

Dinámica 4 Durante las presentaciones, mientras el grupo está atento a que se presenten los ingredientes, el resto del grupo observa con atención identificando “ los ingredientes de la receta”. Cada participante al terminar la representación contará como se sintió en el papel. Por último todas comentan sobre la escenificación. Si son demasiadas participantes se puede trabajar esta dinámica en subgrupos.

Dinámica 5 y 6 Plenaria y cierre. Reconocer con el grupo que los ingredientes de la receta, son muy apetecibles, pero no son sencillos de incorporar en nuestras formas de actuar diarias, es importante tener en cuenta que se requiere una voluntad, decisión y ejercicio continuo para irlos incluyendo como hábitos nuevos en nuestras formas de accionar y no de reaccionar. Y en nuestras formas de actuar y responder. Sentarse cómodamente y visualizarse logrando responder con los ingredientes que favorecen una mejor comunicación en la vida. Se puede entregar una copia de los ingredientes a cada participante.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 4. La facilitadora dará la instrucción al resto del grupo de que tomen un registro de cómo y cuándo observaron que los ingredientes estuvieron presentes. Promover que las mujeres agreguen ingredientes a la receta.

Dinámica 5. La facilitadora promoverá la reflexión sobre los ingredientes de la receta y la forma de incorporarlos en nuestras vidas.

Carta Descriptiva 22 - Sesión 22

Tema Señales de peligro de violencia en la pareja y como identificarlas

Subtema Identificar señales de violencia en mi pareja

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
- BRINDAR HERRAMIENTAS BASICAS PARA IDENTIFICAR Y DESARTICULAR DINAMICAS DE VIOLENCIA EN LA PAREJA - DESARROLLAR EL AUTOCUIDADO Y PROTECCION	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelografos, plumones, lápices, tarjetas de 12 X 7 y cinta adhesiva Listado de tipos de violencia
	Dinámica 2 Individual	15'	
	Dinámica 3 Tres subgrupos	20'	
	Dinámica 4 Plenaria	45'	
	Dinámica 5 Desarticular y prevenir que la violencia no escale	45'	
	Dinámica 6 Cierre corporal	15'	
Resultado esperado			
- OBSERVAR LA EXPERIENCIA VIVIDA EN LA FAMILIA E IDENTIFICAR SI CON LA PAREJA EL MODELO ES PARECIDO, SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS. - COMO ACCIONAR DE MANERA DIFERENTE - APRENDER A RESPONDER DIFERENTE			

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 Recordar cómo son las formas de actuar entre mi pareja y yo cuando se va a dar inicio a un episodio de violencia. Es muy importante aprender a reconocer el nivel de riesgo que ellas perciben, siempre es igual o tiene escalas. Dentro de los niveles tienen que pensar si su pareja podría ser capaz de llevarlas a un nivel más elevado de violencia de mayor riesgo. ¿Cuál creen que podría ser el nivel más alto al que podrían pasar sus parejas en un momento dado?. Escribirlo en tarjetas.

Dinámica 3 En subgrupos buscar las coincidencias escritas en las tarjetas y contrastarlo con el listado de los niveles de violencia, categorizar por niveles bajo, medio y alto de peligro, escribirlo en papelógrafos y presentarlo al resto del equipo.

Dinámica 4 Plenaria. Comentar sobre los niveles de la violencia en bajo, medio y alto. La facilitadora tendrá la lista de los niveles de violencia y peligro para reflexionar en conjunto como sucede en la pareja. RECONOCER EL NIVEL DE RIESGO Y EVITAR LA CONFRONTACION PARA QUE NO VAYA EN AUMENTO.

Dinámica 5 Acciones para evitar que la violencia vaya en aumento. Ponerse a salvo y aprender a convivir con estos sujetos que no cambian y considerar que probablemente ellas no puedan salirse en ese momento. Procurar estar con menos desventajas. Crear repertorios entre todas, en tres listados. Personales, búsqueda e identificación de redes de apoyo de acuerdo al ejercicio que se hizo en sesiones previas y salir a buscar a las instituciones, de acuerdo al material de la misma sesión. (En el caso de mujeres indígenas se tendrá que trabajar previamente una estrategia posible para ellas, de acuerdo a su contexto, condiciones reales y posibilidades factibles).

Dinámica 6 Cierre con el cuerpo. Ejercicio de empoderamiento físico.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3 Las facilitadoras tendrán un listado de las acciones violentas y sus escaladas, niveles de peligrosidad y gravedad.

Se dio una lista de si nos atacan que podemos hacer. Esto se evaluará en conjunto con las facilitadoras para que las usuarias tengan muy claro lo que puede implicar y si lo pueden lograr en un encuentro cuerpo a cuerpo o si es mejor seguir otra estrategia.

Se recomienda entregar un directorio de las instituciones dedicadas al apoyo y atención para evitar y erradicar la violencia a cada participante.

Carta Descriptiva 23 - Sesión 23

Tema Construcción de redes familiares y sociales

Subtema Redes de apoyo e instituciones públicas y privadas de apoyo a mujeres maltratadas

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
· CONOCER Y ACCEDER A LAS INSTITUCIONES PUBLICAS Y PRIVADAS DE ATENCIÓN A MUJERES MALTRATADAS · DESARROLLAR HABILIDADES PARA ROMPER EL AISLAMIENTO ASOCIADO A LA VIOLENCIA Y APROVECHAR LOS RECURSOS QUE PUEDAN BRINDAR LAS REDES DE APOYO FAMILIAR Y COMUNITARIAS	Dinámica 1 Movimiento corporal	10'	Papelógrafos, plumones, cinta adhesiva, lápices, tarjetas de 12 x 7 cms.
	Dinámica 2 En subequipos	20'	
	Dinámica 3 Plenaria	30'	
	Dinámica 4 Sociodramas y repertorios para conseguir ser atendidas y ejercer sus derechos	20'	
	Dinámica 5 Plenaria	50'	
	Dinámica 6 Cierre de empoderamiento	20	
Resultado esperado			
· CONSTRUIR LOS CAMINOS QUE PERMITAN IDENTIFICAR LAS REDES DE APOYO Y LAS FORMAS EN QUE SE PUEDE ACCEDER Y DEMANDAR LOS SERVICIOS A QUE TIENEN DERECHO			

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 En subequipos y con base en los esquemas de redes que ya se trabajaron previamente. Las mujeres harán listas de cuáles son las instituciones de las que han tenido conocimiento o contacto en casos de violencia o maltrato y como ha sido su experiencia: ¿qué les han dicho, cómo las tratan, o qué saben acerca de esto por experiencias propias o de otras mujeres?

Dinámica 3 En plenaria se comenta lo anterior y se observa el posible mal trato y la predisposición que en general tenemos para acudir a estas instancias.

Dinámica 4 De cada subequipo buscar ser asertivas. Se conformará un nuevo equipo y pensarán como actuar una escena de solicitud de servicio ante alguna institución que otorgue apoyo para la violencia hacia las mujeres. El resto del grupo ayudará a hacer repertorios de respuesta y actitud para lograr que les den atención y ejerzan sus derechos.

Dinámica 5 Se analizará en plenaria todos aquellos aspectos que se pueden reconocer: cómo nos enojamos, nos bloqueamos, nos hacemos chiquitas y ya no respondemos, cómo nos tragamos el enojo, entre muchas otras cosas y de qué manera empezar a responder ahora, a partir de lo aprendido.

Dinámica 6 Cierre de la sesión. Ejercicio de empoderamiento físico.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 3 La facilitadora contribuirá a que reconozcan y desmonten los malos tratos a los que pueden haber estado expuestas y comentar los temores (reales o imaginarios), predisposiciones y resistencias a acudir a solicitar apoyo de las instituciones debido a estos miedos. La facilitadora buscará con las participantes repertorios, apoyándose en la lista y los practicarán en breves ejercicios.

El grupo elaborará una lista de repertorios de acciones, formas de hablar, expresiones específicas para el ejercicio de sus derechos.

Dinámica 4 La facilitadora irá orientando y observando que el repertorio que se elaboró, se practique a través de ejemplos de la vida cotidiana hasta lograr resolver la situación y ser atendidas.

Carta Descriptiva 24 - Sesión 24

Tema Construir un plan de seguridad en la vida

Subtema Ser mujer, ser ciudadana, ser persona, ser parte de la comunidad, ser reconocida.

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
- DESARROLLO DEL AUTOCUIDADO Y PROTECCION - DESARROLLAR HABILIDADES PARA ROMPER EL AISLAMIENTO ASOCIADO A LA VIOLENCIA Y APROVECHAR LOS RECURSOS QUE PUEDAN BRINDAR LAS REDES DE APOYO FAMILIAR Y COMUNITARIAS - CONOCER Y ACCEDER A LAS INSTITUCIONES PUBLICAS Y PRIVADAS DE ATENCION A MUJERES MALTRATADAS	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Recuperar en subequipos lo revisado en sesiones anteriores: 4,5,6,8 Recuperar la dimensión pareja, familia, y comunidad. Visibilización de las redes de apoyo y nuestros repertorios de nuevas formas de responder. Revisar la sesión 22 para integrar la dimensión institucional. Dinámica 3 En plenaria Dinámica 4 Cierre sesión	10' 45' 80' 15'	Papelografos, plumones, cinta adhesiva. Lista de acciones y omisiones Esquemas de redes Sesiones: 4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20 y 23 Repertorios Lista de acciones que sirvieron para evitar la violencia Árbol de la vida
Resultado esperado RECONOCER QUE SI INTEGRAMOS NUEVAS FORMAS DE RELACIONARNOS CONSIGO MISMA, CON LA PAREJA, LA FAMILIA, LA COMUNIDAD Y CON LAS INSTITUCIONES TENDREMOS MEJOR INTERACCIÓN CON LOS OTROS/AS Y POR LO TANTO MAYOR CALIDAD DE VIDA.			

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 En subequipos trabajan las tres temáticas claves: a) revisar las listas de violencia que se ejercen por acción y por omisión. En seguida proponer los repertorios para actuar y responder con nosotras mismas de manera diferente: Cuidándonos, apreciándonos y recordando cuáles fueron nuestros deseos y qué vamos a hacer con ellos.

- b) Revisar nuestras redes de apoyo y la sesiones 6, 19 y 20. Con todo lo aprendido en estos talleres reflexionar con quien más se cuenta en la actualidad. de qué manera se recupera el grupo con el que han trabajado durante este curso. Hacer un directorio y construir la red con las participantes.
- c) Las formas de relación con las instituciones que estamos proponiendo a partir de asumirnos ciudadanas, empoderadas y visibles.

Dinámica 3 En plenaria cada equipo presentará sus resultados de cada tema mientras el resto de las participantes comentará. Llegando a conclusiones, propuestas y reposicionamientos positivos.

Dinámica 4 Cierre de sesión. Empoderamiento corporal, se puede llevar a cabo un ejercicio básico de respiración: de pie, colocadas con las plantas de los pies bien arraigadas al piso y con las manos sobre la zona abdominal y el ombligo, reconocer que este es el lugar que les dio origen y por el cual recibieron nutrientes vitales. Visualizar su fuerza y energía interior, proyectada hacia afuera. Visualizar un espacio y acomodarse en ese espacio, ahora verlo afuera en el espacio social y empezar a practicar esta sensación de TENER UN ESPACIO PROPIO. En todo momento se puede realizar esta actividad y este contacto para reconocer el poder en su interior.

TAREA Traer un plan de vida (1, 3 y 5 años). Aspectos generales que desean llevar a cabo o retomar en su vida actual.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2: La facilitadora traerá el material utilizado y visto en la sesiones 4, 5, 6, 9, 18, 19, 20, 22 y 23 en la que se vieron tanto formas de ejercer violencia contra sí mismas por omisión o acciones como maneras de reaccionar de una forma positiva y diferente, así como el apoyo de las redes sociales. Propiciará la reflexión con la intención de que las participantes visualicen todos los elementos revisados en sesiones previas y que pueden incorporar para relacionarse de una manera diferente.

Carta Descriptiva 25 - Sesión 25

Tema Integración y recapitulación. Construyendo un plan de vida

Subtema Construyendo un plan de vida

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material
· SESION DE CIERRE	Dinámica 1 Movimiento corporal Dinámica 2 Recuento, usando una matriz de evaluación. Dinámica 3 Qué me ocurrió durante este proceso.	10' 30' 20'	Papelografos, plumones, cinta adhesiva. Matriz de evaluación del curso. Tarjetas y lápices
Resultado esperado · DEFINIR LOS DESEOS, ANHELOS, INTERESES QUE PUEDAN PLAS- MARSE EN METAS Y OBJETIVOS CONCRETOS	Dinámica 4 Plenaria. Hablar sobre lo que las participantes escribieron en la dinámica 3 Dinámica 5 En forma individual. Recordar mis deseos, anhelos e intereses. Plan de vida Dinámica 6 Cierre de la sesión.	40' 40' 10'	

Indicaciones

Dinámica 1 Movimiento corporal.

Dinámica 2 Recuento de la experiencia de este taller o curso. La facilitadora contará con una matriz de evaluación en la que estarán considerados los objetivos y los contenidos temáticos de cada sesión del curso para ir consignando las respuestas que las participantes harán en forma de lluvia de ideas. Las participantes hablarán libremente de las cosas que vayan recordando, significativas para ellas, y las facilitadoras las irán organizando en la matriz.

Dinámica 3 La facilitadora pedirá que de manera individual y en tarjetas (una tarjeta para cada pregunta) contesten las siguientes preguntas: En este curso: 1. ¿Qué me ocurrió a nivel personal?, 2. ¿Qué ocurrió dentro de mi relación de pareja?, 3. ¿Qué ocurrió dentro de mi familia?, 4. ¿Qué ocurrió con la gente de la colonia o barrio o comunidad de la que formo parte?

Dinámica 4 Plenaria. La facilitadora pedirá a las participantes que libremente lean algunas de las respuestas que quieran compartir con el grupo. Al final de esta dinámica la facilitadora pedirá que le entreguen todas las tarjetas y las revisará en conjunto con el equipo de trabajo como una forma de evaluar el curso.

Dinámica 5 Recordar a las participantes que se les pidió una tarea de plan de vida. Pedirles que ese plan de vida lo vinculen de manera individual con sus deseos, intereses, anhelos y se fije una meta (que quiero conseguir en un plazo de 1 a 3 años), describan las acciones que tendrán que hacer para alcanzar esa meta y así conseguir que sus anhelos, deseos e intereses se puedan cumplir. Lo han ido escribiendo en su cuaderno. Al finalizar se alentará a las participantes a comparar si cuando empezaron el taller hasta ahora les resulta más sencillo identificar sus deseos, sueños y planes para el futuro.

Dinámica 6 Ejercicio de empoderamiento.

Observaciones para las facilitadoras

Dinámica 2. La facilitadora llevara de antemano la matriz para organizar esta información.

Dinámica 4. Al final de esta dinámica la facilitadora pedirá que le entreguen todas las tarjetas y las revisará en conjunto con el equipo de trabajo como una forma de evaluar el curso.

Dinámica 5. La facilitadora recordará que en la sesión 24 se pidió que trajeran el plan de vida. Animará a las participantes a que su plan de vida (1 a 3 años) se relacione con sus deseos e intereses, se fijen una meta, (tal vez sea necesario que la facilitadora de algunos ejemplos de la vida diaria en la que nos fijamos metas, por ejemplo, “si mi meta es estudiar un curso de computo y graduarme en 1 año” señalar lo que tengo que hacer para alcanzar la meta, por ejemplo: conseguir un curso que esté al alcance de mis posibilidades, inscribirme etc.) y todas aquellas acciones que es necesario hacer para conseguir su meta. Pedirle que lo escriban en su cuaderno. Se sugiere ir trabajando el plan de vida desde la sesión 24.

4. Conceptos dentro de las cartas descriptivas

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 1

Grupo participante. El curso propone que todas aprendemos de todas y que nuestra experiencia personal es valiosa para las demás, que del respeto que nos demos a nosotras mismas, aprenderemos a respetar a las personas con las que vivimos. (Referencia tomada del encuadre)

Metodología vivencial. El trabajo incluye un proceso que permite la vivencia con experiencias reales de cada participante por eso se denomina vivencial.

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 2

Violencia. Cualquier acto u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

Género. Es una construcción social y cultural que, a partir de las diferencias sexuales, produce diversas desigualdades y jerarquías que dan preeminencia a los hombres y lo masculino, en tanto devalúan, oprimen y discriminan a las mujeres y lo femenino. Un enfoque de género nos permite comprender que no hay nada natural. Todo es construido. Todo es susceptible de un análisis minucioso que permita dismantelar las relaciones de poder que parecen cubiertas de un manto de inevitabilidad. Con esa perspectiva, es posible analizar cómo se van formando las identidades de género, es decir, cómo aprendemos a ser mujeres y a ser hombres en una sociedad determinada.

BIBLIOGRAFÍA

Lecturas para el programa de reeducación.

Lectura 2 (pág. 197)

Ley general de acceso a las mujeres a una vida libre de violencia.

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 3

Ciclo vital. Es el proceso que sucede desde el nacimiento hasta la muerte y que nos va poniendo en distintas condiciones para responder a las condiciones sociales si se nace con cuerpo de hombre o con cuerpo de mujer. Los principales ciclos vitales son: Infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez.

Género. Consultar en cartas anteriores.

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 4

Identidad de género.

La identidad se establece más o menos a partir de los dos años con el manejo del lenguaje. Desde la identidad se estructura el tipo de experiencias vitales referentes a ser niño o a ser niña, pues se establecen comportamientos, juegos y una multitud de mandatos sociales, que mediaran las formas de responder y relacionarnos con el entorno social. La construcción de la identidad de género no es “natural”, es resultado de un proceso educativo y cultural que ha tenido como resultado desigualdad entre hombres y mujeres.

Autonomía. El vínculo que existe entre cuerpo y política ha contribuido a la desigualdad entre hombres y mujeres impidiendo de diversas maneras que las mujeres se constituyan como ciudada-

nas autónomas capaces de realizar autocuidados y toma de decisiones en distintos ámbitos de la vida social, familiar y personal.

Autocuidados. Son todas aquellas acciones que llevan a cabo las mujeres y los hombres y que contribuyen al bienestar físico, emocional, psicológico, ideológico, económico, entre otros.

Toma de decisiones. Se refiere a todas aquellas acciones que contribuyen a desarrollar la autonomía, la ciudadanía y la equidad de género.

Salud Sexual. La Organización Panamericana de la Salud señala que la salud sexual es un proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se evidencia en las expresiones libres y responsables de capacidades sexuales que conducen al bienestar personal y social, enriqueciendo la vida individual y social. No es simplemente la ausencia de disfunciones, enfermedad y/o malestar. Para poder conseguir y mantener la salud sexual es necesario que se reconozcan y defiendan los derechos sexuales de todas las personas. Además se señala que la salud sexual debe incluir los siguientes componentes: a) capacidad para disfrutar relaciones sexuales mutuamente satisfactorias, b) ausencia de abuso sexual, coerción o acoso, c) seguridad frente a las enfermedades de transmisión sexual y d) éxito en el logro o la prevención de embarazo. (OPS/OMS 2000)

Sexualidad. La sexualidad es un componente natural del ser humano, que tiende a la reproducción, pero utilizable igualmente para la obtención de placer y que es moldeado por aspectos educativos y por vivencias individuales, especialmente por las familiares y sociales (Cañamares E. 2009).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, ético, legales, históricos y espirituales (OMS 2006)

BIBLIOGRAFÍA

Lamas, Marta. Cuerpo: Diferencia sexual y género. Ed. Taurus. México. 2002. P 35

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 5

Empoderamiento. Es un proceso mediante el cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión, a un estadio de conciencia, autodeterminación y autonomía, el cual se manifiesta en un ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades.

Roles de género. Desde la perspectiva del feminismo, el patriarcado implica como orden social general, que las mujeres son propiedad de los hombres y su actividad fundamental está orientada a la conservación y producción de nuevos miembros del orden social. Suceden en el ámbito de las relaciones de parentesco y en la familia. Y cualquier otra actividad que realicen las mujeres estará mediada por el cumplimiento de su actividad fundamental que como ya se mencionó es la producción y conservación de los miembros de la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

Navarro, Marysa y Catharine R. Stimpson. Compiladoras. Sexualidad, género y roles sexuales. Editorial. FCE, México. 1999.

Lecturas 4 y 8 (pág. 201 y 209)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 6

Redes de apoyo. “En general se usa el término para designar situaciones donde se visualizan intercambios no institucionalizados. Se trata de acciones e interacciones de individuos y de grupos que permiten —a esas personas o grupos— hacer frente común a un gran número de problemas de la vida diaria: cuidado de los hijos, crisis en la economía familiar; ayuda en casos de emergencia familiar etc.

El funcionamiento de las redes opera bajo ciertas condiciones, tales como la cercanía física, la confianza, la voluntad de cumplir con las obligaciones implícitas en dicha relación y la familiaridad mutua para descartar la posibilidad de ser rechazado”.

BIBLIOGRAFÍA

Bronfman Mario. Como se vive se muere. Familia, redes sociales y muerte infantil. UNAM/CRIM. Cuernavaca. 2003:146

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 7

Sexualidad genital. Son las prácticas sexuales relacionadas con el contacto con los genitales (vulva, pene, ano) por medio de las manos, alguna otra parte del cuerpo u objetos.

Placer sexual. Son las prácticas sexuales que se orientan al bienestar, excitación, respeto, expresiones amorosas que complacen a ambos en la pareja. En los que puede intervenir el contacto físico en caricias, besos y muy diversas expresiones incluyendo la genital y la coital.

Es importante considerar que dichas expresiones están mediadas por los valores y creencias culturales como se advierte en la definición de sexualidad.

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 8

Violencia. Consultar en cartas anteriores.

BIBLIOGRAFÍA

Lecturas 2, 4 y 6 (pág. 197, 201 y 205)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 9

Violencia. Consultar en cartas anteriores.

BIBLIOGRAFÍA

Lecturas 2, 4, 6 y 11 (pág. 197, 201, 205 y 215)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 10

Maternaje y paternaje. En las relaciones de maternaje y paternaje en nuestra cultura y en general, se crean fuertes sentimientos de pertenencia.

Existen diferentes modelos de maternaje y paternaje, sin embargo, cuando las funciones se realizan en conjunto y dentro de las relaciones familiares, sus funciones se enmarcan en tres dimensiones fundamentales:

- a) Función de crianza, la cual no se limita exclusivamente a la alimentación, los cuidados físicos de los niños, sino a aspectos que tienen

como finalidad proporcionarles un cuidado mínimo que garantice su supervivencia, un aporte afectivo..

- b) Función de culturización y socialización, según la cual la familia resulta el vehículo transmisor de pautas culturales a través de varias generaciones, es así que interviene en la adquisición de una identidad de género la inculcación de valores sociales, éticos y morales y la conformación de una identidad personal, familiar y social.
- c) Función de apoyo y protección psicosocial, como una de las principales finalidades de la familia, ya que puede ejercer un efecto protector y estabilizador durante todo el desarrollo. Facilita la adaptación de sus miembros a las nuevas circunstancias en consonancia con el entorno social.
- d) Y finalmente la educativa en tanto se refleja en las funciones anteriores.

En la actualidad está cobrando importancia el vínculo de apego del niño con el padre como figura de gran importancia para el normal desarrollo evolutivo de todo individuo. Y es que todo el complejo proceso de adaptación del niño en el mundo objetal, luego de su ingreso, lo cumple principalmente a través de la intervención del padre, a pesar de que se manifieste tardíamente, ya sea mediante la imitación o por imposición.

Es importante mencionar que si bien esta es la situación “ideal” en la crianza de los hijos, también debe resaltarse el hecho de que el maternaje y el paternaje puede bien ser llevado a cabo por otras figuras de la familia o cercanas a los niños/as. En su teoría del apego Bowlby (1969) augura la posibilidad de que el principal transmisor de afectividad del niño pueda ser alguien que desempeñe un papel rector en su atención y no necesariamente sus padres.

Concepto de Triangulación. En una relación de pareja cuyos vínculos se han tornado en momentos de enfrentamiento continuo y en un “juegos de poder” en donde el objetivo más importante se vuelve “ganar”, con todo lo que ello conlleva,

como es la vinculación con cualquier otro miembro de la familia, que “prometa” cierta ventaja para lograr dicho objetivo, convirtiéndose en un “aliado” o la/s persona/s que “ayude/n a ganar”.

Este proceso se le ha denominado “triangulación” y se manifiesta a través de manipular a los hijos/as, familiares, o personas cercanas, ofertando a cambio “favores o preferencias” afectivas, económicas, entre otras, lo cual da por resultado el “encubrimiento” o la “desactivación” del conflicto. Describe una situación en que los padres, en conflicto abierto o encubierto, intentan ganar, contra el otro, el cariño o apoyo del hijo. Connota un intenso conflicto de lealtades.

Para este caso, centraremos el punto en la relación con los hijos, siendo estos los más frecuentemente “utilizados” y también por el impacto que ello tiene en el proceso de las relaciones familiares y en los individuos que lo viven.

Para las hijas/os la triangulación puede resultar una situación muy angustiante, debido a la forma en cómo se dan los mensajes, la posición en qué son colados y la respuesta que se espera de ellos/as. Enfrentándose a información o mensajes desconcertantes y difíciles de elaborar. En muchas ocasiones la solicitud puede ser explícita o implícita por parte de uno de los miembros de la pareja e incluso por ambos, para formar una coalición.

El impacto que resulta es que aún cuando las funciones nutricias (proporcionar afectivamente atención, cariño, apoyo, etc.) se ven muchas veces garantizadas para los niños/as, dado que el interés que los padres/madres muestran por el /ella (incluido en este proceso de triangulación); muchas veces son auténticos pero tienen un trasfondo insano, ya que aún cuando obtienen beneficios adicionales a otros hermanos en algunos casos, las funciones sociabilizantes pueden ir en detrimento, cuando se arrastra al juego manipulatorio (que a la larga puede neurotizarse; es decir, generar una alteración como consecuencia de falta de claridad e inseguridad en patrones de relación muy básicos).

Alianzas y Coaliciones. Por “alianza” se entiende la unión y el apoyo mutuo que se dan, entre sí, dos

personas. La alianza supone compartir intereses sin estar dirigida contra nadie.

La “coalición”, en cambio, es la unión de dos miembros contra un tercero. Es un acuerdo de alianzas establecido para mutuo beneficio de los aliados frente a un tercero. La coalición divide a la tríada en dos compañeros y un oponente.

Descalificación de Roles

Son aquellas situaciones en donde la pareja, utiliza cualquier aspecto de “falta” en el que pueda incurrir la otra parte, para “evidenciar” el mal papel que está desarrollando, que incumple con el “título de “buen padre o buena madre”. Hacer comparaciones con otras personas que son consideradas que cumplen bien con ese rol. No reconocer el esfuerzo de la persona, dentro de las actividades que desempeña para el bienestar de los miembros de la familia. Hacer sentir que siempre existe alguna situación de equivocación en lo que hace y también en lo que no hace.

BIBLIOGRAFÍA

Lectura 9 (pág. 211)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 11

Roles de género. Consultar en cartas anteriores.

Maternaje. Paternaje. Consultar en cartas anteriores.

BIBLIOGRAFÍA

Lecturas 4 y 9 (pág. 201 y 211)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 12

Naturalización de la violencia. Se refiere a todas aquellas acciones, discursos y creencias que nombran a la violencia como parte de la naturaleza humana, invisibilizándola como un hecho de abuso y subordinación patriarcal y de género producto de la cultura.

Poder – trabajo doméstico – dinero. Desde la perspectiva del feminismo, el patriarcado implica como orden social general, que las mujeres son propiedad de los hombres y su actividad fundamental está orientada a la conservación y producción de nuevos miembros del orden social.

En la actualidad el trabajo doméstico no es remunerado y está considerado, generalmente como rol femenino asimismo el trabajo asalariado de proveedor está asignado a los hombres. Aun cuando en la actualidad las formas de organización familiar son muy diversas y no necesariamente se suscriben a este patrón.

BIBLIOGRAFÍA

Lecturas 2, 5 y 6 (pág. 197, 203 y 205)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 13

Violencia sexual. Artículo 6. V. Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer; al denigrarla y concebirla como objeto. La violencia sexual tiene distintas manifestaciones que las leyes regulan con cierto detalle. Un aspecto fundamental, común a todas ellas, es la transgresión a la voluntad. Cualquier conducta de violencia sexual se realiza contra la voluntad de las víctimas.

Las siguientes son algunas definiciones básicas.

Violación. Es la introducción del pene en el cuerpo de la víctima, sea en la vagina, el ano o la boca. Es un delito grave, que se castiga con prisión y no alcanza libertad bajo fianza. A veces la introducción no se realiza con el pene sino con otro objeto. Esta agresión se castiga de la misma manera. Durante mucho tiempo, sin embargo, tuvo una sanción inexplicablemente menor.

En el ámbito familiar, se presentan dos variantes de violación: contra la esposa y contra hijos e hijas. En el caso de la violación conyugal, se aplican las mismas reglas que si el agresor fuera un extraño; es decir, existe la misma sanción, si bien es más difícil demostrar el uso de la violencia. Además, la violación conyugal se persigue por querrela, lo que significa que tiene que existir una denuncia expresa de la mujer ofendida para que se proceda a la investigación y, paralelamente, puede otorgarse el perdón.

En el caso de la violación contra menores de doce años, para evitar el falaz argumento de que se tra-

ta de actos consensuales, las leyes presumen que siempre se realizan en contra de la voluntad de las y los menores. Se asume que no tienen la capacidad ni la madurez para comprender el significado de un acto sexual y, por lo tanto, cualquier relación sexual se presume violenta.

Abuso sexual. De acuerdo con la legislación vigente, el abuso sexual consiste en una serie de actos de carácter lascivo “sin la intención de llegar a la cópula”. Salta a la vista que la intención es algo que sólo puede conocer el agresor. En la práctica, la línea divisoria entre la violación y el abuso sexual es la penetración. Así, el abuso sexual incluye conductas como desnudar y tocar el cuerpo desnudo del o la menor; obligarla/o a tocar el cuerpo de la persona adulta, exponerla/o a material pornográfico o a presenciar una relación sexual, hacerle todo tipo de caricias, excepto la penetración. En el momento en que se da la introducción del miembro viril o de cualquier otro objeto en el cuerpo de la víctima, ya no se habla de abuso sexual sino de violación.

El abuso sexual tiene una penalidad notoriamente inferior a la violación.

Vale la pena señalar que en muchas legislaciones se usan términos como abusos deshonestos, atentados al pudor u ofensas a la moral para referirse al abuso sexual. Es importante poner el acento en la violencia —es decir, la transgresión a la voluntad— y no en la honestidad de la víctima, la moral o incluso la sexualidad.

Hostigamiento sexual. El acoso u hostigamiento sexual es la petición o insinuación de carácter lascivo que realiza una persona con jerarquía superior sobre otra (su empleada, alumna, subordinada en el espacio laboral, etc.) valiéndose precisamente de esa situación de ventaja. A veces se hacen promesas a cambio de favores sexuales; a veces se formulan amenazas y a veces éstas permanecen implícitas, precisamente por las asimetrías de poder. Muchas mujeres se ven forzadas a aceptar insinuaciones sexuales, comentarios soeces, ademanes ofensivos y palabras obscenas del empleador o jefe. Además, la cultura patriarcal formula

una interpretación de los actos y respuestas de las mujeres de modo que el “sí” es interpretado como una provocación y el “no” como un sí. Paralelamente, la falta de credibilidad a sus palabras funciona siempre en su contra. Se la acusa de haber provocado el hecho por ser guapa e irresistible, o bien se la tacha de mentirosa y engreída si se la considera poco atractiva.

El hostigamiento sexual regularmente ocurre en privado, sin testigos, y donde las mujeres están en una particular vulnerabilidad. Algunas veces, el marido o compañero las inculpa del acoso y la violencia laboral repercute o potencia la violencia en la pareja.

Los actos de violencia sexual aquí descritos pueden denunciarse ante las agencias del Ministerio Público. Con la declaración de la víctima y el examen médico correspondiente (en casos de violación) se integra la averiguación previa. Los hechos ahí consignados tienen que ser investigados por la policía judicial; de acuerdo con el resultado de la investigación, la ampliación de declaración de la víctima y las pruebas que existan, el Ministerio Público puede ejercer acción penal. Esto significa que el asunto pasa al juez penal y se inicia propiamente el juicio. Los datos disponibles indican que muy pocos actos de violencia sexual se denuncian y que del total de denuncias formuladas, sólo una mínima parte concluye con una sentencia condenatoria.

BIBLIOGRAFÍA

Lectura 13 (pág. 219)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 14

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 15

Resiliencia. Se trata de todas aquellas actitudes, herramientas, habilidades y capacidades que son útiles en el logro de metas, toma de decisiones y relaciones interpersonales tendientes a la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Lectura 8 (pág. 209)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 16

Derechos humanos

BIBLIOGRAFÍA

Lecturas 3 y 8 (pág. 199, 209)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 17

Derechos humanos

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 18

BIBLIOGRAFÍA

Lecturas 8 y 11 (pág. 209 y 215)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 19

Resiliencia. Consultar en cartas anteriores.

Desarticular violencia. Son todas aquellas acciones asertivas que se llevan a cabo para evitar la violencia y se llevan a cabo con respuestas verbales y corporales

BIBLIOGRAFÍA

Lectura 11 (pág. 215)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 20

Empoderamiento. Es un proceso mediante el cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión, a un estadio de conciencia, autodeterminación y autonomía, el cual se manifiesta en un ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades.

Autonomía. Consultar en cartas anteriores.

Repertorio. Se refiere a la reflexión para encontrar otras formas actuar y responder ante determinadas situaciones, discusiones, acciones de la vida diaria. “Si siempre he actuado o reaccionado de determinada manera como puedo ahora ACCIONAR, que me haga más consciente y me aleje de mis patrones y reacciones de violencia y del ciclo del mismo”. Se pueden crear repertorios

ante muchas situaciones y formas de comunicar de la vida diaria.

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 21

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 22

Resolución de conflictos. El conflicto es una oportunidad para conocerse a sí mismo. El conflicto es normal y se manifiesta en la totalidad de las relaciones. El conflicto puede darse de distintas maneras:

- 1) Personales o en la relación con los demás.
- 2) Dependiendo del contexto y de la situación específica.
- 3) Lo que hoy es un conflicto mañana puede no serlo.
- 4) La persona con la que hoy tengo un conflicto puede ser que otro día el conflicto ya no exista.

Por lo tanto resolver un conflicto es una oportunidad de hacer experiencia para responder de manera constructiva, creativa y pacífica, utilizando el diálogo y el respeto.

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 23

BIBLIOGRAFÍA

Lectura 5 (pág. 203)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 24

Autocuidado. Consultar en cartas anteriores.

Autonomía. Consultar en cartas anteriores.

Redes de apoyo. Consultar en cartas anteriores.

BIBLIOGRAFÍA

Lectura 11 Cuerpo y autocuidado (pág. 215)

CONCEPTOS CARTA DESCRIPTIVA 25

Plan de vida. Se refiere a todos aquellos deseos que se recuperan y se colocan en un proyecto pormenorizado que incluye metas, objetivos, acciones para lograrlo y tiempos específicos para alcanzar dichas metas.

5. Subprograma de reeducación para agresores

Este Subprograma pretende, como su nombre lo indica, implementar procesos reeducativos de intervención directa con hombres que han ejercido violencia en contra de sus parejas, con la finalidad de detenerla.

En tal sentido, los objetivos que este grupo de trabajo ha formulado para enmarcar el establecimiento de las acciones a realizar, son los siguientes:

5.1 OBJETIVO GENERAL

Reeducar a los agresores para que detengan el ejercicio de su violencia contra las mujeres en diversos ámbitos institucionales, comunitarios, familiares y personales, con el fin de que participen plenamente en la vida social y privada.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS TEMÁTICOS

1. Identificar la cultura machista que fomenta la violencia contra las mujeres en los ámbitos personal, familiar, comunitario e institucional.

- La violencia contra las mujeres como un problema social.
- La cultura machista.
- La violencia contra las mujeres en espacios institucionales.
- La construcción social de la masculinidad y la violencia masculina.
- Cuerpo y sexualidad.

2. Identificar la violencia contra su pareja.

- La violencia en la familia de origen y actual.
- La violencia en las relaciones de pareja.
- La violencia sexual masculina.
- Identificar señales de violencia.

3. Identificar la violencia contra sus hijas e hijos.

- Ejercicio de la paternidad y la violencia contra hijos/as.
- La violencia en la familia de origen y actual.

4. Desarrollar habilidades para negociar sin violencia los conflictos con las mujeres.

- La construcción social de la masculinidad y la violencia masculina.
- La violencia en las relaciones de pareja.
- Ejercicio de la paternidad y la violencia contra hijos/as.
- Negociación en la relación de pareja.

5. Desarrollar habilidades y capacidades para evitar replicar la violencia.

- La violencia contra las mujeres en espacios institucionales.
- Negociación en la relación de pareja.
- Derechos humanos de las mujeres.

6. Asumir la responsabilidad del ejercicio de su violencia en contra de su pareja y de sus hijas e hijos.

- La violencia contra las mujeres en espacios institucionales.
- Ejercicio de la paternidad y la violencia contra hijos/as.
- La violencia en las relaciones de pareja.

- La autonomía de las mujeres y su relación con la toma de decisiones.

7. Desarrollar habilidades para su autocuidado.

- Resiliencia en situaciones de violencia (habilidades para resignificar la experiencia de maltrato).
- Cuerpo y sexualidad.
- Identificar y manejar el malestar emocional.

5.3 GRUPOS BLANCO

- Hombres que hayan ejercido violencia con su pareja heterosexual con la cual hayan o no co-habitado
- Hombres que se encuentren en etapa de crisis debido a la posibilidad del divorcio o separación, o que se encuentren divorciados o separados.
- Hombres que hayan sido canalizados por otras Instituciones Públicas u Organizaciones de la Sociedad Civil Organizada
- Hombres que acepten participar voluntariamente en el programa
- Todos los hombres de cualquier edad, raza o condición socioeconómica que se comprometan a cumplir los lineamientos que establece el Programa

5.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- No podrán ingresar o continuar en el grupo aquellos hombres que tengan algún problema psiquiátrico. Para reconocer a estos hombres los o las facilitadores/as podrán solicitar la valoración psiquiátrica a alguna Institución que brinde el servicio a algún asistente con el fin de valorar su participación al grupo.
- No podrán ingresar o continuar en el grupo aquellos hombres que realicen alguna de las siguientes actividades: i) que ejerzan violencia en contra de un/una facilitador/a, algún asistente al grupo u contra otra persona relacionada con el servicio que recibe; ii) que el hombre no participe de forma cooperativa en las sesiones del grupo; y iii) que por su desarrollo en el grupo las y/o los facilitadores/as

consideren que el asistente no está alcanzando los objetivos del Programa.

Criterios para un hombre salga del Programa

Los asistentes habrán alcanzado los objetivos del Programa cuando:

- Cuando los y las facilitadoras/es del grupo consideren que ejercitan de forma adecuada las técnicas cognitivas, conductuales, emocionales y corporales que se ofrecen en el Programa.
- Cuando los y las facilitadoras/es hayan realizado una entrevista con la pareja y hayan corroborado que el asistente ha disminuido sus prácticas de violencia contra ella.
- Cuando se haya observado que el agresor asiste de forma regular a las sesiones de grupo con un mínimo de inasistencias (como máximo dos inasistencias por cada dos meses de trabajo).

