

CENTRO DE INTERVENCIÓN
CONDUCTUAL PARA HOMBRES

...

MANUAL DEL USUARIO:

**EJERCICIOS Y ACTIVIDADES
PARA EL PROGRAMA
DE ATENCIÓN A LAS
CONDUCTAS VIOLENTAS**

Mejora de la Calidad de los Servicios Dirigidos a la Atención y Protección Eficaz a Víctimas de Violencia de Género en República Dominicana

CRÉDITOS

AUTOR DEL MANUAL:

DR. LUIS VERGÉS

SUPERVISIÓN TÉCNICA:

LICDA. YENI BERENICE REYNOSO

LICDA. ANA ANDREA VILLA CAMACHO

PERSONAL DE VALIDACIÓN

ROCÍO RODRÍGUEZ, MTR.

ROSEMARY SALCEDO, MTR.

CHARITO CALDERÓN, MTR.

LADY GARCÍA, MTR.

MARTÍN TAVERAS RODRÍGUEZ, MTR.

MARÍA GRULLÓN, MTR.

FELIZ MARTÍNEZ PATROCINIO, MTR.

SONIA MERCEDES QUEZADA, MTR.

MILTON CORNIELL, MTR.

ADOLFO JOSÉ, MTR.

JATNA LUCIANO, MTR.

LIC. BECKERT ANTONIO WES RINCÓN

LICDA. VIOLETA RIJO MONTERO

LIC. ISAAC SANTANA

LICDA. ELVIRA DE JESÚS JIMÉNEZ ANDELIZ

DISEÑO Y DIGRAMACIÓN

LIC. JUAN SÁNCHEZ

INDICE

5	PRESENTACIÓN
6	¿QUÉ DEBEMOS CONOCER PARA COMENZAR?
6	NOTA CONCEPTUAL 1
9	APRENDAMOS A RECONOCER LOS DAÑOS DE LA VIOLENCIA EN VÍCTIMAS DIRECTAS E INDIRECTAS
10	NOTA CONCEPTUAL 3
14	NOTA CONCEPTUAL 4
15	NOTA CONCEPTUAL 5
16	NOTA CONCEPTUAL 6
18	NOTA CONCEPTUAL 7
19	NOTA CONCEPTUAL 8
20	9 NOTA CONCEPTUAL SOBRE REGULACIÓN EMOCIONAL
22	NOTA CONCEPTUAL 10
24	NOTA CONCEPTUAL. 11 IDEAS HOSTILES
25	NOTA CONCEPTUAL 12
27	NOTA CONCEPTUAL 13
27	NOTA CONCEPTUAL 14
30	15. NOTAS CONCEPTUALES SOBRE LA MINIMIZACIÓN
31	16. NOTAS CONCEPTUALES SOBRE LA NEGACIÓN
32	17. NOTAS CONCEPTUALES SOBRE LA CULPA
33	NOTA CONCEPTUAL 18

MANUAL DEL USUARIO: EJERCICIOS Y ACTIVIDADES

TRATAMIENTO DE LA CONDUCTA VIOLENTA

PRESENTACIÓN

Este manual es una forma amigable de invitarte a enfrentar uno de los problemas más dañinos conocidos en la historia humana; la violencia. Esta conducta es un medio utilizado por muchas personas para lograr algún objetivo, a costa de ocasionar daños que pueden ser físicos, psicológicos, sexuales o patrimoniales.

En consecuencia miles de personas pierden su libertad, su vida o llevan a la muerte a otras personas, dejando a su paso, como legado, una secuela de dolor y sufrimiento. La historia humana registra millones de vidas perdidas y la ruina de gran parte de la población mundial. Esas heridas todavía marcan la pauta a lo largo de generaciones posteriores.

El Ministerio Público, como parte de sus estrategias para abordar el problema de la violencia hacia las mujeres, mantiene funcionando varios centros de atención a la conducta violenta y también de recuperación psicosocial de las víctimas. En esta etapa incluimos también a los centros penitenciarios de República Dominicana.

En este Manual del usuario encontrarás informaciones que te ayudarán a entender los puntos críticos de la violencia y te mostrarán los recursos tanto internos como externos con que cuentas para enfrentarla de manera apropiada.

Tomar la decisión de no violentar a las demás personas es el acto más valiente de todos. Implica revisarte internamente para saber cuáles son las creencias que dictan sentencia sobre tus acciones; una vez lo descubras, tendrás a tu alcance las estrategias que figuran en este manual para el logro de una nueva vida basada en los valores de preservación de la libertad, la dignidad propia y de los demás.

En este manual figuran los siguientes aspectos que serán tus principales aliados para tener y disfrutar una vida libre de violencia:

1. Actividades y ejercicios para comprender cómo llegamos a ser violentos.
- 2.
3. Actividades y ejercicios para reconocer los daños que provoca la violencia.
- 4.
5. Actividades y ejercicios para transformar las relaciones tensas, conflictivas y violentas a relaciones saludables, respetuosas y solidarias.
- 6.
7. Actividades y ejercicios para identificar los detonantes o situaciones más frecuentes ante las cuales aumentan las posibilidades de ponerte violento.

¿QUÉ DEBEMOS CONOCER PARA COMENZAR? ACTIVIDADES DE INICIO

INTRODUCCIÓN

Las siguientes actividades las denominamos actividades de inicio. Con ellas nos referimos a un conjunto de acciones que involucran lecturas, reflexiones y discusiones sobre una serie de temas que nos permitirán conocer aquello que no nos enseñaron sobre la violencia y su significado.

OBJETIVOS:

- 1. Conocer sobre la violencia y sus diferentes manifestaciones, a través de las distintas actividades que contempla este manual.
- 2. Identificar los tipos de violencia... (desde un marco teórico). [para diferenciar este objetivo del último).
- 3. Comprender la arquitectura básica que sustenta el comportamiento violento.
- 4. Aplicar estrategias y recursos que permitan transformar la arquitectura de la violencia en...
- 5. Reconocer las diferentes orientaciones de la violencia.

ACTIVIDADES DEL RENGLÓN NÚMERO 1: COMPETENCIAS DE INICIO

- Comprendiendo el concepto de violencia
- Identificando la función de la violencia
- Identificando la arquitectura de la violencia
- Desmontando la arquitectura básica de la violencia
- ¿Cómo reconocer la dirección que lleva la violencia?

Nota conceptual I

La violencia está considerada como la más perversa de todas las conductas que existen, en razón de los daños que provoca y el aspecto tanto intencional como el objetivo de control que persiguen las personas que la ejercen (Duarte, Arboleda, Díaz, & Cortés, 2019; Echeburúa, 2006).