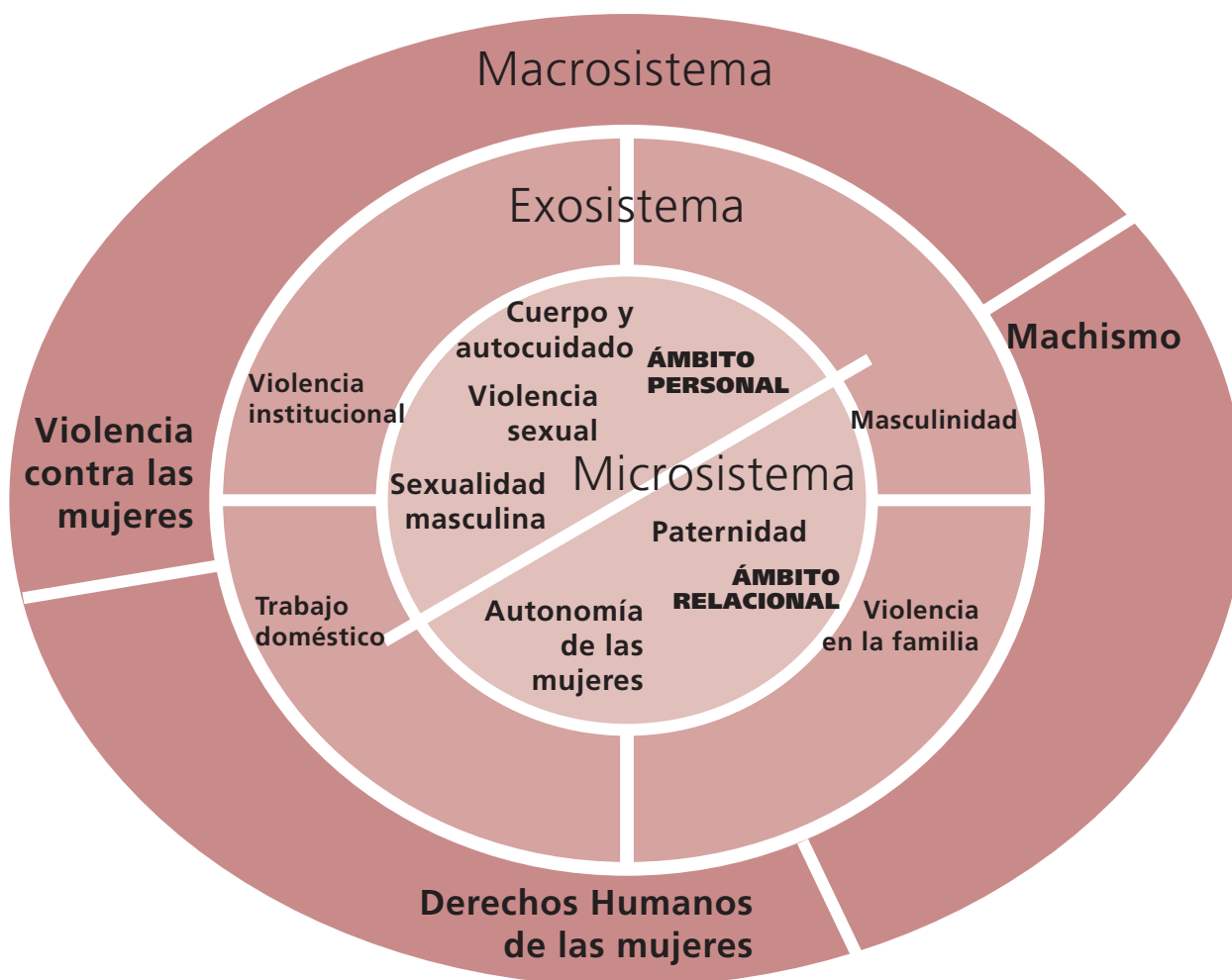
5.5 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL SUBPROGRAMA

Para la aplicación de este Subprograma proponemos alternar tanto sesiones temáticas como técnicas.

5.5.1 SESIONES TEMÁTICAS

Las sesiones temáticas tienen la intención de que los asistentes se informen sobre aspectos relacionados con la violencia de género y la hagan consciente a través de identificar su responsabilidad en ella. Estas sesiones tendrán dos momentos: en la primera parte se desarrollarán dinámicas vivenciales que llevarán a cada participante de manera práctica hacia el conocimiento de la temática en turno y, en un segundo momento, se hará visible la propia responsabilidad cotidiana del participante sobre esa misma problemática. Este segundo momento se realizará a través de la revisión de materiales educativos especialmente diseñados para las sesiones, con la finalidad de que cada hombre refuerce su conocimiento sobre cómo el tema influye y genera impactos en su vida personal y en

Sesiones temáticas organizadas de acuerdo al modelo ecológico



su relación de pareja, con énfasis en el análisis del ejercicio de su violencia en contra de ella.

Se iniciará con una sesión de integración para, posteriormente, desarrollar la comprensión de los temas desde un enfoque ecológico, lo cual significa que el análisis partirá de aspectos macrosistémicos en las primeras sesiones, para continuar con temas de orden institucional (exosistema), hasta llegar a los temas que influyen en la vida concreta de los hombres, en sus relaciones de pareja y de sus hijos e hijas (microsistema).

Se desarrollarán los siguientes temas:

1.- Sesión de integración grupal

NIVEL DEL MACROSISTEMA:

- 2.- La cultura machista.
- 3.- La violencia contra las mujeres como un problema social.
- 4.- Los derechos humanos de las mujeres.

NIVEL DEL EXOSISTEMA:

- 5.- La construcción social de la masculinidad y la violencia masculina.

- 6.- La violencia contra las mujeres en los espacios públicos e institucionales.
- 7.- La violencia en la familia de origen y actual.
- 8.- El trabajo doméstico.

NIVEL DEL MICROSISTEMA: RELACIONAL.

- 9.- La autonomía de las mujeres y su relación con la toma de decisiones.
- 10.- Ejercicio de la paternidad y la violencia contra hijas e hijos

NIVEL DEL MICROSISTEMA: PERSONAL.

- 11.- Mi cuerpo.
- 12.- El autocuidado de mi cuerpo.
- 13.- La sexualidad masculina.
- 14.- La violencia sexual masculina.

El siguiente esquema ejemplifica el orden ecológico de los temas a trabajar:

Los materiales que revisarán los asistentes les ofrecerán información pertinente y clara sobre la problemática abordada en cada sesión y les ilustrarán, mediante historietas y otros recursos didácticos, situaciones reales que los hombres viven en la convivencia cotidiana. Los materiales sustentarán los mismos temas que se aborden en las sesiones.

5.5.2 SESIONES TÉCNICAS

Son las sesiones enfocadas en el análisis de situaciones de violencia de género y tienen como premisas que cada hombre identifique sus momentos de riesgo fatal (es decir, sus señales corporales de enojo intenso) y detenga las prácticas de violencia contra su pareja.

Estas sesiones están organizadas en dos partes. La primera se subdivide en dos momentos:

- i) Se revisarán y conocerán los tipos de violencia y, con base en ellos, los participantes reconocerán, compartirán y reflexionarán las experiencias recientes y/o significativas de violencia contra sus parejas. Con esto se busca que los hombres identifiquen tanto los

tipos de violencia como sus experiencias cotidianas de agresión.

- ii) Se promoverá la técnica del retiro. En este segundo momento se reflexionará sobre el retiro, se revisará cómo los asistentes lo pueden aplicar y se clarificarán dudas y problemas para su adecuado uso.

Durante dos sesiones técnicas continuas se revisarán los tipos de violencia y, en la tercera, se revisará la implementación del retiro.

En la segunda parte de la sesión técnica se harán ejercicios corporales a partir de la respiración y se profundizará en una situación de violencia real que cada participante pueda evocar. Con este ejercicio se analizarán los aspectos cognitivos, conductuales, emocionales y corporales de la violencia y, con base en ello, los asistentes construirán alternativas y compromisos para detener sus prácticas de violencia. Para complementar esta parte, los facilitadores revisarán temas a partir de los cuales se puedan proponer sugerencias para detener la violencia.

Durante la revisión de las situaciones de violencia prevista en esta parte de la sesión, se realizarán diversos ejercicios para identificar cómo se relacionan los actos de violencia con los pensamientos, los sentimientos y el cuerpo de cada hombre, así como los impactos (es decir, las consecuencias de dichos actos violentos) en su pareja e hijos/as. En una sesión se podrá hacer énfasis en la relación con las ideas, en la siguiente en su relación con el cuerpo y en la siguiente con los sentimientos. Sugerimos que siempre se reflexione sobre el impacto en la pareja. Así, una misma técnica puede identificar diversas dimensiones e impactos de la violencia. De esta manera los usuarios conocerán los tipos de violencia, sus dimensiones e impactos, así como las técnicas que les permitan detener sus impulsos violentos. Por otro lado, retomando la perspectiva ecológica, estas sesiones se centran en la dimensión microsistémica en dos aspectos:

Sesiones técnicas organizadas de acuerdo al enfoque ecológico



personal y relacional. Sólo se recurre al nivel institucional (exosistema) cuando se ven las alternativas a la violencia, pues en algunos casos puede solicitarse el apoyo de alguna otra institución.

Desde el marco del enfoque ecológico, los temas que se abordan de manera implícita en las sesiones técnicas, son los siguientes:

EXOSISTEMA:

Construcción de redes familiares y sociales de apoyo.

MICROSISTEMA: RELACIONAL.

Impacto de la violencia contra la pareja.

MICROSISTEMA: PERSONAL.

Conductas de violencia contra la pareja.

Ideas sobre él mismo en el hecho de violencia.

Experiencia emocional en el suceso de violencia.

Sensaciones corporales en la experiencia de violencia.

Como en el caso de las sesiones temáticas, el siguiente esquema ejemplifica el orden ecológico de los temas a trabajar para las sesiones técnicas:

¿QUÉ TÉCNICAS APRENDERÁN LOS HOMBRES EN ESTA SESIÓN?

Los usuarios ejercitarán tres técnicas: 1) el manejo de la respiración; 2) la identificación de las señales de riesgo fatal; y, 3) la técnica del retiro. Éstas serán ejercitadas en cada sesión técnica, después de explorar la experiencia de violencia. A través de ellas se propone abordar el ámbito corporal, cognitivo, emocional o conductual de la problemática y ejercitar una solución no violenta. Así, se identificará el problema para desde ahí construir la solución.

Las técnicas tienen las siguientes características:

- Técnica de la respiración: se busca que los asistentes contacten su cuerpo a través del manejo de su respiración y del silencio, para clarificar sus prácticas de violencia y construir alternativas.
- Técnica de identificación de señales de riesgo fatal: se identificarán las sensaciones del cuerpo, los pensamientos que se tienen y los sentimientos que se experimentan como in-

dicadores que muestran que la violencia está a punto de ocurrir ante un hecho de tensión o fricción con la pareja.

- Técnica del retiro: se busca que los hombres, previo acuerdo con sus parejas, aprendan a salirse de situaciones potencialmente violentas y ejerciten la reflexión sobre cómo y por qué se sienten de determinada forma, y procesen el conflicto con su pareja sin violentarla. Anexo

Las cartas descriptivas de las sesiones temáticas que se exponen a continuación, incluyen los objetivos general y específico de cada sesión, el tema que se abordará, las técnicas a realizar, cómo deben desarrollarse, algunas sugerencias y riesgos que pueden surgir, así como los recursos didácticos, el tiempo que se requiere y las observaciones para el equipo facilitador. Posteriormente, después de la última sesión temática, te ofrecemos los mismos contenidos para la sesión técnica.

Sesión temática 1: Integración del grupo

Tema Presentación, integración y encuadre

Subtema Hacer grupo

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
· CONSTRUIR UN PROCESO DE INTEGRACIÓN GRUPAL PARA ESTABLECER LAS CONDICIONES QUE FACILITEN EL DESARROLLO DE ESTE SUBPROGRAMA.	Bienvenida y presentación del equipo facilitador, del programa y de la institución	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo	Dar de 5 a 10 minutos de tolerancia para iniciar la sesión.
Objetivo específico · PROPICIAR UN CLIMA DE CONFIANZA Y RESPETO QUE FAVOREZCA LA INTEGRACIÓN GRUPAL	Presentación del grupo	20'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo	Lograr que todos se presenten cuidando el uso del tiempo en cada participante.
	Dinámica 1: "El Nahual"	30'	Rotafolio o pizarrón, plumones.	El encuadre debe ser construido por el equipo facilitador y por los participantes.
	Dinámica 2: Construcción del encuadre participativo	10'		
	Receso	20'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo	Cuidar el uso del tiempo en cada participante y promover que todos participen.
	Dinámica 3: Ejercicio de conocimiento: ¿quién soy yo y qué espero de este taller?	40'	Plumones, cinta adhesiva y hojas de rotafolio	Llevar la reflexión hacia la construcción de las identidades masculinas y el machismo.
	Dinámica 4: ¿Cómo es un hombre? Ejercicio de las siluetas	15'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo	Verificar que todos hayan expresado cómo se sintieron en la sesión.
	Cierre grupal			

Indicaciones

Dinámica I El Nahual

Objetivo: Lograr que todos los participantes del grupo se conozcan a partir de una dinámica lúdica que promueva un clima de confianza.

Desarrollo:

1. El equipo facilitador pide a los participantes que se sienten formando un círculo.
2. Una vez que están preparados para iniciar, el facilitador pregunta si alguien del grupo sabe lo que es un “nahual”.
3. Retomando lo que el grupo comente, se aclara que en algunas culturas del México indígena, el Nahual es el espíritu de un animal protector que acompaña a cada persona desde su nacimiento.
4. Se indica que en esta ocasión cada quien escogerá un Nahual (es decir, el nombre de un animal), pero que éste debe empezar con la primera letra del nombre de cada participante, por ejemplo: si mi nombre empieza con “L” debo buscar el nombre de un animal que inicie con “L” para que sea mi Nahual: “Luis – Lince”.
5. Comenzarán a presentarse en orden a partir del lado que el facilitador indique. El primer compañero dirá su nombre y su Nahual, el segundo participante dirá primero el nombre y el Nahual del compañero anterior y posteriormente se presentará a sí mismo diciendo su nombre y su Nahual.

A medida que avanza la presentación, el participante en turno deberá repetir el nombre y el Nahual de todas las personas que se han presentado hasta el momento, de tal forma que el último participante repetirá el nombre y el Nahual de todo el grupo.

6. Cuando hayan terminado todos los compañeros, se les agradece su participación y se pide un aplauso para todos por el esfuerzo que han realizado.

Observaciones para el equipo facilitador

- Es conveniente que el facilitador responsable de llevar la sesión sea el último en presentarse, de esta forma tendrá la posibilidad de memorizar desde el primer momento el nombre de cada una de las personas con las que trabajará en los próximos meses.
- Si alguna persona no encuentra el nombre de un animal con su inicial puede buscar el nombre de otro animal cualquiera, uno que le guste mucho o con el que se identifique por algún rasgo. Ése será su Nahual.
- Es muy importante cuidar desde este momento la dinámica grupal para lograr el clima de confianza necesario para el buen desarrollo del Subprograma: que se respeten entre sí, que no haya juicios, burlas, comentarios irónicos, descalificaciones ni comparaciones por el animal elegido.
- Si alguien no pudiera recordar el nombre de los demás compañeros hay que dejar pasar esta situación sin ningún juicio ni observación. Es importante lograr que todos los participantes se sientan cómodos y seguros.
- Al finalizar el ejercicio se puede preguntar al grupo si alguien se aprendió los nombres de todos los participantes, y si es así, que los mencione. Al concluir (independientemente de que haya o no logrado hacerlo) se pide un aplauso para el compañero que lo hizo.

Indicaciones

Dinámica 2 Construcción del encuadre.

Objetivo: Generar de manera participativa los lineamientos y acuerdos grupales que se establecerán para el adecuado funcionamiento del grupo.

Desarrollo:

El equipo facilitador explica brevemente al grupo que el encuadre en este tipo de espacios permite sentar las bases para trabajar en un clima de confianza y respeto.

- Se les pide que piensen en qué elementos les gustaría que hubiera y qué elementos les gustaría que no hubiera en el grupo. El facilitador puede dar un ejemplo de cada uno de estos elementos: “me gustaría que hubiera confidencialidad”; “no me gustaría que hubiera regaños”.
- Se colocan hojas de rotafolio en la pared, en una se escribe en la parte superior “Lo que me gustaría” y en la segunda se anota “Lo que no me gustaría”.
- En cuanto ya estén listos, se les pide que pasen y escriban en las hojas lo que pensaron, según corresponda.
- Una vez hecho lo anterior, el facilitador lee en voz alta cada elemento, explicando aquellos que considere confusos y propiciando que ambas listas se complementen con elementos que no se hubieran considerado en esta etapa.
- Se establece el siguiente acuerdo con los participantes:
“estos serán los elementos que servirán para cuidar la armonía grupal y dependerá de to-

dos nosotros su cumplimiento, no sólo de quienes facilitamos estos conocimientos”.

Asimismo, el equipo facilitador complementará el encuadre sugerido por los participantes tomando de los elementos siguientes, aquellos que no hayan sido considerados:

- Ser constante y puntual.
- Respetar a los demás participantes y al equipo facilitador.
- Atender las instrucciones del equipo facilitador.
- Participar en la limpieza del espacio y preservarla.
- Pedir la palabra y escuchar en silencio a los demás.
- Cuidar el equipo y los materiales del programa.
- Uno a la vez: baño, café, agua, etc.
- Apagar celulares y otros aparatos que distraigan.
- No juzgar ni aconsejar a los demás compañeros.
- Hablar en primera persona, es decir, “desde mi experiencia”.
- Confidencialidad: lo que se dice en el grupo, se queda en el grupo.

Observaciones para el equipo facilitador

- Cuidar el uso del tiempo en función del número de participantes.
- Se recomienda hacer una síntesis del resultado final de este ejercicio, misma que se puede escribir en una cartulina y pegarse en las paredes del espacio, o bien, se puede transcribir en una página para ser fotocopiada y entregada a cada participante.
- Es importante tener en cuenta y comentar a los participantes que dicho “resultado final” siempre será susceptible de enriquecerse o modificarse de acuerdo con las cambiantes necesidades del grupo.
- Se sugiere, en lo sucesivo, revisar y/o actualizar el encuadre al inicio de cada sesión.

Indicaciones

Dinámica 3 ¿Quién soy yo y qué espero de este taller?

Objetivo: Conocer y procesar las expectativas de cada participante.

Desarrollo:

- Se forma de nueva cuenta un círculo y se pide a los participantes que de uno en uno se presenten, diciendo su nombre, cómo prefieren que les llamemos en este espacio y lo que esperan de este grupo (y/o del Subprograma).
- Cada uno de ellos hablará. Se promoverá el silencio para escucharlos mejor.
- Es muy importante aclarar expectativas que no se puedan cumplir.

Observaciones para el equipo facilitador

- Es importante identificar a cada participante y empezar a llamarlos por su nombre.
- Tener en cuenta el cuidado del tiempo en función del número de participantes.
- Conviene imaginar previamente expectativas que podrían plantearse y formular respuestas de manera anticipada.

Indicaciones

Dinámica 4 ¿Cómo es un hombre? (Siluetas)

Objetivo: Conocer elementos básicos sobre la construcción de las masculinidades.

Desarrollo:

- Dependiendo del tamaño del grupo, se organizan equipos de máximo 5 integrantes y se les indica que dibujen la silueta de un hombre de proporciones naturales en un par de papelógrafos previamente pegados. Ayuda mucho promover que alguien voluntariamente se ofrezca como modelo para que otro compañero dibuje su silueta.
- Una vez dibujada la silueta se les pide que en equipo reflexionen y respondan las siguientes preguntas: ¿qué significa ser hombre en esta sociedad?, y ¿cuáles son las características físicas y emocionales de un hombre?
- A continuación, el facilitador les indica que escriban todas esas características sobre la silueta. Se puede sugerir que le den una identidad, un nombre y una historia al hombre dibujado.
- Procesamiento: una vez que todos hayan concluido su trabajo, se pide que un compañero de cada equipo presente y describa al hombre que dibujaron.
- Posteriormente se realiza una plenaria que inicia con la pregunta “¿cómo se sintieron?” Otras preguntas para promover la reflexión, pueden ser: ¿qué aspectos comunes tienen las siluetas?, ¿qué diferencias encuentran?
- Los facilitadores retoman los aportes más significativos que se hayan expresado, mismos que se analizan resaltando las diferencias entre las categorías “sexo” y “género”, y en la perspectiva de que los géneros se construyen desde el aprendizaje social y que, por ello, las formas asumidas de ser hombres o de ser mujeres pueden des-aprenderse y re-aprenderse.

Observaciones para el equipo facilitador

- Conviene tener preparada alguna presentación que ayude a explicar la diferencia entre “sexo” y “género”.
- Es importante conservar los dibujos porque serán utilizados, por lo menos, en la siguiente sesión temática.

Cierre de la sesión

- El equipo facilitador indica a los participantes que se pongan de pie, se acerquen entre sí (sin apretarse) y formen un círculo cerrado en el centro del salón.
- Una vez hecho el círculo, el facilitador les indica que de todo lo que han visto, escuchado y vivido en esta sesión, respondan con una frase a la pregunta: “¿cómo te sientes en este momento y cómo te vas?”
- Se les puede apoyar compartiendo un ejemplo desde el facilitador, para que se den cuenta de cómo es la dinámica a seguir: “yo me siento optimista y me voy agradecido por todo lo que me compartieron”.
- Una vez que todos hayan participado, se pide un aplauso por el trabajo hecho el día de hoy y se cierra la sesión.
- Se sugiere utilizar esta misma técnica para cerrar cada una de las sesiones subsecuentes, modificando el ejemplo en función del tema que se haya tratado.

Sesión temática 2: La cultura machista

Subtema La cultura machista en mi vida cotidiana

Objetivos	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
- IDENTIFICAR LA CULTURA MACHISTA QUE FOMENTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LOS ÁMBITOS PERSONAL, FAMILIAR, COMUNITARIO E INSTITUCIONAL. - ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DEL EJERCICIO DE SU VIOLENCIA EN CONTRA DE SU PAREJA E HIJOS/AS.	Apertura grupal	5'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar de 5 a 10 minutos de tolerancia para iniciar la sesión.
	Bienvenida, encuadre y resumen de la sesión anterior	10'	Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes. El facilitador promueve un resumen de cada sesión e invita a que los compañeros respondan, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes de la sesión anterior.
Objetivo específico QUE LOS HOM-BRES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU RESPONSABILIDAD EN EL MACHISMO.	Dinámica 1: “Lo que aprendí sobre lo que es un hombre y quién me lo dijo”	50'	Rotafolios o pizarrón, plumones.	Hacer énfasis en el tema de la cultura machista (masculinidad tradicional).
	Receso	10'		Incentivar la participación de todos los participantes.
	Dinámica 2: ¿Cuál es mi responsabilidad en el machismo que ejerzo contra mi pareja?	20'	Lectura “Ideas y prácticas machistas”.	Es muy importante trabajar el sentimiento de “mi culpa” en el participante, llevándolo hacia el ejercicio de “mi responsabilidad”.
	Dinámica 3: “Yo como hombre soy responsable de...”	40'	Retomar las siluetas que se dibujaron en la primera sesión, cinta adhesiva y etiquetas adheribles	Recordar no juzgar, no descalificar ni justificar las actitudes o comentarios de los participantes.
	Cierre grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que todos hayan dicho cómo se sintieron durante la sesión.

Indicaciones

Dinámica I Lo que aprendí sobre lo que es un hombre y quién me lo dijo.

Objetivo: Identificar y revisar las ideas que nos han formado como hombres, así como las distintas manifestaciones del machismo.

Desarrollo:

- Se pide a los participantes que sentados de manera cómoda, relajada y en silencio, cierren sus ojos y contacten su respiración. Que inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca de tres a cinco veces y que, poco a poco, vayan sintiendo su cuerpo, empezando un lento recorrido desde los pies hasta la cabeza, deteniéndose en partes vitales: las plantas de sus pies, sus rodillas, sus caderas, su estómago, su pecho, cuello, ojos, etc. Una vez que logren ubicarse aquí, ahora, en este lugar, se les indica que contacten sus emociones a través de la pregunta: ¿cómo te sientes en este momento?
- Es importante reforzar la importancia de entrar en contacto con su respiración, de una manera tranquila y pausada.
- Ahora se les pide que recuerden las ideas o los aprendizajes sobre lo que para cada participante es un hombre. En dónde y de quién escucharon tales ideas o frases. Se pueden dar ejemplos para facilitar esta revisión: "mi padre me dijo que un hombre debe ser honesto y trabajador"; qué te decían tus tíos, tus hermanas, tu abuelo, tu profesora, tus amigos, la televisión, etcétera.
- Conviene dejarlos con sus pensamientos, recuerdos y vivencias por un espacio de dos minutos, siempre en silencio y promoviendo que mantengan sus ojos cerrados.
- Una vez transcurrido el tiempo necesario, se les pide que poco a poco enfoquen toda su atención en su respiración y que muevan poco a poco sus dedos, su cuello, estiren sus piernas, sus brazos y que, cuando lo consideren, abran sus ojos.
- Cada uno de ellos platicará sobre lo que evocó. Se recomienda hacer un listado de palabras clave a partir de lo que expresen, dividiéndolas en dos cartulinas previamente marcadas con los siguientes títulos:
 - o Cartulina 1. Ideas y prácticas que manifiestan desprecio o exclusión de lo femenino y las mujeres; y,
 - o Cartulina 2. Ideas y prácticas que sobrevaloran o aumentan lo masculino y a los hombres.

- A continuación el facilitador pide a alguien del grupo que lea en voz alta las ideas que demuestran desprecio o rechazo hacia las mujeres y lo femenino. Una vez que se han revisado, solicita que expresen ejemplos o actos reales a través de los cuales hayan aplicado esas ideas. Se escriben junto con las ideas anteriores. Se explica que las ideas machistas sobre las mujeres conducen a actos machistas y violentos contra ellas y otras personas, como los hombres homosexuales.
- Posteriormente se solicita a otro compañero que exponga las ideas en donde se aumenta o sobrevalora a los hombres y lo masculino. Se escriben las ideas en el pizarrón. Posteriormente el facilitador pide al grupo que mencione prácticas en donde los hombres demuestran esa sobrevaloración. Se escriben junto con las ideas de sobrevaloración. Igualmente, explica que las ideas machistas sobre los hombres conducen a prácticas machistas.
- Se les explica que para terminar o dejar las prácticas machistas hay que cuestionar y desechar las ideas machistas sobre las mujeres y sobre los hombres.
- Se abre un espacio de reflexión grupal, cuidando siempre el uso del tiempo.

Observaciones para el equipo facilitador

- Al promover el análisis, el facilitador hará énfasis en la cultura machista – tradicional en la que nos movemos.
- Es importante explicar que el machismo constituye una serie de creencias que se traducen en acciones prácticas para los hombres, las cuales expresan a través de sus palabras y de su cuerpo. Los hombres las usan para mantener el control de las mujeres y de ellos mismos.

Indicaciones

Dinámica 2 ¿Cuál es mi responsabilidad en el machismo que ejerzo contra mi pareja?

Objetivo: Identificar las ideas y prácticas machistas que ejercemos contra nuestras parejas.

Desarrollo:

- Lectura: se lee el material “Las ideas y prácticas machistas” y en plenaria se reflexiona sobre la responsabilidad de los asistentes en el machismo.
- Se distribuye la lectura correspondiente.
- El ejercicio de lectura se puede realizar de diferentes formas, dependiendo de varios factores (si los usuarios saben o no leer, si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc.): el facilitador puede leer en voz alta el material al grupo; lo van leyendo por partes los hombres usuarios; o bien, se hace la lectura por equipos, cuyo número dependerá del tamaño del grupo.
- Se reflexiona en plenaria sobre lo que se ha leído.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿qué opinas de la lectura?, ¿cómo te sientes con lo que acabas de leer?, ¿en qué se parece lo que leíste a tu vida?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “la cultura machista”.

Indicaciones

Dinámica 3 “Yo como hombre soy responsable de...”

Objetivo: Que los hombres identifiquen y reconozcan su responsabilidad en el machismo

Desarrollo:

- Para esta actividad se tienen que recuperar y pegar en la pared del salón las siluetas de los hombres que se elaboraron en la sesión anterior.
- Se pide a los participantes que recorran el salón y observen las siluetas que elaboraron sobre lo que es un hombre. Esta actividad la realizarán en silencio.
- A continuación se dejan etiquetas adheribles en el centro del salón con marcadores.
- Se les pide que de todas las características que observaron (y desde un ejercicio de honestidad), escriban en las etiquetas adheribles las características que ellos identifican de sí mismos y que se las peguen en alguna parte de su cuerpo donde consideren que las expresan o las sienten. Por ejemplo, si alguno considera que es “celoso”, escribe esa característica en una etiqueta y se la pega en donde asume que la siente: en la boca, en la cabeza, en el corazón...
- Una vez que todos tengan sus propias etiquetas, recorrerán en silencio el salón, se observarán y se dejarán observar. Una indicación importante es pedirles que se vayan dando cuenta de cómo se van sintiendo con las etiquetas que se han puesto, con lo que observan y con ser observados.
- Después se les pide que tomen asiento, tomen sus etiquetas y las pongan en sus manos. A continuación, cada uno se dirá a sí mismo en silencio: “yo como hombre soy responsable de...” y mencionará las características que considera que vive (por ejemplo, “de ser celoso”).
- El ejercicio se hace en silencio. Se les pide que levanten la mano una vez que hayan terminado y se abre un círculo grande para reflexionar juntos sobre esta experiencia, a partir de las siguientes preguntas: ¿cómo estoy en este momento?, ¿cómo me sentí al ser observado y al observar?
- Es importante que el facilitador lleve el análisis hacia lo que cada participante acepta tener de ese modelo tradicional de ser hombre en esta sociedad. Sólo que lo vean y lo reconozcan por el momento.

Sesión temática 3: La violencia contra las mujeres como un problema social

Subtema Mi responsabilidad en la violencia contra las mujeres

Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador	Objetivos
Apertura grupal	5'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar de 5 a 10 minutos de tolerancia para iniciar la sesión.	- IDENTIFICAR LA CULTURA MACHISTA QUE FOMENTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LOS ÁMBITOS PERSONAL, FAMILIAR, COMUNITARIO E INSTITUCIONAL. - ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DEL EJERCICIO DE SU VIOLENCIA EN CONTRA DE SU PAREJA E HIJOS/AS.
Bienvenida, encuadre y resumen de la sesión anterior	10'	Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes. El facilitador promueve un resumen de cada sesión e invita a que los compañeros respondan, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes de la sesión anterior.	
Dinámica 1: Dinámica 1: ¿Qué se entiende por violencia contra las mujeres?	40'	Rotafolio o pizarrón, plumones. Cañón proyector,	Se puede utilizar lluvia de ideas, fragmentos de películas que muestren escenas de violencia hacia las mujeres, Promover la reflexión.	Objetivo específico QUE LOS HOM-BRES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU RESPONSABILIDAD EN LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES.
Receso	10'			
Dinámica 2: ¿Cuál es mi responsabilidad en la violencia contra las mujeres?	30'	Lectura "Violencia contra la pareja".	Promover la participación del grupo en la lectura y en la reflexión.	
Dinámica 3: Escenas congeladas de mis violencias (juego de roles)	40'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Es importante promover la reflexión, orientándola hacia lo que sintieron, lo que pensaron y cómo aplican en sus vidas.	
Cierre grupal	15'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que todos hayan dicho cómo se sintieron durante la sesión.	

Indicaciones

Dinámica I ¿Qué se entiende por violencia contra las mujeres?

Objetivo: Los hombres conocerán las diversas formas en que se ejerce la violencia contra las mujeres.

Desarrollo:

En este ejercicio se puede optar por alguna de las siguientes variantes:

- Primera propuesta: se puede hacer una lluvia de ideas abriendo con la pregunta: “¿qué entiendes por violencia contra las mujeres?” Se da un tiempo para que cada uno piense y exprese sus ideas. Al finalizar, el facilitador orienta la reflexión hacia el problema de la violencia hacia las mujeres, sus tipos, ámbitos, implicaciones e impactos.
- Segunda propuesta: dependiendo del tamaño del grupo se pueden crear equipos de tres a cinco hombres, se les reparten cartulinas y plumones. A cada equipo se le pide que realice una lista de los tipos de violencia contra las mujeres que identifiquen. Es importante no hablarles antes de los tipos de violencia contemplados en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV). Al finalizar todos los equipos, se abre la plenaria para que alguien de cada grupo presente sus resultados y se reflexione.
- Tercera propuesta: se proyectan al grupo imágenes de videos, telenovelas, comerciales o películas que contengan escenas de distintos tipos de violencia contra las mujeres. Posteriormente el grupo comenta lo observado y el facilitador orienta la discusión hacia las formas de violencia que existen, los ámbitos en los que se ejercen, las actitudes de los hombres y de las mujeres, así como el impacto de estos hechos.
- Al finalizar cualquiera de las opciones anteriormente sugeridas, se dará una explicación breve del tema, precisándose el significado de la violencia hacia las mujeres (concepto, tipos, ámbitos, etc.), con base en los contenidos de la LGAMVLV.

Observaciones para el equipo facilitador

- Es importante preparar con tiempo los posibles materiales audiovisuales, dependiendo de la variante que se decida utilizar para esta dinámica.
- En caso de que no haya un número suficiente de asistentes (mínimo tres por equipo), se puede realizar una lista en hoja tamaño carta, donde cada asistente escriba ejemplos de cada uno de los tipos de violencia que identifique.
- Conviene tener preparada una presentación, apoyada en la LGAMVLV, para explicar la definición de “la violencia contra las mujeres”: sus tipos, ámbitos en los que se ejerce, implicaciones e impactos.
- Es probable que algunos participantes intenten justificar o minimizar sus violencias; responsabilizar a sus parejas por haberlos “llevado a ejercer violencia”; o llevar el análisis al hecho de que las mujeres también son violentas. En cada caso es importante que el equipo facilitador aclare que estamos en este grupo para responsabilizarnos de nuestras propias violencias y que sólo podremos detenerlas si las aceptamos de manera honesta.

Indicaciones

Dinámica 2 ¿Cuál es mi responsabilidad en la violencia contra mi pareja?

Objetivo: Los asistentes reflexionarán sobre su responsabilidad en la violencia contra su pareja.

Desarrollo:

- Se da paso a la lectura del material “Violencia contra la pareja” y, en plenaria, se reflexiona sobre la responsabilidad de los asistentes en esta violencia.
- Se distribuye la lectura correspondiente.
- El ejercicio de lectura se puede realizar de varias formas, dependiendo varios factores (si los usuarios saben o no leer, o leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc.): el facilitador puede leer en voz alta el material al grupo; lo van leyendo por partes los hombres usuarios; o bien, se hace la lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Se reflexiona en plenaria lo que se ha leído.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿qué opinas de la lectura?, ¿cómo te sientes con lo que acabas de leer?, ¿en qué se parece lo que leíste a tu vida?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “la violencia contra las mujeres como un problema social”.

Observaciones para el equipo facilitador

- Es importante llevar la reflexión hacia los impactos y promover la importancia de la respiración.
- Pueden surgir situaciones de desborde emocional: enojo, tristeza, dolor, por lo que es importante estar alerta del grupo y acompañar a quien exprese sus emociones sin juicios y sólo dejándolo fluir hasta que se calme.

Indicaciones

Dinámica 3 Escenas congeladas de mi violencia (juego de roles).

Objetivo: Que cada participante visibilice sus propios hechos de violencia.

Desarrollo:

- El facilitador pide a los participantes que se pongan cómodos en sus asientos, que contacten su respiración y cierren sus ojos.
- A continuación, les indica que recuerden una escena de violencia física que ellos hayan ejercido en contra de alguna mujer, preferentemente, contra su pareja.
- Una vez que tengan claras las imágenes de un hecho de violencia física que hayan cometido, pueden abrir sus ojos y levantar la mano para indicar que están listos.
- Ahora pides a un grupo de tres a cinco voluntarios que pase al frente y que entre todos decidan quién de ellos quiere comentar su hecho de violencia. Los demás escuchan y observan en silencio desde sus lugares.
- Ese hecho violento será representado ante todo el grupo. El equipo de voluntarios pasará al frente y hará la representación: alguien actuará como agresor, otro como víctima, alguien más como testigo, etc., siempre en concordancia con la situación elegida, buscando reconstruir todo el hecho violento desde su inicio.
- En un momento determinado antes de que termine el hecho de violencia, de preferencia en un instante álgido del mismo, el facilitador indicará a los actores que congelen la imagen, es decir, que pongan “en pausa” su representación. Dependiendo del tiempo, puede aplicarse otra pausa en otro momento del mismo hecho.
- El resto del grupo sólo observa en silencio. Se les pide que vayan sintiendo cómo van sus emociones y sensaciones.
- Después terminan su representación y se les despide con un aplauso por el esfuerzo realizado.
- Se comentan las situaciones desde ambas partes (como espectadores y como actores), las emociones y las sensaciones que tuvieron al ver, al verse, al sentir y sentirse en esas escenas de violencia.

Sesión temática 4: Los derechos humanos de las mujeres

Subtema Conociendo los derechos humanos de las mujeres.

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
DESARROLLAR CAPACIDADES Y HABILIDADES PARA EVITAR REPLICACIÓN DE LA VIOLENCIA.	Apertura grupal	5'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar de 5 a 10 minutos de tolerancia para iniciar la sesión.
Objetivo específico QUE LOS HOM-BRES CONOZ-CAN Y ASUMAN SU RESPONSA-BILIDAD EN EL RESPETO DE LOS DERECHOS HU-MANOS DE LAS MUJERES.	Bienvenida, encuadre y resumen de la sesión anterior	10'	Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes.
	Dinámica 1: Derechos humanos, derechos de las mujeres.	40'	Rotafolio o pizarrón, plumones, canción o cuento detonadores.	El facilitador promueve un resumen de cada sesión e invita a que los compañeros respondan, de no ser así, él mismo comentará los puntos importantes de la sesión anterior.
	Receso	10'		Hacer énfasis en el tema de la cultura machista (masculinidad tradicional).
	Dinámica 2: “Apoyo, o no, los derechos humanos de mi pareja”.	20'	Lectura “La autonomía de las mujeres”	Promover la participación de los asistentes.
	Dinámica 3: Desde el enfoque de derechos: “Yo apoyo a mi pareja cuando...” / “Yo no apoyo a mi pareja cuando...”	40'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo	Promover la reflexión, dar un tiempo entre la frase de apoyo y la de no apoyo, para que los participantes vayan escuchándose e integrando lo que van diciendo.
	Cierre grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que todos hayan dicho cómo estuvieron en la sesión.

Indicaciones

Dinámica 1 Derechos humanos, derechos de las mujeres.

Objetivo: Informar a los hombres sobre los derechos de las mujeres desde un enfoque vivencial.

Desarrollo:

Este es un ejercicio que se puede promover desde distintas formas:

- Primera propuesta: se pueden utilizar canciones que hablen o resalten las diferencias de género para desde ahí abordar los derechos humanos y los derechos de las mujeres. La canción que se propone en esta guía, por su carácter lúdico, es “La niña futbolista” del grupo Patita de Perro; o bien, se puede utilizar el cuento “Pateando lunas”, de Roy Berocay, publicado por la serie El Rincón de la Lectura, de la SEP.
- El facilitador pone la canción pidiendo a los asistentes que la escuchen con atención. Luego promueve que reflexionen sobre los derechos de las mujeres en la vida cotidiana: de los límites y obstáculos que se les ponen en los espacios considerados tradicionalmente masculinos, de las dificultades que enfrentan para decidir sobre sus cuerpos, de los riesgos que enfrentan todos los días sólo por ser mujeres, de la violencia hacia las mujeres, las niñas y los niños, y del surgimiento de los derechos de las mujeres. Lo mismo puede ocurrir tras la lectura del cuento.
- Segunda propuesta: otra opción para trabajar el tema es solicitar a los hombres que digan cuáles son los derechos humanos que tenemos las personas. Se escriben en el pizarrón y se clasifican con la participación del grupo: derecho a la salud, a la educación, al trabajo, al ejercicio libre y responsable de la sexualidad, a vivir una vida libre de violencia, etc.
- Después el facilitador pide al grupo que den ejemplos en los cuales hayan observado que estos derechos han sido transgredidos con las mujeres. Se escuchan los ejemplos y se reflexiona en plenaria por qué frecuentemente no son respetados los derechos humanos de las mujeres y qué costos tiene esto para la sociedad.
- En cualquiera de estas alternativas, al promoverse la reflexión, el equipo facilitador debe utilizar como complemento una presentación con el marco legal en el que nos movemos hombres y mujeres: leyes y tratados internacionales, nuestra Constitución, leyes locales, y la LGAMVLV.

Observaciones para el equipo facilitador

- Antes de desarrollar esta dinámica es necesario informarse sobre los derechos humanos de las mujeres y preparar una presentación que contemple el marco legal partiendo de lo internacional y, de preferencia, aterrizando en el ámbito local.
- Tener preparados los materiales y los instrumentos de apoyo antes de la sesión.

Indicaciones

Dinámica 2 ¿Apoyo o no los derechos humanos de mi pareja?

Objetivo: Los asistentes reconocerán si respetan o no los derechos humanos de sus parejas.

Desarrollo:

- Se da paso a la lectura del material “Los derechos humanos de mi pareja”.
- El ejercicio de lectura se puede realizar de diferentes formas, dependiendo de varios factores: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador podría leer en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Se reflexiona en plenaria lo que se ha leído.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿cuándo y de qué forma has afectado los derechos de las mujeres?; ¿cuándo y de qué forma los apoyas?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “los derechos humanos de las mujeres”.

Indicaciones

Dinámica 3 Desde el enfoque de derechos: “Yo apoyo a mi pareja, cuando...” / “Yo no apoyo a mi pareja, cuando...”.

Objetivo: Que los hombres conozcan y asuman su responsabilidad en el respeto de los derechos humanos de las mujeres en su ámbito cotidiano.

Desarrollo:

- A cada participante se le pide que de acuerdo a lo que se ha revisado anteriormente, exprese la siguiente frase: “Yo apoyo a mi pareja, cuando...”, y que la complemente con frases de lo que considera realiza cotidianamente para apoyar a su pareja. De igual forma completará la frase: “Yo no apoyo a mi pareja, cuando...”.
- En un ambiente de silencio cada participante completará ambas frases mientras los demás lo escuchan; al finalizar, se le pedirá que respire profundamente y escuche al siguiente compañero.
- Al concluir todos, se pide que comenten sobre lo que cada quien ha sentido al expresar cada frase. Se promueve el darse cuenta de si apoyan o no y qué pueden hacer para apoyar a su pareja y familia.
- Como facilitador, es importante recordar no juzgar, no descalificar ni justificar las actitudes o comentarios de los participantes.

Sesión temática 5: La construcción social de la masculinidad y la violencia masculina

Subtema La construcción de mi masculinidad

Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador	Objetivo
Bienvenida y resumen de la sesión anterior	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para el inicio de la sesión.	- IDENTIFICAR LA CULTURA MACHISTA QUE FOMENTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LOS ÁMBITOS PERSONAL, FAMILIAR, COMUNITARIO E INSTITUCIONAL. - ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DEL EJERCICIO DE SU VIOLENCIA EN CONTRA DE SU PAREJA E HIJOS/AS.
Encuadre	5'	Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones.	Recuperar con el grupo lo esencial de las vivencias y los aprendizajes de la sesión anterior y contextualizar a los nuevos participantes sobre el proceso del grupo.	
Receso	40'		El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes.	Objetivo específico QUE LOS PARTICIPANTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU RESPONSABILIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA MASCULINIDAD
Dinámica 2: La construcción de la masculinidad.	10'	Rotafolio o pizarrón, plumones.	Permanecer atento de las reacciones que el ejercicio pueda generar en cada participante.	
Dinámica 3: “Como hombre no soy... y, Como hombre soy... cuando...”	30'	Lectura “La construcción de la masculinidad”.	Conocer y practicar previamente con el material que se utilizará en esta parte de la sesión.	
Cierre grupal	40'		Dar instrucciones claras y concretas durante el ejercicio, ya que su complejidad podría imposibilitar cumplir con el propósito.	
	5'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que la mayor parte del grupo haya dicho cómo se sintió durante en la sesión.	

Indicaciones

Dinámica 1 “Cuando era niño/joven/adulto, lo que hacía/hago para demostrar que era/soy hombre, es...”.

Objetivo: Que los asistentes identifiquen los rituales de la masculinidad.

Desarrollo:

- El equipo facilitador divide el pizarrón o el rotafolio en tres columnas.
- En la primera columna se anota: “¿Qué tenía que hacer cuando era niño para demostrar que era hombre?”, y se solicita a los participantes que recuerden su infancia e identifiquen qué hacían y decían los niños con otros niños y las niñas para demostrar que eran hombres.
- Se escriben en el pizarrón los ejemplos expresados en la parte correspondiente.
- En la segunda columna se apunta: “¿Qué tenía que hacer durante mi adolescencia y juventud para demostrar que era hombre?” Se solicita que recuerden su adolescencia y juventud y recuerden qué hacían con mujeres jóvenes y otros hombres adolescentes y jóvenes para demostrar que eran hombres. Se escriben los ejemplos.
- Finalmente, se apunta en la última columna: “¿Qué hago como adulto para demostrar que soy hombre?” Se solicita que analicen qué escuchan, qué dicen o qué hacen hoy con otros hombres y con las mujeres para demostrarse que son hombres.
- Se apuntan los ejemplos. Se abre la discusión y se reflexionan los tres momentos.

Observaciones para el equipo facilitador

- Hay que destacar que cada etapa de nuestra vida tiene rituales a partir de los cuales los hombres aprendemos a ser varones.
- El paso de una etapa a otra implica violencia contra las mujeres, pero también dolor y represión de la experiencia emocional del hombre, al silenciarla. Lo que “se gana” con esto es poder y prestigio ante otros hombres, pero ello nos aísla de las mujeres y demás personas que se perciben con menos poder.
- Es conveniente en este ejercicio reflexionar sobre lo que se pierde y se gana en cada etapa al vivir bajo el esquema masculino hegemónico. Analizar los privilegios que adquirimos como hombres con este marco cultural y revisar (con responsabilidad) los costos para quienes nos rodean y para nosotros mismos.
- Esta dinámica se puede realizar dividiendo al grupo en tres equipos de hasta cinco participantes, asignándole una etapa a cada equipo.

Indicaciones

Dinámica 2 ¿Cuál es mi responsabilidad en la construcción de la masculinidad?

Objetivo: Que los participantes clarifiquen sus ideas y prácticas machistas con su pareja.

Desarrollo:

- Se da paso a la lectura del material “La construcción de la masculinidad”.
- El ejercicio de lectura se puede realizar de diferentes formas, dependiendo de varios factores: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador podría leer en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Se reflexiona en plenaria lo que se ha leído.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿cuándo y de qué forma has afectado los derechos de las mujeres?; ¿cuándo y de qué forma los apoyas?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “La construcción social de la masculinidad y la violencia masculina”.

Indicaciones

Dinámica 3 “Como hombre no soy... y, como hombre soy... cuando...”

Objetivo: Que los participantes identifiquen y contacten conscientemente sus ideas y prácticas machistas en su vínculo de pareja.

Desarrollo:

- El facilitador solicita a los integrantes del grupo que se sienten frente a frente por parejas e identifiquen quién será “A” y quién “B”.
- Se explica que “A” únicamente escuchará atentamente durante el ejercicio y que “B” se definirá frente a él, repitiendo permanentemente la frase “Yo como hombre no soy cuando...” y terminándola incorporando las frases que primero lleguen a su mente, una y otra vez, durante un minuto. Por ej. “Yo como hombre no soy irresponsable; yo como hombre no soy tonto... etc.”.
- Se menciona que si acaso no recordaran ningún calificativo para terminar el enunciado, deberán repetir nuevamente la frase “Yo como hombre no soy...”, hasta que llegue el nuevo calificativo para terminarla.
- Después de un minuto, se solicita a las parejas que intercambien los papeles, haciendo que “A” pueda ahora verbalizar sus enunciados.
- Posteriormente se vuelven a invertir los papeles, solicitando a “B” que enumere nuevamente sus frases, incorporando ahora la frase “Como hombre soy... cuando”, diciendo ahora lo que antes había dicho que no era, y definiendo bajo qué circunstancias lo ha sido o lo pudiera ser. Por ejemplo, “Yo como hombre soy irresponsable cuando manejo sin ponerme el cinturón de seguridad”, o “yo como hombre soy tonto cuando pretendo controlar la forma de vestir de mi pareja”.
- Después de un minuto, se solicita que sea ahora “A” quien verbalice el ejercicio.
- Se cierra el ejercicio preguntando al grupo lo siguiente: ¿cómo se sintieron durante el ejercicio?, ¿de qué se dan cuenta?, ¿qué frases les permitieron identificar que bajo ciertas circunstancias pueden ser lo que antes habían dicho que no eran?

Observaciones para el equipo facilitador

- *Expresar instrucciones claras y concretas durante el ejercicio, ya que su complejidad podría imposibilitar el cumplimiento del propósito.*
- *Tratar de promover la participación de todos y observar sin acusar a quien no participe para, posteriormente, revisar con él qué es lo que le pasa con ejercicios de este tipo.*

Sesión temática 6: La violencia contra las mujeres en los espacios públicos e institucionales

Subtema Mi responsabilidad en la violencia contra las mujeres en espacios públicos e institucionales.

Objetivos	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
- IDENTIFICAR LA CULTURA MACHISTA QUE FOMENTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LOS ÁMBITOS PERSONAL, FAMILIAR, COMUNITARIO E INSTITUCIONAL. - ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DEL EJERCICIO DE SU VIOLENCIA EN CONTRA DE SU PAREJA E HIJOS/AS.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior.	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para iniciar la sesión
	Encuadre	5'	Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes
Objetivo específico QUE LOS ASISTENTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU RESPONSABILIDAD EN LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN ESPACIOS INSTITUCIONALES Y PÚBLICOS.	Dinámica 1: ¿Qué se entiende por violencia contra las mujeres en espacios públicos?	40'	Video, laptop, cañón reproductor. Cuento “El mundo al revés”	Prever que el reproductor esté listo para la proyección del video o tener a la mano una copia del cuento.
	Receso	10'		
	Dinámica 2: Juego de roles: “Mi viaje en transporte público”	30'	Sillas, un espacio amplio	Permanecer atentos de las reacciones que el ejercicio pueda generar en cada participante.
	Dinámica 3: ¿Cuál es mi responsabilidad en la violencia contra las mujeres en espacios públicos?	25'	Lectura: “Violencia contra las mujeres en espacios institucionales”	Tener listo el material de lectura.
	Cierre grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que la mayor parte del grupo haya expresado cómo se sintió durante en la sesión.

Indicaciones

Dinámica I ¿Qué se entiende por violencia contra la mujer en espacios públicos e institucionales?

Objetivo: Los participantes reconocerán las diversas formas en que se ejerce violencia contra las mujeres en espacios públicos e institucionales.

Desarrollo:

- Se proyecta un video con imágenes de violencia contra las mujeres en espacios públicos o institucionales, ó se lee el cuento “El mundo al revés” (ver apoyo instruccional), a manera de introducción y sensibilización sobre el tema.
- El facilitador promueve una primera verbalización acerca de cuáles son las reacciones del grupo al mirar el video o escuchar el cuento.
- A continuación, se indica que se formen parejas con todos los integrantes del grupo (esperando que haya más de tres parejas).
- Numerar a las parejas del uno al tres. A las parejas que sean número uno se les solicitará que comenten situaciones de acoso sexual en el trabajo. A las número dos, se les pedirá que hablen del acoso sexual en el transporte público; y, finalmente, a las parejas con número tres, hablarán de la violencia en centros educativos.
- Luego de identificar y comentar estas situaciones de violencia en cada equipo, se abre la plenario y se comparten las experiencias en el orden en que se narraron: acoso sexual en el trabajo, en el transporte público y en la escuela, dándose la oportunidad para que los integrantes de los otros equipos puedan opinar sobre las demás situaciones de violencia institucional o pública.

Observaciones para el equipo facilitador

- Se enfatizará que las situaciones que comenten sean de violencia contra las mujeres que, de preferencia, hayan ejercido, escuchado o presenciado.
- En caso de que no haya un número suficiente de asistentes (mínimo dos por tipo de violencia), se puede realizar una lista en hoja tamaño carta, donde cada participante escriba ejemplos de cada uno de los tipos de violencia contra las mujeres.
- Es recomendable que el equipo facilitador cuente con un listado amplio de tipos de violencia institucional para utilizarlo en aquellos casos en los que los participantes sólo se limiten a estas opciones o hayan realizado un trabajo muy básico.

Apoyo instruccional: CUENTO “EL MUNDO AL REVÉS”

Tomado de La Zanahoria, Manual de Amnistía Internacional.

- Buenos días, señora, vengo por lo del trabajo que ofrecen.
- Buenos días –contestó la encargada de personal-. Siéntese. ¿Cómo se llama usted?
- Juan...
- ¿Señor o Señorito?
- Señor, porque estoy casado.
- Deme su nombre completo por favor.
- Juan de Dios Pérez de Rodríguez.
- Debo informarle, Señor de Rodríguez que esta empresa prefiere hombres no casados, porque se incapacitan mucho por paternidad. No estamos en contra de que las parejas jóvenes tengan hijos, pero los trabajadores que tienen niños pequeños faltan mucho al trabajo cuando se enferman o cuando no tienen quien se los cuide. Usted

sabe, cuando faltan se producen muchos problemas en la empresa.

- Yo la entiendo, señora, pero ya tenemos dos niños y no pensamos tener más. -El Señor de Rodríguez bajó la cabeza y dijo en voz baja: "Yo estoy tomando la píldora y pienso operarme para no embarazarse a mi mujer".
- Muy bien, continuemos entonces. ¿Qué estudios tiene usted?
- Tengo el certificado de primaria y llegué hasta el segundo año de secundaria. Yo hubiera querido terminar el bachillerato, pero en mi familia fuimos cuatro hermanos y mis papás decidieron que era más importante que las mujeres estudiaran, lo que es muy normal. Tengo una hermana mecánica y otra que es técnica en producción porcina.
- ¿En qué ha trabajado usted en los últimos dos años?
- Pues casi sólo en sustituciones, usted sabe, trabajos temporales, porque así me fue más fácil cuidar a los niños cuando eran más pequeños.
- ¿Y en qué trabaja su esposa?
- Ella es administradora de la finca "El Manantial".
- Volvamos a usted. Cuénteme cuánto pretende ganar si le damos el puesto.
- Pues...
- Con un puesto como el que tiene su esposa y tomando en cuenta que su deseo es el de ayudar económicamente, lo que usted seguramente desea es un sueldo que complementa lo que ella gana. Usted sabe, ganar un poco de dinero para sus gastos personales y no tener que estar pidiendo todo el tiempo, y además ayudar con la educación de los niños y tener un dinero para arreglos de la casa,

comprar muebles y todas esas cosas que les preocupan a ustedes los hombres. Le podemos ofrecer dos mil pesos para empezar, seguro social y una bonificación al final del año, si usted no falta al trabajo. Tuvimos que establecer este incentivo para conseguir que el personal masculino no faltara por tonterías. Hemos logrado reducir el ausentismo a la mitad. ¿Cuántos años tienen sus hijos?

- La niña tiene seis y el niño cuatro. Los dos van a la escuela. Los recojo por la tarde cuando salgo temprano del trabajo, antes de ir al mercado.
- Y si se enferman, ¿tiene usted quién se los cuide?
- Sí, su abuelo que vive cerca de nosotros.
- Muy bien, gracias Señor de Rodríguez. Le comunicaremos nuestra respuesta al final de la semana.

El Señor Rodríguez salió de la oficina muy alegre, pensando que había causado una buena impresión en la encargada de personal.

La encargada de personal se fijó en él cuando salía. Vio que tenía las piernas cortas, que estaba un poco pasado de peso y que apenas tenía poco pelo en la cabeza. Ella pensó: "Qué va, si la jefa de oficina detesta a los calvos. Además, bien sabía que para el puesto de oficinista se requiere una persona guapa, de buena presentación, alta y de preferencia rubia. Y eso de tener niños pequeños...".

Juan de Dios Pérez de Rodríguez recibió al final de la semana, una comunicación que empezaba así:

"Estimado Sr. Pérez de Rodríguez: lamentamos no poder ofrecerle..."

Indicaciones

Dinámica 2 “Mi viaje en transporte público”.

Objetivo: Los asistentes reflexionarán sobre su responsabilidad en la violencia contra las mujeres en espacios públicos.

Desarrollo:

- Se acondiciona el espacio de trabajo para simular el interior de un transporte público. (metro, camión, microbús, autobús urbano o foráneo, etc.).
- Se solicitan voluntarios para recrear un viaje en transporte público. Todos lo que se animen actuarán como “hombres” frente a la presencia de la “única mujer” en el interior del transporte. Dependiendo del tipo de transporte, alguno puede ser el chofer.
- Se le pide a uno de los voluntarios (sin que los demás se enteren) que asuma por unos minutos el papel de “mujer”, salga del espacio y simule solicitar la parada, suba y se traslade en ese contexto.
- Es importante evitar cualquier descripción tanto de la mujer como del grupo de hombres que va dentro del transporte, sólo se les pide actuar conforme a lo que se les ocurra por espacio de unos tres o cinco minutos.
- Al finalizar, se analiza y reflexiona con el grupo a partir de preguntas detonadoras como las siguientes: ¿cuáles fueron las reacciones y emociones en cada uno de los roles actuados?, ¿qué niveles de vulnerabilidad implícitos y explícitos identifican durante la recreación?, ¿qué códigos sociales se activaron durante el ejercicio?

Observaciones para el equipo facilitador

- Cuidar el respeto y los límites mientras dura esta dinámica.
- Una vez concluida la dinámica, evitar juicios sobre la manera en que cada quien actuó para llevar la reflexión hacia qué fue lo que le hizo actuar de determinada manera.

Indicaciones

Dinámica 3 ¿Cuál es mi responsabilidad en la violencia contra las mujeres en espacios públicos?

Objetivo: Que los asistentes reflexionen sobre su responsabilidad en la violencia contra las mujeres en espacios institucionales.

Desarrollo:

- Se da paso a la lectura del material “La violencia contra las mujeres en espacios institucionales”.
- El ejercicio de lectura se puede realizar de diferentes formas, dependiendo de varios factores: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador podría leer en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Se reflexiona en plenaria lo que se ha leído.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿cuándo y de qué forma has ejercido o atestiguado violencia contra las mujeres en espacios públicos?; ¿cómo has actuado en esas situaciones?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “La violencia contra las mujeres en los espacios públicos e institucionales”.

Sesión temática 7: La violencia en mi familia de origen y actual

Subtema Violencia en mi familia de origen y actual.

Objetivos	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
- IDENTIFICAR LA VIOLENCIA CONTRA SU PAREJA. - IDENTIFICAR LA VIOLENCIA CONTRA SUS HIJOS/AS. - ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DEL EJERCICIO DE SU VIOLENCIA EN CONTRA DE SU PAREJA E HIJOS/AS.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior.	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para iniciar la sesión
	Encuadre	5'	Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes.
	Dinámica 1: ¿Cómo se expresó la violencia en mi familia de origen?	55,	Ningún material	Observar y cuidar las reacciones emocionales que se presenten.
	Receso	10'		
	Dinámica 2: ¿Cuál es mi responsabilidad con la violencia de mi familia de origen?	30'	Lectura: "La violencia en mi familia de origen"	Promover la comprensión de los contenidos de la lectura.
Objetivo específico QUE LOS ASISTENTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU EXPERIENCIA DE VIOLENCIA EN LA FAMILIA DE ORIGEN Y ACTUAL.	Cierre grupal	10'		Verificar que todos hayan dicho cómo estuvieron en la sesión.

Indicaciones

Dinámica 1 ¿Cómo se expresó la violencia en mi familia de origen?

Objetivo: El participante identificará la experiencia de violencia en su familia de origen.

Desarrollo:

- Se indica a los asistentes que se hará un ejercicio de evocación guiada con los ojos cerrados.
- Se les solicita que cierren los ojos y se pongan cómodos en el lugar donde estén sentados, que respiren profundamente –inhale el aire por la nariz y exhálalo lentamente por la boca–, promoviendo que repitan esta respiración unas cinco veces y se vayan relajando.
- A continuación se les pide que recuerden un evento en el cual ellos hayan recibido algún hecho de violencia en su familia de origen cuando fueron niños. De preferencia, hablarles en primera persona: “trata de hacer memoria y recuerda cómo inició, quién te agredió (¿tu papá?, ¿algún hermano?), recupera a detalle cómo se desarrolló y de qué manera terminó esa experiencia de violencia de tu infancia.”
- Aún con los ojos cerrados, al terminar cada quien su evocación, el facilitador les pide que permanezcan unos 20 segundos en silencio.
- Al terminar este lapso se les indica que ya pueden abrir los ojos y regresar al grupo, dando tiempo para el ritmo necesario de cada quien.
- Cuando estén listos, el facilitador les señala que se coloquen en parejas y comenten su experiencia. Antes de que terminen de compartir, se les solicita que reflexionen con el compañero sobre qué marcas o aprendizajes les dejó esa experiencia de violencia en la infancia.
- Se explora, para finalizar, cómo se sienten recordando estas historias.

Observaciones para el equipo facilitador

- Al igual que en la anterior, pueden surgir sentimientos muy profundos en esta dinámica, debido a que se abordan situaciones de mucho dolor.
- Se sugiere asumir una actitud empática, de respeto y acompañamiento de esas emociones, así como tener una lista de opciones de canalización para el apoyo emocional en caso de que algún participante solicite profundizar en la experiencia que tocó.

Observaciones para el equipo facilitador

- Puede ser que en algún momento de este ejercicio algunos compañeros contacten emociones tristes y dolorosas, o tal vez enojo. Es importante estar alertas y acompañarlos sin juzgar, priorizando el hecho de que expresen lo que sienten.
- Hay que comentar a los participantes que la práctica de la violencia contra la pareja se aprende desde la infancia y que usualmente las personas terminan reproduciendo esas formas de violencia en la etapa adulta: los hombres violentando a las mujeres y las mujeres relacionándose con hombres que ejercen el abuso.
- Sin generalizar, se explica que este patrón continúa hasta que la mujer decide buscar ayuda externa o cuando nosotros los hombres, asumimos la responsabilidad de los efectos de nuestras violencias.

Indicaciones

Dinámica 2 ¿Cuál es mi responsabilidad con la violencia de mi familia de origen?

Objetivo: Los participantes conocerán las diversas formas en que la violencia de su familia de origen se relaciona con la violencia en su relación de pareja.

Desarrollo:

- Se hacen grupos de 4 personas.
- Se les entrega la lectura “La violencia en mi familia de origen”.
- Se solicita que la lean y reflexionen cómo creen que les influye su violencia en la infancia en su relación de pareja.
- Se promueve el análisis y reflexión a través de las siguientes preguntas generadoras (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿Cuáles son los tipos de violencia que yo ejerzo y contra quién/es de mi familia? ¿Cuáles es el impacto generado por esta violencia en mi familia y en mí?

Sesión temática 8: El trabajo doméstico

Subtema Mi participación en el trabajo doméstico.

Objetivos	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
- IDENTIFICAR LA CULTURA MACHISTA QUE FOMENTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LOS ÁMBITOS PERSONAL, FAMILIAR, COMUNITARIO E INSTITUCIONAL. - IDENTIFICAR LA VIOLENCIA CONTRA SU PAREJA. - ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DEL EJERCICIO DE SU VIOLENCIA EN CONTRA DE SU PAREJA, HIJOS E HIJAS.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior.	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para iniciar la sesión Recuperar con el grupo la esencia de la vivencia y aprendizaje de la sesión anterior y contextualizar a los nuevos participantes del proceso del grupo.
	Encuadre	5'	Hojas blancas y lápices.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes.
	Dinámica 1: Dinámica 1: La importancia del trabajo doméstico.	30'	Reproductor de CD, bocinas,	Preparar con anticipación los materiales y los instrumentos de apoyo.
	Receso	10'		
	Dinámica 2: ¿Quién soy y qué hago?	45'	Copias del instrumento de aplicación, marcadores, pizarrón o rotafolios.	Prever con tiempo la preparación del instrumento prediseñado, es necesario que cada participante tenga una copia del mismo.
	Dinámica 3: Mi participación en el trabajo doméstico.	40'	Lectura: "El trabajo doméstico como responsabilidad de los hombres".	Preparar con tiempo el material de lectura.
Objetivo específico QUE LOS ASISTENTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU RESPONSABILIDAD EN EL TRABAJO DOMÉSTICO	Cierre grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que todos hayan dicho cómo estuvieron en la sesión.

Indicaciones

Dinámica 1 La importancia del trabajo doméstico.

Objetivo: Que los participantes identifiquen la importancia de la distribución del trabajo doméstico y evalúen su participación en él.

Desarrollo:

Este es un ejercicio que se puede realizar de distintas formas.

- Se pueden utilizar audios o canciones que hablen o muestren las diferencias en la distribución del trabajo doméstico, para desde ahí poder abordar el tema. El audio que se propone en este manual es “Conviérteme en mujer” de Radialistas anónimos, o proponemos el uso de la canción “Se va la vida compañera”, de León Chávez Teixeira.
- Se reproducen los audios y se les pide que escuchen con atención y reflexionen para que posteriormente opinen acerca de la distribución del trabajo y los quehaceres en el hogar, y el rol masculino en los mismos.



Observaciones para el equipo facilitador

- *Tener preparados los materiales y los instrumentos de apoyo antes de la sesión.*

Observaciones para el equipo facilitador

- *Preparar previamente la gráfica que se utilizará para vaciar la información del grupo, esto permitirá optimizar el tiempo.*
- *Conviene, si el tiempo lo permite, asignarle un valor económico a las actividades que se ejercen en el trabajo doméstico y ampliar el análisis a partir de lo que resulte de este factor.*
- *Validar cada uno de los comentarios vertidos por el grupo sin establecer juicios valorativos, todos son elementos para la reflexión.*
- *Es importante no llevar ni dejar que el debate caiga en terrenos de culpabilizar ni a hombres ni a mujeres por lo que se hace, sino más bien, de ver que ambos géneros somos corresponsables de la manera en que nos relacionamos y de encontrar los posibles cambios o transformaciones para mejorar dichas relaciones.*

Indicaciones

Dinámica 2 ¿Quién soy y qué hago?

Objetivo: Los participantes reflexionarán acerca de las transformaciones de los roles de mujeres y hombres, así como la forma en que aún nos dividimos sexualmente las tareas en los espacios privado y público.

Desarrollo:

- Se entrega a cada participante un formulario prediseñado (el documento de apoyo instruccional que se propone se puede modificar en función del perfil del grupo).
- Se dan entre 20 y 30 minutos para llenarlo.
- En el rotafolio o pizarrón se dibuja una tabla para anotar los resultados que arroje el formulario en cuanto a lo que las mujeres y los hombres hacen. Los datos serán: número total de asistentes, hombres, mujeres, número de preguntas (no hay tiempo para revisar todo el listado de preguntas), cuántas mujeres aplican en esa pregunta y a qué porcentaje corresponde del total de mujeres, cuántos hombres aplican y qué porcentaje del total de hombres.
- Se lee en voz alta algunas de las preguntas, escogidas un tanto al azar, para ver cómo nos seguimos especializando los hombres en el ámbito público y las mujeres en el privado.
- Se reflexiona con el grupo, cómo, mientras las mujeres han incursionado de manera importante en actividades tradicionalmente destinadas a hombres como trabajar y aportar dinero a casa, los hombres aún no participamos del todo en labores de cuidado y crianza de hijas e hijos ni en otros tipos de trabajo doméstico.
- Se anotan las respuestas en el rotafolio.
- El facilitador analiza, comenta y concluye con el grupo que aunque muchas cosas en el mundo han cambiado, para las mujeres aún siguen estando obligadas casi de manera exclusiva, las responsabilidades de la crianza, la preparación de alimentos y el cuidado de hijas e hijos, en síntesis: el trabajo doméstico. En un momento dado, esto puede limitar sus aspiraciones a mejores puestos laborales, políticos, sindicales, etc., pues tiene que enfrentarse a la disyuntiva de dejar de cumplir con algunas de “sus” responsabilidades familiares por cumplir con sus responsabilidades laborales, profesionales y económicas.



Apoyo instruccional

¿QUIÉN SOY Y QUÉ HAGO?

Basado en instrumento de: Manual INMUJERES*

Responde el siguiente instrumento desde tu propia realidad cotidiana. Trata de ser lo más honesto posible. No todas las preguntas se aplican a tu caso.

¿Quién soy? (H)(M)	¿Qué hago?	X	¿Cuántas veces a la semana hago esta actividad?	¿Cuánto tiempo (horas/semana) dedico a esta actividad?	Veó esta actividad como: A) Una responsabilidad B) Una ayuda
1	Conduzco coche				
2	Cambio pañales				
3	Escribo a máquina				
4	Fumo				
5	Me preparo el desayuno				
6	Preparo el desayuno para mi familia				
7	Trabajo ocho horas diarias				
8	Traigo el dinero a la casa				
9	Soy el jefe de la familia				
10	Compro la despensa				
11	No trabajo, me dedico al hogar				
12	Llevo la ropa a que la planchen				
13	Plancho mi ropa				
14	Plancho la ropa del resto de mi familia				
15	Duelmo a las y los niños				
16	Pago las cuentas de los restaurantes a otras personas				
17	Barbecho la tierra				
18	Me encargo de comprar condones				
19	Reviso cotidianamente los alimentos que hay en casa				
20	Reviso que las tareas de mis hijas e hijos estén hechas				
21	Reparo las llantas cuando se ponchan				
22	Llevo el auto al mecánico, la verificación, etc.				
23	Tiendo o quito la ropa del tendedero				
24	Baño a las y los niños				

* Metodología de capacitación en género y masculinidad, en mujeres, México, de 2005 (pp.193-196).

¿Quién soy? (H)(M)	¿Qué hago?	X	¿Cuántas veces a la semana hago esta actividad?	¿Cuánto tiempo (horas/semana) dedico a esta actividad?	Veo esta actividad como: A) Una responsabilidad B) Una ayuda
25	Hago los pagos de los servicios de la casa.				
26	Veo el futbol				
27	Doblo y guardo la ropa				
28	Ordeno los roperos				
29	Asisto a las juntas escolares				
30	Llevo a mis hijas e hijos al médico				
31	Reparo las averías de casa				
32	Tomo la iniciativa en la relación sexual				
33	Cargo cosas pesadas				
34	Me encargo de dar las medicinas a otras personas de mi familia				
35	Me responsabilizo de que mi pareja y yo no nos embarcemos				
36	Soy la autoridad en la pareja				
37	Soy la autoridad en la familia				
38	Atiendo al público				
39	Hago llamadas telefónicas por cuestiones de trabajo				
40	Superviso a mis subalternos y subalternas				
41	Asisto a festivales y demás actividades escolares de mis hijas e hijos				
42	Boleo los zapatos de mis hijas e hijos				
43	Lloro al ver una película				
44	Acompaño a mi pareja a su chequeo médico				
45	Atiendo a los invitados cuando hay una reunión o fiesta en mi casa (les sirvo de comer, caliento la comida, preparo aperitivos, bocadillos, etc.)				
46	Escojo los regalos que hay que llevar cuando vamos a alguna fiesta o reunión				
47	Le compro flores a mi pareja				
48	Le expreso mi reconocimiento a mi pareja por lo que hace				
49	Soy quien más se queda con las niñas y niños cuando no pueden ir a la escuela por enfermedad, suspensión de clases y demás				

¿Quién soy? (H)(M)	¿Qué hago?	X	¿Cuántas veces a la semana hago esta actividad?	¿Cuánto tiempo (horas/semana) dedico a esta actividad?	Veo esta actividad como: A) Una responsabilidad B) Una ayuda
50	Me llevo a mis hijas e hijos al trabajo cuando no encontré quién los cuidara				
51	Gano más que mi pareja				
52	Voy a terapia o acepto que necesito terapia, o a veces me gustaría recibir apoyo terapéutico				
53	Salgo de viaje de trabajo/negocios confiando en que mi pareja se encargará de las y los hijos				
54	Cuando mi pareja me pide quedarme con las y los hijos porque él o ella tiene un compromiso, me gusta apoyarle				
55	Soy la parte más tolerante de la pareja				
56	Sé cuanto pesan mis hijos, cuánto pesaron y midieron al nacer y su tipo de sangre				

Indicaciones

Dinámica 3 Mi participación en el trabajo doméstico

Objetivo: Que los asistentes reflexionen sobre su participación en el trabajo doméstico.

Desarrollo:

- Se reparte la lectura del material “El trabajo doméstico como responsabilidad de los hombres” y se promueve el análisis.
- El ejercicio de lectura se puede realizar de varias formas, dependiendo de varios factores: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador lee en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Se reflexiona en plenaria lo que se ha leído.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿cómo participas en el trabajo doméstico?; ¿lo sientes como una responsabilidad o como un apoyo?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “El trabajo doméstico”.

Observaciones para el equipo facilitador

- Es importante reconocer que los hombres usualmente dicen tener mucho trabajo en la esfera pública y que esto es usado frecuentemente como una excusa para no involucrarse en el trabajo doméstico.
- Hay que hacer énfasis que hoy día tanto las mujeres como los hombres tenemos que salir a trabajar para lograr el sostenimiento de la casa y que si bien ambos tenemos responsabilidades en nuestros trabajos remunerados, nosotros rara vez asumimos ambos trabajos como nuestras responsabilidades, sino que lo vemos como un “apoyo” o “ayuda” a la pareja.
- Por ello los hombres debemos ver ambos trabajos también como responsabilidades nuestras.

Sesión temática 9: La autonomía de las mujeres y su relación con la toma de decisiones

Subtema Mi respeto a la autonomía de las mujeres

Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador	Objetivos
Bienvenida y resumen de la sesión anterior	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para el inicio de la sesión. Recuperar con el grupo lo esencial de las vivencias y los aprendizajes de la sesión anterior y contextualizar a los nuevos participantes sobre el proceso del grupo.	DESARROLLAR CAPACIDADES Y HABILIDADES PARA EVITAR REPLICACIÓN DE LA VIOLENCIA.
Encuadre	5'	Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes.	Objetivo específico QUE LOS ASISTENTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU RESPONSABILIDAD EN LA AUTONOMÍA DE LAS MUJERES.
Dinámica 1: ¿Qué es la autonomía de las mujeres?	45'	Rotafolio o pizarrón, plumones.	Promover la participación de todos.	
Receso	10'			
Dinámica 2: Barómetro de decisiones	40'	Una pelota de goma pequeña	Prever una pelota, necesaria para el desarrollo del ejercicio.	
Dinámica 3: ¿Qué hago ante la autonomía de mi pareja?	30'	Lectura "La autonomía de las mujeres".	Preparar con tiempo el material de lectura.	
Cierre grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que la mayor parte del grupo haya dicho cómo se sintió durante en la sesión.	

Indicaciones

Dinámica 1 ¿Qué es la autonomía de las mujeres?

Objetivo: Que los hombres conozcan y respeten las diversas manifestaciones en que una mujer ejerce su autonomía en la relación de pareja

Desarrollo:

- Se hace una lluvia de ideas sobre las actividades que hacen las mujeres y que evidencian su capacidad de independencia y autonomía en la relación de pareja.
- Después se les pide elaborar una lista en la que expresen cómo se sienten cuando sus parejas demuestran esa autonomía e independencia.
- Se reflexiona en plenaria porqué los hombres nos sentimos así cuando nuestras parejas expresan su autonomía.



Observaciones para el equipo facilitador

- Se sugiere promover que los hombres tengan claro que las mujeres no pueden dejar de ejercer su autonomía e independencia porque es un derecho y que su reacción emocional (de los hombres) es su propia responsabilidad.
- No se puede hacer responsable a los otros/as de la propia experiencia emocional.

Observaciones para el equipo facilitador

- Conviene, por razones de tiempo y dependiendo del perfil del grupo, elegir sólo 10 o 12 frases de las que se sugieren en el apoyo instruccional.
- Es muy importante que el facilitador esté atento a que sus reacciones o manifestaciones corporales no validen o descalifiquen cualquier argumento del grupo, y promueva en todo momento el respeto al mismo.
- Se sugiere complementar este ejercicio introduciendo algunos conceptos sobre la perspectiva y equidad de género, y validando todos los argumentos y sentimientos vertidos por el grupo.

Indicaciones

Dinámica 2 Barómetro de decisiones.

Objetivos:

- Que los participantes identifiquen las formas en que apoyan o no la autonomía de su pareja.
- Que los participantes tomen conciencia clara de su posición y relación para con la toma de decisiones de su pareja.

Desarrollo:

- Se pide a los participantes que se coloquen en el centro del salón y se les explica que el facilitador les leerá distintas afirmaciones para que, sin pensarlo demasiado y tratando de ser completamente honestos, se sitúen del lado derecho del salón si están de acuerdo con la afirmación en turno, o del lado izquierdo si están en desacuerdo. En un primer momento nadie podrá quedarse al centro.
- Una vez que hayan fijado su posición, se explica que la pelota que el facilitador tiene en sus manos es un micrófono, que nadie que no la tenga podrá hablar y que se la otorgará siempre al lado en donde haya menos participantes.
- La persona que la reciba tendrá la oportunidad de expresar por qué está de acuerdo o en desacuerdo con la frase, sin que nadie la interrumpa, confronte o atropelle en su respuesta.
- Cada lado tendrá una oportunidad para argumentar su postura, y en la medida que el grupo escuche las explicaciones, tendrá la opción de ir cambiando su posición en relación a acercarse cada vez más si el argumento le convence.
- Para cerrar este ejercicio, se pregunta a los participantes: ¿ha sido fácil o difícil definir una posición frente a las frases?, ¿qué aprendiste con respecto a los valores y conocimientos de los/las otros?, ¿y de los propios? En la medida que escuchabas otros razonamientos ¿qué cambios se produjeron en ti?



Apoyo institucional

FRASES

- Los hombres son violentos por naturaleza.
- Debido a su instinto maternal, las mujeres deben cuidar de los hijos.
- El hombre siempre debe ser el jefe de una familia.
- La obediencia en las mujeres es una virtud.
- Lo más importante para los hombres es obtener mucho dinero y trabajar para eso.
- Las mujeres deben participar en la manutención de la familia, trabajando en donde les paguen.
- No se debe permitir que las mujeres tengan proyectos productivos porque si ganan más que uno surgen problemas en la familia.
- La violencia en el hogar se debe a que las mujeres no quieren que las mandemos.
- El dinero es poder y por eso los hombres debemos mandar en la casa, pues el trabajo doméstico no genera dinero.
- Es mejor que las propiedades siempre estén a nombre del jefe de hogar.
- Las mujeres no pueden ir a las asambleas, pero si pueden ir a la clínica y a las pláticas de salud porque ellas están mejor preparadas para esos asuntos.
- Los hombres debemos dedicar más tiempo de calidad en el cuidado de nuestros hijos y a mantener sano nuestro vínculo de pareja y no dedicarnos exclusivamente al trabajo.
- No valemos menos como hombres si compartimos y nos responsabilizamos también de los cuidados de los hijos, de su educación y de los trabajos de casa.
- Las decisiones sobre el dinero y las propiedades son responsabilidad de la pareja, pues los dos contribuyen por igual a lograr sacar adelante a la familia.
- Mi principal preocupación debe ser tener dinero para sostener a mi familia.
- Por trabajar los hombres deben sacrificar su relación familiar.
- Los hombres estamos de acuerdo en que la mujer trabaje cuando lo hace por gusto y no por necesidad.
- Quien aporta el dinero para la casa puede también decidir lo que se tiene que hacer con el mismo.

Indicaciones

Dinámica 3 ¿Qué hago ante la autonomía de mi pareja?

Objetivo: Los asistentes identificarán las formas en que apoyan o no la autonomía de sus parejas.