Hacemos conscientes del daño que causamos a otras personas cuando actuamos de forma violenta, destructiva, es una de las principales tareas que debemos asumir como paso previo para poder cambiar este comportamiento tan deplorable. Las distintas manifestaciones de violencia permean todas las relaciones interpersonales; actualmente es uno de los fenómenos más incomprensibles que existen. Violencia es dañar con intención para obtener objetivos de control y subyugación.

EJERCICIOS DE TOMA DE CONCIENCIA SOBRE LA VIOLENCIA I.I

Requerimiento para este ejercicio: a) busca en cualquier periódico una noticia impactante sobre algún acto de violencia cometido en contra de una mujer y reflexiona sobre los siguientes aspectos:

EJERCICIO 1.1

¿Qué sientes o piensas al leer esta noticia? Escribe las tres ideas que mejor resuman tus creencias y sentimientos.

EJERCICIO 1.2

Completa las frases que siguen a continuación:

Cuando pienso en la palabra violencia siento...

¿Alguna vez vi a una persona sufrir por alguna forma de violencia?, ¿cómo me sentí?...

¿Alguna vez vi a una persona sufrir por alguna forma de violencia?, ¿qué hice?...

Si la situación volviera a presentarse esta vez haría...

EJERCICIO 1.3

Elige tantas opciones sean posibles, siempre y cuando se identifiquen con tus sentimientos, conocimientos y emociones, relacionados con las situaciones que siguen:

Cuando veo que alguien tiene alguna ventaja sobre una mujer y la aprovecha para violentarla, siento:

Vergüenza _____

Culpa _____

Rabia _____

Miedo _____

Impotencia _____

Todas las anteriores _____

Ninguna de las anteriores

La violencia es:

Una conducta _____

Una enfermedad _____

Una maldición _____

La violencia es:

Algo con lo que se nace _____

Algo que estamos obligados a hacer _____

Algo que se aprende _____
Algo que se elige _____
Solo las tres y la cuatro son ciertas _____

Ejercicio I. 4

Comparte tres ejemplos de acciones que consideras violentas.

EJERCICIO I.5

Piensa en la palabra conducta y reflexiona sobre las diferentes formas en que puede manifestarse para mejorar o dañar a la familia.

Cinco conductas que pueden mejorar la relación en la familia y la relación con la pareja:

Cinco conductas que pueden dañar a la familia y a la pareja:

EJERCICIO I.6

La palabra "poder", se relaciona con aquello que hacemos o dejamos de hacer para cambiar la vida propia y de las demás personas, para bien o para mal. Reflexiona sobre la palabra poder y completa las siguientes oraciones:

El poder, si se usa de forma abusiva, provoca que la familia y la pareja:

El poder, si se usa de forma saludable, sirve para que la familia y la pareja:

EJERCICIO I.7

Menciona cinco ejemplos de lo que significa ejercer el poder de forma saludable en una relación de pareja y familiar:

1.2.

Aprendamos a reconocer los daños de la violencia en víctimas directas e indirectas

Concepto 2.

LOS DAÑOS DE LA VIOLENCIA

A través del reconocimiento de estos daños se admite el impacto que tiene la violencia sobre sus víctimas. El daño es el aspecto central que moviliza a todo el sistema de atención a dar una respuesta de protección de las víctimas, ya que en la medida que haya daño, también hay un alto grado de dolor, sufrimiento y discapacidades en quienes lo reciben (Loinaz, 2017; Bown, 2009).

Los daños físicos (golpes, heridas y otros traumas) son los más evidentes y los que más exponen las vidas de las víctimas, a la vez, son el resultado de los intentos de control de quienes aplican estos métodos.

Los daños psicológicos son más imperceptibles, pero más permanentes en el tiempo. Los mismos se mantienen encubiertos y se expresan a través de una serie de manifestaciones incapacitantes (Lara, Aranda, Boluda, Bretones, & Alarcón, 2019).

Los daños patrimoniales apuntan hacia algo material que tiene valor psicológico para las víctimas, o que son necesarios para la satisfacción de sus necesidades más perentorias.

Los daños más recurrentes y peligrosos son los que se mantienen a largo plazo como son: la indefensión aprendida, síndrome de mujer maltratada, ansiedad, depresión y estrés postraumático.

EJERCICIO 2.1.

Enumera los diferentes tipos de daños derivados de la violencia que hayas observado.

Daños físicos

Daños psicológicos

Otros daños

EJERCICIO 2.2

Coteje al lado de las frases los daños que identifiques.

Una amiga me contó que poco tiempo después de sufrir violencia ejercida por su pareja experimentó:

Pérdida de alguna función sensorial_____

Nerviosismo frecuente_____

Aislamiento social_____

Deserción escolar o universitaria_____

Culpabilidad por los golpes recibidos_____

Sentimiento de que se lo merecía_____

Temor ante eventos no relacionados con la violencia_____

Desconfianza_____

EJERCICIO 2.3

La investigadora norteamericana Lenore Walker identificó que la mayoría de las mujeres maltratadas sufren muestran una serie de daños (conductas y trastornos), que forman parte de lo que esta denomina como el Síndrome de la Mujer Maltratada. Algunas de las manifestaciones más frecuentes fueron: indefensión aprendida, desesperanza, depresión, ansiedad, entre otras manifestaciones (Walker, 2012),

De los daños descritos en el ejercicio 2.2, enumera y explica cuáles corresponden al Síndrome de la Mujer Maltratada.

EJERCICIO 2.4

Comparta su reflexión sobre lo que significa padecer violencia en un espacio como el hogar:

Nota conceptual 3

Transformando las relaciones

Con este concepto genérico nos referimos a las opciones que tienes para tener relaciones en las cuales primen el respeto, la solidaridad, confianza, buenos modales, así como también el compromiso implícito y explícito de no incurrir en acciones violentas que lesionen las relaciones con los demás, especialmente con las parejas y demás personas con quienes compartes tu vida.

Está demostrado que las personas que tienen relaciones de proximidad íntima y comprometida por lazos familiares y conyugales, reciben más daños de sus iguales y personas cercanas que de los extraños o personas lejanas (Fruzzetti, 2006; Domingue & Mollen, 2009). Es por esto que los indicadores de enfermedades mentales son más frecuentes en personas que reciben violencia en contraposición con personas que viven en relaciones donde está ausente esta condición, por ende, tienen una esperanza y calidad de vida mayor.