Desarrollo:

- Se reparte la lectura “La autonomía de las mujeres” y se promueve el análisis.
- El ejercicio de lectura se puede realizar de varias formas, dependiendo de varios factores: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador lee en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Se reflexiona en plenaria lo que se ha leído.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿cómo obstaculizas o promueves la autonomía de tu pareja?; ¿cómo te sientes con esas acciones?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “La autonomía de las mujeres y su relación con la toma de decisiones.”

Sesión temática 10: El ejercicio de mi paternidad y la violencia contra hijas e hijos

Subtema ¿Cómo ejerzo mi paternidad? Violencia hacia mis hijas e hijos

Objetivos	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
- IDENTIFICAR LA VIOLENCIA CONTRA SUS HIJOS/AS. - ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DEL EJERCICIO DE SU VIOLENCIA EN CONTRA DE SU PAREJA E HIJOS/AS.	Apertura grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para iniciar la sesión
	Bienvenida y encuadre	5'	Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes.
Objetivo específico QUE LOS ASISTENTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU PATERNIDAD Y LA RESPONSABILIDAD EN LA VIOLENCIA CONTRA LOS HIJOS.	Dinámica 1: El ejercicio de la paternidad. "Préstame tu voz"	50'	Hojas blancas y lápices.	Aunque no es su propósito, este ejercicio puede llevar a contactar emociones profundas; para evitar dejar emocionalmente expuestos a los participantes, el facilitador debe estar atento y observar sus reacciones para detectar una situación así y brindar un acompañamiento emocional si se considera necesario.
	Receso	10'		
	Dinámica 2: "Paternidades después de la violencia"	35'	Reproductor de audio, bocinas,	Tener preparados los materiales y los instrumentos de apoyo antes de la sesión.
	Dinámica 3: ¿Cuál es mi responsabilidad ante la violencia con mi hijo/a.	40'	Lectura "La paternidad y la violencia contra los hijos/as".	Prepara a tiempo el material de lectura.
	Cierre grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que todos hayan dicho cómo estuvieron en la sesión.

Indicaciones

Dinámica I El ejercicio de la paternidad, “Préstame tu voz”.

Objetivos:

- Que los participantes identifiquen las características de su paternidad y asuman la responsabilidad por la violencia cometida en contra de sus hijas e hijos.
- Que reconozcan en el contexto de su vivencia personal los aprendizajes presentes en su manera actual de ser padres.
- Que identifiquen conductas y actitudes que caracterizan su manera de ser hombres y cómo éstas afectan, positiva o negativamente, diferentes aspectos de sus vidas y sus relaciones interpersonales.

Desarrollo:

- Se explica al grupo cómo las expectativas familiares acerca de los hombres van modelando nuestra forma particular de ser varones y cómo nosotros mismos reproducimos ese aprendizaje aún sin darnos cuenta, a pesar de las consecuencias negativas que pudieran traer para nuestros hijos, nuestras hijas, y para nosotros mismos.
- A continuación, se indica a los participantes que se sienten en una postura cómoda y relajada dejando lo que tengan en las manos y haciendo a un lado lo que les estorbe. El facilitador les pide que cierren sus ojos y conduce la fantasía guiada descrita en el apoyo instruccional.
- Una vez concluida la lectura, se deja pasar un par de minutos y antes de escuchar sus presentaciones, el facilitador pide que algunos expresen de manera breve cómo se sienten; con esto se busca regular la ansiedad o agitación emocional que pueda surgir en ellos para poder continuar con el paso siguiente.
- El facilitador puede iniciar con su propia presentación para mostrarles cómo presentarse y animarles a participar. Sin presiones pide que, en la voz de sus “niños” o “niñas”, se presenten ante el grupo como papá, hermano mayor, tío o amigo, según el caso. Deberán hablar en tercera persona, es decir, como si fuera el mismo niño o niña quien estuviera hablando, usando las palabras y expresiones que él o ella usarían. Es importante que participe la mayoría, aunque sea brevemente.
- Se menciona que en la manera como nos ven nuestros hijos, hijas o familiares más pequeños, podemos descubrir un espejo de nuestra manera de ser hombres y que con esta dinámica tenemos la oportunidad de mirarnos en ese reflejo a través de los ojos de ellos o ellas (hijos, hijas, sobrinos, sobrinas, hermanas o hermanos menores u otros niños o niñas).

- Para finalizar, se promueve una reflexión grupal planteando las siguientes preguntas: ¿les resultó fácil o difícil presentarse con la voz y expresiones de un niño o niña?, ¿por qué?, ¿qué les agradó de los aspectos que identificaron de sí mismos a través de sus presentaciones?
- Ahora, hablándoles en primera persona: ¿identificaste alguna característica personal que no te haya agradado o que prefirieras no expresar?, ¿por qué decidiste no decirla? ¿Qué aspectos de tu conducta y personalidad actual han sido aprendidos y formados durante tu historia familiar?, ¿cómo has aprendido esas conductas y cómo las transmites o no las transmites a tus propios hijos e hijas? ¿Cómo puedes crear alternativas para aquellos comportamientos que te han afectado negativamente en tus relaciones afectivas, familiares y personales?
- Para cerrar el ejercicio, se puntualizan los siguientes elementos de reflexión:
 - La comunicación con nuestros seres queridos es una de las vías para descubrir y reconocer áreas desconocidas de nosotros mismos; reflexionar acerca de esas áreas nos permite conocernos mejor; entender algunos de nuestros comportamientos y ensayar alternativas de cambio en aquellas conductas que nos lastiman o lastiman a nuestros seres cercanos.
 - El conocer el origen de nuestros comportamientos como hombres nos permite valorar aquellos que nos nutren y dan satisfacciones, así como plantearnos cambios en aquellas conductas aprendidas que no deseamos mantener ni tampoco reproducir con nuestros hijos e hijas.
 - En la medida que nos importan y preocupan los sentimientos, opiniones y necesidades de los demás, identificamos también nuestra manera de actuar y reaccionar ante quienes nos rodean, así como nuestros errores y aciertos, responsabilizándonos de nuestros actos y sus consecuencias, sean positivas o no. De ese modo evitamos hacer recaer en los demás nuestras decisiones y actuamos atendiendo a los efectos que nuestros actos pueden tener para nosotros mismos, para nuestras familias y para nuestra comunidad.

Apoyo instruccional

FRASES: INDICACIONES PARA LA FANTASÍA

Para el facilitador: lee los textos entre comillas sin prisa y haciendo silencios breves en los puntos suspensivos. Antes de la sesión puedes ensayar con tu cofacilitador para escucharte y ajustar tu tono y ritmo de lectura para que ésta resulte clara y fluida.

“Te voy a pedir que con tus ojos cerrados percibas tu respiración tomando conciencia de cómo estas ahora... Inhala por la nariz y exhala por la boca tomando el aire que necesites... Haz conciencia de tu cuerpo y de tu postura y, si lo necesitas, cámbiala, de manera que te sientas más cómodo... No te preocupes por ignorar los ruidos a tu alrededor ni luches con pensamientos que crucen tu cabeza; déjalos pasar y disponte a regalarte un momento contigo mismo...”

Haz una pequeña pausa para permitir que centren su atención en sí mismos y continúa:

“Ahora te voy a pedir que imagines a algún niño o niña. Puede ser tu propio hijo o hija, o tal vez un hermano o hermana menor, un sobrino o sobrina pequeños, o cualquier otro pequeño que conviva contigo y con quien tengas una relación afectiva... Te pido que trates de imaginar cómo crees que te ve ese niño o niña y cómo piensas que te presentaría él o ella ante este grupo...”

Haz otra pausa para permitir que se visualicen desde el punto de vista del niño o niña y continúa:

Imagina que ese niño o niña te va a presentar ante el grupo con total franqueza y con sus propias palabras... Imagina lo que ese niño o niña contaría acerca del trato entre ustedes, de los juegos que juega contigo o de las cosas que le gusta hacer a tu lado...Piensa también en lo que él o ella diría acerca de lo que le gustaría poder recibir de tí, de las cosas que le gustaría que hi-

cieran juntos o de lo qué le haría feliz acerca del trato entre ustedes... Piensa qué palabras y frases podría usar ese niño o esa niña para presentarte, por ejemplo...”Soy Luisa y les quiero presentar a mi papá: él tiene buen carácter y es muy alegre aunque a veces se pone gritón; es muy serio cuando está trabajando y en esos momentos no me hace mucho caso pero cuando está conmigo me enseña juegos divertidos y adivinanzas. Me gusta cuando me ayuda con mi tarea pero no siempre puede hacerlo...”.

Haz una pausa un poco más larga para que piensen en la forma en que el niño o la niña hablaría sobre ellos:

“Mantén presente en tu mente las palabras y frases que pudiste imaginar para compartirlas después con tus compañeros de grupo y regresa poco a poco tu conciencia a este lugar... Haz contacto con tu cuerpo y percibe los sonidos de tu alrededor y tu propia respiración... Abre los ojos despacio tomándote tu tiempo y espera en silencio hasta que todo el grupo esté listo para continuar.”

Espera hasta que todos los participantes hayan abierto los ojos. Antes de continuar con la actividad, y para evitar desviarte del propósito de la misma, recuerda poner atención a sus reacciones y detectar estados de agitación que requieran comprensión o apoyo emocional.

Observaciones para el equipo facilitador

- En caso de que haya hombres que no tengan hijos/as se les puede sugerir que recuerden un sobrino, ahijado, o niño que sea conocido y afectivamente importante.
- Cuando sea oportuno, se les indica a los participantes que hay que estar atentos a las contradicciones entre lo que sentimos por lo hijos/as y las prácticas violentas que llegamos a realizar.

Indicaciones

Dinámica 2 “Paternidades después de violencia”.

Objetivo: Que los asistentes identifiquen los motivos por los cuales ejercen violencia contra sus hijas e hijos y reflexionen sobre alternativas a los mismos.

Desarrollo:

- Se reproducen los mensajes / testimonios “Paternidades después de violencia” y se les pide que escuchen atentamente, que reflexionen y posteriormente opinen acerca de los medios por los que aprendieron la violencia y la manera en que la han ejercido con sus hijas e hijos.
- Se plantean alternativas para recodificar estos mensajes.
- Se recomienda tener presente que, aunque no es su propósito, este ejercicio puede llevar a contactar emociones profundas; para evitar dejar emocionalmente expuestos a los participantes mantente atento y observa sus reacciones para detectar oportunamente una situación así y poder brindar un acompañamiento emocional conveniente si lo consideras necesario.



Observaciones para el equipo facilitador

- *En algunos casos los hombres comentan que ellos aprendieron la violencia de sus padres como una forma para educarlos que les fue útil. Hay que hacerles ver los aspectos atemorizantes y dolorosos de haber recibido esa forma de instrucción e indicarles que si bien en la infancia se pudo vivir esa situación, en la etapa adulta se puede elegir enfrentar los conflictos de una forma no violenta.*

Indicaciones

Dinámica 3 ¿Cuál es mi responsabilidad ante la violencia con mi hijo/a?

Objetivo: Que los asistentes identifiquen los motivos por los cuales ejercen violencia contra sus hijos/as y reflexionen sobre alternativas a los mismos.

Desarrollo

- Se reparte la lectura “La paternidad y la violencia contra hijas e hijos” y se promueve el análisis.
- El ejercicio de lectura se puede realizar de varias formas, dependiendo de varios factores: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador lee en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Se reflexiona en plenaria lo que se ha leído.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿qué ha sido para ti recordar la violencia que sufriste cuando eras niño?, ¿qué puedes hacer para mejorar las relaciones con tus hijas e hijos?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “El ejercicio de mi paternidad y la violencia contra hijas e hijos.”

Sesión temática 11: Mi cuerpo

Subtema Mi cuerpo

Objetivos	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
- DESARROLLO DE HABILIDADES DE AUTOCUIDADO. - IDENTIFICAR LA CULTURA MACHISTA QUE FOMENTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LOS ÁMBITOS PERSONAL, FAMILIAR, COMUNITARIO E INSTITUCIONAL.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para iniciar la sesión Recuperar con el grupo la esencia de la vivencia y del aprendizaje de la sesión anterior y contextualizar a los nuevos participantes sobre el proceso del grupo.
Objetivo específico QUE LOS ASISTENTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU EXPERIENCIA CORPORAL EN LA VIOLENCIA.	Encuadre	5'	Hojas blancas y lápices.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes pero es importante que lo revise todo el grupo.
	Dinámica 1: Mi cuerpo y la sociedad.	55'	Hojas blancas y lápices.	Promover la participación de todos.
	Receso	10'		
	Dinámica 2: ¿Cómo expresomi cuerpo con mi pareja y como trato el de ella?.	50'	Lectura: "El cuerpo de mujeres y hombres".	Tener preparado el material de lectura.
	Cierre grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que todos hayan dicho cómo estuvieron en la sesión.

Indicaciones

Dinámica 1 Mi cuerpo y la sociedad.

Objetivo: Identificar las ideas sociales en torno al cuerpo de mujeres y hombres.

Desarrollo:

- Se reparte una hoja blanca a cada participante y se solicita a los hombres que tracen tres líneas con la hoja en horizontal, de tal forma que queden cuatro columnas.
 - En la columna 1 se escribe la pregunta: ¿qué características tiene el cuerpo de los hombres?
 - En la columna 2: ¿cuáles son las principales funciones que desempeñan los cuerpos de los hombres en la sociedad?
- Se da tiempo para que los asistentes respondan.
 - En la columna 3 se escribe la pregunta, ¿qué característica tienen los cuerpos de las mujeres?
 - En la 4: ¿cuáles son las principales funciones que desempeñan los cuerpos de las mujeres en la sociedad?
- Se forman dos equipos y cada equipo sistematiza la información con dos rotafolios.
- En plenaria se presentan los resultados y se comentan.

Observaciones para el equipo facilitador

Conviene cerrar la reflexión comentando los siguientes aspectos:

- El mandato social hacia el cuerpo de los hombres indica que debe dedicarse a la producción de bienes y al ejercicio de la violencia social. Debido a ello se considera fuerte e invulnerable.
- Por otro lado, el cuerpo de las mujeres es considerado un cuerpo débil y estético. Debido a ello se le asigna la función reproductiva y de belleza en la sociedad.
- Estas concepciones estereotipadas y manipuladas sobre los cuerpos son la base de la violencia de género.

Indicaciones

Dinámica 2 ¿Cómo expreso mi cuerpo con mi pareja y cómo trato el de ella?

Objetivo: Los asistentes reconocerán el trato que dan a su cuerpo y al de su pareja.

Desarrollo

- Se hacen equipos de cuatro hombres y se lee la lectura “El cuerpo de las mujeres y el cuerpo de los hombres”. Se hace la lectura en equipos y se reflexiona en grupo. Una vez que se ha leído y comentado en grupo, se reflexiona en plenaria.
- Dependiendo de las circunstancias, el ejercicio de lectura se puede realizar de varias formas, tomando en cuenta factores como los siguientes: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador podría leer en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Se reflexiona en plenaria lo que se ha leído.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿qué es para ti tu cuerpo?, ¿qué tanto conoces o sabes sobre el cuerpo de la mujer (o de tu pareja)?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “Mi cuerpo.”

Observaciones para el equipo facilitador

- Es importante detectar y resaltar los tratos de violencia hacia el cuerpo de la mujer y señalar que habrá una sesión para reflexionar sobre la violencia sexual.
- Asimismo, el equipo facilitador debe estar atento hacia el trato que los hombres dan a su cuerpo y comentar que habrá una sesión sobre el autocuidado del cuerpo.

Sesión temática 12: El autocuidado de mi cuerpo

Subtema El autocuidado de mi cuerpo: situaciones de riesgo para hombres y mujeres

Objetivos	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
· DESARROLLO DE HABILIDADES DE AUTOCUIDADO.	Bienvenida y resumen de la sesión anterior	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para iniciar la sesión Recuperar con el grupo la esencia de la vivencia y del aprendizaje de la sesión anterior y contextualizar a los nuevos participantes sobre el proceso del grupo.
Objetivo específico · QUE LOS ASISTENTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO DE SU CUERPO.	Encuadre	5'	Hojas blancas y lápices.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes pero es importante que lo revise todo el grupo.
	Dinámica 1: El autocuidado de mi cuerpo.	45'	Pizarrón o rotafolio. Plumones.	Conviene preparar una lista de enfermedades masculinas.
	Receso	10'		
	Dinámica 2: “Representando mis enfermedades”	45'	Hojas, lápices, pizarrón o rotafolio y plumones.	Resaltar la importancia que en la relación de pareja tiene el ejercicio de la sexualidad y la transmisión de VIH y otras infecciones a la pareja, así como los riesgos en el trabajo y la carga que podemos representar para la pareja por sufrir una incapacidad permanente.
	Dinámica 3: Las consecuencias de dañar mi cuerpo en mi relación de pareja.	25'	Lectura: “El autocuidado y mi relación de pareja”.	Tener preparado con anticipación el material de lectura.
	Cierre grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que todos hayan dicho cómo estuvieron en la sesión.

Indicaciones

Dinámica 1 El autocuidado de mi cuerpo.

Objetivo: Que los participantes del grupo identifiquen las situaciones de riesgo para la salud de su cuerpo.

Desarrollo:

- Se pregunta al grupo: “¿qué puede lastimar nuestros cuerpos (de los hombres)?”; “¿qué situaciones ponen en riesgo mi cuerpo y qué consecuencias tienen para mí?”
- Se solicita a los hombres que recuerden eventos donde ellos -o alguien cercano- haya vivido alguna situación de riesgo para su salud y/o para sus cuerpos y se comentan las consecuencias que tuvieron.
- Se escucha a los hombres y se escriben en el pizarrón fragmentos de las historias, clasificando los ámbitos donde ocurren las situaciones de riesgo: en el trabajo, en la sexualidad, en la salud, en la calle y otras.
- Se pregunta al grupo: “¿por qué o para qué los hombres ponen en riesgo sus cuerpos?”; y “¿cómo se sienten al darse cuenta que también son vulnerables?”
- Finalmente se hace una lista de entre cinco y diez hábitos que pueden comprometerse a realizar para cuidar sus cuerpos.
- Se reflexiona sobre el ejercicio.

Observaciones para el equipo facilitador

- *Conviene tener preparada con anticipación una lista de enfermedades masculinas, así como de riesgos que los hombres deciden enfrentar en la vida cotidiana (casa, trabajo, diversión, deporte, etc.) para demostrar su hombría.*
- *Los hombres usualmente no cuidamos nuestros cuerpos porque no reconocemos que éste es vulnerable.*
- *Es importante destacar en esta dinámica qué hacen los hombres con su sensación de vulnerabilidad, pues usualmente las ideas de fuerza y dureza inhiben esta reflexión.*

Indicaciones

Dinámica 2 Representando mis enfermedades.

Objetivos:

- Que los participantes reconozcan cómo la manera en que los hombres percibimos nuestra salud está relacionada con el aprendizaje predominante de ser hombres.
- Que identifiquen algunos mandatos culturales del aprendizaje predominante de ser hombres que ponen en riesgo nuestra salud.

Desarrollo:

- Se entrega papel y lápiz a cada participante y se les pide que enlisten los principales padecimientos físicos y emocionales que hayan tenido, incluyendo accidentes de cualquier tipo que hayan sufrido ellos mismos o sus familiares varones.
- Se forman parejas para que cada uno comente sus padecimientos al otro, respondiendo las preguntas que su compañero haga al respecto.
- Al finalizar el intercambio de experiencias, se solicita que cada pareja elija una de las enfermedades o de los accidentes mencionados y lo actúen sin hablar, utilizando sólo gestos y señas (mímica), para que el resto del grupo trate de adivinar de qué tipo de padecimiento se trata. Tendrán un par de minutos para preparar su representación.
- Una vez que la primera pareja termine su representación se pide un aplauso para ellos y se solicita al grupo que digan el tipo de padecimiento que creen que se representó.
- Se pregunta después a la pareja qué padecimiento representó y se les pide narrar brevemente cómo llegó a éste la persona que lo sufrió, señalando: a qué edad ocurrió, cómo lo resolvió y en qué momento acudió a los servicios institucionales de salud.
- Se repite el procedimiento con el mayor número de parejas posible invitándoles a que sean concisos.
- Se orienta la reflexión grupal con las siguientes preguntas: ¿qué tipo de padecimientos de salud predominan entre los

> CONTINUA

hombres?, ¿cuáles de las enfermedades que han padecido se relacionan con la manera en que nos educaron como hombres?, ¿qué diferencias encuentran respecto de las enfermedades que padecen las mujeres?

- ¿Cómo aprendemos y reproducimos los mandatos culturales y estereotipos de género que determinan nuestras enfermedades como hombres? ¿Han tenido experiencias de deterioro en su salud en las que haya influido una escasa percepción de vulnerabilidad? ¿De qué depende que los hombres desarrollemos comportamientos de prevención y autocuidado para una buena salud? ¿Cómo podemos lograr eso en nuestra propia vida?



Observaciones para el equipo facilitador

Conviene cerrar el ejercicio promoviendo la reflexión en torno de las siguientes ideas:

- Muchos padecimientos, así como las consecuencias graves o leves de los riesgos que asumimos los hombres, son resultado de nuestra forma de vida por los roles que hemos asumido y por la forma en que hemos aprendido a manejar nuestras emociones.
- La mayoría de los juegos practicados por los niños implican movilidad y dinamismo, aumentando el riesgo de lesiones. Los juegos que implican poder, dominio y fuerza, son ensayos de conductas de riesgo, alardes de fuerza y excesos físicos para la futura vida adulta.
- Los niños muestran mayor interés por objetos y actividades peligrosas, como indicio de la mayor propensión a los riesgos que caracterizan al hombre adulto. La violencia aprendida y reproducida acarrea lesiones temporales y permanentes junto con sus consecuencias legales.
- La baja percepción de riesgo junto con los roles socialmente aprendidos, nos llevan a la realización de actividades y conductas que amenazan nuestra integridad física.
- El aprendizaje de ser hombre nos predispone, además, a negar o esconder nuestros malestares y a tener una baja percepción de vulnerabilidad. Es así como los hombres no desarrollamos habilidades para la prevención y el autocuidado y evitamos acudir a los servicios de salud dejando agravar nuestros padecimientos hasta convertirse en graves o crónicos.

Indicaciones

Dinámica 3 Las consecuencias de dañar mi cuerpo en mi relación de pareja.

Objetivo: Que los asistentes reconozcan el daño que pueden generar en sus parejas el no cuidar su cuerpo.

Desarrollo:

- Se distribuye la lectura “El autocuidado y mi relación de pareja”. Se hace la lectura en equipos y se reflexiona en grupo.
- Dependiendo de las circunstancias, el ejercicio de lectura se puede realizar de varias formas, tomando en cuenta factores como los siguientes: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador podría leer en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Una vez que se ha leído y comentado en grupo, se reflexiona en plenaria.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿qué haces para atender tu cuerpo?, ¿qué has ganado o perdido al desatenderte?, ¿qué vas a hacer para cuidar tu cuerpo a partir de hoy?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “El autocuidado de mi cuerpo.”



Observaciones para el equipo facilitador

- Particularmente importante en la relación de pareja es el ejercicio de la sexualidad y la transmisión de VIH y otras infecciones a la pareja, razones por las cuales se sugiere enfatizarlas en el análisis.
- Es importante considerar en el análisis también los riesgos en el trabajo y la carga que podemos representar para la pareja por sufrir una incapacidad permanente.

Sesión temática 13: La sexualidad masculina

Subtema Mi sexualidad

	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador	Objetivos
					- IDENTIFICAR LA CULTURA MACHISTA QUE FOMENTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LOS ÁMBITOS PERSONAL, FAMILIAR, COMUNITARIO E INSTITUCIONAL - DESARROLLO DE HABILIDADES DE AUTOCUIDADO
	Bienvenida y resumen de la sesión anterior	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para el inicio de la sesión. Recuperar con el grupo la esencia de la vivencia y del aprendizaje de la sesión anterior y contextualizar a los nuevos participantes sobre el proceso del grupo.	Objetivo específico QUE LOS ASISTENTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN LA IMPORTANCIA DE SU SEXUALIDAD
	Encuadre	5'	Hojas blancas y lápices.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes.	
	Dinámica 1: "Sí para mí, sí para los/las demás"	50'	Pizarrón o rotafolios. Plumones.	Tener presente que este tema puede perturbar a algún participante y respetar su decisión de no participar.	
	Receso	10'			
	Dinámica 2: "La sexualidad masculina"	20'			
	Dinámica 3: ¿Cómo expreso mi sexualidad con mi pareja?	30'	Lectura "Mi sexualidad en mi relación de pareja".	Se recomienda tener alguna bibliografía para que los hombres puedan informarse fuera del grupo, así como la referencia y/o el apoyo de un/a profesional en Sexología en caso de que se requiera alguna canalización.	
	Cierre grupal	15'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que la mayor parte del grupo haya dicho cómo se sintió durante en la sesión.	

Indicaciones

Dinámica I “Sí para mí, no para los/las demás”.

Objetivos:

- Que los participantes reconozcan y aprecien la diversidad de comportamientos, preferencias y orientaciones que las personas pueden tener en su vida erótico- afectiva.
- Que reflexionen sobre el impacto de los prejuicios sobre la sexualidad humana en la experiencia de su propia sexualidad

Desarrollo:

- Se colocan tres carteles con las opciones de respuestas (ver apoyo instruccional) pegándolos en diferentes lugares donde se vean claramente.
- Se pide a los participantes que se coloquen en el centro del salón y que al escuchar cada frase leída por el facilitador se ubiquen en el cartel que tenga la opción con la que esté de acuerdo: enfatiza que no se trata de lograr respuestas correctas o no, sino de reflexionar sobre las preferencias y las razones que cada uno pueda tener en este momento.
- Se leen una a una las frases del apoyo instruccional y cada vez que elijan su respuesta se pide a un voluntario que comente la razón de su elección; si algún participante no desea ubicarse en ninguna opción, no debe obligársele a nada, pero sí invitarle a que comparta también las razones por las cuales decidió no elegir una opción. El ejercicio continúa hasta concluir con las frases enlistadas.
- Cuando se hayan terminado de leer las frases, se pide a los participantes que se sienten en círculo para iniciar el procesamiento. Se promueve una reflexión sobre las ideas y los motivos por lo que están de acuerdo o en desacuerdo en cada una de las prácticas que se revisaron. Es importante evitar la posibilidad de discusiones que descalifiquen las diferentes preferencias o gustos, en cambio, es necesario que se promueva el respeto por la diversidad de preferencias.
- Al final, se orienta la reflexión grupal con las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron durante el ejercicio?, ¿fue fácil compartir con el grupo sus respuestas?, ¿por qué?
- ¿Cuáles fueron los motivos que en general te llevaron a elegir una u otra respuesta? ¿te parece

importante reflexionar sobre los comportamientos y expresiones de tu sexualidad?, ¿para qué te puede servir?, ¿de qué dependen las preferencias y gustos sexuales de cada persona?, ¿qué sucede cuando alguien tiene opiniones y elecciones diferentes a las tuyas?, ¿cómo podemos reaccionar ante esas situaciones?

Apoyo instruccional

A) Carteles de opciones de respuesta:

“Sí para mí, sí para los/las demás”

“No para mí, sí para los/las demás”

“No para mí, no para los demás”

B) Lista de frases para manifestaciones de la diversidad sexual:

- Masturbación o autoerotismo.
- Utilización de juguetes sexuales.
- Estimulación de órganos sexuales con boca, lengua o labios.
- Tener relaciones con trabajadoras sexuales.
- Satisfacer las fantasías sexuales de mi pareja y las propias.
- Penetración o estimulación anal.
- Coito durante la menstruación.
- Bisexualidad (relaciones erótico-afectivas con mujeres y con hombres).
- Coito entre hombres.
- Placer por mirar cuerpos, generalmente desnudos, de otras personas (voyeurismo).
- Sentir placer erótico por medio de sensaciones dolorosas controladas (algofilia).
- Vinculación erótico afectiva con personas adultas mayores (gerontofilia).
- Relaciones con animales (zoofilia).
- Exhibicionismo (obtener placer mostrar el propio cuerpo, generalmente desnudo).

Observaciones para el equipo facilitador

- Para cerrar el ejercicio, puntualizar los siguientes elementos de reflexión:
- Las manifestaciones de la diversidad sexual son expresiones válidas de la sexualidad referidas tanto a actividades reales y concretas, como a ideas y fantasías que implican la posibilidad del surgimiento de deseo, excitación u orgasmo.
- Dentro de las manifestaciones de diversidad sexual están las orientaciones sexuales (heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad), las diversas prácticas sexuales, las formas diversas de convivencia afectiva y sexual, y todas las posibilidades para expresar nuestra sexualidad.
- Se conoce también como “Expresiones comportamentales de la sexualidad” a aquellas conductas que producen algún tipo de satisfacción y que expresan el gusto o placer por diferentes prácticas sexuales. Pueden ser juzgadas por la sociedad como censurables, aún cuando el propio individuo no se sienta a disgusto con su conducta. Lo importante es que se cumplan las tres reglas de oro: 1) no me daño; 2) no hago daño a otros; y, 3) se dan por acuerdo de los involucrados. Cuando la pareja se pone de acuerdo y hacen aquello que desean buscando el placer mutuo, debe respetarse tanto su libertad y su intimidad como un derecho.

Indicaciones

Dinámica 2 La sexualidad masculina.

Objetivo: Que los asistentes reflexionen sobre el ejercicio de la sexualidad masculina.

Desarrollo:

- Se comenta a los asistentes que en esta dinámica continuarán reflexionando sobre la sexualidad masculina y se divide el pizarrón en dos.
- En un lado del pizarrón (o papelógrafo) se escribe la frase: “Mitos sobre la sexualidad de los hombres” y se solicita al grupo que comenten cuáles son los mitos que hay sobre la sexualidad de los varones.
- Se deja que se dé una lluvia de ideas y se escriben las aportaciones en la parte correspondiente del pizarrón.
- Posteriormente, del otro lado se escribe la frase: “Realidades sobre la sexualidad de los hombres”.
- Se solicita a los hombres que digan cuáles son las verdaderas situaciones que preocupan a los hombres sobre su sexualidad.
- Se hace una nueva lista y se reflexiona sobre ambas situaciones.

Observaciones para el equipo facilitador

- Es importante que los hombres se den cuenta de que existen muchas ideas que les demandan su rendimiento sexual: cantidad de relaciones, potencia sexual, osadía y riesgo, etc., y que usualmente ello se relaciona con la idea de ser más o menos hombre.
- Se señala también que la visión de la sexualidad de los hombres se centra mucho en el pene, minimizando o dejando de lado otras experiencias corporales, espirituales y lúdicas de la sexualidad.

Indicaciones

Dinámica 3 ¿Cómo expreso mi sexualidad con mi pareja?

Objetivo: Que los asistentes identifiquen el ejercicio de su sexualidad con su pareja

Desarrollo:

- Se distribuye la lectura “Mi sexualidad en mi relación de pareja”. Se hace la lectura en equipos y se reflexiona en grupo.
- Dependiendo de las circunstancias, el ejercicio de lectura se puede realizar de varias formas, tomando en cuenta factores como los siguientes: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador podría leer en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Una vez que se ha leído y comentado en grupo, se reflexiona en plenaria.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente):
¿cómo te has sentido hablando de este tema el día de hoy?, ¿has descubierto algo nuevo para tí?, ¿te quedan algunas dudas o necesitas más información sobre sexualidad?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “La sexualidad masculina.”



Observaciones para el equipo facilitador

- Comúnmente los hombres tenemos muy poca información sobre nuestra sexualidad.
- Es frecuente que surjan dudas sobre eyaculación precoz, impotencia, anticoncepción, cómo hacer el amor de una manera más satisfactoria, etc.
- Se recomienda tener alguna bibliografía para que los hombres puedan informarse fuera de grupo, así como la referencia y/o el apoyo de un/a profesional en sexología en caso de que se requiera alguna canalización.

Sesión temática 14: La violencia sexual masculina

Subtema La violencia sexual

Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador	Objetivos
Bienvenida y resumen de la sesión anterior	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para el inicio de la sesión. Recuperar con el grupo la esencia de la vivencia y del aprendizaje de la sesión anterior y contextualizar a los nuevos participantes sobre el proceso del grupo.	· IDENTIFICAR LA CULTURA MACHISTA QUE FOMENTA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN LOS ÁMBITOS PERSONAL, FAMILIAR, COMUNITARIO E INSTITUCIONAL. · IDENTIFICAR LA VIOLENCIA CONTRA SU PAREJA. · ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DEL EJERCICIO DE SU VIOLENCIA EN CONTRA DE SU PAREJA E HIJOS/AS. · DESARROLLO DE HABILIDADES PARA MI AUTOCUIDADO
Encuadre	5'	Hojas blancas y lápices.	El encuadre puede ser leído por el equipo facilitador o los participantes.	
Dinámica 1: Identificando la violencia sexual en la sociedad.	85'	Ropa (blusas, vestidos, zapatos, faldas, pantalones), cosméticos, material de papelería para hacer disfraces y papeles con actividades por equipo.	Es importante estar alertas de las reacciones emocionales de los participantes. Si alguien tiene dificultades para participar, no forzarlo.	
Receso	10'			
Dinámica 2: ¿Cuál es mi responsabilidad en el ejercicio de mi violencia sexual?	30'	Lectura: "La violencia sexual contra las mujeres".	Tener preparado con anticipación el material de lectura.	
Cierre grupal	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Verificar que la mayor parte del grupo haya dicho cómo se sintió durante en la sesión.	Objetivo específico · QUE LOS ASISTENTES IDENTIFIQUEN Y RECONOZCAN SU RESPONSABILIDAD EN LA VIOLENCIA SEXUAL

Indicaciones

Dinámica I Identificando la violencia sexual en la sociedad:

Objetivos:

- Que los participantes identifiquen las prácticas de violencia sexual más frecuentes en la sociedad.
- Que identifiquen los sentimientos que pueden surgir en diferentes situaciones de la vida familiar.
- Que reconozcan la experiencia de las mujeres ante situaciones de riesgo, a fin de mejorar nuestra comprensión de sus sentimientos y necesidades.

Desarrollo:

- De ser posible, se divide al grupo en cinco equipos.
- Se pide que un representante de cada equipo, elija al azar una actividad. Las actividades son:
Equipo 1. Obligar a una mujer a tener relaciones sexuales.
Equipo 2. Convivencia con un marido alcohólico que quiere tener intimidad sexual.
Equipo 3. El jefe ofreciéndole un aumento a la secretaria a cambio de sexo.
Equipo 4. Un grupo de tres o cinco hombres en un restaurante “seduciendo” a dos mujeres de una mesa cercana.
Equipo 5. Llegar a casa con películas pornográficas para “excitar” a tu pareja.
- Cuando todos tengan su actividad asignada, se les indica que para representar las situaciones pueden apoyarse en el material con que se dispone (ropa, cosméticos, papelería).
- La representación de cada equipo será al azar y en plenaria se presentan las situaciones.
- Al final, se orienta la reflexión grupal con las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron representando la situación y estando en el lugar del hombre o la mujer?, ¿qué opinan sobre las mujeres que viven este tipo de realidades?, ¿la experiencia de sentir lo que sucede en este tipo de situaciones, les puede ayudar a mejorar su propia vida de pareja?, ¿cómo?

Observaciones para el equipo facilitador

- No es necesario que se tengan que vivir las cinco situaciones, se pueden elegir las que se consideren más relevantes considerando al grupo y al contexto. Incluso se pueden imaginar otras apegadas a la zona en la que se esté realizando el taller.
- Es muy importante cuidar que en esta dinámica los límites no se excedan, priorizando el respeto entre los participantes: que no haya burlas ni juicios.
- Si el hecho de representar estas situaciones fuera demasiado fuerte para los participantes, se puede promover la reflexión a partir del análisis verbal de éstas por equipos.
- Hay que estar atentos a las formas en que se intente minimizar o culpabilizar a las mujeres. Una vez procesada la información, es posible hablar de otros espacios en los que también se ejerce violencia sexual en contra de las mujeres: el transporte público, a través de los medios de comunicación (la pornografía), los prostíbulos, etc.

Indicaciones

Dinámica 2 ¿Cuál es mi responsabilidad en el ejercicio de mi violencia sexual?

Objetivo: Que los asistentes identifiquen las prácticas de violencia sexual que ejercen (o hayan ejercido) y encuentren alternativas para detenerlas.

Desarrollo:

- Se reparte la lectura “La violencia sexual contra las mujeres”. Se solicita que lean la lectura y la reflexionen en pareja.
- Dependiendo de las circunstancias, el ejercicio de lectura se puede realizar de varias formas, tomando en cuenta factores como los siguientes: si los usuarios saben o no leer, o si leen con dificultad, si el tiempo es suficiente, etc., entonces el facilitador podría leerles en voz alta el material al grupo; lo pueden leer por partes los hombres usuarios; o bien, se hace una lectura por equipos, cuyo número dependería del tamaño del grupo.
- Una vez que se ha leído y comentado en grupo, se reflexiona en plenaria.
- Se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras para promover el análisis (mismas que pueden variar dependiendo de lo que el equipo facilitador considere pertinente): ¿cómo te has sentido hablando de este tema el día de hoy?, ¿has descubierto algo nuevo para tí?, ¿te quedan algunas dudas o necesitas más información sobre violencia sexual?
- Se vincula esta reflexión con el tema de la sesión: “La violencia sexual masculina.”

IV SESIONES TÉCNICAS

A continuación se presenta y desarrolla la carta descriptiva de las sesiones técnicas. Incluye los objetivos general y específico de la sesión, las técnicas a realizar, cómo deben implementarse, las sugerencias y riesgos que pueden presentarse, los recursos didácticos, el tiempo que se requiere para su realización y las observaciones para los facilitadores.

Sesión técnica

Subtema Violencia contra la pareja

Objetivo	Técnicas a realizar	Tiempo estimado	Recursos didácticos material	Observaciones para el equipo facilitador
· REEDUCAR A HOMBRES AGRESORES PARA QUE DETENGAN EL EJERCICIO DE SU VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN DIVERSOS ÁMBITOS INSTITUCIONALES, COMUNITARIOS, FAMILIARES Y PERSONALES, CON EL FIN DE QUE PARTICIPEN PLENAMENTE EN LA VIDA SOCIAL Y PRIVADA. Objetivo específico · QUE LOS ASISTENTES RECONOZCAN SU EXPERIENCIA DE VIOLENCIA E IDENTIFIQUEN ESTRATEGIAS PARA DETENERLA	Presentación	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	Dar 5 minutos de tolerancia para iniciar la sesión
	Encuadre (lectura de los compromisos del grupo)	5'	Hojas blancas con los compromisos impresos. Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones. Formato con explicación de El Retiro	Los compromisos del grupo los leerán los participantes en pares en cada sesión técnica.
	Dinámica 1a: Hechos de violencia	40'	Hojas blancas tipo rotafolio o pizarrón, plumones.	Propiciar que sean breves y concisos con sus relatos.
	o Dinámica 1b: El Retiro	40'		Explicar con claridad lo que es el retiro.
	Receso	10'	Un espacio amplio, iluminado y sillas colocadas en forma de un círculo.	
	Dinámica 2: Alternativas a la violencia.	80'		Procurar que el grupo no interprete o juzgue la experiencia compartida.
	Cierre grupal	15'		

Descripción de la sesión técnica

1. Presentación de facilitadores y participantes

Objetivo: Que los asistentes conozcan los nombres de los integrantes y los facilitadores.

Desarrollo:

- El equipo de facilitadores se presenta frente al grupo y solicita que cada uno de los asistentes también lo haga.
- Cada hombre se presentará diciendo su nombre, el número de sesiones que lleva, el tipo de violencia que ejerció esa semana y la frase “estoy aquí para apoyar y ser apoyado”.

Observaciones para el equipo facilitador

- La presentación del equipo facilitador y de cada participante siempre se realizará, independientemente de que ya se conozcan.

Indicaciones

2. Encuadre de la sesión técnica

Objetivo: Brindar los lineamientos de trabajo para los usuarios del Subprograma.

Desarrollo:

- El equipo de facilitadores promueve la lectura de los lineamientos de trabajo, traducidos en “Mis compromisos con el grupo”.
- Los participantes se sientan en pareja, frente a frente. El compañero “A” lee en voz alta para el compañero “B” cada uno de los siguientes compromisos del grupo y, tras la lectura de cada compromiso, el compañero “B” le responde: “yo te apoyo”. Al terminar todos los compromisos se invierten los roles: el compañero “B” lee al compañero “A” en voz alta todos los compromisos.
- Ejemplo: Compañero “A” “Yo me comprometo a dejar de actuar de manera violenta”. Y el compañero “B” le responde: “Yo te apoyo”.

Mis compromisos con el grupo:

- Yo me comprometo a dejar de actuar de manera violenta.
- Yo me comprometo a asistir regularmente a cada sesión de manera puntual.
- Yo me comprometo a cooperar con el grupo
- Yo me comprometo a hablar en primera persona, desde mí.
- Yo me comprometo a no culpar ni juzgar a mis compañeros ni a mi pareja.
- Yo me comprometo a escuchar y respetar las opiniones de mi pareja y de cada compañero.
- Yo me comprometo a no negar ni minimizar mis violencias.
- Yo me comprometo a cuidar la confidencialidad de este espacio.
- Yo me comprometo a pedir la palabra al facilitador antes de hablar.
- Yo me comprometo a no usar armas (ni dentro ni fuera del grupo).
- Yo me comprometo a no consumir alcohol ni drogas (ni dentro ni fuera del grupo).
- Yo me comprometo a tomar un retiro antes de ser violento.
- Yo me comprometo a cuidar la armonía y el orden del grupo
- Yo me comprometo a cuidar las instalaciones y los materiales del Subprograma.

Observaciones para el equipo facilitador

- Debe cuidarse que la lectura se haga con calma y promover que cada usuario vaya adentrándose en el conocimiento y la vivencia de estos compromisos.
- Posteriormente a la lectura de los compromisos, se sugiere realizar un breve recuento de los elementos para cuidar la armonía y el orden del grupo (ser constantes y puntuales, atender instrucciones, apagar celulares, ir de uno en uno al baño, promover el respeto, etc.). Es importante hacerlo en todas las sesiones técnicas.
- Conviene entregar a los participantes los compromisos impresos en una hoja tamaño carta promoviendo que la cuiden y la traigan a sus sesiones técnicas.

3. Dinámicas 1a y 1b.

A continuación se describen dos dinámicas para iniciar el trabajo de identificar y detener la violencia en cada usuario. La 1a se ejercitará dos sesiones de forma continua, y la 1b en cada tercer sesión después de la 1a. Esto se hace con el fin de que los compañeros ejerciten la identificación de sus prácticas de violencia, y por otro lado, practiquen el retiro como una alternativa para evitar actuar de manera violenta.

Indicaciones

Dinámica 1a: Hechos de violencia.

Objetivo: Que los asistentes conozcan los diferentes tipos de violencia e identifiquen sus prácticas de violencia contra su pareja.

Desarrollo:

Esta dinámica tiene dos partes:

a) Tipos de violencia (20 minutos):

- Se indica al grupo que revisarán los tipos de violencia contra la mujer que contempla la LGA-MVLV. Para ello usarán las láminas que explican cada tipo de violencia (ver en el Anexo 1, los Formatos del 1A al 1F).
- Los facilitadores eligen qué tipos de violencia trabajarán en la sesión. Se sugiere revisar dos o tres en cada sesión técnica e irlos alternando.
- Se reparten las tarjetas de acuerdo a los tipos de violencia elegidos para su análisis en la sesión y se leen en voz alta.
- Una vez que se han leído, se pregunta al grupo si alguien tiene alguna duda sobre el tipo de violencia revisada. Se aclaran dudas sobre la lectura y se comentan ejemplos de experiencias reales del grupo para ilustrar cada tipo de violencia. Una vez que se vio un tipo de violencia, se pasa a otro, hasta que el tiempo para esta parte de la dinámica se agote.

b) Experiencia de violencia y ejercicio corporal (20 minutos).

- Se pide a los integrantes del grupo que tengan en mente el tipo, o los tipos, de violencia que se leyeron, así como las experiencias de violencia personal de quienes compartieron sucesos violentos.
- A continuación se desarrolla un ejercicio corporal y de respiración.
- Se elige cuál ejercicio se realizará:
 - i) el dirigido a la reflexión sobre el cuerpo;
 - ii) el dirigido al impacto en la pareja e hijos; o,
 - iii) el dirigido a los sentimientos.
- Se desarrolla el ejercicio (ver Anexo 2: "Técnicas corporales sobre los impactos de la violencia en la pareja, el cuerpo y los sentimientos y a la pareja").

Observaciones para el equipo facilitador

- Es importante revisar por lo menos dos tipos de violencia y facilitar que los asistentes comenten sus experiencias reales más que elaborar planteamientos cognitivos.
- Los facilitadores pueden elegir qué ejercicio corporal pueden realizar. Se sugiere que lleven una secuencia de uno por cada sesión: el que se dirige al cuerpo, el que se dirige a los impactos o el que se dirige a los sentimientos, hasta llegar a la cuarta y volver a empezar con el que se dirige al cuerpo.

Indicaciones

Dinámica 1b. El retiro.

Objetivo: Que los asistentes conozcan las características del retiro para que puedan ejercitarlo.

Desarrollo:

El ejercicio contempla los siguientes pasos (20 minutos):

- Se señala al grupo que reflexionarán sobre el retiro.
- Se pregunta al grupo: ¿han ejercitado el retiro ante situaciones que han podido terminar en violencia contra su pareja?
- Se escuchan las respuestas de los asistentes y se está atento a situaciones que no sean retiro sino violencia, como dejarla sola sin acordar previamente el retiro; o solicitar servicios como pedirle permiso para retirarse; o salirse de la situación de conflicto ignorándola.
- Se explica al grupo cómo debe aplicarse esta técnica, para este efecto, se reparte el Formato 2 “El retiro” (ver Anexo 3), y se lee en plenaria. Se hacen comentarios y se aclaran dudas.
- Se va a receso.

Observaciones para el equipo facilitador

- *Es importante que los asistentes tengan claros los pasos a seguir para ejercitar el retiro pues un mal uso de éste puede generar violencia.*
- *Los asistentes deben de tomar en cuenta que a veces la pareja no puede ni quiere oír hablar sobre el retiro. Ello se debe a que de acuerdo a la vivencia de las mujeres, a veces ellas interpretan el retiro como ignorarlas o dejarlas “con la palabra”. O a veces es tanto su enojo por la violencia de los hombres, que ya no puede ni quiere creer en estas técnicas. Ella tiene todo el derecho de no desear escuchar. Aún así debes aplicar el retiro sin violencia.*
- *En este sentido el retiro es responsabilidad de cada hombre, la pareja no da las señales de retiro; la señal surge del acuerdo de retiro y como un acto de responsabilidad para detener la violencia.*

Indicaciones

Dinámica 2. Alternativas a la violencia.

Objetivo: Los asistentes identificarán alternativas al ejercicio de su violencia con base en el reconocimiento de su experiencia en los planos cognitivo, conductual, emocional y corporal, en un suceso de violencia.

Desarrollo:

El ejercicio tiene dos etapas:

a) Primera etapa, individual:

- Se pide a los integrantes del grupo que permanezcan sentados y coloquen la espalda recta. Se solicita que cierren los ojos y que realicen al menos tres respiraciones profundas.
- Se solicita que ubiquen qué parte de su cuerpo está tensa y que se relajen poco a poco: cabeza, cuello, brazos, manos, tronco, cadera, piernas, pies...
- Manteniendo los ojos cerrados, se les pide que recuerden una experiencia de violencia que hayan ejercido contra su pareja. La experiencia puede ser reciente (preferentemente) o vieja, pero significativa.
- Se solicita que recuerden cómo inició, se desarrolló y terminó la experiencia. Esta parte se hace de forma pausada, dejando tiempo para que identifiquen cómo inició, después se da tiempo...y se solicita que identifiquen cómo se desarrolló su evento de violencia (“que dijo ella, qué dijiste tú... qué hizo ella, y qué hiciste tú...”).
- Al llegar al final de la experiencia de violencia, se pide que levanten la mano y la bajen.
- Al levantarse todas las manos se solicita que abran los ojos gradualmente.

b) Segunda etapa, grupal:

- Se pega o se escribe el Formato 3 en un pizarrón o papelógrafo (ver en el Anexo 4 el Formato 3: “Registro de experiencias de violencia contra la pareja”).
- Se pregunta al grupo: ¿quién desea compartir su experiencia de violencia, y reflexionar sobre ella de forma más particular?
- Se pasa al compañero que haya alzado la mano frente del grupo. Se colocan dos sillas, una frente a la otra. El facilitador en una, el participante en la otra y el cofacilitador en el pizarrón.

- Se agradece al hombre que pasó y se le indica:
 - “Gracias por animarte a compartir con el grupo, ¿cómo inició y se desarrollo tú experiencia de violencia (que dijo ella y qué dijiste tú; qué hizo ella y qué hiciste tú)?” Se le escucha.
 - Finalmente, se le pregunta: “¿cómo terminó tu experiencia de violencia?” Se le escucha.
 - El cofacilitador escribe un resumen en el Formato 3.
- Una vez que ha concluido la narración se le plantean lo siguiente:
 - Se le pregunta: “¿qué dijo o qué hizo ella que fue el motivo por el cual te decidiste a ejercer violencia?, ¿qué fue lo que dijo o hizo que te enojó tanto?” El cofacilitador la escribe en la parte de “Momento de mucho enojo” del Formato 3.
 - Se pregunta: “¿qué ideas tuviste en el momento del conflicto?” Se exploran ideas sobre la situación, sobre ella, la relación y sobre él. El cofacilitador la escribe en “Ideas sobre mi, ella y la situación” del Formato 3.
 - Se pregunta: “¿qué actos de violencia cometiste durante el conflicto?” Se identifican actos de violencia y se indaga si se cometieron violencia física, psicológica, económica y sexual. El cofacilitador la escribe en “Mis conductas violentas” del Formato 3.
 - Se pregunta: “¿cómo sentiste tu cuerpo al cometer el hecho de violencia?” Se explora qué sintió en la cabeza, el estómago, el pecho, etc. El cofacilitador la escribe en “Mi experiencia corporal” del Formato 3.
 - Se pregunta: “¿qué emociones sentiste luego de haber cometido estos actos de violencia?”, se le acompaña en la expresión de sentimientos. En este punto a veces se menciona enojo, pero gradualmente se habla de otros sentimientos al preguntar “¿y qué sentiste cuando te sentiste enojado?” Se le escucha de forma activa. El cofacilitador la escribe en el Formato 3 en “Mi experiencia emocional”.
- En este punto se hace una recapitulación, se le propone: “lee con atención tus respuestas” y se revisan con él los diversos aspectos que se han escrito en el Formato 3.
- El facilitador reflexiona en voz alta sobre cómo un evento, acto u omisión de ella puede ser motivo para generar esas reacciones, esa violencia y esos daños si no nos percatamos de las señales de nuestros cuerpos que pueden ayudarnos a tomar la decisión de no actuar de manera violenta, llevando en todo momento al hombre a asumir la responsabilidad de sus violencias. Se está atento a si el compañero puede continuar. Se da paso a un espa-

cio de reflexión a través de uso del silencio por un tiempo aproximado de 3 minutos.

- Si puede continuar, se le pregunta: “¿qué servicios solicitaste?” Se dan ejemplos de servicios (“quería que la cena estuviera servida”, “que ella estuviera en casa cuando yo llegara”, “que se quedara callada”). El cofacilitador la escribe en “Servicios” del Formato 3.
- Se le pregunta “¿Qué nombre le das a esa autoridad que ejerciste?” Se revisan varias opciones, hasta que encuentre una que le dé sentido. El cofacilitador la escribe en “Autoridad” en el Formato 3. Hay que darle un nombre a la autoridad que solicitó ese servicio y desde la cual, al no recibirlo, se decidió ejercer violencia. El nombre de la autoridad se define diciendo el nombre del compañero que está narrando su hecho de violencia y después un adjetivo, por ejemplo: “Juan el enojón” o “Juan la víctima”.
- Se solicita que exprese el control que estaba ejerciendo sobre ella: “¿en qué o cómo estabas controlándola?” Se dan ejemplos: “gritándole para que se vista como a mí me gusta”, “mirándola amenazándola para que la miedo”, “emborrachándola para tener sexo”, etc. Se da tiempo para que identifique las formas de control que ejerció sobre ella. El cofacilitador la escribe en “Control” en el Formato 3.
- Se le pregunta “¿Qué daño identificas que dejaste en tu pareja?” Se explora la dimensión emocional, corporal, física, sexual, económica, etc. El cofacilitador la escribe en “El daño en mi pareja e hijos/as” del Formato 3.
- Se le pregunta a qué puedes comprometerte para parar tu violencia y a qué te comprometes para reparar el daño que generaste en tu pareja. Se busca que mencione cosas concretas (por ejemplo, “conversar con mi pareja o hijos/as”, “asistir a terapia”, “no gritar cuando ella me ignora”, etc.), y que evite el uso de generalidades (como “pedir ayuda” o “parar mi violencia”). El cofacilitador la escribe en “La responsabilidad sobre mi violencia” del Formato 3.
- En este punto el facilitador le indica el compromiso del retiro: “Para este Subprograma es importante que expreses a un compañero los compromisos que acabas de construir. Y también que te comprometas a ejercer el retiro antes de que ejerzas violencia. Te solicito que elijas un compañero para que los practiques”.

- Se espera a que elija a un compañero y que haga los compromisos con él, incluso el de retirarse. Se ponen de pie los dos compañeros, el que compartió su experiencia y el compañero elegido. Y el primero dice: "Me comprometo a...". Es importante que señales los compromisos que se escribieron y el retiro. Al compañero que lo apoyará se le pide que le brinde las siguientes palabras: "Yo te apoyo en tus compromisos...".
- Al final se brinda un aplauso por el trabajo realizado.
- Posteriormente se pasa a la parte grupal del ejercicio. Se pregunta al grupo: "Con base en la experiencia que nos compartió el compañero ¿cómo se sintieron, de qué se dan cuenta sobre sus violencias? –Se añade: –¿hay alguna sugerencia que pueda enriquecer el compromiso del compañero con la no violencia?".
- Se les recuerda que deben pedirle permiso al compañero para hablar de su experiencia, que no deben juzgar ni dar consejos. Y que deben hablar en primera persona.
- Se escucha a los compañeros y se escriben los comentarios más pertinentes. Es importante tener en cuenta que el hombre no está obligado a aceptar todas las sugerencias, por lo que se sólo se escribirán si da su aprobación.
- Se agradece al grupo, y se da por terminada la sesión.

experiencias del cuerpo y la emocional. Posteriormente, se pueden identificar también servicios, autoridad y el control. Y finalmente el daño y la responsabilidad. Ello depende de la disposición de los hombres, algunos con el primer aspecto quedan muy impresionados y no están en condiciones emocionales para identificar más, pero otros sí. Esta disposición y estas habilidades de reflexión, se van construyendo a lo largo de la intervención, y gradualmente todos los asistentes la revisarán todo el tiempo.

- *Cada hombre deberá pasar al menos una vez y sólo podrán repetir si ya pasaron todos o si alguno expresa la necesidad de compartir testimonio por traer alguna situación de crisis.*

Observaciones para el equipo facilitador

- *Es importante que el equipo de facilitación promueva la participación de todos los integrantes del grupo para que compartan sus experiencias de violencia a lo largo de todo el proceso, incluso se podrá confrontar la apatía o la no participación.*
- *Las instrucciones se dan de forma pausada y dando tiempo para que los asistentes las procesen y realicen.*
- *No debe haber sesión técnica sin que un usuario narre y procese sus hechos de violencia. Si nadie levanta la mano para compartir su experiencia, se solicita a un compañero que el facilitador considere pertinente que pase a revelar. Los criterios pueden ser: que lleve varias sesiones de asistencia sin revelar, o que haya comentado alguna situación de mucho malestar durante la sesión.*
- *El proceso se da de forma gradual: posiblemente para los compañeros que pasen por primera vez se identifique sólo hasta las ideas, conductas,*

5. Cierre grupal

Objetivo: Que los asistentes comenten cómo se van con lo trabajado en la sesión.

Desarrollo:

- Los y las facilitadores/as preguntan a los integrantes del grupo cómo están y qué se llevan de la sesión. Se escucha al grupo y se hace una devolución de lo escuchado y trabajado.

Materiales de apoyo del subprograma de víctimas

Nuestras reglas de convivencia

1. Hablemos en primera persona.
 2. Preguntar a cada participante de que manera le gusta ser llamada.
 3. Tratar de recordar los nombres de todas las compañeras desde el inicio.
 4. Evitar preguntar por curiosidad.
 5. Respetar la confidencialidad de lo que se diga (no contar las cosas del grupo afuera a nadie).
 6. Respetar la opinion de nuestras compañeras: (no burlas, cuchicheos, risitas, miradas o comentarios que descalifiquen lo que se dijo)
 7. Evitar dar consejos, si no han sido pedidos por la persona.
 8. Si no estamos de acuerdo en la opinión de alguien más, se puede hablar sobre ello siempre y cuando se recuerde que será en primera persona, y de manera respetuosa y propositiva. Evitemos hacer críticas destructivas a la opinión de nuestras compañeras.
 9. Mantener el respeto entre nosotras, no violentarnos. (no hablar mal, descalificar, nombrarla por apodos, insultos, etc.
 10. Todas tienen derecho a mantenerse en silencio y a no compartir lo que no deseen, pueden compartir hasta donde quieran.
 11. Respetar los tiempos de participación, para dar espacio a otras compañeras del grupo.
 12. Respetar los horarios que el grupo acuerde y la puntualidad que significa el tiempo de las demás.
 13. Poder establecer nuevos acuerdos de reglas con el grupo, si existen algunos que no estan funcionando o agregar los que no se hayan considerado.
-

Encuadre

INTRODUCCIÓN PARA CAPTAR LA ATENCIÓN Y PERMANENCIA DEL GRUPO

La violencia de pareja es un problema complejo, especialmente para las mujeres. El curso que les traemos está pensado y diseñado especialmente para mujeres que buscan salir de las situaciones de violencia y se les dificulta hacerlo. Pues las maneras como reaccionamos vienen de la educación que recibimos de nuestras familias y nuestra sociedad.

El curso propone que todas aprendemos de todas, que nuestra experiencia personal es valiosa para las demás, que del respeto que nos demos a nosotras mismas aprenderemos a respetar a las personas con las que vivimos. Lo haremos de la siguiente manera:

- a) Aprenderemos acciones prácticas, movimientos con el cuerpo,
- b) Reflexiones personales y grupales sobre nuestras experiencias y nuevos conocimientos para entender el ciclo de la violencia.
- c) Podremos hablar de las emociones, sentimientos, necesidades, temores y de todas aquellas cosas que muchas veces callamos las mujeres.
- d) Revisaremos nuestras creencias con una mirada diferente, con un cristal de otro color.

A partir de lo anterior no hay maestras y alumnas, hay mujeres construyendo juntas nuevos caminos de posibilidad.

Las dinámicas incluyen ejercicios corporales, juegos y reflexiones que permitan ver al problema de la violencia desde otra perspectiva.

Al final las participantes contarán con herramientas nuevas para evitar la violencia con sus parejas y empezar a ejercer su derecho a una vida libre de violencia.

A continuación se describen los objetivos del curso y cualquier duda o comentario serán bienvenidos.

OBJETIVO GENERAL

Ofrecer a mujeres que viven o han vivido violencia un curso que les permita identificar con claridad cómo se construyen las situaciones de violencia de género desde las instituciones sociales, la sociedad en su conjunto y la familia de origen para lograr que ejerzan su derecho a una vida libre de violencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS TEMÁTICOS

- 1. Construir un grupo de trabajo que se sienta con la seguridad y la confianza de expresar sus experiencias de violencia con la intención de compartirlas para buscar alternativas de solución.
- 2. Mostrar con claridad los mitos y realidades expresadas en refranes, canciones, revistas y medios masivos de comunicación que se transmiten culturalmente y que favorecen la naturalización de la violencia contra las mujeres.

3. Reflexionar como la construcción de la identidad de género repercute en:
 - a) La autonomía y la toma de decisiones.
 - b) Los mandatos sociales que vamos recibiendo desde la infancia, la adolescencia y la edad adulta y que determinan las formas de pensar, sentir, actuar y creer.
 - c) La relación que se establece con el cuerpo femenino, las enfermedades, los descuidos y el ejercicio de la violencia misma.
4. Reconocer que la violencia es un problema social y que existen diversos tipos de violencia:
 - a) Patrones de violencia en la familia de origen
 - b) Violencia física, psicológica y emocional desde la infancia hasta la edad adulta.
5. Identificar la violencia sexual como otro tipo de violencia.
 - a) La violencia sexual contra las mujeres en la sociedad
 - b) La violencia sexual en la pareja.
6. Conocer los derechos humanos y los derechos de las mujeres de manera sencilla:
 - a) La toma de decisiones y el ejercicio de los derechos de las mujeres.
 - b) Los deseos de las mujeres y su relación con el ejercicio de los derechos.
 - c) Los derechos de las mujeres y una vida libre de violencia.
7. Describir y ejercitar alternativas contra la violencia de pareja:
 - a) Respuestas diferentes ante la violencia dejar de reaccionar y empezar a accionar.
 - b) Construcción de repertorios de respuesta verbal y física
 - c) Manejo de conflictos e ingredientes para el diálogo.
 - d) Resiliencia y formas útiles de evitar la violencia de pareja.
 - e) Señales de peligro y como evitar que desencadenen la violencia.
 - f) Conocer las instituciones que brindan apoyo a las mujeres que viven violencia.
8. Buscar la posibilidad e importancia de construir e identificar redes de apoyo.
 - a) La familia y la comunidad como redes de apoyo
 - b) Las instituciones como redes de apoyo y como romper la barrera para solicitar ayuda y ejercer el derecho a una vida libre de violencia.
 - c) Pensar en un plan de vida a corto y mediano plazo.

Canciones y refranes

REFRANES

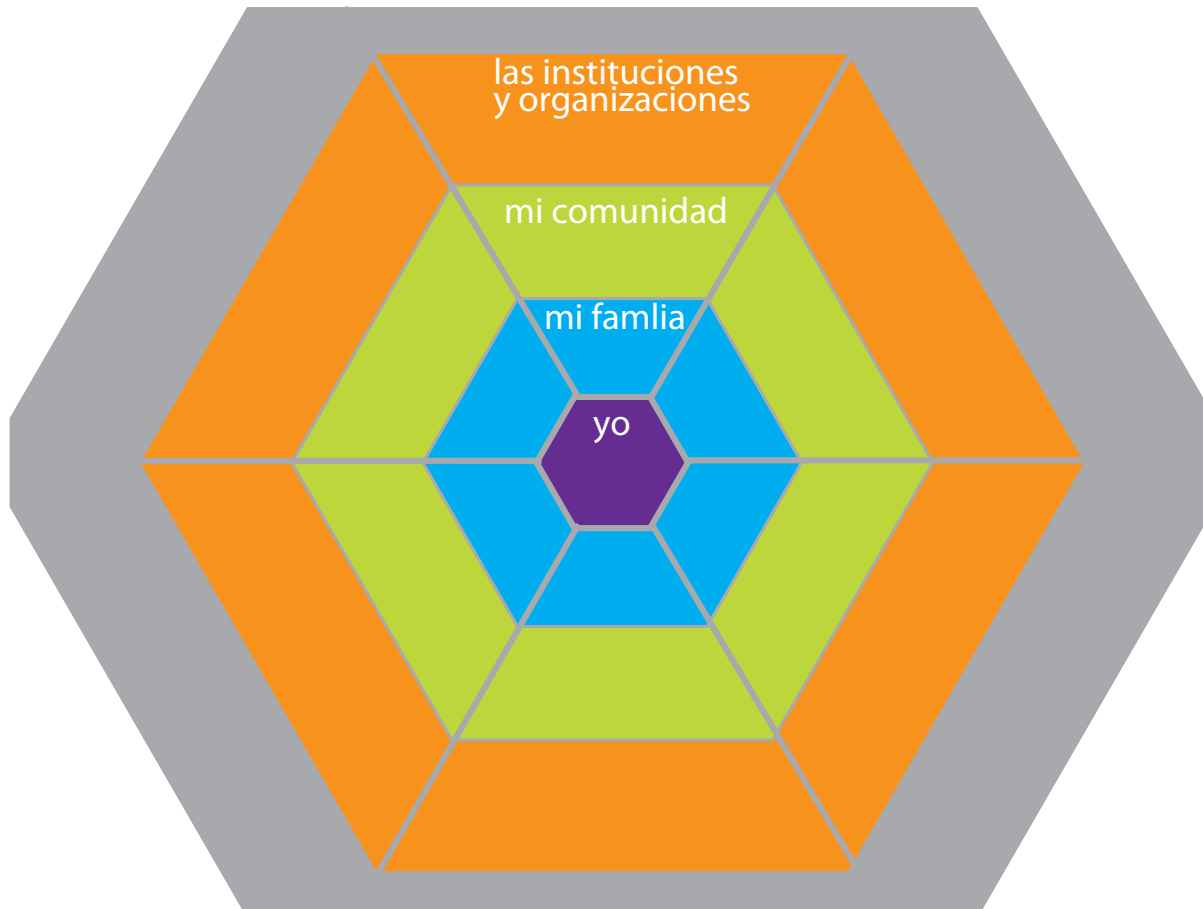
TEMA AL QUE HACEN ALUSIÓN

• La mujer y el horno por la boca se calientan. (España) • Truchas y mujeres, por la boca se pierden. (España) • Secreto confiado a mujer, por muchos se ha de saber. (España) • Nunca hombre sabio y discreto revela a la mujer un secreto. (España) • Mujer, niño y loco no guardan secreto de otro. (España) • Calladita te ves más bonita.	Las mujeres hablan demasiado, son poco confiables, indiscretas, no saben guardar secretos. A las mujeres se les ha acusado de hablar demasiado y ser chismosas, con lo que se les impide decir lo que siente y piensan. Lo que dificulta el intercambio entre ellas. Esta es una forma de violencia simbólica para mantener la subordinación.
• Donde hay barbas, callen faldas. (España) • Por ese hablar tan suelto, habrás de perder casamiento. (España)	Se critica a la mujer que habla cuando hay hombres, ya que ellos son dueños de la palabra. Se induce a las mujeres al silencio.
• A la mujer ni muerta le has de creer. (España) • La mujer y la mentira nacieron el mismo día (España) • Mujer que no mienta ¿quién la encuentra? (España) • Palabras de mujer, no se han de creer. (España)	Relacionado con su afición de hablar y con su carencia de discreción, está su condición de mentirosas por excelencia.
• Mujeres y fortuna, mudables como la luna (España)	Incoherentes, desordenadas, su habla es vacía y sin sentido, carente de interés y su pensamiento mutable y contradictorio. Son presentadas como personajes inseguros y variables (la difundida inestabilidad estereotipo tradicional de la mujer)
• La cabeza de una mujer es el varón • Entre el sí y el no de una mujer, no cabe la punta de un alfiler	Las mujeres no tienen cabeza, ni opinión, ni capacidad de decisión.

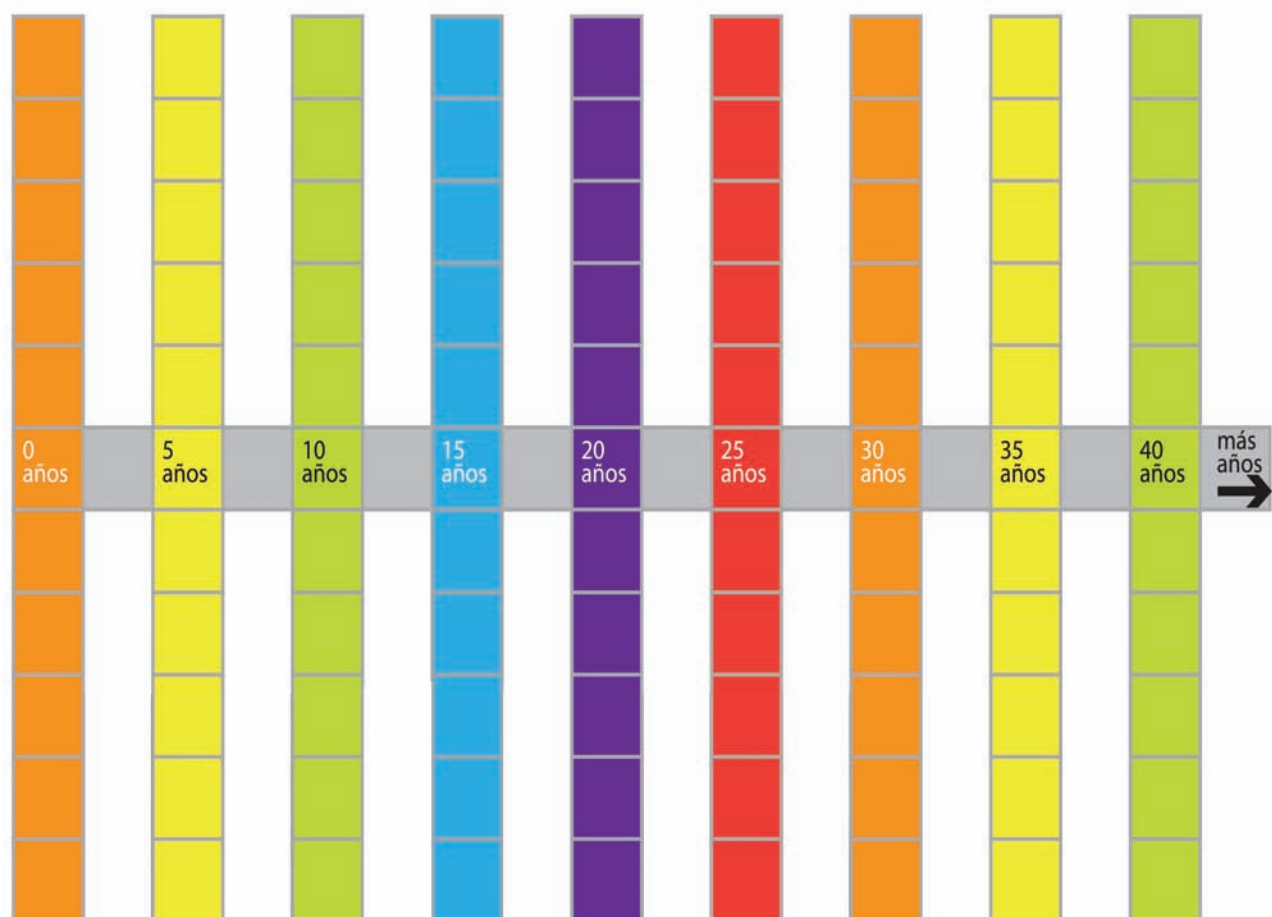
• La mujer tiene largo el cabello y cortas las ideas (México) • Llamé a la mujer loca y lo que salió por aquella boca • La mujer si gorda, es boba; si flaca bellaca	Desautorización de toda capacidad racional y de defenderse con derecho.
• Niños y mujeres, dan más disgustos que placeres.	Consideran a las mujeres como menores o niñas, se les infantiliza, entre la desvalorización y la acusación de inconsistencia, con el claro objetivo de no ser tenidas en cuenta como personas adultas, facultades, derechos, reducidas a menores para ser cuidadas y conducidas por la vida.
• Quien tiene huerta, viña y mujer, nunca le falta qué hacer. (España) • Tres cosas hay en la vida que no se pueden cuidar; una cocina sin puertas, la mujer y el platanar (Colombia)	Dirigido hacia los hombres como "precaución y prevención". Se insta indirectamente a ejercer la vigilancia y control sobre las mujeres.
• Dijo a la mujer el diablo ¿te puedo ayudar en algo? (España) • La mujer y el diablo, siempre tienen que hacer algo (México) • Cuando Dios hizo al hombre, ya el diablo había hecho a la mujer. (México)	Las mujeres son tan malas que se les identifica con el diablo.
• Gallo, caballo y mujer, por la raza has de escoger. (México) • El marrano y la mujer, más vale acertar que escoger (España) • A la mujer y a la cabra, sogas largas (Nicaragua)	Comparadas con animales, con una carga de discriminación. También del cómo se debe "escoger" a la mujer; igual que a un animal, muy especial, siempre difícil y una apuesta imprevisible. La necesidad de domesticación por su testarudez y rebeldía.
• Más valía llorarlas muertas que no en ajeno poder. (México) • La mujer sólo es buena después de muerta (España) • Si tu marido te pega/no te dejes enfadar, te pega porque te quiere, porque te quiere pegar. (España) (Broma)	Legitimación del maltrato, la violencia física, verbal o simbólica, e incluso la muerte

• Mala para el metate, pero buena para el petate (México) • A ese cilantro le falta su regadita. (México) • Tanto cuero y yo sin zapatos (México) • En mejores bocamangas ha atorado mi pescuezo (México) • La chancla que yo tiro, no la vuelvo a recoger (México) • Amarra a tus gallinas, que mi gallo anda suelto (Nicaragua) • Aguacates y mujeres, maduran a puros apretones (México)	Utilización de las mujeres como objeto sexual por parte de los hombres, desde el albur malintencionado hasta el machismo más puro.
• La mujer buena, no tiene ni ojos, ni orejas (México). • Aquella es buena y honrada que está en casa sepultada. (España) • A la mujer en su casa, nada le pasa (México) • La que a su marido quiere servir; ni puede, ni quiere dormir (México) • La mujer y la sartén, en la cocina están bien. (España) • Los hombres en la cocina huelen a caca de gallina	El silencio es la expresión más destacada de la subordinación, la falta de voz y el no poder nombrar; sumado a la inexistencia o falta de presencia y acción, para no ser ni siquiera nombrada. La casa, el cuidado y el ser para los otros, el cumplimiento cabal de su deber; que no deja espacio para ella y su autocuidado y auto realización. Aluden a roles de género estereotipados

Círculo de redes



Línea de la vida



Los tipos de violencia

VIOLENCIA FÍSICA

Golpes de cualquier tipo, heridas, quemaduras, mutilaciones y aun homicidios, lesiones internas.

Sometimiento corporal ya sea con el uso de armas de fuego, o punzo-cortantes u otro tipo de objetos o el propio cuerpo del agresor; jalones de cabello, cintarazos, la inmovilización de las víctimas y el encierro.

Métodos de tortura: aplicar descargas eléctricas, hundir la cabeza de la víctima en agua y mantener sumergida, o agitar una botella de agua mineral para después liberar el líquido en las fosas nasales de la víctima.

Casos de violencia física por omisión: privar a alguien de alimentos, bebidas o medicinas, e impedirles salir de casa.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Produce un daño en la esfera emocional y el derecho que se vulnera es el de la integridad psíquica.

La víctima puede referir sensaciones y malestares de: confusión, incertidumbre, humillación, burla, ofensa, duda sobre sus propias capacidades.

Las personas cercanas a la víctima pueden percibir insultos, gritos, sarcasmo, engaños, manipulación, desprecio.

Trastornos de la alimentación y el sueño, enfermedades de la piel, úlceras, gastritis, jaquecas, dolores de cabeza, todo ello como respuesta fisiológica cuyo origen está en la esfera emocional.

La violencia psicológica a demás de estar presente en las otras variantes, es la única que puede presentarse de manera aislada; por ello se insiste en su especificidad.

VIOLENCIA SEXUAL

Violación la introducción de pene en el cuerpo de la víctima (sea en la vagina, en el ano o en la boca) mediante el uso de la fuerza física o moral.

La penetración vaginal o anal con un objeto o con una parte del cuerpo distinta del pene también es una violación.

Tocamiento en el cuerpo de la víctima (aunque no haya penetración), el hecho de obligarla a tocar el cuerpo del agresor y en general a realizar prácticas sexuales que no desea, burlarse de su sexualidad y acosarla.

Prostitución forzada y el comercio sexual, o la participación en prácticas sexuales con adultos que se filman para elaborar mercancía pornográfica.

VIOLENCIA ECONÓMICA

Disposición efectiva y al manejo de los recursos materiales (dinero, bienes, valores).

Ejerce violencia económica, quien utiliza sus propios medios para controlar y someter a los demás.

Robo, el fraude, la destrucción de objetos que pertenecen a la víctima. (a veces esos objetos sólo tienen valor sentimental para la víctima).

Violencia económica por omisión: privación de los medios para satisfacer necesidades básicas, como alimentación, vestido, recreación, vivienda, educación y salud.

Destruir un objeto, la privación.

Violencia ejercida contra mí misma por acción o por omisión

VIOLENCIA EJERCIDA CONTRA MI MISMA POR ACCIÓN O POR OMISIÓN

Los roles de género nos han indicado cuales son las actividades “propias” de las mujeres y cuales “propias” de los varones, es importante reflexionar si esto tiene que continuar de esta manera. La violencia que se ejerce contra sí misma está ligada al descuido, pero también a dejar de hacer cosas, olvidarnos de atender asuntos relacionados con nuestro bienestar, descanso, salud. Identificar este tipo de violencia es muy importante pues nos permite empezar a poner atención en nosotras mismas, ya que la mayor parte del tiempo se nos exige cuidar y atender a los demás. Se presentan algunos ejemplos.

LA VIOLENCIA POR ACCIÓN :

- Dormir poco, tener insomnio. Por desvelarse o desmañarse por estar haciendo cosas para los demás.
- Comer mal a deshoras o en pocas cantidades o en demasiadas cantidades. Malpasarse. O guardar la mejor comida para los demás.
- Cargarse de responsabilidades cuando los hijos, hijas ya tienen edad para contribuir en el trabajo doméstico, haciendo por ellos o ellas lo que les corresponde.
- Por no negociar con la pareja que lleve a cabo su parte. O por que el padre o algún miembro de la familia se oponen a que los hijos varones realicen su parte del trabajo doméstico “que ayuden en casa”. No es un asunto de ayudar pues todos en casa disfrutan los beneficios del trabajo doméstico.
- Aislarse y no salir de casa por mandato de la pareja
- Fumar o beber ya sea en forma constante o en grandes cantidades cuando se hace.
- Intentar interrumpir un embarazo con algún introduciendo algún objeto y causándose daño.
- Tomar medicamentos sin receta médica, inclusive pastillas para dormir o para estar “tranquilas de los nervios”.
- Encerrarse a ver telenovelas que fomentan la violencia en casa y los roles de opresión.
- Tener dos o tres jornadas de trabajo y sentirse culpable por “descuidar a los niños”.