Al transformar las relaciones, las personas que han vivido en dinámicas violentas, bien sea en rol de víctima o como agresores, estos se dan la oportunidad de construir indicadores saludables desde un medio natural, asequible y único, como es el buen trato.

EJERCICIOS 3.1

ARMONIZANDO LAS RELACIONES DE PAREJA

Propósito.

Cuando formamos una pareja hay una serie de aspectos que funcionan como obstáculos para el logro de una relación armoniosa, entre estos, las expectativas irreales que llevan las personas a la relación, las ideas de dominación, ideas con niveles de exigencias que colocan a la pareja en una posición de no poder complacernos por lo elevadas de nuestras demandas, entre otros.

En este ejercicio que te compartimos a continuación identificarás algunas ideas o conductas en las que incurrías en el pasado y que representan estos obstáculos. Luego responderás otras preguntas donde asumirás el compromiso de cambiar aquellas que ahora consideras inadecuadas.

Materiales

Cuestionario de acuerdos y desacuerdos con las ideas bloqueadoras o que obstaculizan la relación:

Procedimiento

Responde las preguntas del cuestionario conforme a como piensas ahora.

Cuando respondas todas las preguntas conforme a si estás de acuerdo o en desacuerdo, compara tus respuestas de ahora a como pensabas cinco años atrás.

Piensa y comparte en el grupo, dónde aprendiste las ideas con las que estuviste de acuerdo.

Comparte con el grupo como sería una relación de pareja, si en lugar de estar de acuerdo con esas ideas estarías en desacuerdo.

Estoy de acuerdo (A) o en desacuerdo (D) con las ideas siguientes:

La mujer tiene que hacer lo que el hombre diga_____

Es correcto que si no hace caso a lo que digo debo hacerle saber quién es el hombre de la casa_____

Si ella decide separarse y luego se casa con otro hombre, es normal que el hombre explote y le haga daño_____

Hay que estar atento y vigilar todos los pasos de las mujeres para que no traicionen a uno_____

Las mujeres son las que se buscan los golpes que reciben en la relación de pareja_____

EJERCICIO 3.2

¿QUÉ HACE QUE UNA RELACIÓN ENTRE EL HOMBRE Y LA MUJER SEA SALUDABLE?

Propósito:

Este ejercicio tiene el objetivo de identificar los factores que aumentan las posibilidades de que una pareja comparta conductas de cuidado, respeto y confianza. El propósito es promover formas de relaciones menos dictatoriales, donde valoren que es mejor ser compañeros que competidores o tiranos.

Materiales

Cuestionario sobre ¿Qué hace positivas las relaciones con las mujeres?

Procedimiento

Piensa sobre la más reciente relación y trata de imaginar sobre cómo tu pareja respondería las preguntas relacionadas contigo. Si ambos responderían diferente, traiga las respuestas y compártalas con el grupo.

Trate de pedir opinión en el grupo sobre cuales experiencias podrían ser favorables aconsejar para el logro de relaciones armoniosas con la pareja.

Preguntas

Compromiso con para asumir mis responsabilidades

¿Qué tan responsable soy de mi propia felicidad e infelicidad?

Sensación de respeto mutuo y equidad

¿Qué hace posible la equidad en una relación?

Roles de flexibilidad

¿Hay algunas actividades o tareas en el hogar que consideras no debes hacer? ¿Por qué?

Flujo de la comunicación

¿Cuáles ideas son las que más valoro para la buena marcha en la comunicación? Aporta algunos ejemplos.

¿Cuál es la consecuencia de la idea siguiente: “no tengo que consultarle nada? Ella tiene que estar de acuerdo conmigo”.

Cada uno tiene su propia identidad

¿Qué te hace único? ¿Qué hace única tu pareja?

Identifica algunas acciones en las cuales has intentado ponerle límites al desarrollo de tu pareja (expareja) o has tratado de que ella no sea como es.

RESPECTO A LA PRIVACIDAD

Enumera las formas en cómo has respetado la necesidad de tu pareja (expareja) de pasar tiempo sola.

Discute cómo empleas tu tiempo por ti mismo. ¿Cómo te gustaría emplearlo de forma diferente?

3.3 CUANDO TENGO PROBLEMAS EN LA RELACIÓN:

¿QUÉ HAGO DENTRO DE LO QUE HAY QUE HACER Y QUE HAGO DENTRO DE LO QUE NO HAY QUE HACER?

Propósito

El propósito de este ejercicio es permitir al participante darse cuenta de aquello que pudo haber hecho y no hizo cuando una relación de pareja entraba en conflicto. Es una forma de mejorar la concienciarnos sobre algunos puntos críticos en la relación de pareja, que deben tomarse en cuenta para no entrar de nuevo en un circuito que lleve a la violencia.

Instrumento

Una lista de cotejo sobre indicadores de formas convenientes y no convenientes dentro de la relación de pareja.

Procedimiento

Los participantes responderán a manera de cotejo ante las diferentes afirmaciones que figuran a continuación. En caso de que las conductas que se describan en su relación están presentes, o consideran que deben estar presentes, solo deben cotejar en la raya de la derecha confirmando que es así. Una vez respondido el ejercicio podrá conversar en el grupo sobre las respuestas ofrecidas y sobre las ventajas y desventajas de que estos indicadores estén presentes o no, en una relación y las desventajas de que no estén presentes.

Lista de cotejo

Cuando comenzaron su relación, revisaron y se pusieron de acuerdo con lo que esperaban cada uno del otro_____

Admitían que se sentían enojados cuando las cosas no iban bien_____

Se comunicaban de forma directa en relación con lo que quería de ella o ella de ti_____

Escucharnos de forma cuidadosa y respetuosa_____

Divertirnos de forma compartida_____

Invertir tiempo para estar juntos_____

Tener intereses compartidos_____.

Estar unidos aún en los momentos de crisis o dificultades_____

Compartir sus sentimientos y pensamientos_____

Hablar sobre sus acuerdos y desacuerdos sin caer en el insulto_____

Lograr algo que se desea de la otra persona sin caer en el chantaje y la intimidación_____

Nota conceptual 4

La violencia es una conducta compleja que tiene varios factores, resaltando entre ellos el papel de las emociones, el pensamiento erróneo y el aprendizaje por observación. Un detonante representa cualquier situación externa o interna que los participantes pueden identificar como antecedentes a su conducta violenta. Como ejemplos de los detonantes externos tenemos: una discusión airada, una situación de presión laboral, presencia de alguien que no nos agrada en la vida de nuestra pareja, entre otros factores. Los detonante internos son pensamientos de dudas o desconfianza, estado de incomodidad o insatisfacción (Hollins, 2015).