VIOLENCIA POR OMISIÓN:

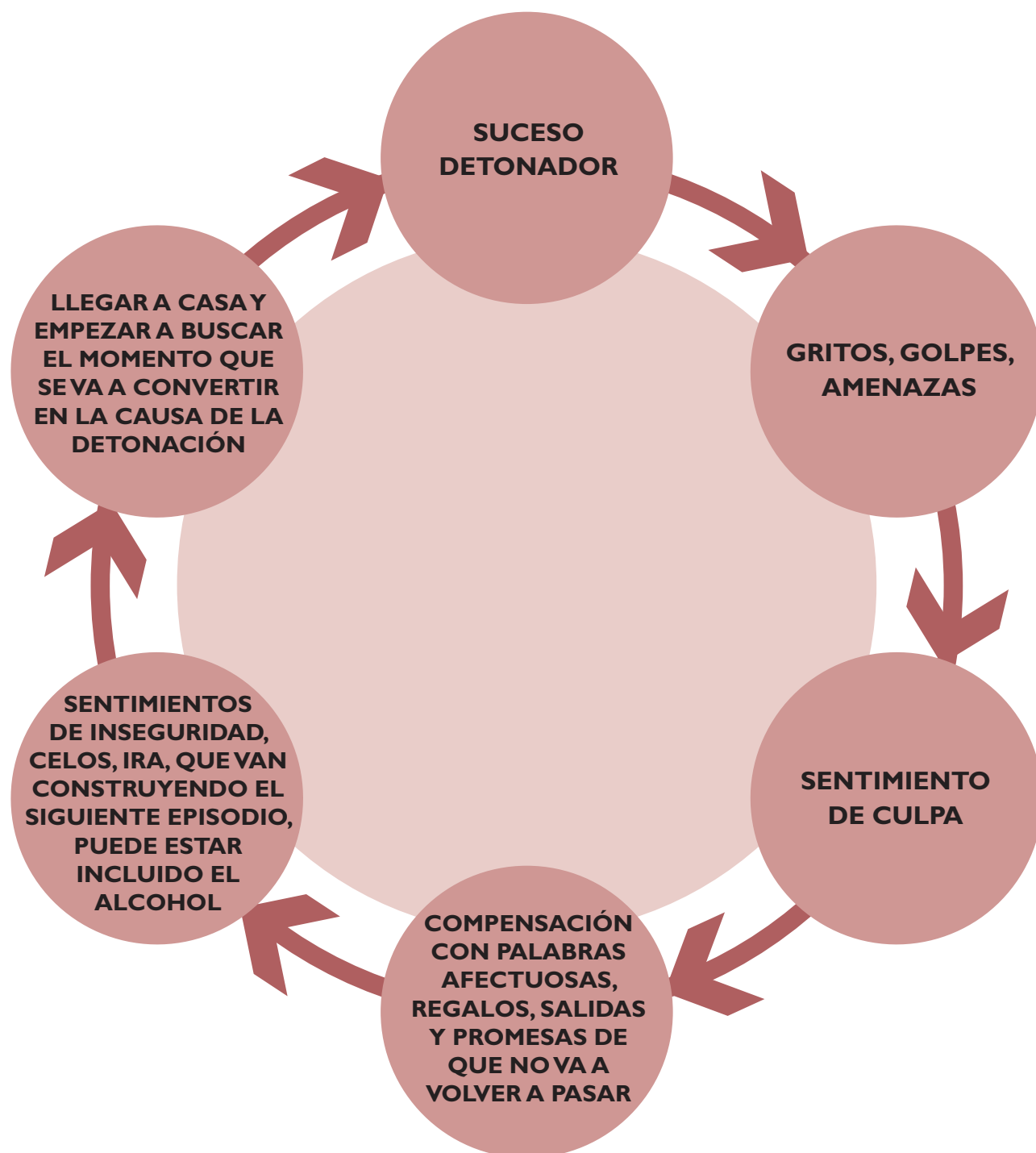
- Dejar de ir al médico regularmente a hacerse chequeos, y a la revisión ginecológica. Por temor o porque alguien se opone.
- Dejar de ir a las reuniones familiares y con las amigas, pretextando falta de tiempo o falta de ganas. Incluso llegar a sentir que no tiene caso, que ni la pasan bien.
- Dejar de hacer ejercicio, deporte o actividades que son de gran placer personal.
- Dejar el arreglo personal que se hace para gustarnos y disfrutarlos a nosotras mismas.
- Interrumpir las cosas que nos gusta hacer por atender a los demás inmediatamente.
- Dejar de estudiar o trabajar por no “tener permiso” o por considerar que no es importante.
- Dejar de buscar cosas placenteras para mi cuerpo, mente, sentimientos y espíritu.

Lotería del bienestar

Me dedico cada día un tiempo sólo para mí en actividades que no tengan nada que ver con los otros.	Tengo un grupo de personas de la familia o amistades	Me hago un examen de Papanicolaou cada año	Cuido no malpasarme en mis horas de comida y sueño
Cuido y negocio los métodos de anticoncepción y para evitar infecciones de transmisión sexual	Trato de comunicar mis sentimientos, deseos, necesidades y preocupaciones de forma directa y asertiva.	Tengo una buena amiga/o para conversaciones íntimas	Fomento un sentido de cooperación en las responsabilidades y actividades de la vida diaria
Evito consumir sustancias adictivas cuando estoy desesperada o en crisis	Vivo mi sexualidad de acuerdo a mis deseos, necesidades e intereses	Procuro establecer relaciones basadas en el respeto y el afecto para mí y los demás.	Tengo planes para cambios en el futuro
Participa en una comunidad de fe	Soy capaz de poner límites a personas o situaciones que me generen angustia o me pongan en riesgo	Tienes mascota o plantas	Trato de identificar el origen de mis malestares emocionales.

El ciclo de la violencia

Los patrones que se aprenden en la familia y en la sociedad, son recurrentes y cíclicos. Lo que hace que la violencia generalmente empiece de alguna manera específica y terminé también con gratificaciones, disculpas o regalos, pasando posteriormente a encontrar motivos que provocan la ira, celos, desconfianza, falta de atención, entre otras y se vuelve a detonar el mecanismo.



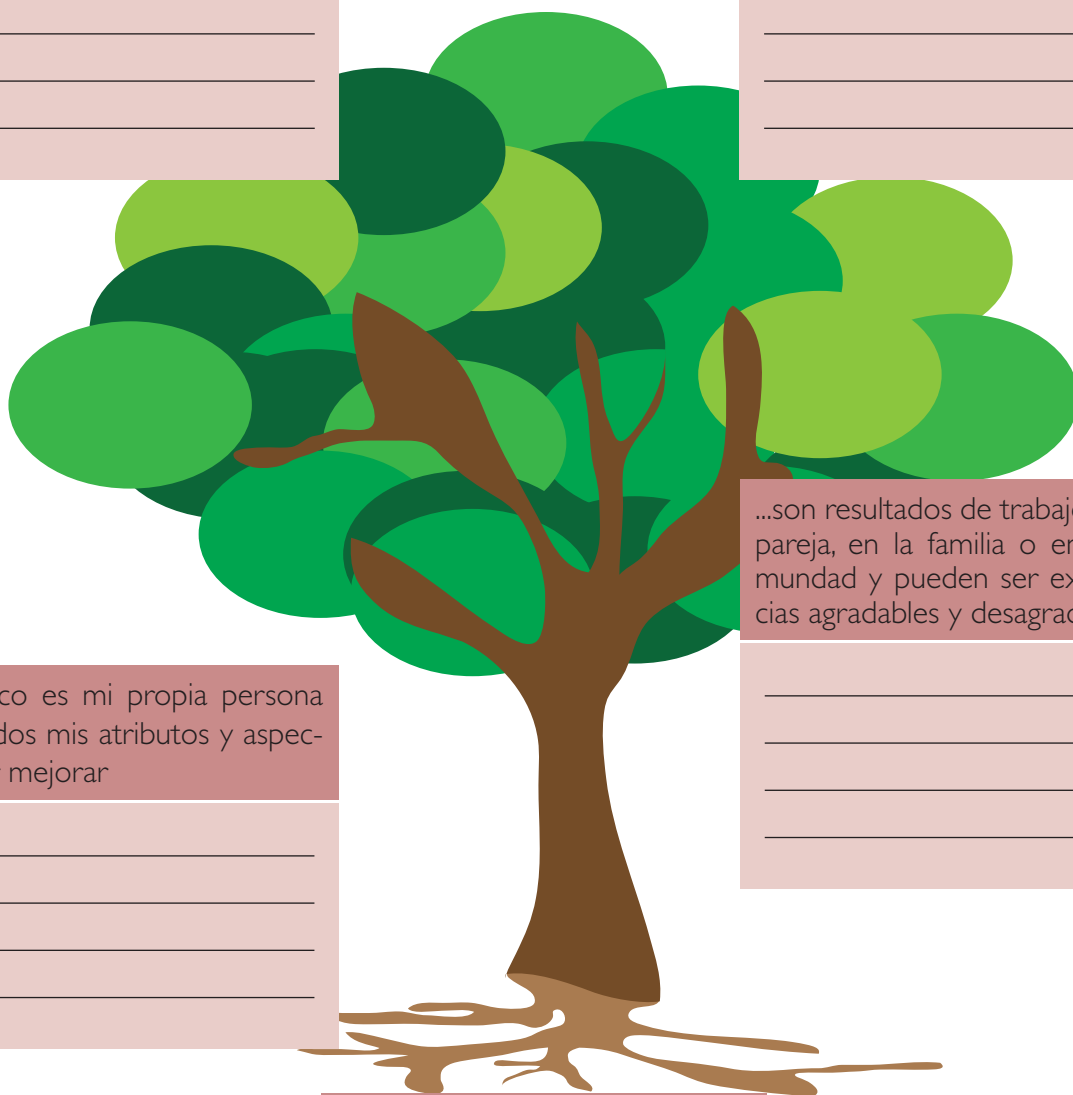
Círculo de poder y control (adaptado de Duluth)



Dinámica del árbol de mi vida

La sombra y las semillas representan a las personas y situaciones que nos nutren y alimentan

Los frutos y las ramas significan, logros, avances y crecimiento que existen en mi vida personal



El tronco es mi propia persona con todos mis atributos y aspectos por mejorar

...son resultados de trabajo con la pareja, en la familia o en la comunidad y pueden ser experiencias agradables y desagradables

Las raíces significan los antepasados, todos los ancestros, padre, madre, abuelos, etcétera

Materiales sobre el ejercicio de la maternidad y paternidad y la violencia ejercida contra los hijos/hijas, asociada a estos roles

DESCALIFICACIONES

Hablamos de descalificaciones, cuando no tomamos en cuenta el esfuerzo de la pareja, generalizamos algún error como una conducta sistemática, enjuiciamos sin escuchar razones, etc. teniendo como testigos a los hijos, familia, amistades, etc.

Tu papá/mamá no cumple nunca en...
Jamás ha tenido tiempo para ustedes.
Prefiere a su familia (de origen) que a nosotros.
A ver si se acuerda de nosotros...
Vas a ver cuando venga tu papá/mamá, ya sé lo que me va a decir, siempre hace lo mismo...
No entiendo como no se da cuenta de...
Se lo he dicho mil veces y no me hace caso...

INSULTOS

Es tan burro/a, tonto/a, distraída, anda en las nubes, que seguramente se le olvidó...
Se parece a... haciendo lo mismo.
Cómo no le da vergüenza ser como es
No sé qué hago con él/ella...
Cómo quisiera que fuera como...
Sólo dice idioteces, estupideces, locuras, etc....

Hacer muecas, miradas, detrás de la persona o hacia los otros, haciendo alusión de lo que dice o hace la pareja.

TRIANGULACIONES/ALIANZAS

Significa que no decimos o hacemos las cosas directamente con la persona involucrada, sino en estos casos utilizamos la presencia de los hijos explícitamente o disfrazadamente para lograr lo que queremos. Utilizamos o incluimos a un tercero en el conflicto.

Sí tu padre/madre viene hoy tarde, yo me hago la dormida (el dormido) y le preguntas que de dónde viene?
Si te vas con tu mamá/ papá, allá tu, luego no me digas que no te lo advertí.
¿A quién quieres más?
Yo siempre te he apoyado en todo, acuérdate ¿dime que te ha dado él/ella?
Cuéntale a tu abuela lo que nos hizo el otro día tu padre/madre...
Ay sí, con su papá/mamá todo amor y todo cariño, pero qué tal que yo soy la/el que se lleva todo lo malo.

La responsabilidad y los repertorios

La definición de responsabilidad es muy importante de conocer, pues tiene un sentido práctico y útil, se refiere a la manera como respondemos a las diferentes situaciones de la vida, generalmente los padres, madres, maestras, abuelos, dicen que se tiene que ser responsable y eso en general es poco claro.

La creación de repertorios es una técnica que ayuda a pensar cómo responder ante las situaciones de la vida y es necesario pensarlas y practicarlas.

Hagamos un ejercicio como ejemplo.

Supongamos que vamos por la calle y nos gritan algo desagradable, obsceno y que no nos gusta, es importante pensar como se responde y dependerá de:

1. Si voy sola o voy con alguien más ¿quién es?. Esto es muy importante para responder evitando todo tipo de riesgo de que suceda algo mayor.
 - Si se trata de un solo hombre o varios.
 - Si voy con mis hijas jóvenes o niñas.
 - Si voy con mi madre o con mi hermana.
2. Respondo con ira y con insultos o simplemente descalifico al hombre que lo hizo.
3. Respondo con una actitud de humillación y bajo la cabeza
4. Respondo con una actitud corporal de dignidad y no contesto pero manifiesto mi molestia.
5. Midiendo el riesgo que existe, me dirijo a un lugar público (tienda, supermercado, etc.)
6. Me salgo primero que nada de la situación y después lo cuento para que se me salga el enojo, la impotencia y el miedo.

Pensar en repertorios sobre distintas situaciones de la vida, nos va dando una nueva PAUTA, que poco a poco ayuda a transformar el ciclo de la violencia.

Supongamos que llega mi hijo o mi hija tarde a casa y con olor a alcohol y no llegó a la hora acordada.

1. Le recibo a gritos o insultos.
2. Le pregunto qué pasó
3. Le pongo alguna sanción relacionada con sus propias responsabilidades en casa o en la escuela.
4. Le pego
5. Le pido al día siguiente que hablemos del asunto, aun cuando se muestre orgulloso/a y digno/a y le hago ver el miedo que me da que le pase algo, sin chantaje sino como un sentimiento verdadero.
6. Le comparo con alguien más de la familia.
7. Le pido que piense en cuidarse para que se haga dueño o dueña de su vida y de sus propias decisiones.
8. Le escribo una nota o pequeña carta reconociendo lo mucho que vale y que se le aprecia, motivo por el cual preocupa que llegué tarde y con alcohol.

El libro del debe y el haber

EL LIBRO DEL DEBE Y EL HABER

En nuestras familias de origen existen ideas que se transmiten de generación en generación y se vuelven mandatos del como deben comportarse sus miembros de acuerdo a esa “herencia ideológica”. Entre esos mandatos se encuentran las formas que nos enseñaron a ser mujeres en los roles de hijas, madres y esposas. “haber”

Si no cumplimos con ello, nos pasan la cuenta de cobrarnos con culpa, reclamos, indirectas, directamente nos piden que seamos lo que se esperaba que hicieramos o cumplieramos, etc. “debe”

A continuación tenemos ejemplos de algunos mandatos y la cuenta del adeudo. (“haber y debe”)

HABER

- Las mujeres de esta familia siempre han salido de la casa al altar.
- Mi madre se sacrificó por nosotros como hijos, para no dejarnos sin una figura paterna.
- Me enseñaron a respetar a mis hermanos, a plancharles, lavarles, servirles de comer, etc.
- En mi familia, las mujeres no estudiamos porque nos dijeron que al fin nos íbamos a casar y nos mantendrían.

DEBE

- Como yo no me casé, mis padres no reconocen a mi pareja y a mis hijos no los tratan igual.
- Mi mamá no me apoya, ahora que quiero separarme de mi pareja, dice que no me importan mis hijos.
- Yo no puedo hacerlo, con que derecho yo lo haría
- Mi hija debe aprender a que cuando yo no esté, ella les dede comer a su padre o a sus hermanos que vienen cansados.
- Me voy a tomar algunas clases a escondidas porque mi esposo y mis hijos no quieren que salga cuando ellos no están.

Costo del trabajo doméstico

ACTIVIDAD	TIEMPO	COSTO
Lavar 12 prendas de ropa		
Lavar trastos de la comida		
Barrer		
Trapear		
Sacudir		
Tender cama (por cuantas camas se tienden diario)		
Planchar 12 prendas de ropa Ir al mercado		
Cocinar la comida		
Tender la ropa		
Llevar a los niños a la escuela		
Recoger el cuarto		
Limpiar zapatos		
Lavar el baño		
Escombrar la casa		
La lista puede ser más larga ¿qué faltó?		

Técnica del emotional freedom therapy. EFT

Se inicia golpeando el dorso de la mano de manera suave y repitiendo en tres ocasiones:

A pesar de este dolor me amo, me acepto y me respeto total y profundamente

Y luego se inicia a dar golpes muy leves sobre los siguientes puntos:

1. Zona alta de la cabeza (conocida como mollera)
2. Donde inicia la ceja arriba
3. Donde termina la ceja arriba
4. Abajo del ojo
5. Debajo de la nariz
6. Debajo de la boca
7. A la altura de la clavícula
8. Abajo del brazo
9. A la altura de la muñeca donde empieza la mano lateral derecha
10. A la altura del huesito de la muñeca abajo derecha
11. A la altura de los huesitos del meñique y anular derecha

Derechos de las mujeres

1. Derecho de igualdad de género. Fundamento Artículo 4º constitucional: "El varón y la mujer son iguales ante la ley". Tenemos derecho a gozar y ejercer de nuestros derechos y tener acceso a ellos en condiciones de igualdad entre mujeres y hombres.
2. Derecho a la educación. Fundamento. Artículo 3º constitucional "...la educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano. El criterio que orientará a la educación se basará en los resultados del progreso científico, luchará contra la ignorancia y sus efectos". Tenemos derecho a recibir a cualquier edad, educación que no sea discriminatoria y que promueva los valores de la solidaridad, la equidad y el respeto. Y a recibir capacitación que permita ampliar nuestras posibilidades de desarrollo laboral.
3. Derecho a la salud. Fundamento. Artículo 4º constitucional: "Toda persona tiene derecho a la protección de la salud". Tenemos derecho a contar con servicios de salud accesibles y de buena calidad, y a que la información y los servicios de salud que recibimos tomen en cuenta nuestra condición de género.
4. Derechos sexuales y reproductivos. Fundamento Artículo 4º constitucional: "Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de su hijos..." Tenemos derecho a información y educación sexual y reproductiva. A ejercer la sexualidad de manera placentera y responsable. A decidir por propia elección la no-maternidad o la maternidad. A no sufrir violencia sexual.
5. Derecho a una vida sin violencia. Fundamento en la Ley de prevención y Asistencia a la violencia familiar. Tenemos derecho a contar con servicios de ayuda adecuada y eficiente para evitar y combatir la violencia, dentro y fuera del hogar. A que no se aluda o aplique a ninguna costumbre, tradición o principio religioso como pretexto para justificar la violencia contra las mujeres.

Declaración universal de los derechos humanos

Adoptada y proclamada por la Resolución de la Asamblea General 217 A (III) del 10 de diciembre de 1948.

PREÁMBULO

Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana;

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad, y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias;

Considerando esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de Derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al supremo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión;

Considerando también esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones;

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres, y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad;

Considerando que los Estados Miembros se han comprometido a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre, y

Considerando que una concepción común de estos derechos y libertades es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso;

LA ASAMBLEA GENERAL
PROCLAMA LA PRESENTE

Declaración Universal de Derechos Humanos como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se

pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante

el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.

3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
 2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
 3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
1. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia

médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.



DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROJECT

202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802
218-722-2781
www.duluth-model.org

Factores de resiliencia (adaptado de Edith Henderson G. 2003)

YO TENGO

- Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente
- Personas que me ayudan cuando estoy enferma en peligro o cuando necesito aprender

YO SOY

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño
- Respetuosa de mí misma y del prójimo

YO ESTOY

- Dispuesta a responsabilizarme de mis actos
- Segura de que todo saldrá bien

YO PUEDO

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan
- Buscar la manera de resolver los problemas
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito.

Ingredientes para llevar a cabo diálogos con mejores resultados de comunicación:

1. Hacer acuerdos desde la mente, la emoción, mis creencias y mi cuerpo.
2. Hacer acuerdos desde la aceptación de los valores mutuos.
3. Que el acuerdo no vaya en mi contra, ni en contra de las y los demás.
4. Escuchar activamente y amorosamente.
5. Hablar en primera persona.
6. Hablar sin ira.
7. Aprender a proponer y a solicitar y no dar por hecho nada.
8. Cambiar la queja por peticiones concretas.
9. Querer ganar para ambos, ganar, ganar. No luchas de poder.
10. Ubicarme y reconocirme desde mi seguridad personal, lo que diga el otro o la otra no me lo tomo personal, ni como descalificación.
11. Recuperar mis niveles de autonomía e independencia y reconocer los del otro y de la otra.
12. Reconocer que hemos hecho naturales las diferencias y las relaciones de poder por género, clase social, etnia, raza, religión, entre otras.
13. Observar como respondo yo a las diferencias y como me afectan en conciencia.
14. Acostumbradas y acostumbrados a guardar silencio, tratar de identificar mis deseos para acordar y arreglar.
15. Aprender a tomar decisiones individuales y después si es posible en pareja o en familia.

Lista de acciones que sirvieron para evitar la violencia

Estas acciones tendrán por objetivo ayudar a crear estrategias para evitar la violencia. Sin embargo, es importante tomar en cuenta que las mujeres requieren estar seguras que no se encuentran en situación en donde su vida o salud está en riesgo o peligro.

Por tal razón citaremos algunas estrategias de emergencia.

- a) Informar y solicitar a nuestros vecinos sobre la posibilidad de que ellos llamen a la policía, si la situación empieza a ponerse muy peligrosa para mi y mis hijos o familia. Que oigan gritos, golpes, llantos, petición de auxilio, etc.
- b) Informar a nuestra familia sobre los riesgos y saber con quien sí contamos en caso de emergencia.
- c) Si sabemos que nuestros hijos están en condiciones de pedir ayuda a familiares o vecinos cercanos, lo hagan (siempre y cuando no corran riesgos)
- d) Tener a la mano los números telefónicos más importantes para que los hijos los puedan marcar (familia, policía, vecinos, etc)
- e) Tener dinero y muda de toda la familia, si sabemos que existen ciertos riesgos con la pareja, que nos lleven a salir de la casa de forma inmediata.
- f) No discutir abiertamente si la pareja se encuentra alcoholizado, que haya amenazado anteriormente con hacer daño, que rompa cosas, que lastime a los hijos/hijas, mascotas, nuestras cosas personales, etc.
- g) Ocultar cuchillos o cosas con las que anteriormente me haya amenazado.

Lista de reacciones cíclicas de la pareja ante los conflictos

- Cada uno defiende su lugar, sus razones, el objetivo: “ganar”.
- Traemos al presente todas las cosas que nos hemos hecho o dicho en el pasado.
- Pedimos alianzas de los hijos ocultas o abiertamente.
- Pedimos a familiares, amigos, hijos/hijas, que atestigüen sobre lo que pasó, para “ganar”.
- Descalificamos los sentimientos o argumentos que nos decimos, de entrada y sin escuchar.
- Subimos el tono de voz y no respetamos los tiempos para hablar.
- Reclamamos, no pedimos.
- Tenemos clasificado el horario o lugar para “hablar del problema”: la hora de la comida, delante de las amistades, vecinos, familia, etc.
- Esperamos a que se acumulen los problemas para “explotar” por cosas que no dan cuenta de la magnitud de la reacción sobre el problema actual.
- Esperamos que el/la otra nos lea el pensamiento de lo que “ya sabe que no me gusta, o de lo que quisiera”
- Mantenemos silencio, ignoramos o nos sentimos culpables y al mismo tiempo enojadas porque nos parece injusta alguna situación que se viene repitiendo.
- Creemos que la solución sólo depende de él, de su cambio, de su deseo.

En los casos en los que las discusiones lleguen a subir de tono pero que no existe un alto riesgo

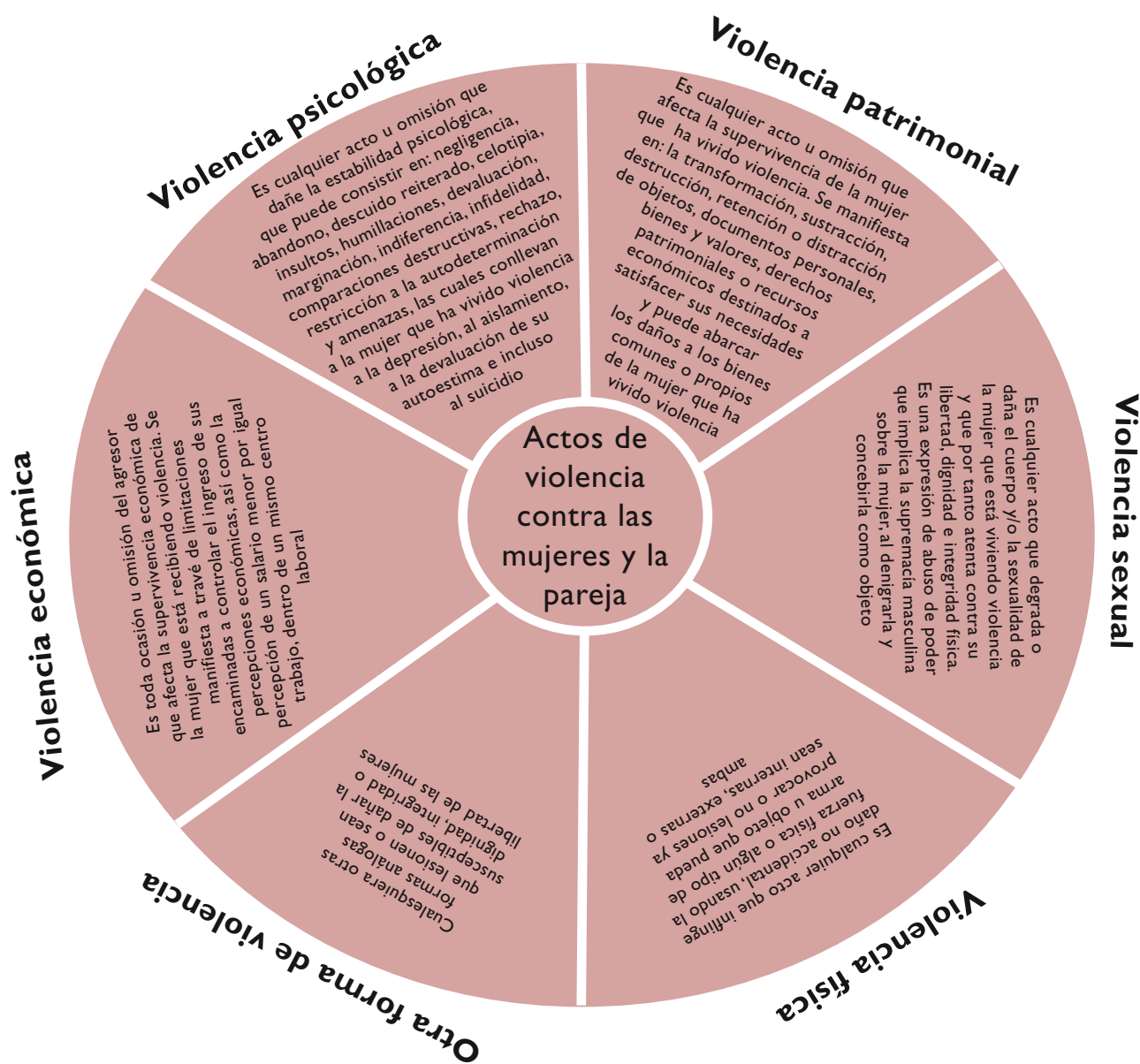
- Identificar cual es la secuencia que siguen en pareja, para la “no resolución” de las diferencias, conflictos, desacuerdos.
- Si la forma ha sido gritarse, insultarse o realizar acciones que van subiendo de nivel, es importante bajar el tono de voz, ya es una forma de controlar el no “salirse de sus casillas”.
- Evidenciar con tono bajo, que si en otras ocasiones no les ha funcionado la forma de llevar la discusión, esta vez requiere ser distinta, pregunte sí a él se le ocurre otra forma que no sea la misma que siempre usan. Es importante resaltar que: ambos utilizan.
- Pedir que puedan hablar cuando no estén ambos enojados. O puntualmente admitir que no se encuentra en el momento para hablar sobre el tema. ¿podemos hablar de ello mañana, en una hora, etc.?
- Acordar y respetar hablar de la situación en el día, horario, lugar, etc., ya que esto ayuda a crear confianza de que hay disposición a resolver la situación, sin tanto enojo.
- Evitar “reclamar” sobre algo en lo que no estamos de acuerdo, el punto sería lograr hacerle saber que no estamos de acuerdo, pero sin el primer ingrediente. Utilizando un tono que no agrede.
- No traer cosas del pasado para vincularlas con lo actual (cuentas pendientes no resueltas).
- Si sus enojos, reclamos, críticas, etc., están relacionados con cosas que el repite sin “consideración”, es importante preguntarse, sí es algo en lo que yo puedo o no incidir, o es imposible cambiar porque ya lo he intentado de mil formas y no veo salida, respuesta o cambio. Por lo cual no tengo forma de llegar a un acuerdo y requiero plantearme tomar decisiones al respecto.
- Preguntarse sí me estoy vinculando como mamá de mi pareja, como maestra de mi pareja, como hija de mi pareja y sí yo quiero una pareja o un hijo, alumno o papá y decidir sí puedo cambiar ese lugar y ¿cómo?

Matriz de evaluación del curso

OBJETIVOS Y TEMAS	SE NOMBRO	NO SE NOMBRO
Construir un grupo de trabajo que se sienta con la seguridad y la confianza de expresar sus experiencias de violencia con la intención de compartirlas para buscar alternativas de solución.		
Mostrar con claridad los mitos y realidades expresadas en refranes, canciones, revistas y medios masivos de comunicación que se transmiten culturalmente y que favorecen la naturalización de la violencia contra las mujeres.		
Reflexionar como la construcción de la identidad de género repercute en: a) La autonomía y la toma de decisiones. b) Los mandatos sociales que vamos recibiendo desde la infancia, la adolescencia y la edad adulta y que determinan las formas de pensar, sentir, actuar y creer. c) La relación que se establece con el cuerpo femenino, las enfermedades, los descuidos y el ejercicio de la violencia misma.		
Reconocer que la violencia es un problema social y que existen diversos tipos de violencia: d) Patrones de violencia en la familia de origen e) Violencia física, psicológica y emocional desde la infancia hasta la edad adulta.		
Identificar la violencia sexual como otro tipo de violencia. f) La violencia sexual contra las mujeres en la sociedad g) La violencia sexual en la pareja.		
Conocer los derechos humanos y los derechos de las mujeres de manera sencilla: h) La toma de decisiones y el ejercicio de los derechos de las mujeres. i) Los deseos de las mujeres y su relación con el ejercicio de los derechos. j) Los derechos de las mujeres y una vida libre de violencia.		
Describir y ejercitar alternativas contra la violencia de pareja: k) Respuestas diferentes ante la violencia dejar de reaccionar y empezar a accionar. l) Construcción de repertorios de respuesta verbal y física m) Manejo de conflictos e ingredientes para el diálogo. n) Resiliencia y formas útiles de evitar la violencia de pareja. o) Señales de peligro y como evitar que desencadenen la violencia. p) Conocer las instituciones que brindan apoyo a las mujeres que viven violencia.		
Buscar la posibilidad e importancia de construir e identificar redes de apoyo. q) La familia y la comunidad como redes de apoyo r) Las instituciones como redes de apoyo y como romper la barrera para solicitar ayuda y ejercer el derecho a una vida libre de violencia. s) Pensar en un plan de vida a corto y mediano plazo.		

Materiales de apoyo del subprograma de agresores

Violencia contra las mujeres



Fuente: Adaptado de la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

Impacto de la violencia

Técnicas corporales para analizar el impacto de la violencia en la pareja, el cuerpo y los sentimientos

A. Técnica corporal sobre impacto en los sentimientos:

- Cada participante se sienta lo más cómodo posible en su silla con la espalda recta y con las plantas de sus pies pisando totalmente el suelo, sin cruzar brazos, piernas, manos o pies y con la espalda totalmente recargada en el respaldo del asiento.
- Se les pide que cierren sus ojos y comiencen a respirar lenta y profundamente, tomando aire por la nariz y exhalando por la boca de una manera suave y lenta. Se hacen al menos 5 respiraciones profundas.
- Una vez hecho lo anterior y con sus ojos todavía cerrados, se les pide que identifiquen los impactos o consecuencias de sus hechos de violencia en sus parejas, sus hijos e hijas, su familia o comunidad, y en ellos mismos.
- Después de haber identificado sus impactos o consecuencias regresan a la respiración profunda. Hacen cinco respiraciones y abren sus ojos.
- Ahora se les pide que expresen las alternativas que pueden hacer para contactar y procesar estos sentimientos de incomodidad y de malestar. Se escriben en el pizarrón.
- Se le pide a cada uno que vaya narrando qué sentimientos va encontrando en él al observar estos impactos o consecuencias. Y se van escribiendo a un lado de los impactos.
- Observan sus anotaciones y se abre un espacio de reflexión grupal.
- Se dan cinco minutos en silencio, y se reflexiona en el grupo. Se pasa a la siguiente actividad

B. Técnica corporal sobre impacto en el cuerpo

- Cada participante se sienta lo más cómodo posible en su silla con la espalda recta, con las plantas de sus pies pisando completamente el suelo, sin cruzar brazos, piernas, manos o pies y con la espalda totalmente recargada en el respaldo del asiento.
- Se les pide que cierren sus ojos y comiencen a respirar lenta y profundamente, tomando aire por la nariz y exhalando por la boca de una manera suave y lenta. Se hacen al menos 5 respiraciones profundas.
- Una vez hecho esto y con sus ojos todavía cerrados, se les pide que recuerden el hecho que narraron y que logren recordar que señales les dio su cuerpo antes, durante y después de su violencia.
- Se pueden ir mencionando partes del cuerpo, por ejemplo, qué sentiste en tu cabeza, en tu estómago, en tu sangre, en tus manos, etc.
- Es muy importante que logren identificar el momento antes de ser violentos.

- Se les pide que en silencio lleven sus manos a la parte que identifican y que permanezcan así un momento (5-10 segundos).
- Regresan a la respiración profunda, después de haber logrado identificar lo que hayan podido. Hacen cinco respiraciones y abren sus ojos.
- Se abre un espacio de auto-reflexión en donde cada participante se queda en silencio observando lo escrito en el pizarrón o papelógrafo (aproximadamente tres minutos).
- Después se les pide que expresen las alternativas que pueden observar al reconocer las señales de su cuerpo que les indican que están a punto de ser violentos, para cambiar su reacción de violencia por una acción no violenta.
- Observan sus anotaciones y se abre un espacio de reflexión grupal.
- Se dan cinco minutos en silencio, y se reflexiona en el grupo. Se pasa a la siguiente actividad.

C. Técnica corporal sobre impacto en la pareja

- Cada participante se sienta lo más cómodo posible en su silla con la espalda recta, con las plantas de sus pies pisando completamente el suelo, sin cruzar brazos, piernas, manos o pies y con la espalda totalmente recargada en el respaldo del asiento.
- Se les pide que cierren sus ojos y comiencen a respirar lenta y profundamente, tomando aire por la nariz y exhalando por la boca de una manera suave y lenta. Se hacen al menos 5 respiraciones profundas.
- Una vez hecho esto y con ojos cerrados, se les pide que recuerden el hecho que narraron y que logren recordar qué impacto observaron en su pareja durante y al final del hecho de violencia.
- Se les pide que se concentren en los impactos que generaron en el cuerpo de su pareja, en sus sentimientos, en su trabajo y en otros ámbitos importantes para ella.
- Se les pide que en silencio abran los ojos y se hace una ronda para comentar de forma breve qué impactos provocó la violencia que cometieron contra sus parejas. Se escribe en el pizarrón.
- Cierran los ojos, regresan a la respiración profunda, después de haber logrado identificar lo que hayan podido. Hacen cinco respiraciones y abren sus ojos.
- Se abre un espacio de autorreflexión en donde cada participante se queda en silencio observando lo escrito en el pizarrón o papelógrafo (aproximadamente tres minutos).
- Después se les pide que expresen que responsabilidad que tienen ante el daño que ocasionaron a sus parejas y qué reflexionen sobre lo que pueden hacer para responsabilizarse del daño. Se hace una ronda y se escribe en el papelógrafo.
- Observan sus anotaciones y se abre un espacio de reflexión grupal.
- Se dan cinco minutos en silencio y se reflexiona en el grupo. Se pasa a la siguiente actividad.

El retiro

El retiro se define como la acción con la que decido no ejercer violencia a través de dejar el espacio de conflicto. Lo que me permite es un momento de reflexión en el cual clarifico ideas, sentimientos y señales del cuerpo, así como servicios y autoridades. De esa forma redimensiono el conflicto y busco mi responsabilidad en él. El retiro no soluciona el conflicto, pero es una alternativa ante la violencia.

Para realizarlo debo que seguir los siguientes pasos:

- (a) La voluntad y decisión de retirarme. Ésta es una decisión personal, la decisión surge de mi voluntad de aplicarlo sin violencia. Es una disposición y un ejercicio constante de estar observándome, de estar atento a mis pensamientos, sensaciones en mi cuerpo y mis sentimientos ante un conflicto con mi pareja. Cuando me dé cuenta de que “voy a explotar”, o de que “ya no aguanto más”, decido dar paso a esta voluntad de ejercer el retiro, hago la señal acordada, y lo realizo.
- (b) Acordar el retiro. Antes de ejercitarlo debo acordar el retiro. En un momento de tranquilidad es mi responsabilidad platicar con mi pareja sobre el retiro. Explicarle que puedo violentar cuando vea que estoy identificando ideas, sentimientos y sensaciones que me llevan a la violencia. Debido a ello le comento una frase (como “me retiro” o “mejor me detengo”, etc.) y/o se lo expreso a través de un gesto de la mano en donde le comunico que me retiraré. Le explico que no es mi intención “mandarla al diablo” ni ignorarla ni violentarla, por el contrario, decido aplicar el retiro porque me doy cuenta que me estoy enojando, y necesito aclarar qué me ocurre.
- (c) Retirarme. Aquí debo retirarme físicamente del lugar del conflicto después de acordar y hacer la señal o frase pactada. No esperaré a dar una última idea, ni consejo o sugerencia, pues estoy en una situación potencial de ejercer violencia, y todo lo que diga o haga podría iniciar ese hecho violento.

En el retiro siempre tendré en mente las siguientes reglas:

- No tomar alcohol o drogas.
- No buscar otros hombres que justifiquen la violencia.
- No manejar vehículos para prevenir accidentes.
- No manejar armas o instrumentos peligrosos.

- Evitar ideas negativas sobre ella o la situación. Y hacer un esfuerzo por generar ideas que me alejen de la violencia y me permitan entender mejor su postura.
- Reflexionar sobre mis sentimientos y el impacto de éstos en mi cuerpo. Buscar tranquilizarme haciendo ejercicios de respiración profunda como se ejercitan en el grupo.

El retiro no debe ser menor a una hora, aunque el tiempo deberá ser acordado con mi pareja, hasta que ella se sienta segura para recibirme. Antes de regresar con ella debo hablarle y preguntarle si está dispuesta a hacerlo. Puede hacerlo sólo para recibirme y no conversar, o para platicar sobre lo ocurrido, o para que se acuerde otra fecha y hora para platicar el problema. Si es el caso, es mi responsabilidad abordar sin violencia el problema posteriormente.

Registro de experiencia de violencia contra la pareja

Mi experiencia de violencia:		
Momento de mucho enojo:		
Ideas sobre mí, ella y la situación:	Mis conductas violentas:	
Mi experiencia corporal:	Mi experiencia emocional:	
El daño en mi pareja e hijos/as:		
Servicios:	Autoridad:	Control:
La responsabilidad sobre mi violencia:		

Lecturas e historietas

Lectura 1: Las ideas y las prácticas machistas.

Las ideas y prácticas machistas son esas expresiones que utilizan los hombres para demostrar a las mujeres y a otros hombres que son muy viriles, muy fuertes y muy hombres. Usualmente estas ideas no corresponden a la realidad, pero los hombres las usan para hacer sentir a las demás personas que pueden vivir una situación de violencia si no hacen o dicen lo que el hombre machista quiere.

Los hombres expresan de muchas formas y por muchos motivos las ideas y prácticas machistas. Las formas pueden ser tantas como las que cada hombre haya aprendido, por ejemplo: guardar silencio; descalificar o desaprobar lo que ella hace o dice; manifestarle opiniones desagradables sobre su cuerpo; mentirle, etc. Se complementan con el manejo de actitudes como la indiferencia, la franca molestia, la ira, o las amenazas para controlar las creencias o posturas de ella. La idea detrás de estas formas de relacionarse con su pareja, es que el hombre busca controlarla y dominarla. Lo hace cuando ella se arregla, opina algo diferente a lo que él dice; o cuando toma una decisión importante sobre su proyecto de vida: trabajar, estudiar, etc. También cuando ella expresa autonomía con relación a su vida afectiva o a su sexualidad, es

decir, cuando ella sale con amigos/as, o cuando expresa su sensualidad. Estas formas también pueden ser dirigidas a otros hombres con la finalidad de reafirmar el pacto masculino tradicional: a veces al hombre le molesta que otros hombres lloren o se muestren suavecitos, y aplica el argumento de que “eso es de maricones”. Así, entre hombres también se expresa el rechazo a lo femenino y se suprime la expresión de sentimientos entre ellos.

En el caso de las mujeres, es importante considerar que el ejercicio de acciones violentas hacia ellas por su condición de género, es generada en la mayoría de los casos por hombres; sin embargo, cabe hacer notar que los aprendizajes sociales están enmarcados en un contexto sociocultural y en un modelo ecológico que incluye a los diferentes actores y dimensiones que producen y reproducen a la violencia con un sesgo “masculinizado” del poder. Así, las mujeres educadas en este contexto tan amplio, también hemos aprendido a ejercer la violencia con características similares a las que ellas mismas viven. En aprendizajes sociales que también son reproducidos por algunas mujeres y por el cual la reeducación debe considerar el cuestionamiento hacia cualquier tipo de violencia independientemente de quien la ejerza.

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

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

Al rato le dije a mi esposa "...por eso creo que todas las mujeres deberían quedarse en casa, porque descuidan a los hijos..." ella se me quedó mirando, y me dijo: "Entonces, ¿tú no estás de acuerdo en que las mujeres trabajen?" Le comenté que por supuesto que sí, pero que el lugar de las mujeres es sobre todo la casa. Ella sólo se quedó mirándome y ya no me dijo nada. ¡Qué bueno que estamos de acuerdo!



¿Por qué expresan estas ideas los hombres? Las ideas y prácticas machistas tienen dos dimensiones en el proceso de aprendizaje – asimilación – repetición. Por una parte los hombres las aprendieron de su papá o de sus hermanos en la familia; de sus amigos en la infancia o en la adolescencia; de sus compañeros y maestros en la escuela; o las captaron en sus trabajos, donde había otros hombres que las expresaban. Pero es importante entender, por otro lado, que el uso de estas ideas y prácticas es una decisión de los hombres. Ellos deciden aplicarlas para hacer sentir a sus parejas, o a otros hombres, temor y miedo, y deciden usarlas para amenazar. ¿Por qué hacen esto los hombres? Porque tienen miedo de perder el control sobre sus parejas (fundamentalmente) o sobre ciertas situaciones, y ese miedo se expresa en forma de control y dominio. En el fondo, las ideas y/o prácticas machistas sostienen la creencia que si los hombres logran el control sobre las mujeres, eso hará que disminuyan sus miedos e inseguridades. Pero eso no es real, pues los hombres deben hacerse responsables de sus propios sentimientos de temor e inseguridad de forma individual, sin pedirle a la mujer –o a otra persona- que cambie.

Lectura 2: La violencia contra las mujeres

Para comprender la dimensión de la violencia contra las mujeres pongámonos en el lugar de ellas, pues de esa forma podremos ver cómo esa violencia se encuentra en muchas prácticas cotidianas y cómo la sociedad termina por creer que la violencia es normal y natural. Esta naturalización de la violencia surge desde la infancia. Muchas niñas viven situaciones de discriminación simplemente porque cuando nacen, sus padres lamentan que sean niñas. Incluso, hay creencias familiares o tradiciones en comunidades, en donde ser niña genera sentimientos de rechazo. Con el tiempo muchas son incorporadas a la comunidad, pero las niñas crecen con un sentimiento de falta, o de error por ser quienes son.

Posteriormente, en la adolescencia las mujeres y hombres tienen una fuerte atracción hacia el otro sexo. Esta realidad tiene mucho de biológico, pero también de social. ¿Cuál es el aspecto social? Mamás, papás, maestros y maestras, así como otros adultos y adultas, y los medios de comunicación (la radio, las revistas, la televisión, el internet), les dicen explícita o implícitamente a las mujeres jóvenes que deben dedicarse a ser atractivas para los hombres, que deben cuidar sus cuerpos y que deben de tener un novio para ser “mujeres completas”. Pero de forma contradictoria se les indica que no deben tener relaciones sexuales antes del matrimonio, porque si lo hacen serán mujeres “sucias” y harán perder el honor de la familia. Por otro lado, a los hombres adolescentes se les dice que deben centrarse en ellos, en su proyecto de vida y que necesitan relacionarse con muchas jóvenes para ganar “experiencia”, pero que no deben comprometerse con ninguna. Así, a ellas se les educa para el compromiso con ellos, y a ellos, no; ellas se alejan de ellas y de sus intereses, mientras que ellos se centran en sí mismos.

Esta situación se acentúa cuando comienzan a trabajar o a estudiar. Surgen muchos mensajes sociales que esconden mandatos de género: “¿ya te casaste?, ¿vas a tener hijos?, ¿sigues sola?” Así, se les refuerza el mensaje de que por sí solas no valen, solo tienen valor en pareja, o si forman una familia. A pesar de eso, muchas continúan trabajando y estudiando. Pero en el trabajo se les da prioridad a los hombres: salarios más altos, mejores posibilidades de ascenso, puestos más importantes, y, en general, se les dan más y mejores oportunidades. En las escuelas algunos maestros las discriminan si estudian ingeniería, derecho o ciencias exactas. Entonces, desde hace años, muchas mujeres se han preguntado: “¿por qué hay más oportunidades para los hombres?” Muchas terminan por dudar de sus capacidades. Piden ayuda a médicos/as, psicólogos/as, amigos/as, etc., quienes, no en pocas ocasiones, les dicen que son ellas las del problema: por sus nervios, por su inestabilidad, por su mal carácter, etc. Se les culpa y nadie habla de la violencia social que se da contra ellas por parte de instituciones sociales machistas.

Como consecuencia de una realidad tan difícil de sobrellevar, muchas mujeres terminan cediendo. Por amor o por convencimiento, deciden casarse. En la pareja usualmente llegan al matrimonio con el sentimiento del amor, pero se encuentran con una realidad distinta a los cuentos de princesas y a las historias de telenovela: la pareja les exige servicios desde el primer día, demandándoles su atención, su cuidado, su ayuda, su cuerpo... y cuando asoma la más leve forma de resistencia, surge la violencia. Después los hijos e hijas también les exigen. Con el tiempo, las mujeres terminan por perderse de ellas mismas: atienden primero a todos a su alrededor, luego a ellas. Las consecuencias para su salud son claras: depresión, baja autoestima, irritabilidad entre otras.

Todos los días Alicia llega a la casa cansada de su trabajo y no quiere hacer nada. La casa es un tiradero y ya hasta me da pena que alguien la vea así. No entiendo porqué Alicia está siempre enojada. Mis hermanas y algunas compañeras de trabajo me dicen que está mal,

que debiera buscar ayuda. Yo siento que es otra cosa...

Hace un mes me dijo que deseaba separarse, que estaba muy desgastada. No entiendo porqué. Yo he hecho mi mejor esfuerzo para entenderla, pero veo que ella no es

feliz y tampoco quiero retenerla si ella no quiere. La otra vez me dijo que sentía que todo le costaba doble esfuerzo, que siempre estaba cansada, que esa sensación la tenía desde hace mucho tiempo y que no entendía por qué.

Yo sé que he cometido errores, pero siento que hay otra cosa que no es de la pareja. Mis amigos me dicen que tal vez anda con otro. Conozco a Alicia y sé que aunque quisiera, no se atrevería a engañarme. Así que ése no es el problema. Sé que a nosotros ha llegado algo que no vemos y con lo cual de cierta forma estamos perdiendo ambos. Pero no sé bien qué es.



Historia 2

La violencia contra las mujeres puede tener expresiones explícitas como asesinatos brutales contra mujeres, trata de personas, así como acoso y violencia sexual en muchos espacios. Pero también se manifiesta como una forma simbólica, digamos “invisible” que termina desgastando a las mujeres y a las relaciones.

Lectura 3: Los Derechos Humanos de las Mujeres.

Cuando los hombres se relacionan con las mujeres usualmente ponen en práctica algunas conductas que atentan contra los derechos que ellas tienen, independientemente de que los hombres estén o no de acuerdo con ellos. Veamos unos ejemplos:

Cuando “das permiso” para que tu pareja trabaje, o le prohíbes hacerlo, estás violentando un derecho que ella tiene: el derecho a trabajar.

Cuando la insultas o golpeas, o la amenazas, estás rompiendo un derecho de ella: el derecho a vivir una vida libre de violencia

Cuando impones relaciones sexuales a tu pareja, sin tomar en cuenta que ella no desea hacerlo, o imponiéndole algunas prácticas que ella te comenta que la lastiman o dañan su dignidad, o simplemente no le gustan, estás violentando el derecho a que ella decida libre y responsablemente sobre su sexualidad.

Socialmente muchas veces se violan los derechos humanos de las mujeres, veamos otros ejemplos:

Cuando las niñas o jóvenes desean estudiar y la sociedad les dice: “¿para qué estudias, si te vas a casar?”, la sociedad está violando el derecho a la educación que tienen las mujeres.

Cuando una adolescente es embarazada por su novio o por una situación de violación, y es obligada a ser madre y a casarse con el violador, se está violentando su derecho a decidir sobre si quiere ser madre y cuándo.

Cuando una mujer es golpeada y el ministerio público y el juez la ignoran, e incluso le dicen que “ella se lo buscó” se está violando su derecho de acceso a la justicia.

Cada vez que una mujer vive esa falta de respeto a sus derechos, su pareja o la sociedad le están negando su derecho a decidir y su derecho a la libertad, que es el principio de todos los derechos. Éstos están contenidos en nuestra propia Constitución y también en muchos documentos internacionales que son válidos en todo nuestro territorio, como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará). Asimismo, hay leyes nacionales que comprometen al gobierno en el ejercicio de estos derechos como Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Historia 3



Fernanda está feliz pues lleva una semana en un trabajo que le gusta. También acaba de ir al médico, pues se sintió con dolor de cabeza, pero éste le comentó que no era nada grave. Saldrá esa tarde con sus amigas y después verá a un compañero de la escuela que no había visto hacía tiempo. Su amigo le dará información sobre una nueva carrera que le interesa estudiar. Por la noche preparará de cenar algo especial para su familia, pues compró comida diferente que traen de otros países.

Mario está en casa. No sabe si es conveniente que Fernanda trabaje. La ve contenta, pero teme que conozca a otro hombre. Tampoco entiende por qué tiene que salir con sus amigos, cree que al hacerlo los descuida a él y a sus hijos. Pero sobre todo, no sabe por qué le irrita que ella se vea tan bien. No lo entiende, pero sobre todo no se entiende, pues sabe que Fernanda tiene derecho a desarrollarse, aunque él se sienta inseguro, sin saber porqué.

Algunos hombres cuestionan los derechos de las mujeres porque no saben que existen y que ya hay leyes que los respaldan. Por ello es muy importante conocerlos, pero sobre todo hay que preguntarse hasta dónde los hombres apoyan a sus parejas en el ejercicio de sus derechos, o si se los limitan.

Lectura 4: La construcción social de la masculinidad y la violencia masculina

La construcción del concepto de masculinidad tiene como referente la teoría feminista la cual ubica a los sujetos insertos en un contexto sociocultural e histórico que da cuenta de los referentes sociales en los cuales sustenta lo que se espera de ellos para cumplir su rol de género masculino. Los siguientes ejemplos pueden facilitar el entender parte de estas construcciones citadas.

Juan, quien tiene 9 años. Su experiencia más reciente, se describe así:

“Le molestó que lo excluyeran del equipo de fútbol porque sus compañeros dicen que no es bueno”. Juan llora y sus compañeros se burlan de él. Pensemos en el peso que tiene la opinión de los demás en Juan, en el fondo, él se siente mal no sólo porque fue excluido del equipo, sino porque piensa que no es muy apto para algo que le gusta y para lo que debe ser bueno. La experiencia individual de Juan es de dolor, con ideas sobre sí de impotencia. Además, el mensaje social que los otros niños le gritaron a Juan fue: “no eres muy hombre para jugar”. Entonces el llanto de Juan tiene un doble origen: es individual, pero también es por sentirse “en falta social”.

Pensemos en otra situación. Alejandro sale con unos amigos, ya se siente muy mareado, y uno de ellos le dice: “tómame otra cerveza”. Alejandro se sonroja y dice que ya no quiere más porque se siente mal. Todos se ríen. Entonces él comienza a insultarlos. Todos se le quedan mirando, ¿por qué se enojó tanto Alejandro?, hay dos cuestiones que confluyen en esa actitud: se enojó por no poder responder a una situación (no querer tomarse otra cerveza); y la otra situación fue no poder responder frente a otros hombres que “ya saben tomar”.

Ambas situaciones son de peso para un hombre joven como Alejandro, porque llevan a la misma experiencia de Juan: impotencia, pero además no poder responder; y un hombre que no responde es menos hombre. Es poco hombre.

De esta forma la masculinidad se construye en interacciones cotidianas con los hombres. Para que un hombre sea más hombre tiene que poder hacer, decir, actuar, etc., ante otros hombres. Por ejemplo: a los niños se les reafirma que son hombres cuando pueden gritar, jugar, pegar y demostrar en general su fuerza; a los jóvenes cuando pueden conquistar más mujeres, conducir más rápido, tener más relaciones sexuales o enfrentar más actos de riesgo. Lo mismo con los adultos: cuando pueden tener más autos, más dinero, etc. Cuando los hombres “pueden” o “tienen” se sienten más hombres, pero cuando no, se sienten menos hombres.

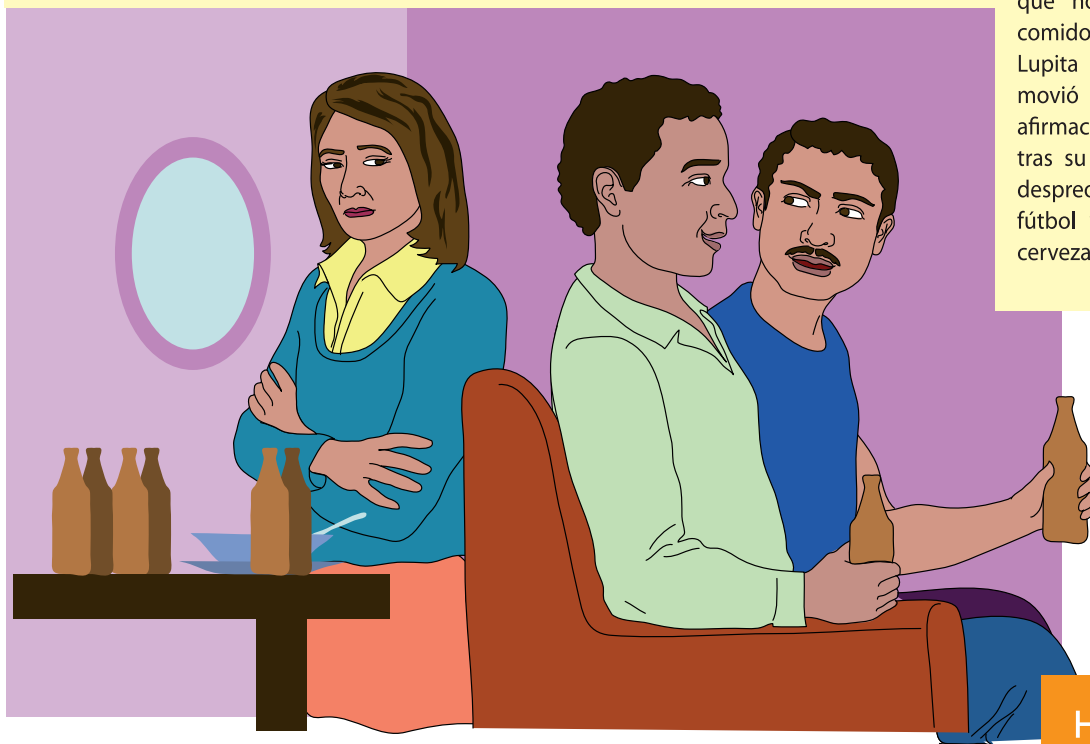
De esta forma, la masculinidad tradicional se construye a través de actos avalados por otros hombres (papás, tíos, hermanos, primos, etc.), donde unos hombres de cualquier edad les demuestran a otros hombres que sí pueden controlar cualquier situación. Pensemos en la relación de pareja: cuando una pareja responde a la injusticia, hace las cosas que quiere y el hombre no puede controlarla, ¿cómo se siente?, ¿cómo reaccionan los hombres cuando su pareja no hace lo que él le dice? Generalmente los hombres imponen, no negocian y violentan. ¿Por qué? Porque el imponer a su pareja lo que el hombre dicta es un acto de masculinidad: por eso los hombres violentan a las mujeres, no sólo para controlar el cuerpo de ellas, además, lo hacen para demostrarse entre ellos que son muy hombres.

Juan llegó a su casa y le pidió a Lupita que le sirviera la comida. Lupita le dijo que no podía, porque ya se le había hecho tarde para salir al trabajo. Juan se quedó muy serio y ofuscado.

Fue entonces a la cocina y se estaba sirviendo la comida cuando llegó su hermano con unas cervezas y le preguntó qué hacía tan “metido en la cocina”, a lo que Juan le contes-

tó en seguida que nada mientras soltaba una cacerola que había abierto, que estaba nomás picando cualquier cosa para comer.

Lupita alcanzó a oír esa respuesta y extrañada fue a preguntarle a Juan si entonces ya no tenía hambre. Juan la miró serio y despectivo dijo que no, que ya había comido en la empresa. Lupita simplemente movió la cabeza ante la afirmación de Juan mientras su hermano miraba despreocupadamente el fútbol y destapaba una cerveza.



Historia 4

La masculinidad tradicional consiste en la práctica de una serie de rituales que los hombres ejercitan para demostrarles a otros hombres, a las mujeres, y a ellos mismos, que son “muy” hombres. La sensación de no poder demostrarlos hace que los hombres se sientan menos hombres y ello los lleva a ejercitar la violencia contra su pareja, contra ellos mismos u otros hombres.

Lectura 5: La violencia contra las mujeres en espacios institucionales

¿Que son los espacios institucionales? Las instituciones son esos espacios públicos que tienen alguna utilidad práctica: los comercios, las escuelas, las iglesias, los de impartición de justicia, los hospitales. Pueden ser empresas privadas (desde un taller hasta un gran corporativo) o instancias públicas, como las secretarías de gobierno (de orden federal, estatal o municipal) y en ellas trabajan millones de personas. En las instituciones, desafortunadamente, también se ejerce violencia contra las mujeres. En este texto nos centraremos en el ámbito laboral.

¿Cómo ocurre esto? Hay varias formas de violencia institucional, por ejemplo, cuando los hombres reciben más salario que las mujeres por el mismo trabajo. También cuando ellos son ascendidos de forma injustificada más rápidamente que las mujeres; o, en el caso de que ellas logren hacerlo, comúnmente son más cuestionadas y supervisadas, eso también es violencia. Asimismo, el acoso sexual en el trabajo también es frecuente. Por ejemplo, la imposición de tener relaciones sexuales con un superior a cambio de alguna supuesta “promesa de apoyo” o de amenazas “para conservar el trabajo” ocurre de forma frecuente. También es violencia institucional imponer ciertos requisitos para contratar a una mujer, por ejemplo, que sean solteras y sin hijos, que no estén embarazadas, que tengan determinada edad o determinada estatura, aspecto o figura. Asimismo, es violencia cuando dentro de la misma empresa se brindan más oportunidades de capacitación a los hombres que a las mujeres. Un fenómeno que está ocurriendo en el mundo del trabajo es la feminización de las instituciones: cuando entran más mujeres a un trabajo bajan los salarios de esos puestos, mientras que cuando un trabajo se masculiniza, se suben los salarios.

Como podemos observar, son diversas las formas desde las cuales se ejerce violencia contra las mujeres en espacios del trabajo. Sobre todo son muchas las prácticas de acoso sexual que se dan como tocamientos abusivos en partes del cuerpo de la mujer, miradas insinuantes o lascivas, propuestas de tener sexo, sabotear el trabajo de las mujeres, correr rumores sobre el comportamiento sexual de alguna compañera, o crear cargas de trabajo excesivas sobre alguna mujer por el hecho de no acceder a solicitudes sexuales. Incluso despedirlas.

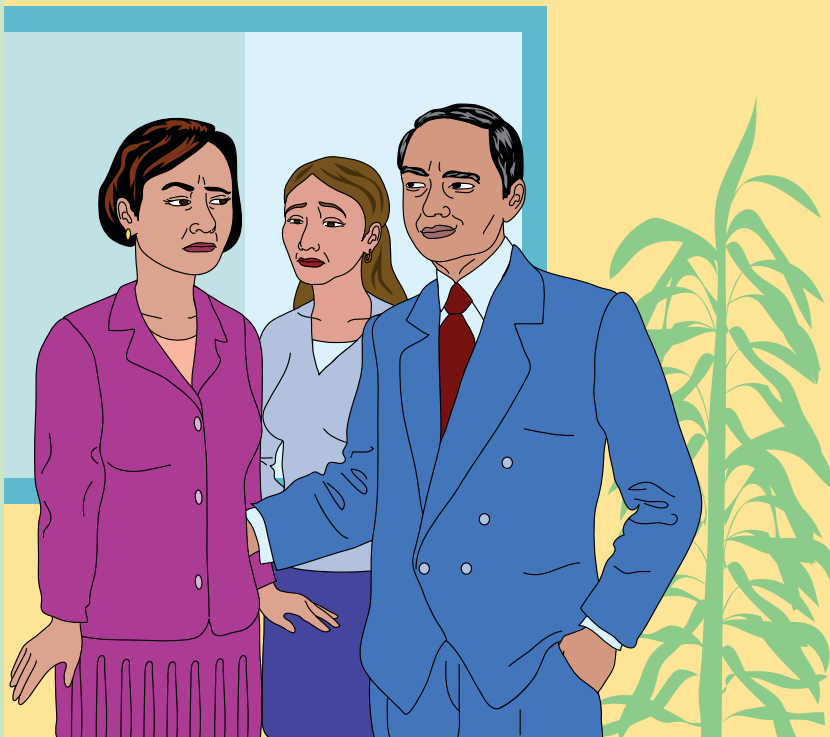
Usualmente las consecuencias de estas formas de violencia son tanto frustraciones profesionales como carreras truncadas, así como crisis emocionales: depresión, miedo, falta de sueño, estrés, nerviosismo, etc.

Por otro lado se han creado mitos para intentar minimizar los impactos de estos comportamientos, uno de ellos es que las mujeres también acosan. Si bien ello puede ocurrir, la violencia es mucho más frecuente y la que nos interesa por su magnitud e impacto es la que ocurre de hombres contra las mujeres. Otro mito es que las mujeres usan su cuerpo y hacen “favores” sexuales para ascender. Aunque algunas mujeres pueden realizar esa práctica, lo más frecuente es que ellas busquen ascender por sus méritos laborales y desarrollo profesional. De esta forma, hay muchos mitos que buscan a la vez generalizar y minimizar la violencia en espacios de trabajo.

Es importante reflexionar sobre los espacios de trabajo, pues al igual que en la familia, ahí se ejercen muchas formas de violencia contra las mujeres que suelen invisibilizarse.

Soy Isabel. Soy una mujer que ha luchado por lo que quiero y siempre lo he alcanzado. Pero el otro día me ocurrió algo muy extraño. Gracias a mi esfuerzo profesional me dieron una dirección de área de la empresa en la que trabajo. Fernando, el director general, organizó una cena para reconocer mi esfuerzo. Las y los compañeros asistieron con gusto. En el momento de los abrazos y las felicitaciones, Fernando me dio un apretón que me hizo sentir extraña. Fue un apretón mucho más allá del compañerismo festivo. Dos compañeras lo notaron y ninguna de las tres supo qué hacer.

Ya en confianza, una de mis amigas me dijo que el mismo Fernando la está presionando para salir y la otra compañera me dijo que a ella le había dicho lo mismo hasta que habló muy seriamente con él. Creo que cuando un hombre ve que puede abusar en el trabajo lo sigue haciendo, pues confía en que su poder y jerarquía lo protegerán.



La violencia en instituciones de trabajo es muy frecuente y se ha legislado poco en torno a ella. Por su posición de poder muchos hombres llegan a acosar a compañeras. Es importante que revisemos si estamos entrando en esas dinámicas de acoso y detener esas prácticas, pues también es violencia contra las mujeres.

Lectura 6: La violencia en la familia de origen y actual

Las inequidades de género no son nuevas. Desde nuestros padres y abuelos, o aún más allá, en el siglo XIX y mucho antes, en el México prehispánico, ya existían las inequidades de género y con ello las relaciones de opresión hacia las mujeres. La diferencia es que hoy gran parte de la sociedad, a partir de un movimiento que iniciaron mujeres vanguardistas, ya no desea esas inequidades y por eso se están implementando iniciativas para detener la violencia contra las mujeres.

Pero para lograrlo es importante comprender cómo eran las relaciones de género en las familias de antes, particularmente de las que provenimos. Pensemos en nuestras propias familias: en nuestros abuelos y abuelas, en mamá y papá, en nuestras hermanas y hermanos, primas y primos... ¿cómo se desarrollaban ellas y ellos en sus casas?, ¿qué les tocaba a unas y qué les tocaba a otros?, ¿cómo resolvían los conflictos?, ¿se imponía o se negociaba?

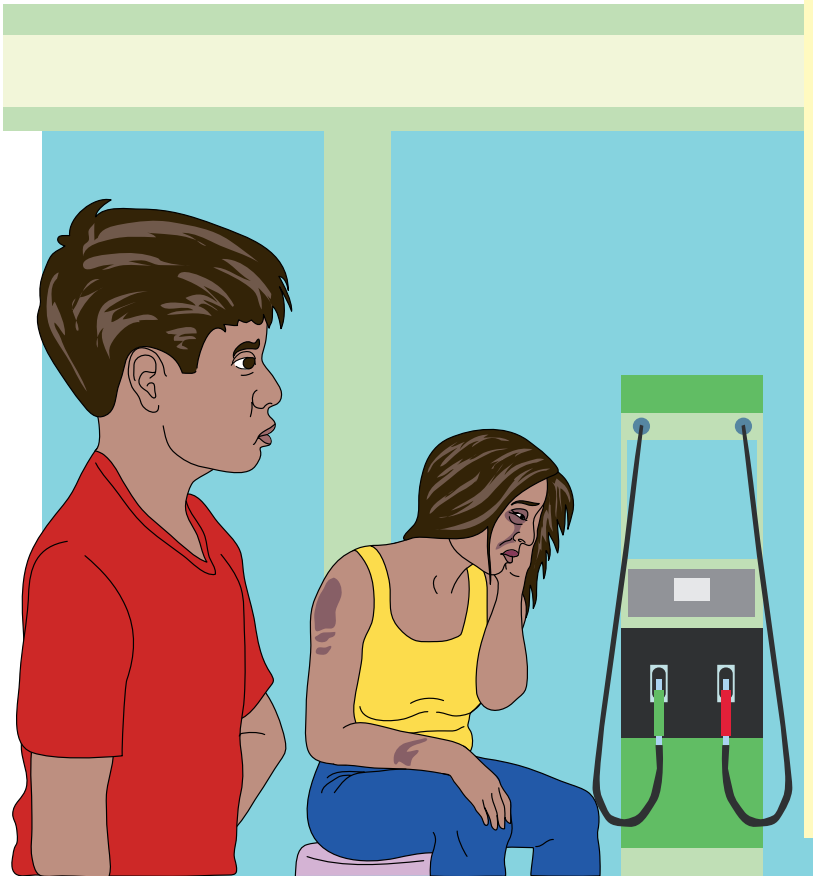
Cuando comenzamos a recordar, comúnmente surgen imágenes de dolor. Recuerdos en donde posiblemente ellas estaban muy enojadas o asustadas; o en donde tal vez imágenes en las que los hermanos abusaban de otros/as, o el papá de la familia. Y surgen esos recuerdos porque antes la violencia estaba más naturalizada que ahora. No había muchas alternativas para solucionar esas formas de maltrato.

¿Cuál es la consecuencia de esta violencia? Además del dolor, la violencia que se llegó a vivir en las familias de origen dejó aprendizajes y miedo. Esto es, en esas familias las personas aprendieron que

los conflictos familiares debían ser resueltos de forma violenta, por ejemplo, unos dañaban a otras para “salvaguardar el honor familiar”, mientras que otros terminaban por imponer sus opiniones y deseos sobre los de ellas, para “protegerlas”. También, al citar esos eventos, recordemos que la violencia se daba en cascada: el marido maltrataba a la esposa, ella a los hijos/as y entre éstos, los mayores agredían a los menores y/o los hijos a las hijas. Así, el aprendizaje de ser abusador o abusado se dio en muchas familias y ello dejó la enseñanza de que el amor en una relación, convive con la violencia.

Así, muchos hombres vivieron violencia en la infancia, ya sea presenciándola, ejerciéndola o siendo receptores de ella. ¿De quiénes aprendían la violencia los hombres? principalmente de otros hombres, los cuales a su vez la aprendieron de otros más. ¿Qué hombres? Del padre, de los hermanos, de los tíos, de los amigos, de los compañeros de escuela, de los maestros, de otros hombres de la calle, etc. Así, muchos de estos hombres usualmente justificaban y practicaban el maltrato dentro del hogar y enseñaron a sus hijos a “solucionar” los conflictos mediante la violencia. Ello generó enseñanzas muy profundas en los hombres, enseñanzas que deciden aplicar en sus relaciones actuales.

En este sentido es importante reflexionar de qué manera era utilizada la violencia como un recurso para enfrentar los conflictos, para identificar los aprendizajes de las interacciones entre los hombres y mujeres, y qué se puede hacer para no repetir esa misma historia con tú pareja y tu familia actual.



Una vez llegamos a una gasolinera, recuerdo que mi padre me ordenó bajar a comprar unos cigarros. Estábamos tensos, mi mamá, mi papá, mi hermano y yo. Nadie se sentía bien porque no había mucho dinero en casa.

Cuando regresé mi papá estaba fuera del auto. Tenía la cara de enojado. Recuerdo que le di los cigarros y, de repente, todo se puso rojo... muy rojo y escuché gritos, y sentí golpes... muchos golpes.

Recuerdo haber escuchado a mi mamá gritándole que no me pegara, que dejara de golpearme. Recuerdo ver a varios hombres deteniendo a mi papá para que dejara de golpear también a mi mamá... todo por unos cigarros, pensaba yo.

Ya después mi hermano me dijo qué pasó. Me contó que mi papá me pegó con un chicote que traía en el carro, que se puso como loco, cuando vio que los cigarros que le traje eran de otra marca. Lo más triste fue lo que le hizo a mi mamá, después de todo yo soy hombre y aguanto. Pero, ¿por qué la lastimó a ella?

Historia 6

La violencia contra las mujeres se aprende y éste es un proceso doloroso donde generalmente los hombres también viven violencia.

Lectura 7: El trabajo doméstico

Entre los hombres el trabajo doméstico es visto como algo un tanto distante, una actividad donde ellos sólo “ayudan” de vez en cuando en lo que quieren. Rara vez lo ven como su responsabilidad. Pero para las mujeres la experiencia es diferente, pues el trabajo doméstico es impuesto desde la infancia a través de los juegos y ellas lo ven como su obligación. Así, en la mayoría de las casas, el trabajo doméstico es inequitativo.

¿Que implica el trabajo doméstico? Lavar la ropa, plancharla y acomodarla. Lavar los trastes, secarlos y acomodarlos. Trapear, barrer, sacudir los muebles y los accesorios. Limpiar los cuartos, las paredes, las ventanas y las puertas. Acomodar el desarreglo de cuartos, clósets, cosas y objetos que se vean tirados. También implica comprar el mandado, preparar alimentos, mantenerlos frescos; servir y recoger la mesa luego de comer. Asimismo, tirar la basura, limpiar el patio, cuidar las plantas, lavar los pisos; ir por los niños/as a la escuela, llevarlos/as a actividades infantiles o de jóvenes. Estar atentos y atentas a los requerimientos de los hijos/as: de su escuela, sus tareas, su alimentación, sus problemas, sus enfermedades y, en general, estar atentos/as a la dinámica familiar entre los miembros de la familia.

El trabajo doméstico no sólo es trabajo físico, implica un profundo involucramiento emocional de quienes asumen las responsabilidades de cuidar la casa y atender a la familia. Es estar pendientes de lo que ocurra con cada uno de los miembros de la familia y responder en la medida de sus posibilidades. Todavía pasa que los hombres esperen que las mujeres asuman todo el trabajo doméstico. De hecho, es esta la forma más común de relacionarse en determinadas zonas de nuestro país: ellas en la casa y ellos trabajando en algún taller, en alguna empresa u oficina gubernamental.

Un costo del trabajo doméstico es que absorbe todas las energías de las mujeres. Poco a poco pero consistentemente, invisibiliza a la mujer de sí misma hasta que los hijos se van o cambian de actitud; la rutina la desgasta y deprime. Sin embargo, este esquema tradicional ya no coincide del todo con la mujer mexicana de muchas partes del país: cada vez más mujeres han tenido que salir a trabajar para coadyuvar en el sostenimiento de la economía familiar y, al salir de sus jornadas laborales, regresan a sus casas a hacer el quehacer. Cuando además trabajan fuera, ellas terminan agotadas, sin tener muy claro de dónde viene tanto cansancio. Esa es la doble jornada laboral.



Cuando llego a casa estoy muy cansado. Casi siempre la casa está limpia, pero anoche Guadalupe estaba en cama. Estaba enferma.

La casa estaba hecha un desastre. Les dije a Juna y a Luis que nos tocaba hacerla. Lavamos los trastes, limpiamos los pisos, hicimos los cuartos, la comida y todo quedó muy bien.

Guadalupe salió del cuarto, ya se sentía mejor. Le dio gusto que hiciéramos la casa, pero me preguntó porqué no lo hacía más seguido. Le dije que no sabía, me contestó “si sabes hacerlo”; le dije que no tenía tiempo, me dijo “el tiempo te lo das cuando quieres”; me quedé callado.

Mirándome seriamente me comentó “Raúl, yo trabajo en una empresa igual que tú, tu responsabilidad también es el trabajo en casa, que no se te olvide. Yo me enfermé porque es mucha la carga”. Mis hijos se me quedaron mirando, y bueno, en realidad no tengo excusa: si ensucio un vaso, yo tengo que limpiarlo, si duermo en mi cama, yo tengo que tenderla... en una relación no se hace lo que más le conviene a uno, sino lo justo para los dos.

Historia 7

Es importante que los hombres se comprometan a compartir el trabajo doméstico. Sobre todo que lo asuman como una responsabilidad en su realización.

Lectura 8: La autonomía de las mujeres y su relación con la toma de decisiones

Recordemos una condición de dependencia en nuestra infancia: eran nuestros padres quienes nos cuidaban y nos proveían, eran ellos quienes nos daban dinero para poder adquirir comida, útiles, ropa, la casa, etc., ellos pagaban todo lo que teníamos. Niños, niñas, las y los adolescentes son dependientes de la familia pues todavía no pueden generar sus propios recursos.

Pero con el tiempo vamos creciendo y nos convertimos en adultos/as. Comenzamos a trabajar, a elegir nuestra carrera u oficio, decidimos qué pareja tener y con quién aceptamos tener hijos. Entonces muchas personas al convertirse en adultos/as también se convierten en autónomos. Esto es, dependen cada vez menos de la familia original, incluso llegan a apoyarla para que se sostenga. Así, la autonomía llega con la adultez, término que entenderemos como la facultad de una persona para gobernarse por sus propios actos, de no depender de nadie. Muchas legislaciones garantizan el derecho de las personas a decidir con libertad qué desean hacer con su vida.

Entonces la pregunta que deberíamos hacernos, es: ¿por qué una mujer debe pedir permiso a su pareja para salir con sus amigas o amigos?, ¿por qué una mujer debe pedir permiso para trabajar?, ¿por qué los hombres creen que ellos deben “otorgar” esos permisos? Muchos hombres creen que ellos

“dan permiso” a la pareja, pero no ven que ella ya es adulta y puede decidir sobre sus propios actos. Cuando un hombre se enoja porque su pareja lo ignora por salir a trabajar, o salir con sus amigos, o salir con su familia, o arreglar la casa sin consultarlo, etc., entonces ese hombre está en situación de comprender que él no tiene la facultad de “otorga permiso” a su pareja en nada, simplemente porque ella es adulta. El no tiene el poder de dar o negarle permisos a ella, él sólo tiene el poder de respetarla o de negociar con ella, pero no de prohibir. Es importante que los hombres reconozcamos que las mujeres son autónomas, al igual que nosotros. Que tienen el derecho a ejercer la decisión de trabajar, de decidir sobre sus cuerpos, su vida reproductiva, sus amistades y sobre su vida afectiva, simplemente porque al ser seres humanos tienen el derecho de ejercer esas libertades, mismas que están contempladas en varias Leyes.

Una pareja no es una copia ni una extensión de lo que el hombre quiere. No, ella es como es, y si hay aspectos que agradan y otros que no, la vía para solucionar las diferencias es hablar, escuchar y negociar. Eso es lo mismo que los hombres piden cuando otros hombres en el trabajo o en la calle les quieren imponer reglas o demandas que consideran abusivas. No demos a las mujeres un trato diferente del que demandamos para nosotros mismos.

Alicia encontró un nuevo trabajo. Comenzó a ganar más que yo y a tener más amigos. Al principio me desagradó todo eso. Le comenté que no era adecuado que una mujer ganara más que un hombre. Que no era bueno que saliera tanto con sus amigos.

Me recordó que desde que nos casamos yo ganaba más que ella y ella nunca había dicho nada. Y que siempre yo salía con amigos, y que además era la primera vez que ella tenía más vida social.

Nunca habíamos discutido por estas cosas. La verdad yo veía normal llevar el dinero a casa y salir con mis amigos, pero ahora que se invertían los papeles me sentía cuestionado como hombre. Al platicarlo con ella me di cuenta de que el machismo surge de muchas maneras y que ésta era una de esas formas. Yo creí que podía impedir que ella ganara más que yo, o que saliera con sus

amigos... pero en realidad sólo puedo opinar y respetarla, pues es ella la que decide. No quiero impedir que Alicia crezca y ese respeto es la base de nuestra relación. Mejor que los dos trabajemos,

porque así hay más dinero para la familia. Y con relación a los amigos/as acordamos que ambos tenemos el derecho a salir, pero respetando la relación y sin descuidar a nuestros hijos e hija.



Historia 8

Muchos hombres creen que pueden imponer la palabra final sobre las decisiones que toman sus parejas. “Conceden” en algunas áreas pero dejan para ellos las que consideran más importantes. Les cuesta trabajo entender que ellas tienen los mismos derechos que nosotros. Recordemos que lo mejor es escuchar y respetar, en vez de imponer nuestras decisiones.

Lectura 9: Ejercicio de la paternidad y la violencia contra hijos/as

La paternidad es la participación de los hombres en la crianza y cuidado de los hijos. Este involucramiento se da de muchas formas: a través de dar el sustento económico para que los hijos/as puedan tener una casa, comida y estudios; acercándose a ellos y ellas para conversar sobre sus preocupaciones y problemas; mediante espacios de convivencia en actividades familiares, deportivas, vacaciones, etc. La paternidad significa asumir el compromiso de estar presente en la vida de las y los hijos independientemente de nuestras actividades y de las cosas que ellos decidan hacer.

En el embarazo implica estar cercanos a nuestra pareja, por ejemplo, acompañándola a las visitas con su doctor/a, al elegir el hospital y en el momento del parto. Cuando son pequeñitos/as, es importante participar en el cambio de pañales, apoyar en los primeros pasos y enseñar las primeras palabras, en cercanía con el/la bebé. En la infancia, hay que ayudar en las tareas de la escuela, en los primeros problemas con los amiguitos/as, acompañar los primeros aciertos y afrontar juntos las primeras materias reprobadas. Este involucramiento también es importante a la hora de plantearles límites claros y ayudarles a desarrollar una ética sobre lo que se puede y no se puede hacer, demostrándoles afecto independientemente de los resultados escolares y de los buenos y malos actos.