EJERCICIOS 4.1

Detener el ciclo de la violencia neutralizando los detonantes externos e internos

Propósito

Identificar los disparadores externos ante los cuales los participantes afirman reaccionan con más frecuencia.

Instrumento

Listado de disparadores posibles.

Procedimientos

El participante afirma o descarta con SI o NO según cada uno de los detonantes externos que mencionamos a continuación, y que han estado asociados con algunas manifestaciones violentas (física, verbal, patrimonial, psicológica). Cada afirmación positiva (SI) vale un punto. Cada negación (NO) vale 0 puntos. Al final se suman los puntos y se dialoga en el grupo sobre los resultados.

Una vez se completa el diálogo, se procede a conversar sobre las estrategias adecuadas para impedir reaccionar negativamente ante los detonantes externos.

Mi esposa o novia se fue de la casa y no me dijo a qué hora llegaría. _____

Nos separamos y después de un tiempo la vi con otro. _____

Le dije que no saliera de la casa y se fue sin mi autorización. _____

Se juntó con unas amigas que le dije no le convenía. _____

Se estaba descuidando de sus quehaceres en el hogar. _____

Le pedí que dejara de hacer algo y me subió la voz. _____

Le insistí en que volviéramos y no quiso. _____

Me dijo que no me quería, que ya ama a otra persona. _____

Cuando yo le hablaba me ignoraba como si yo no fuera nada. _____

Le pedí que dejara de trabajar y no me hizo caso. _____

Una vez has identificado tus disparadores externos dentro de las opciones anteriores desarrolla los siguientes puntos:

Aporta tres ideas sobre ¿cómo te puedes enfrentar a estos disparadores de una manera diferente a como lo hacías en el pasado o lo sigues haciendo en el presente?

¿Cuáles son los disparadores más fuertes para ti?

Señala junto con los terapeutas y el grupo una estrategia que sabes te impedirá qué reacciones con violencia en caso de que estos disparadores más fuertes se vuelvan a presentar.

Nota conceptual 5

La vulnerabilidad personal o factores predisponentes es el concepto a través del cual nos damos cuenta sobre cuáles son las debilidades que nos toman frágiles psicológicamente. Cuando los factores de vulnerabilidad psicológica están presentes somos más reactivos ante los detonantes y se nos hace más difícil responder de forma adecuada (Hollins, 2015). Los predisponentes principales son algunas creencias erróneas que nos hacen ver a la violencia como un método útil para enfrentar y resolver nuestros problemas. De igual forma, algunos aprendizajes que nos afectan la empatía o impiden la capacidad de darnos cuenta a tiempo de lo que hacemos o sentir el dolor y sufrimiento de las personas.

La impulsividad o tendencia a reaccionar sin medir consecuencias, así como también el fenómeno de la gratificación inmediata nos lleva a buscar resultados inmediatos que erróneamente pensamos aliviarán nuestro malestar (Dryden, 2012). La violencia ante estas situaciones no hace más que complicarnos hasta el punto que los problemas que nos hacen vulnerables, en vez de ceder, se tornan más complicados.

EJERCICIO 5.1

Propósito

Identificar los factores vulnerables o predisponentes en el pensamiento.

Materiales

Inventario de factores predisponentes en el pensamiento

Procedimientos

Identificar en las siguientes afirmaciones cuales son predisponentes para la violencia. Colocarás SI cuando consideres que son predisponentes y NO cuando pienses lo contrario. Luego de conocer las ideas vulnerables identificarás de donde las aprendiste.

Preguntas Afirmaciones

Cuando una mujer se niega a volver con un hombre después de abandonarlo se está vengando del hombre_____

A ella le gusta hacerme la vida imposible_____

Cada vez que hace un comentario es porque quiere herir mis sentimientos_____

Ella tiene el mismo derecho que yo a trabajar y ser productiva_____

Ella se puede capacitar y esto ayudará a que la relación funcione mejor_____

Mis ideas vulnerables las aprendí de:

Mis amigos_____

Mis padres_____

Otros (especifique)_____

EJERCICIO 5.2

Propósito

Identificar los pensamientos inseguros que influyen en la hostilidad que se expresa hacia las mujeres en la relación.

Materiales

Cuestionario de pensamientos inseguros.

Procedimiento

Responden el cuestionario de pensamientos inseguros afirmando que SI al estar de acuerdo con la afirmación y NO si estás en desacuerdo.

¿Es peligroso confiar en las mujeres?_____

¿El que cree en mujeres no cree en Dios?_____

¿Todas las mujeres son iguales?_____

¿Gran parte de lo malo que me ha pasado ha sido por confiar en mujeres?_____

¿Cuando confías en ellas se aprovechan de ti?_____

Reflexión

¿Qué relación ves entre estas creencias y la forma como te sientes sobre las mujeres?

Aporta tres ideas para cambiar estas creencias que alimentan desconfianza sobre las mujeres.

Nota conceptual 6

Reparar el daño es un proceso que implica varios pasos, todos relacionados, de tal forma que permitan reducir los niveles de disfunción que desarrollaron las víctimas como consecuencia de la violencia (Duarte, Arboleda, Díaz, & Cortés, 2019; Fariña, Arce, & Casal, 2015). Una vez el daño ha ocurrido, su impacto es impredecible en cuanto a intensidad, generando de esta forma grandes niveles de discapacidad en áreas fundamentales para el desempeño humano. Cuanto comenzamos nuestro intento de reparación, las víctimas tienden a permanecer incrédulas, porque no desean arriesgarse a ser dañadas nueva vez. Este impacto negativo en el deterioro de la confianza es el primer escollo que habrá de superarse con la mayor paciencia posible.

Para el logro del objetivo de reparación hay una serie de estrategias y técnicas entre las cuales se encuentran: estrategias para mostrar compasión, empatía, confianza, convencimiento en nuestras acciones de bien para las víctimas, entre otras.

EJERCICIOS 6.1 SOBRE REPARACIÓN DEL DAÑO

Propósitos

Desarrollar la capacidad de reparar el daño cuando incurrimos en acciones de violencia en contra de otras personas.

Instrumento

Frases de reflexión sobre las herramientas de reparación.

Procedimiento

A partir de las frases o afirmaciones que aparecen a continuación, los participantes extraerán algunas enseñanzas que coincidan con su situación personal. Una vez se identifiquen con algunos de los planteamientos contenidos en las afirmaciones tratarán de dar algún ejemplo sobre cómo esta situación se acerca a su propia situación.

Afirmación número 1.

“Admitir los sentimientos de rabia y herida cuando incurrí en el insulto, violencia física o cualquier otra forma de violencia; es una buena forma de iniciar con la reparación del daño hacia las víctimas. De esta forma garantizamos que los factores que influyeron para dañarla están dentro de mí, y por tanto, los puedo manejar o solucionar”.

Afirmar ante las víctimas que “violentarla fue la peor de las decisiones y estoy muy arrepentido por ello, por lo que, lo único que puedo hacer de ahora en adelante es no volver a dañar y tratar de reparar el daño que hice”.

“El perdón no se pide, sencillamente demuestro que merezco a través de una serie de acciones entre las cuales se encuentran: participar de actividades formativas que me ayuden a entender mejor el tema de las relaciones con las mujeres; participando en procesos terapéuticos de ayuda personal para corregir mis problemas más profundos; proponiéndome cada día realizar alguna acción de reparación en favor de las personas a quienes he dañado”.

“Al prestar mayor y mejor atención a los sentimientos de la persona, pensaré que, así como se sienten ellas cuando les daño, me sentiré yo si me dañan a mí. Pensaré en un ser a quien quiero o quise mucho y me convenceré de que me dolerá mucho si alguien le daña como lo hice con otra persona”.

“Aprenderé a ver la situación desde el punto de vista de las víctimas. Al hacerlo así me daré cuenta de que será menos probable que les haga daño, ya que descubriré lo valioso de tomar en cuenta el punto de vista de ellas”.

“Al mirarme a mí mismo o a otra persona que admiro, respeto y quiero, recibiendo el mismo daño de la víctima, lograré gestionar mejor mis acciones para no volver a dañarla. El hecho de ponerme en el lugar de las personas que sufren violencia impedirá que yo la siga produciendo”.

Hay tres personas a quien he dañado y a quienes me gustaría ver para repararlas de los daños. Estas personas son:

Lo que más quisieron estas personas recibir de mí y nunca hice, y ahora estoy dispuesto a hacer es:

Nota conceptual 7

Las conductas prosociales son las que se expresan a través de acciones que contribuyen con la preservación de la integridad de las personas y la buena marcha de la sociedad. Cuando las personas aprenden a convivir de forma saludable con los demás, la posibilidad de que alguien ocasione daños disminuye (Illescas, 2017).

La violencia de género es una forma de conducta antisocial en la medida que se afirma, basándose en lograr algo en “beneficio” propio a cambio de dañar a otra persona. La forma de conducta prosocial más significativa de todas es el buen trato. El buen trato se manifiesta a través de la solidaridad, el cuidado de los demás, el respeto a las personas, la comprensión e interés por ponerse en su lugar. De igual forma, la decisión de no maltratar física o psicológicamente, así como practicar cada día conductas prosociales, eleva la calidad personal tanto de quien lo decide como de quien lo recibe.

EJERCICIO. 7.1.

EXPLORANDO Y CONSTRUYENDO LAS CONDUCTAS PROSOCIALES

Propósito

Identifica las manifestaciones de conductas de malos tratos y trata de anteponer opciones prosociales.

Materiales

Marco de enumeración de conductas maltratantes y opciones prosociales

Procedimiento

En la columna de la izquierda encontrarás una serie de conductas antisociales o maltratantes. Por cada una de ellas, señala tres conductas prosociales a la derecha, que estés dispuesto a asumir con tal de dar un buen ejemplo y contribuir con la prevención de la violencia.

Conductas maltratantes	Conductas bien tratantes o prosociales
Golpear a mi compañera, esposa, novia o cualquier otra persona.	1. 2. 3.
Insultar a mi pareja porque no hizo algo que le pedí.	1. 2. 3.

Nota conceptual 8

Estrategias para la regulación y control de impulsos. Son mecanismos que permiten al participante ser el autor de sus medidas de auto control y regulación de emociones, para neutralizar la impulsividad (Fruzzetti, 2006; Garofalo, Velotti, & Zabattini, 2018). Dentro de estas medidas hay cuatro estrategias que podrían ser útiles, ellas son: atención plena, tolerancia a la angustia, estrategias interpersonales y regulación de las emociones incómodas.

Cada una de estas estrategias tiene una serie de ejercicios y técnicas, los cuales permiten el logro del auto control y la regulación de las emociones.

EJERCICIO 8.1. LA CADENA DE ANÁLISIS

Paso 1. Describe un problema de conducta.

Paso 2. Describe la situación que inicia la cadena de eventos que llevan al problema de conducta (la impulsividad).

Paso 3. Describe las situaciones que ocurren antes del evento que te hace vulnerable.

Paso 4. Describe con detalles concretos la cadena de eventos que conducen al problema.

Paso 5. Describe las consecuencias del problema de conducta (la impulsividad).

Para cambiar la conducta impulsiva

Paso 1. Describe las conductas con las cuales vas a reemplazar los problemas ligados a la cadena de eventos que enumeraste.

Paso 2. Desarrolla un plan de prevención para reducir la vulnerabilidad a los eventos estresantes.

Paso 3. Repara de forma significativa las consecuencias del problema de conducta.

Renglón de habilidades de mantenimiento. Es un conjunto de habilidades con las cuales se plantea que el presente programa ayude a los participantes a desarrollar una serie de medidas orientadas a preservar los logros de la fase inicial (Garbajosa & Boira, 2013). Este conjunto de habilidades emocionales y sociales robustecen la toma de conciencia sobre el problema de la violencia, así como el compromiso de preservar la dignidad e integridad de las mujeres (Carter, 2003). Las principales habilidades de mantenimiento son:

1. Técnicas de auto control.
2. La lógica del buen trato.
3. ¿Cómo interrumpir las escaladas?
4. Las ideas hostiles.
5. La toma de decisiones.
6. Desde la hostilidad hasta la seguridad interior.
7. Haciendo posible la asunción de responsabilidad.
8. ¿Cómo fortalecer la asunción de responsabilidad?
9. Factores de inhibición y desinhibición de la conducta violenta.

9 Nota conceptual sobre regulación emocional

Las emociones son activaciones normales que tienen una función evolutiva de supervivencia humana. Contribuyen en gran medida a informarnos sobre nuestras necesidades y con frecuencia activan en nosotros una serie de reacciones con miras a que podamos actuar para satisfacer aquellos aspectos más perentorios.