En la adolescencia es fundamental respetar la identidad de nuestras hijas e hijos, valorar sus actividades y amigos, así como orientarles en cuanto advirtamos situaciones de riesgo. En la adolescencia hablar es la mejor herramienta para apoyarlos/as a llegar bien a la juventud. En la vida adulta la paternidad implica fortalecer el respeto a sus decisiones, a pesar de que no nos gusten. Saber estar presentes aunque surjan distancias físicas y estar

atentos para apoyar cuando inicie el ciclo con sus nuevos hijos/as.

El ser papá implica estar en estas y todas las etapas de la vida. Es estar en continuo movimiento respondiendo a las nuevas demandas y problemáticas que los hijos e hijas nos presentan. Sin embargo, muchos hombres no pueden estar tanto tiempo presentes. El trabajo les impide estar en aquella exposición de sexto grado; o las actividades laborales no los liberaron para asistir a la cita con el maestro/a. También ocurre que muchos hombres no expresan sus sentimientos o no hablan con sus hijos/as sobre lo que a ambos les preocupa. De hecho esta actividad se la dejan a las mamás y los hombres establecen un sutil aislamiento de los hijos/as.

Así, surge un choque entre lo que los padres creen que es ser padre y lo que las y los hijos necesitan o esperan de ellos. Para los primeros ser padre es poner las reglas en la casa y proveer: dar dinero, sustento a la familia, castigar, conceder o limitar permisos. Mientras que para los hijos/as surge una tremenda necesidad de comunicación y afecto con la figura paterna. La mayoría de los papás hacen lo primero: ejercen la autoridad y dan dinero, lo segundo se lo dejan a las mamás. Y ello ocurre porque usualmente los papás no recibieron esos de sus propios papás. También ellos recibieron más cercanía emocional de la mamá y menos del papá.

Entonces la cuestión con la paternidad es asumir un mayor involucramiento en la vida emocional y social de los hijos/as y establecer esa confianza, afecto y relación emocional que muchos hombres no tuvieron con sus papás. Eso implica reflexionar sobre qué aprendí con mi propio papá y qué cosas nuevas quiero implementar con mi hijo.



Pedro y Rafael son amigos y fueron a una fiesta. Ambos quedaron en regresar antes de las dos de la mañana a sus respectivas casas, pero no fue así.

Pedro llegó muy tarde a su casa, Rubén su padre, lo estaba esperando. Le había advertido: "una más, y te la verás conmigo...". Pedro entró en silencio a su casa. Su papá lo escuchó llegar. Cuando lo vio acercarse, Rubén le dio un golpe que lo dejó en el piso "te dije que no llegarías tarde...". Pedro le suplicó que lo dejara, que lo disculpara, que no volvería a pasar. Rubén no escuchó sus súplicas y siguió golpeándolo. A la mañana siguiente Pedro solo pensaba en irse de la casa, en cuanto sus heridas sanaran. No quería ir así a la escuela. Laura, su mamá, estaba llorando fuera de su cuarto.

Rafael también llegó tarde, su papá también le había pedido llegar temprano. Le retiró el carro y le comunicó que no tendría dinero esa semana. En la noche su mamá y su papá platicaron con él, le dijeron que les preocupaba esa actitud y que temían que le ocurriera algo. Rafael les explicó por qué llegó tarde y les pidió más confianza para sus actos. Lo escucharon y le comentaron sus preocupaciones, negociarían en qué condiciones no podría llegar. Que él les hiciera una propuesta, pero le dijeron que no podría usar el carro que no podría usar el carro ni tener dinero porque había roto un acuerdo. Rafael sintió que sus papás lo cuidaban y se los agradeció. Pensó que tendría que hacer una buena propuesta.

Los papás que sólo ejercen la autoridad sin una comunicación y afecto a sus hijos/as, lo único que logran es que éstos se alejen de ellos. Sobre todo cuando hay uso de violencia. Los papás que hablan con sus hijos y les hacen ver las consecuencias de sus actos, generalmente logran influir de manera positiva en ellos. La paternidad consiste en influir en los hijos e hijas para que lleguen a ser adultos/as satisfechos/as con sus decisiones.

Lectura 10: El cuerpo

La relación de las mujeres y los hombres con sus cuerpos es paradójica. Esto es, está llena de contradicciones: por ejemplo, muchos hombres se la pasan trabajando horas y horas durante el día y en raras ocasiones se toman un tiempo para hacer ejercicio, caminar un rato y, menos aún, para darse un masaje. Cuando un hombre ve a otro hombre y se expresan afecto, comúnmente hacen esto con fuerza, con dureza e incluso golpeándose mutuamente y diciendo al mismo tiempo “¡Qué gusto me da verte!”. Es común que los tratos bruscos y rudos se den en la relación entre hombres, siendo el cuerpo quien recibe estos “afectos”. De igual manera, cuando un hombre saluda suavemente a otro, expresándole también afecto, usualmente la reacción del otro es de desconfianza y llega a pensar: “¡cuidado, éste quiere algo conmigo!”.

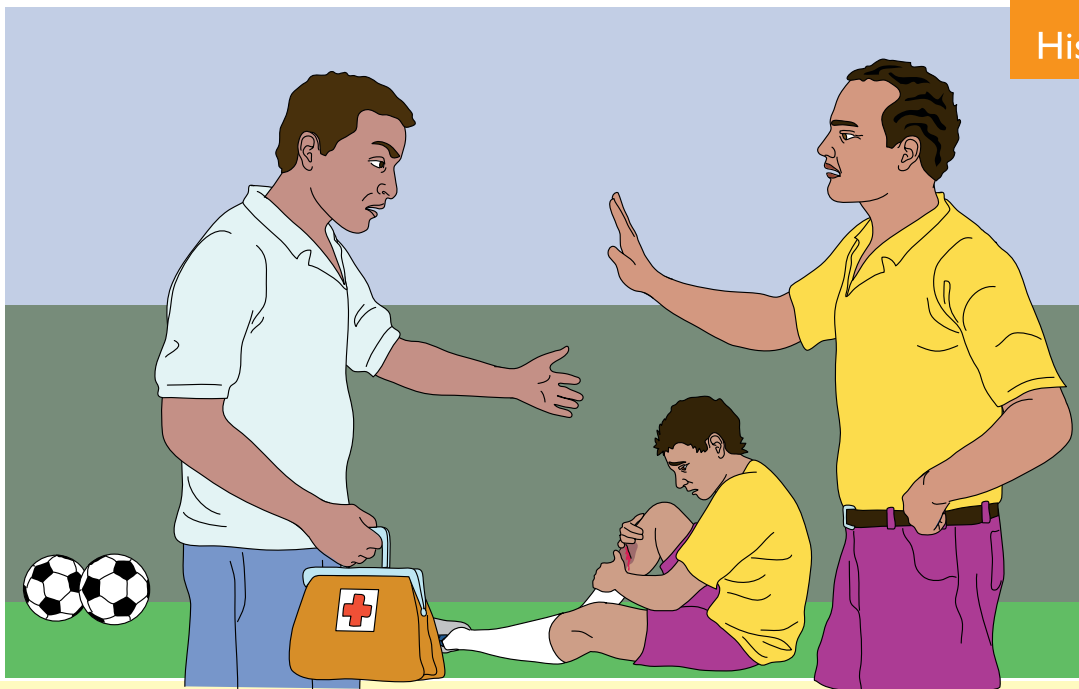
¿Por qué los hombres tienen una relación de dureza e incluso de descuido hacia su cuerpo? Los hombres aprenden a relacionarse con sus cuerpos en el contexto de las relaciones de género.

La relación de las mujeres con sus cuerpos gira en torno a la maternidad y a la erotización del otro, no de sí misma, sus funciones básicas son de producción y reproducción de la población humana. Su cuerpo está desposeído de sí mismas, éste y “debe estar” al servicio de los otros, tanto para las demostraciones afectivas, sexuales, domésticas y de cuidados en general. Su cuerpo se concibe como frágil, sensible, débil, sin embargo, el trabajo que desempeñan las mujeres demuestra lo contrario. En ocasiones las muestras corporales de las mujeres pueden ser más afectuosas, sin embargo, en lo que tiene que ver con autocuidados y apropiación del cuerpo, el feminismo ha mostrado que,

en general, no se practica una cultura de la prevención, el placer y el cuidado corporal. A menos que este destinado a ser objeto sexual.

En la sociedad los mandatos de género indican que los cuerpos masculinos son para la reproducción y la violencia, mientras que los cuerpos femeninos lo son para la reproducción y la expresión de afectos. Entonces muchos hombres creen que sus cuerpos sólo son para el trabajo, pero sobre todo para el “trabajo rudo”, ése donde el cuerpo encuentra límites y se va haciendo duro. Asimismo, muchos hombres conciben sus cuerpos como medios de violencia: en las guerras, en ciertos trabajos, en las adicciones, en los deportes, los cuerpos de los hombres se maltratan, se violentan y se destruyen. Esto para muchos hombres significa ser “muy viril”, “ser muy macho”.

¿Por qué los hombres no entran en contacto con su cuerpo? Porque les da temor el sentir. Esto es, a los hombres les agrada sentir felicidad, afecto y cariño; pero también les atemoriza reconocer que su cuerpo siente miedo, tristeza y vulnerabilidad. Los sentimientos no se pueden elegir, solo llegan y a los hombres no les agrada lo segundo, pues ello choca con la idea de que su cuerpo es duro y fuerte y que lo pueden controlar. Y si bien en algunos momentos los cuerpos de los hombres sí son tan fuertes como los cuerpos de las mujeres, lo real es que también son vulnerables y débiles. En este sentido los medios de comunicación se han encargado de mostrar, con exageraciones, que los cuerpos duros y ganadores son los de los hombres, y los cuerpos débiles y perdedores, de las mujeres.



Jorge le pasó la pelota a Juan y éste corrió a lo largo del campo de fútbol. Corrió tan rápido que no se dio cuenta de la llegada de un contrincante que le dio una patada que le hizo ver estrellas.

Se marcó falta. Juan yacía en el césped. Se acercaron los compañeros de Juan y le preguntaron cómo estaba "¡me duele mucho!", se lamentó. El entrenador se metió a la cancha. "¡Levántate Juan, que se enfría el resto del equipo!" "Es que me duele un buen...", repitió Juan

mientras contenía las lágrimas. Sus compañeros se mostraron preocupados, incluso propusieron que se suspendiera el juego. El árbitro ordenó que lo sacaran en una camilla. Su entrenador lo tuvo lamentándose el

resto del juego. El doctor del equipo deseaba verlo pero el entrenador se lo impedía. Le decía, "¿por qué no me dejas verlo?", "para que se haga hombre", le contestó tajante. Sus compañeros lo miraban a lo lejos preocupados.

Meditemos sobre cómo nos gustaría relacionarnos con nuestro cuerpo de ahora en adelante: pensemos si necesitamos hacer ejercicio, buscar ayuda, ir al médico, aceptar y demostrar afecto de y hacia otras personas, comer mejor, dormir bien.

Lectura 11: El cuerpo y el autocuidado

A veces los hombres tenemos cicatrices, heridas en nuestros cuerpos que hablan de historias de maltrato al mismo. Por ejemplo, heridas en los brazos por trabajos rudos, heridas de balas o de cuchillos por situaciones de riesgo que hemos vivido; o cicatrices en las piernas u otras partes del cuerpo por deportes o peleas callejeras. Así, nuestro cuerpo expresa la falta de cuidado que le tenemos, o más bien, que no nos tenemos. Y habla de los actos de riesgo que creemos que nos hacen más hombres.

El cuidar nuestro cuerpo es una manera de alejarnos de estas falsas creencias y prácticas. Piensa en las siguientes preguntas: ¿conoces de qué se enferma tu cuerpo?, ¿cuándo fue la última vez que fuiste con el doctor?, ¿realizas actividades de riesgo que te vulneran a ti, a otros compañeros, o a tus hijos varones? Una idea central que promoveremos en este grupo, es la siguiente: cuidar mi cuerpo es cosa de hombres.

¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo? Yo mismo puedo realizar algunas actividades sencillas que sólo requieren de mi voluntad, por ejemplo: cuidar las horas que duermo y realmente descansar en lugar de estar pensando en pendientes o preocupaciones del trabajo. Puedo poner mi mente en blanco, respirar profundamente y contactarme. También puedo hacer ejercicio cotidianamente: abdominales, caminar, subir escaleras, ir a nadar, practicar deportes que no maltraten mi cuerpo ni me hagan lastimar otros cuerpos. Puedo evitar esos malos hábitos como el alcoholismo, el tabaquismo y las drogas, que, lo sabemos todos, destruyen mi

cuerpo. Si me decido, la mayoría son hábitos que puedo desarrollar o cambiar solo, o con la ayuda adecuada. Necesito fortalecer hábitos de higiene que hagan de mi cuerpo algo atractivo para mí y para otras personas. Asimismo, es muy importante cuidar lo que comemos, pues es muy probable que al pasar los años mi metabolismo cambie, que suba de peso y engorde, y que ello me lleve a enfermedades del corazón, de las piernas, diabetes, etc.

Ahora bien, si ya he descuidado mi cuerpo por mucho tiempo, es muy importante pedir ayuda. Ir con el médico es una buena sugerencia. Las enfermedades del corazón derivadas del estrés son muy comunes en los cuerpos de los hombres; pasa lo mismo con la diabetes por sobrepeso. El cáncer de próstata generalmente no es detectado a tiempo, así como muchas otras enfermedades que pueden evitarse si se va al médico con regularidad. También la salud mental es importante: la depresión, el miedo, la ira, el dolor, etc., se pueden controlar si se comprenden los motivos que originan tales sentimientos. Ya sea en intervenciones grupales o en terapia individual, es importante estar atentos a nuestra salud mental para cuidar nuestras reacciones ante los conflictos.

Así, el cuidado de mi persona pasa por cuestionar las ideas machistas que dicen que soy un “súper hombre”, y también por reconocer que yo soy mi cuerpo y que éste envejece, enferma y se maltrata prematuramente si no lo cuido. El no hacerlo es una forma de violencia en contra mía. Y el cuidarlo es un paso más para detener mis formas de ejercer violencia.



Dante fue al doctor, le dieron buenas y malas noticias. La buena era que tenía una condición excelente y que podría hacer cualquier ejercicio que quisiera. La mala era que tenía principios de cáncer de próstata.

Dante tenía 44 años, nunca se quiso hacer el examen y el médico le dijo que fue un error no haber ido antes, sobre todo sabiendo que había antecedentes en su familia.

Dante se recriminaba: “¿para qué vine?, hubiera sido mejor no saber nada...” Mientras asumía el miedo que sentía y la sensación de perder el control sobre su salud, él mismo se respondió, “no te engañes, sabes que es mejor saberlo a ignorarlo. Simplemente es la consecuencia de no atenderme”.

Al llegar a su casa se lo platicó a Diana, su esposa. Ella le dijo: “yo te apoyo Dante, también muchas mujeres pasan por la experiencia del cáncer. De hecho, es una de las principales causas de muerte de nosotras. El médico te dijo que estabas a tiempo de tratarte, sólo no dejes de asistir con él...”.

El la abrazó y lloraron por el tiempo que había dejado pasar.

Reflexiona sobre cómo te cuidas y si vale la pena estar en situaciones de riesgo sólo por no atenderte, por desidia o por cualquier otra idea. Si crees que no vale la pena, entonces te invitamos a tener actos de autocuidado: ve al médico/a y al psicólogo/a para recibir el apoyo que necesites. El venir puntual y consistentemente a este grupo es un primer paso, ¡felicidades!

Lectura 12: La sexualidad masculina

Desde su infancia, a los hombres se les enseña que la sexualidad se relaciona con el ejercicio del poder y no con el afecto y compromiso. Se dan casos de hombres que en su juventud sí demuestran amor y cariño, incluso que son solidarios con las mujeres; pero a la larga, con la edad, terminan relacionándose de forma genital con las mujeres, dejando de lado el compromiso, el amor y ejercitando sexo en lugar de su sexualidad.

Las relación sexual para los hombres es una dimensión que pasa por la autoconcepción de su cuerpo: lo conciben como un medio para obtener estatus y poder y no para demostrar afecto y cariño, ni para compartir placer. Esto surge desde la adolescencia y se acentúa en la juventud, etapas en las que se preocupan más por tener relaciones sexuales con muchas jóvenes, pensando que es la cantidad lo importante, en vez de la calidad de las relaciones.

Posteriormente, en la adultez, los hombres conciben las relaciones sexuales principalmente genitalizadas, pues hacen del pene el eje de toda su experiencia sexual. De esta forma, dejan de lado otras expresiones de la sexualidad masculina: las caricias, los besos, los juegos eróticos, la intimidad, etc.

Por ello para los hombres la erección se vuelve muy importante. El no tener erección, o el perder esa función, suele ser una preocupación constante en los hombres. Con ella se relacionan el estrés, el ciclo de edad, la salud de los hombres y el grado de erotización de la relación. Pero sobre todo, a la erección se le relaciona con las presiones sociales que los mismos hombres se autoimponen: la exigencia de lograr la erección, de tener eyaculación, de sentir placer, de hacer todo al 100%, como

en el trabajo. Entre hombres, esa autoexigencia se demuestra cuando platican de sus “aventuras sexuales”, muchos inventan historias, comentan cosas que no son realidad, porque entre hombres —y en temas de sexualidad—ninguno desea quedarse atrás.

Esa autoexigencia también hace que muchos hombres se sientan inseguros ante las mujeres cuando ellas demuestran iniciativa en el acto sexual. Entonces muchos hombres sienten miedo de no poder, piensan que la mujer tiene “mucho experiencia” y terminan descalificándola y evitando la intimidad. También ocurre cuando los hombres evitan compartir momentos románticos con sus parejas, o actos que ellos consideran “cursis”, pues consideran que no son importantes.

Así, la sexualidad masculina tiene dos caras: la parte pública y social intenta mandar un mensaje de omnipotencia con el que se pretende hacer creer que los hombres pueden “responder” en cualquier momento. La cara oculta es la experiencia real de los hombres. En donde éstos tienen muchas dudas y temores, a veces rinden y a veces no. Pero sobre todo, está muy documentado que la experiencia real de los hombres habla de una amplia diversidad de prácticas sexuales masculinas: desde la homosexual, hasta la heterosexual, con o sin condón, pasando por el uso de la prostitución, el riesgo de la infidelidad o el abuso sexual en la casa o en el trabajo. Para los hombres heterosexuales una experiencia común es el no tener información sobre su sexualidad, por ello, es necesario aprender más sobre otras formas de expresión sexual, en donde respeten y expresen su erotismo sin violentar a las mujeres y a otros hombres.

Historia 12

Esa noche Silvia le dijo a Ricardo que le gustaría “estar arriba” mientras hacían el amor. Pero Ricardo se molestó y la hizo a un lado. Ricardo le preguntó enojado: “¿por qué siempre has de hacer lo que quieres?, ¿por qué siempre has de hacer lo que se te da la gana?”



En otra ocasión Silvia preparó una cena romántica para Ricardo. Cuando llegó, ella le había preparado una cena “como en las películas”. Le comentó que era sorpresa, pero Ricardo ni siquiera vio la mesa y le dijo que deseaba dormir. En la cama Ricardo pensaba, “¿por qué Silvia no me dijo

nada antes?, ¿por qué no me pregunta?” Se sentía enojado, sin tener claridad de porqué se sentía así.

Silvia sentía que había problemas en su vida sexual. Un día le planteó el problema a él y éste solo le contestó: “las mujeres de familia no sienten,

sólo son para el quehacer”. A partir de ese momento, “Recuerda que para coger Silvia sólo sintió cómo su están las putas en la calle”. El fuego se fue apagando. mismo Ricardo se sorprendió de su respuesta, pero no sabía qué hacer. Le gustaba su mujer, pero le daba desconfianza que tuviera tantas iniciativas en la sexualidad.

La sexualidad es un aspecto central de las relaciones de pareja. Regularmente se educa a mujeres y a hombres para verla sólo como la vía para la reproducción. Pero la sexualidad es mucho más que nuestro medio para reproducirnos: es placer y es una manera de convivir en la relación de pareja. Muchos hombres y mujeres al casarse “apagan” lo que sentían con su pareja y, a la larga, los hombres van buscando otras relaciones sexuales fuera de la familia. Reflexionemos cómo podemos cuidar la vida sexual en pareja.

Lectura 13:Violencia sexual masculina

Las prácticas de violencia sexual de los hombres son muy amplias. Van desde aquellas en las cuales se invade el cuerpo de las mujeres de forma agresiva y violenta, como la violación, los tocamientos, o la imposición de determinadas prácticas sexuales, hasta aquellas prácticas más “sutiles” de miradas obscenas, de palabras intimidatorias y vulgares, o de prácticas de infidelidad en donde los hombres se acuestan con otras personas. Estas prácticas ocurren en las escuelas, la casa, los trabajos, la vía y el transporte público y frecuentemente una mujer recibe al menos una o varias de estas formas de violencia.

En la relación de pareja también se reproducen estas prácticas. Imponer el sexo sin el consentimiento de ella, el tocarla u obligarla a algunas prácticas sexuales, el compararla con otra mujer, el criticar su cuerpo, el descalificar formas de arreglarse, obligarla a ver películas pornográficas, etc., son formas a través de las cuales se ejerce violencia sexual en la relación de pareja.

¿Por qué los hombres ejercen estas prácticas de violencia sexual?, ¿por qué los hombres genitalizan su vida sexual y también manejan un doble estándar con el cual miden todas sus experiencias sexuales?, ¿en qué consiste este doble estándar? Los hombres separan el ejercicio del sexo, esto

es, la penetración, de la expresión de sus afectos, es decir, hablar, expresar cariño, amor y ternura. La penetración o sexo se da principalmente con mujeres que son vistas como públicas o prostitutas, con las cuales se da el sexo pero no el compromiso. La expresión de cariño se da con mujeres más “respetables” que incluso no hayan tenido sexo y que sean buenas parejas, amas de casa y mamás de sus hijos/as.

Así, la sexualidad masculina se da con dos vertientes hacia las mujeres: a aquella que es la pareja se le da (cuando se le da) cariño, amor y compromiso, pero no sexo. Y aquella que es la “compañera”, la “amante” o la “amiga” se le da sexo y pasión, pero no amor ni compromiso. Los hombres usan la violencia sexual para controlar el cuerpo de las mujeres y así obligarlas a que ellas se mantengan en este doble estándar. Si una mujer muestra libertad e iniciativa sexual los hombres comúnmente la ubican dentro de las mujeres “fáciles” o “putas”, y las castigan con actos de violencia. Pero aquellas mujeres que se presentan más “respetables” los hombres las ven como mujeres ideales y limpias, con las cuales sí podrían tener compromiso. El problema es que muchas veces solo las consideran respetables hasta el momento de haber conseguido la relación sexual que los motivó a cortejarlas.



Francisco iba en el transporte público, era tarde y estaba cansado. En el camión había otros hombres. En la última parada se subió una vecina que él había visto, pero no le prestó atención.

De repente escuchó que la chica pedía ayuda. Dos hombres se habían sentado cerca

de ella y la estaban manoseando. Uno decía "verás que te va a gustar...", él se sorprendió porque nunca había presenciado algo así. Pensó, "¿pero porqué anda tan tarde en el camión?", vio a los tipos y ya eran tres. Sintió indignación y miedo. No supo qué hacer. El chofer no hizo nada.

En la siguiente parada subieron dos mujeres adultas que comenzaron a repartir golpes e insultos a los agresores quienes bajaron corriendo. En la siguiente parada Francisco también salió corriendo del transporte, se sentía apenado: "¿por qué no ayudé a mi vecina?, ¿por qué la habían agredido?"

Recordó cuando a su hermana le hicieron lo mismo, nunca más volvió a salir en la noche. Lo peor fue que cuando fueron a las autoridades le echaron la culpa los mismos policías. Le dijeron a su hermana "...para qué andas tan tarde en la calle...", lo mismo que él pensó. Y sintió más vergüenza.

Así la sexualidad masculina, y particularmente la violencia sexual masculina, busca controlar el cuerpo y placer de las mujeres. Se centra en el pene y desde ahí se da el derecho de "premiarla" o "castigarla" de acuerdo con la manera en que sus estándares la conciben.

Formatos de registro

Cuestionario filtro para identificar posibles participantes en el programa de reeducación de víctimas y agresores

FOLIO:

MUJERES

En la última semana ¿usted ha sufrido alguna de las siguientes acciones de parte de su pareja?

	Sí	No
1.- ¿La ha pateado?	(1)	(2)
2.- ¿La ha golpeado con algún objeto?	(1)	(2)
3.- ¿La ha tratado de ahorcar o asfixiar?	(1)	(2)
4.- ¿La ha atacado o amenazado con algún tipo de arma como navaja o pistola?	(1)	(2)
5.- ¿Su pareja participa en actividades delictivas?	(1)	(2)
6.- ¿Su pareja utiliza drogas o alcohol con frecuencia y cuando lo hace la agrede severamente?	(1)	(2)
7.- ¿Ha recibido Ud. algún tipo de apoyo especializado en violencia?	(1)	(2)

Las candidatas son aquellas mujeres que en la última semana NO han sufrido NINGUNA DE LAS ACCIONES ENLISTADAS ENTRE LOS NUMERALES 1 a 6.

	Sí	No
8.- ¿Ha sido diagnosticada con un padecimiento psiquiátrico?	(1)	(2)
9.- ¿Ha sido hospitalizada por este motivo?	(1)	(2)
10.- ¿Actualmente está bajo tratamiento?	(1)	(2)

Serán candidatas aquellas mujeres que aún cuando presenten un padecimiento psiquiátrico se encuentren bajo tratamiento médico

HOMBRES

En la última semana ¿usted ha ejercido alguna de las siguientes acciones en contra de su pareja?

	Sí	No
1.- ¿La ha pateado?	(1)	(2)
2.- ¿La ha golpeado con algún objeto?	(1)	(2)
3.- ¿La ha tratado de ahorcar o asfixiar?	(1)	(2)
4.- ¿La ha atacado o amenazado con algún tipo de arma como navaja o pistola?	(1)	(2)
5.- ¿Participa Ud. en actividades delictivas?	(1)	(2)
6.- ¿Ha recibido Ud. algún tipo de apoyo especializado en violencia?	(1)	(2)

Los candidatos son aquellos hombres que en la última semana NO hayan ejercido NINGUNA de las acciones ENLISTADAS BAJO LOS NUMERALES 1 a 5

	Sí	No
7.- ¿Ha sido diagnosticado con un padecimiento psiquiátrico?	(1)	(2)
8.- ¿Ha sido hospitalizado por este motivo?	(1)	(2)
9.- ¿Actualmente está bajo tratamiento?	(1)	(2)

Serán candidatos aquellos hombres que aún cuando presenten un padecimiento psiquiátrico se encuentren bajo tratamiento médico

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SE HACEN A AQUELLAS PERSONAS QUE RESULTEN CANDIDATAS A LOS DOS SUB-PROGRAMAS

	Sí	No
Mujeres a.- ¿Está interesada en participar en el programa de reeducación para mujeres que han recibido violencia?	(1)	(2)
Hombres b.- ¿Está interesado en participar en el programa de reeducación para hombres que han ejercido violencia?	(1)	(2)

En caso negativo, ¿Por qué no le interesa participar?

(Por favor marque todas las opciones que apliquen)

Mujeres:

Falta de tiempo

Mi esposo no me deja salir de casa para otras actividades que no sean las del hogar

Me da pena

Me pueden criticar

Yo no necesito este tipo de programas

La violencia hacia la mujer es algo normal

Otro _____

(Por favor marque todas las opciones que apliquen)

Hombres:

Falta de tiempo

Me da pena

Me pueden criticar

Nunca participé en reuniones con otros hombres

Yo no necesito este tipo de programas

La violencia hacia la mujer es algo normal

Otro _____

FICHA PERSONAL

FOLIO:

PROGRAMA DE REEDUCACIÓN A HOMBRES 2010

ENTIDAD MUNICIPIO
CLAVE CLAVE

NOMBRE:

EDAD EN AÑOS CUMPLIDOS

DOMICILIO:
Calle y número colonia

TELÉFONOS:

NOMBRE DE LA PAREJA:

TELÉFONOS DE LA PAREJA:

DATOS DEL PARTICIPANTE			Favor no llenar esta columna
1. ¿Cuál es el último año o grado que pasó (aprobó en la escuela)?	Ninguno	0	Año Nivel
	Primaria	1	
	Secundaria	2	
	Preparatoria o Vocacional	3	
	Normal	4	
	Carrera técnica o comercial	5	
	Estudios universitarios	6	
	NO SABE	77	
2. ¿A qué religión pertenece?	Católica	1	
	Cristiana	2	
	Evangélica	3	
	Bautista	4	
	Adventista	5	
	Testigo de Jehová	6	
	Pentecostal	7	
	Luz del Mundo	8	
	Otra 	9	
	especifique		
Ninguna	10		

3. ¿Habla alguna lengua indígena?	Sí () ¿Cuál? Náhuatl 1 Mazahua 2 Maya 3 Otomie 4 Otra _____ 5 especifique No 6	
ESTADO CIVIL 4. Actualmente usted está... LEA LAS OPCIONES HASTA OBTENER UNA RESPUESTA	Separado 1 Divorciado 2 Viudo 3 Viviendo con su pareja en unión libre 4 Casado (por el civil, religiosamente o ambas) 5 Soltero 6 NO RESPONDE 99	
5. ¿Cuántas veces ha estado casado o juntado?	 Veces	
FILTRO: FACILITADOR O FACILITADORA, SI EN LA PREGUNTA. 4, EL CÓDIGO DE RESPUESTA FUE 1, 2, 3, ó 6 PASE A LA PREGUNTA 8, SI EL CÓDIGO ES 4 ó 5 CONTINÚE		
6. ¿Su pareja actual... LEA LAS OPCIONEES HASTA OBTENER UNA RESPUESTA	Vive todo el tiempo con usted? 1 Sólo temporalmente? 2 No viven juntos? 3 NO RESPONDE 99	
7. ¿Hace cuánto tiempo que vive con su pareja actual?	Meses Años	 Meses Años
ACTIVIDAD LABORAL 8. ¿La semana pasada usted... LEA LAS OPCIONES HASTA OBTENER UNA RESPUESTA	Trabajó en alguna actividad pagada? 1 Tenía trabajo, pero no trabajó? 2 Buscó trabajo? 3 Es estudiante? 4 Se dedica a los quehaceres del hogar? 5 Está incapacitado permanentemente para trabajar? 6 No trabaja? 77 NO SABE 8 NO RESPONDE 99	 } PASE A LA PREGUNTA 10
9. ¿En su trabajo o actividad de la semana pasada, usted fue... LEA LAS OPCIONES HASTA ENCONTRAR UNA RESPUESTA	Empleado u obrero? 1 Jornalero o peón? 2 Trabaja por su cuenta? 3 Trabaja sin pago? 4 Trabaja en una casa? 5 NO SABE 77 NO RESPONDE 99	

10. ¿Usted tiene derecho a servicio médico en él...	IMSS? IMSS-Oportunidades? ISSSTE? Seguro Popular? No tiene derecho al servicio médico? Otro tipo de institución? _____ (especifique)	☐ ☐ ☐
11. ¿Cuántas personas viven en su casa? No olvide a los niños chiquitos, a los ancianos y empleados que viven en la casa	 Total de personas	
12. ¿Cuántos hijos e hijas viven con usted? (INCLUYE: HIJOS(AS) PROPIOS, HIJASTROS(AS), ADOPTIVOS(AS))	 Total de hijos Total de hijas	
13. ¿Cómo se enteró del programa?	Alguien se lo recomendó (familiar, vecino, amiga/o, etc.) 1 Por su pareja 2 Orden de un Juez 3 En clínica u hospital le dijeron que acudiera 4 Anuncios en radio/tele/trípticos 5 Otro _____ 6 (especifique)	
14. ¿Por qué motivos decidió Ud. acudir al programa? ANOTE EL CÓDIGO		
1) ¿Quiere dejar de ejercer violencia contra su pareja?		
2) ¿Quiere mejorar las relaciones familiares?		
3) ¿Quiere recuperar a su pareja?		
4) ¿Quiere recuperar a sus hijos?		
5) ¿Lo obligan a participar? _____		
(especifique quién)		
6) Otros motivos _____		
FECHA EN QUE INICIA EL HOMBRE EL PROGRAMA día mes año		

FICHA PERSONAL

FOLIO:

PROGRAMA DE REEDUCACIÓN A MUJERES 2010

ENTIDAD MUNICIPIO
CLAVE CLAVE

NOMBRE:

EDAD EN AÑOS CUMPLIDOS

DOMICILIO:
Calle y número colonia

TELÉFONOS:

DATOS DE LA PARTICIPANTE			Favor no llenar esta columna
1. ¿Cuál es el último año o grado que pasó (aprobó en la escuela)?	Ninguno	0	 Año Nivel
	Primaria	1	
	Secundaria	2	
	Preparatoria o Vocacional	3	
	Normal	4	
	Carrera técnica o comercial	5	
	Estudios universitarios	6	
	NO SABE	77	
2. ¿A qué religión pertenece?	Católica	1	
	Cristiana	2	
	Evangélica	3	
	Bautista	4	
	Adventista	5	
	Testigo de Jehová	6	
	Pentecosal	7	
	Luz del Mundo	8	
	Otra 	9	
	especifique		
	Ninguna	10	
3. ¿Habla alguna lengua indígena?	Sí () ¿Cuál?		
	Náhuatl	1	
	Mazahua	2	
	Maya	3	
	Otomie	4	
	Otra 	5	
	especifique		
No	6		

ESTADO CIVIL	Separada 1 Divorciada 2 Viuda 3 4. Actualmente usted está... Viviendo con su pareja en unión libre 4 Casada (por el civil, religiosamente o ambas) 5 Soltera 6 LEA LAS OPCIONES HASTA OBTENER UNA RESPUESTA NO RESPONDE 99	
5. ¿Cuántas veces ha estado casada o juntada?	Veces	
FILTRO: FACILITADORA, SI EN LA PREGUNTA. 4, EL CÓDIGO DE RESPUESTA FUE 1, 2, 3, ó 6 PASE A LA PREGUNTA 8, SI EL CÓDIGO ES 4 ó 5 CONTINÚE		
6. ¿Su pareja o marido actual... LEA LAS OPCIONEES HASTA OBTENER UNA RESPUESTA	Vive todo el tiempo con usted? 1 Sólo temporalmente? 2 No viven juntos? 3 NO RESPONDE 99	
7. ¿Hace cuánto tiempo que está unida a su pareja actual?	Meses Años	Meses Años
ACTIVIDAD LABORAL 8. ¿La semana pasada usted... LEA LAS OPCIONES HASTA OBTENER UNA RESPUESTA	Trabajó? 1 Tenía trabajo, pero no trabajó? 2 Buscó trabajo? 3 Es estudiante? 4 Se dedicó a los quehaceres del hogar? 5 Es jubilada o pensionada 6 Está incapacitada permanentemente para trabajar? 7 No trabajó? 8 NO SABE 77 NO RESPONDE 99	 } PASE A LA PREGUNTA 10
9. ¿En su trabajo o actividad de la semana pasada, usted fue... LEA LAS OPCIONES HASTA ENCONTRAR UNA RESPUESTA	Empleada u obrera? 1 Jornalera o peona? 2 Trabajó por su cuenta? 3 Trabajó sin pago? 4 Trabajó en una casa? 5 Es ama de casa? 6 Otro _____ 7 Especifique NO SABE 77 NO RESPONDE 99	

I 0. ¿Usted tiene derecho a servicio médico en él...	IMSS? IMSS-Oportunidades? ISSSTE? Seguro Popular? No tiene derecho al servicio médico? Otro tipo de institución? _____ (especifique)	☐ ☐ ☐
I 1. ¿Cuántas personas viven en su casa? No olvide a los niños chiquitos, a los ancianos y empleados que viven en la casa	 Total de personas	
I 2. ¿Cuántos hijos e hijas viven con usted? (INCLUYE: HIJOS(AS) PROPIOS, HIJASTROS(AS), ADOPTIVOS(AS))	 Total de hijos Total de hijas	
I 3. ¿Cómo se enteró del programa?	Alguien se lo recomendó (familiar, vecino, amiga, etc.) 1 En clínica u hospital le dijeron que acudiera 2 Anuncios en radio/tele/trípticos 3 Otro _____ 4 (especifique)	
I 4. ¿Por qué motivos decidió Ud. acudir al programa? ANOTE EL CÓDIGO		
1) ¿Vive violencia y desea salir de ella? 2) ¿Quiere mejorar las relaciones familiares? 3) ¿Necesita con quién platicar? 4) ¿Quiere ayudar a su pareja a no ser violento? 5) ¿Desea separarse de su pareja? 6) ¿La obligan a acudir? _____ (especifique quién) 7) Otro motivo _____		
FECHA EN QUE INICIA LA MUJER EL PROGRAMA día mes año		

DIARIO DE CAMPO

FACILITADOR(A) _____

CO-FACILITADOR(A) _____

FECHA: _____

ESTADO: _____ MUNICIPIO: _____

GRUPO: _____

CARTA DESCRIPTIVA: _____

TEMA: _____

¿Se cumplió con el objetivo de la sesión?	Sí	No	¿Por qué?
¿Se cumplió con el objetivo específico?	Sí	No	¿Por qué?
¿Se cumplió con las técnicas y dinámicas programadas?	Sí	No	¿Por qué?
¿El tiempo de la sesión fue adecuado?	Sí	No	¿Por qué?
¿El material didáctico fue de utilidad?	Sí	No	¿Por qué?

OBSERVACIONES SOBRE LA CARTA DESCRIPTIVA

COMENTARIOS PERSONALES

NÚMERO DE ASISTENTES _____ PRIMERA VEZ _____ SUBSECUENTES _____

Registro de asistencia por sesión al Programa de reeducación a hombre y mujeres para la prevención de violencia 2010

Estado _____ Municipio _____ Grupo _____

[illegible]

Instrucciones de llenado:

Folio: Corresponde al número de folio asignado en las fichas personales de hombres o mujeres una vez se inscribe al Programa.

Estado: corresponde a la clave del estado establecida por INEGI (Campeche=04, Colima=06, Querétaro=22, Sonora=26, Tabasco=27, Veracruz=30, Yucatán=31, Zacatecas=32).

Municipio: corresponde a la clave del municipio establecida por el INEGI

Grupo: Corresponde a cada uno de los grupos de hombres o mujeres que hay para cada estado (H1, H2, H3, H4, ó M1, M2, M3, M4)

Fechas: Corresponde a la fecha en la cuál se desarrolla la sesión reeducativa, se llena, día/mes (por ejemplo: 15/06, 27/09, 30/10, etcétera)

Al interior de cada sesión se llenan los códigos 1, 0, ó 9, los cuales significan: 1 = Si, se llena desde la primera asistencia; 0 = No, si no asiste después de la primera vez; 9 = No aplica, para los registros previos a la primera asistencia.

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre la violencia y la salud. Ginebra, 2000, Capítulo I La violencia, un problema mundial de salud pública, pp. 3-23
- Jorge Corsi, “Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia familiar”, en Jorge Corsi, (comp.) Violencia familiar: Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social, Paidós, Buenos Aires, 1994, pp. 15 - 63.
- Marta Torres Falcón, La violencia en casa, México, Paidós,, 2001. Capítulo III, “Violencia en la pareja”, pp. 111 – 180.
- Roberto Garda, “La construcción social de la violencia masculina. Ideas y pistas para apoyar a los hombres que desean dejar su violencia”, en Roberto Garda y Fernando Huerta Rojas, Estudios sobre violencia masculina, México, Indesol - Hombres por la Equidad, A C, 2006.



**Programa
de reeducación
para víctimas y agresores
de violencia de pareja**

Manual para responsables de programa

Se terminó de imprimir en junio de 2010.
La edición consta de 1000 ejemplares.