Cuando las emociones se desregulan perdemos el control sobre nuestras acciones y con frecuencia podemos representar peligro para los demás y nosotros mismos. Por esa razón, los procedimientos de autoregulación emocional nos ayudan a darnos cuenta cuando comenzamos a desregularnos, y esta es la principal señal para advertir que nos podemos descontrolar y comenzar a hacer cosas de las cuales luego nos podemos arrepentir (Decker, 1999; Nezu, Nezu, & Zurrilla, 2014).

Las emociones desreguladas son una alerta de que no tomaremos decisiones prudentes, razón por la cual debemos estar atentos para proteger a las mujeres de nuestras acciones. Con mucha frecuencia perdemos el control sobre nuestras conductas cuando nos sentimos desregulados emocionalmente. Los estereotipos sexistas y otras ideas erróneas sobre las mujeres influyen en un mayor descontrol. Los procedimientos que siguen nos ayudarán a gestionar nuestras emociones y ajustar nuestra conducta en función de los desafíos que la vida nos plantea.

EJERCICIOS 9.1

LA ESTRATEGIA DEPA

Propósito

Es un recurso de autoregulación que nos permite impedir reacciones impulsivas ante el enojo o la presencia de sobre activación de cualquier emoción.

Materiales

Una hoja con un procedimiento de regulación emocional representado por la palabra DEPA, un acróstico de cuatro letras, cada una de las cuales representa un mandato que los usuarios seguirán ante situaciones estresantes o de sobreactivación emocional.

Procedimiento

Los usuarios recordarán alguna situación en la que por alguna razón se enojaron y no actuaron de forma adecuada, o llegaron al extremo de insultar, vociferar o golpear. Una vez recuerden la situación responda como hubiera aplicado cada una de las letras del acróstico en la situación planteada.

Nota: D, significa detenerse. E, espera. P, piensa y A, actúa.

D. _____
E. _____
P. _____
A. _____

Reflexión

Cuando hice _____
Que hubiera pasado si en vez de hacer eso hubiera aplicado la herramienta DEPA.

Modalidades

Los participantes pueden intercambiar sus impresiones en grupos de dos personas y al final exponer ante el grupo las conclusiones de ambos.

EJERCICIOS 9.2.

LA PERSONA QUE SOY EN FUNCIÓN DEL BUEN TRATO

Propósito

Valorar la persona que soy conforme desarrollo y aplico pautas para un buen trato.

Instrumento

Informe personal sobre la persona que soy.

Procedimiento

A continuación, rendirás un informe sobre el tipo de persona que te consideras ser partiendo del "buen trato". Hay cuatro categorías de personas según su capacidad de tratar bien y saber recibir el buen trato de los demás. Al lado de cada categoría pondrás un número en una escala del uno al diez en la medida en que consideres que esa categoría te describe. Mientras más alto sea tu puntaje, más presente estará en ti la categoría.

Personas según el buen trato

Soy una persona que trata bien a los demás _____

Soy una persona que no trata bien a los demás _____

Soy una persona que sabe aceptar el buen trato de los demás _____

Soy una persona que no sabe recibir el buen trato de los demás _____

Reflexiona a partir de los puntajes que ofreciste en el ejercicio anterior

¿Quiénes influyeron en ti para tratar bien a los demás?

¿Quiénes influyeron en ti para no tratar bien a los demás?

¿Quiénes influyeron en ti para no saber recibir el buen trato de los demás?

¿Quiénes influyeron en ti para saber recibir el buen trato de los demás?

¿Cómo piensas influir en otros para lograr que aprendan y valoren la importancia de tratar bien a los demás?

Nota conceptual 10

PLAN DE PREVENCIÓN DE LAS ESCALADAS

Las escaladas son formas graduales y escalonadas que aumentan el enojo, las situaciones estresantes y tensas en nuestras vidas. Muchas veces las escaladas terminan en violencia porque los participantes de las mismas no reconocen a tiempo la medida en que estas se mantienen en aumento (Murray, 2006).

El pensamiento es muy importante ante estas escaladas debido a que favorecen el hacer inferencias negativas o positivas que permitirán que las escaladas terminen o no en algo lamentable. Los planes de prevención de las escaladas enfatizan la necesidad de centrarnos en las primeras etapas, sobre todo para que hagamos conciencia sobre lo que está pasando (Gondoff, 1997;Gómez & Anacona, 2014).

Mientras más temprano haces conciencia, mayores serán las posibilidades de frenar a tiempo y, por tanto neutralizar la posibilidad de incurrir en conductas controladoras, abusivas, violentas o auto destructivas que han sido parte de tu repertorio en el pasado. Recuerda que una escalada no es solo sentirte lleno de enojo o fuera de control, o comportarse de forma abusiva; es también el proceso de darse cuenta de cualquier sentimiento o desajuste emocional (ansiedad, depresión) que podría eventualmente mezclarse con otros detonantes y situaciones que conllevan malestar y estrés para la persona.

EJERCICIO 10.1.

PISTAS QUE INDICAN DE QUE ESTÁS EN PROCESO DE ESCALAR

Propósito

Identificar las señales que indican cuando comienzas a entrar en un proceso de escalada.

Instrumento

Cuestionario indicador de escalada

Procedimiento

A continuación, tendrás varias preguntas, las cuales podrás responder de forma reflexiva, tomando en cuenta tu situación o respuestas acostumbradas ante las tensiones y el estrés.

Problemas situacionales y temas

- ¿Cuáles temas o situaciones de su vida activan una escalada o mucho enojo?
- Alguien que le critica. _____
- Alguna discusión con un compañero de trabajo. _____
- Conflictos con su esposa o novia. _____
- Problemas con sus hijos. _____
- Problemas con la ley. _____

¿Dónde tiende a escalar más frecuentemente?

- En su casa o apartamento. _____
- En la cocina. _____
- En su habitación. _____
- En la oficina de su jefe. _____
- En algún escenario deportivo. _____

Tiempo

- ¿Cuáles son los tiempos específicos donde es más probable que escale?
- Durante el almuerzo. _____
- Durante la semana. _____
- Durante el mes (a fin de mes, a principio). _____
- Durante el año _____ (en fechas importantes de conmemoración, vacaciones).

EJERCICIO 10.2

LOS DIÁLOGOS INTERNOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

Los diálogos internos son las palabras, frases y oraciones que nos decimos a nosotros mismos. Algunos se expresan a manera de preocupación, otros en forma de pesimismo, y los más preocupantes son los que alimentan el enojo y el ataque en contra de los demás (Cannon, 2011).

Estos últimos, los diálogos negativos, son los que más alimentan las escaladas, por tal motivo conviene detectarlos e interrumpirlos a tiempo. Algunos ejemplos son:

- “Esta mujer me quiere hacer la vida imposible”.
- “Tengo que hacerle sentir la fuerza para que me respete”.
- “Se está burlando de mí”.

EJERCICIO 10.3

EJERCICIOS PARA DESACTIVAR LOS CONFLICTOS, LOS PENSAMIENTOS Y LAS CONDUCTAS

¿Qué estrategia puedo utilizar para calmarme y bajar los procesos de escalamiento?

Las técnicas de tiempo fuera:

- Comuníquese a su pareja que usted quiere un tiempo fuera, es decir, alejarse del conflicto o la discusión.
- Tenga presente hacia donde irá cuando logre el “tiempo fuera”. Los lugares pueden ser:
 1. En su misma casa.
 2. Hacia su carro.
 3. Amigos o relacionados.
 4. Eventos o actividades.
 5. El teléfono.
 6. El trabajo.
- Tenga presente la cantidad de tiempo que durará como parte de la estrategia.
- En caso de que el tiempo fuera necesite de un tiempo extendido, piense donde irá.
- Después de ese tiempo fuera piense como va a reencontrarse con la situación anterior (¿cómo va a reconectar con su pareja? ¿qué hará si su pareja no desea hablar con usted en este punto?).
- ¿Cuáles acciones positivas emprenderá para comprometerse a desescalar y calmarse?
- Construya en su mente “su espacio de quietud”. Es un espacio donde pueda visualizar un lugar donde se sienta tranquilo, calmado, pacífico y a salvo.
- ¿Cuáles actividades y pensamientos debe evitar durante su tiempo fuera (personas, actividades o pensamientos que pueden exacerbar la escalada)?
- ¿Cuáles excusa ha utilizado en el pasado para evadir el respeto hacia el compromiso del tiempo fuera?
- ¿Cuáles afirmaciones positivas le ayudan en la actualidad a tomar un tiempo fuera cuando lo necesita?

Nota conceptual. I I Ideas hostiles

Las ideas hostiles representan la columna principal donde descansa la violencia (Leahy, 2003). Desde el punto de vista psicológico, por hostilidad se entiende una serie de pensamientos cargados de malestar, donde el foco de atención es por lo regular una o varias personas a las cuales se les identifican como los causantes de nuestros problemas o incomodidad (Carter, 2003; Cannon, 2011). Cuando un hombre con un pensamiento hostil, identifica a una mujer como la responsable de su malestar, las posibilidades de que la violente son muy elevadas. La hostilidad es un pensamiento con una elevada carga de enojo que mientras más crece más peligrosa será la posibilidad de violencia (Dryden, 2012).

EJERCICIOS 11.1

SOBRE PENSAMIENTOS HOSTILES

Los pensamientos hostiles tienen las siguientes características:

- Casi siempre creemos en ellos.
- Nos da un mensaje concreto (“esa mujer es una ramera”, “las mujeres son infieles”).
- Aparecen de forma breve.
- Son aprendidos.

- Parten de supuestos falsos o con ninguna evidencia.
- Funcionan como imperativos que con frecuencia llevan a la acción de dañar a alguien.
- Son ideas magnificadas en la medida que exageran cualquier detalle negativo.
- Generan imperativos sobre cómo debe una persona actuar y cómo deberían hacerlo los demás.
- Formulan una calificación destructiva donde se presenta una forma extrema de generalización (todas las mujeres son iguales).
- Adivinan el pensamiento. Esto significa que inventamos motivos y formulamos suposiciones que explican a satisfacción nuestra las razones por los cuales la otra persona se comporta de una o de otra manera. Estas suposiciones son erróneas porque no describen los motivos reales de quienes son objeto de nuestros prejuicios.

A partir de las premisas anteriores, lee en voz alta algunos de los factores que llevan al pensamiento hostil y a continuación los contragolpes, una vez sepas los conceptos que reflejan exprésalos con tus propias palabras.

Pensamientos hostiles	Contragolpes
Las mujeres no sirven	Eso es una calificación destructiva de la cual no tengo evidencia. Las mujeres y los hombres somos especiales, con personalidad propia, no hay dos personas exactamente iguales.
Las mujeres se ganan los golpes que reciben.	La violencia es una decisión de quien la ejerce, nadie se gana los golpes que recibe.
Algún día me pagará todo lo que me ha hecho.	Estoy enojado por algunas cosas que han pasado en mi relación, pero eso no me da derecho a dañar a nadie.
Ella piensa que soy un tonto, le haré saber quién soy yo.	No tengo evidencia de lo que ella piensa puesto que no soy adivino.

Nota conceptual 12

TOMA DE DECISIONES

La toma de decisiones representa la acción o sistema de acciones que las personas asumen como parte de los retos con los cuales enfrentan sus vidas. Una buena decisión podría ser la diferencia entre la vida y la muerte, como es el caso de la violencia. De ahí que conviene reconocer los diferentes factores que inciden en la decisión de violentar a las mujeres. En este manual defendemos la idea de que la violencia es una conducta voluntaria, dañina y que se puede erradicar del repertorio humano si decidimos hacerlo. Para esto, uno de los principales objetivos es garantizar que las personas logremos valorar las diferentes opciones que tenemos, y que no sea la violencia la primera elección. Existen varios procedimientos que nos ayudan a tomar buenas decisiones, entre ellos: hacer un acopio de posibles opciones antes de tomar una decisión; realizar un análisis costo – beneficios antes de actuar; poner a prueba alguna decisión, sobre la base de que esta tome en cuenta la preservación del bienestar de los demás y el bienestar propio (Decker, 1999; Nezu, Nezu, & Zurrilla, 2014).

EJERCICIO 12.1. LAS DIFERENTES FORMAS DE DECIDIR

A continuación, nombramos varias formas de decidir que son:

- Selección de la situación. Es comprometerse con acciones que aumenten la probabilidad de que nos impliquemos en actividades que aumenten la probabilidad de engendrar emociones deseables y disminuir las indeseables.
- Modificación de la situación. Consiste en cambiar la naturaleza de la situación para que deje de provocar las reacciones emocionales que uno quiere cambiar.
- Despliegue de atención. Es lograr dirigir la atención a una determinada situación como forma de influir favorablemente en nuestras emociones.

- Cambio cognitivo. Es corregir cualquier idea o suposición no confirmada por los hechos. Es cambiar el modo en que pensamos ante la situación.
- Modulación de la respuesta. Ajustar las respuestas ante las diferentes situaciones.

A continuación, hay varias opciones de situaciones. Ante cada una de ellas puedes aplicar algunos de los conceptos que fueron mencionados anteriormente. Coloca en el espacio de abajo el concepto que corresponde:

Situación 1).

Rubén y Ana sostuvieron una discusión en un bar al que fueron a divertirse. Varias personas observaron la discusión y una pareja decidió disuadirlos de que se marchen del bar en compañía de un familiar. La decisión de la pareja que convenció a Ana y Rubén como estrategia recibe el nombre:

Situación 2)

Pedro descubrió que cuando tiene ideas hostiles se pone más violento. En lugar de pensar de forma negativa, atribuyendo a su esposa una serie de cualidades sobre las cuales él no tiene evidencia, prefirió apelar a enfocar su atención en otros aspectos, sobre todo positivo de su esposa. Esta decisión que tomó se corresponde con el concepto:

Situación 3

José estaba sentado en su casa y notó que cuando miraba el retrato de boda con su exesposa, se ponía violento. Había otros accesorios en la sala que le recordaban los momentos que compartieron juntos. Para mejorar su estado anímico, se le ocurrió guardar todos los retratos y otros accesorios como forma de permanecer en el lugar sin detonar los recuerdos que le hacen sufrir. La estrategia utilizada por José se corresponde con el concepto:

Situación 4

María es una mujer muy alegre que está casada con Casimiro desde hace diez años. En el hogar de Casimiro, este aprendió de labios de su madre que las mujeres que se reñan mucho eran sospechosas de no ser leales a sus esposos. Durante un tiempo esto trajo problemas en la relación de los dos ya que Casimiro le prohibía que se riera tanto, porque eso “no se veía bien”. En ocasiones llegó al extremo de insultarle y hasta amenazarla. Con el tiempo este se dio cuenta que el insistir tanto en cambiar a María estaba contribuyendo a dañar la relación y decidió pensar en otros atributos que le gustaban de María. La decisión tomada por Casimiro se corresponde con el concepto de:

Situación 5

Arnaldo escuchaba con mucha frecuencia a su padre decir que las mujeres son traicioneras y que hay que estar vigilantes. Fue leal a este aprendizaje hasta el punto de que su conducta se tornó bastante paranoica con su esposa Claudia. Empezó a celarla para tratar de impedir alguna traición, sin tener ninguna evidencia de que esto podría ocurrir. Con el tiempo sucedieron una serie de eventos que le hicieron cambiar de opinión y sentirse más tranquilo. Ya no maltrataba a su esposa cuando dudaba de ella.

Nota conceptual 13

La seguridad tanto de las víctimas como de los participantes es una prioridad para este programa. Cuando se pierde el equilibrio entre la emoción y la razón, las posibilidades de que tanto víctimas como participantes no reaccionen de manera apropiada son mayores (Basto, 2018). Las víctimas muchas veces se confunden y lejos de creer en su condición, piensan que se merecen el mal trato que reciben de sus parejas (Sweeton, 2019; Bown, 2009). Esta situación confunde también a los participantes puesto que se les dificulta hacer consciencia sobre papel en la violencia. El aspecto central que sobresale es la seguridad, en la medida que ambos, tanto víctimas como participantes, respeten dichas medidas. Las que principalmente debemos a tomar en cuenta son las siguientes:

Los participantes:

1. Respetarán las órdenes de alejamiento de las denunciadas de violencia.
2. Preferiblemente, abandonar el lugar donde convivía con la víctima.
3. Resistirse a cualquier tentación de perseguir o molestar a la víctima.
4. Suspender cualquier práctica de persecución o control sobre sus movimientos.
5. Respetar su derecho a decidir quedarse sin su relación conmigo o en un futuro hacerse acompañar de quien ella desee.

EJERCICIO 13.1

1. A partir de los principios anteriores completa las frases siguientes:
2. Al respetar la orden de alejamiento me evito _____.
3. Al respetar la orden de alejamiento logro _____.
4. Ante una situación donde ha habido violencia y donde ya intervino la justicia, al abandonar el lugar donde vivía con la víctima contribuiré con _____.
5. Al resistirme a cualquier tentación de perseguir o molestar a la víctima seré capaz de lograr varias conquistas, entre ellas: _____.
6. Al suspender los intentos de controlar y vigilar sus movimientos me liberaré de tal forma que ahora podré hacer: ____ _____.
7. Aprender a cerrar ciclos y respetar la decisión de una mujer de no seguir a mi lado tiene algunos beneficios, entre los cuales se encuentran: _____.

Nota conceptual 14

La responsabilidad

La asunción de responsabilidad es el aspecto crucial en el proceso que lleva a las personas a comprometerse con conductas no abusivas de cara al futuro. Hay una serie de recursos o excusas con los cuales quienes ejercen alguna forma de violencia tienden a no asumir la responsabilidad de sus acciones, impidiendo de esta manera el cambio de su comportamiento (Fall & Howard, 2004). Dentro de las defensas más utilizadas se encuentran:

La minimización. Funciona como una estrategia en la cual los participantes asumen de forma parcial su responsabilidad por los hechos perpetrados. Con frecuencia, tratan de disminuir o restarle impacto al daño que causaron a las víctimas.

Culpar. Es el más utilizado de todos los recursos para no asumir responsabilidad por sus acciones. El mismo consiste en atribuir a las víctimas toda la culpa por la violencia que ellas reciben; se ven a sí mismos como si fueron provocados, y que no tuvieron otra alternativa que no sea maltratar a las denunciantes.

Negación. Es actuar como si el maltrato o la violencia nunca ocurrió. Esta estrategia de no asunción de responsabilidad no solo impide al agresor enfrentarse con los procesos internos que les imposibilitan gestionar sus emociones y juicios hostiles, sino que también revictimiza a las mujeres al obviar vi daños y conductas violentas hacia ellas.

Otros estrategias recursos son las planteados por Skyte y Matza (1957, citado por Inderbizin, 2016) que establece lo siguiente:

La negación de la responsabilidad. La persona concibe sus acciones como algo que va más allá de su propio control.

La negación de la victimización. Es una estrategia para presentar a las víctimas como exageradas por la forma como revelan los síntomas del daño recibido.

La condenación del condenador. Es una estrategia en base a la cual quien hace el daño busca algún defecto en quien se lo señala para resaltarlo y desviar la atención.

EJERCICIOS 14.1.

¿CÓMO FORTALECER LA ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD?

EL EDITOR DE RESPONSABILIDAD

Propósito

Después de comprender el concepto de responsabilidad y varios de los obstáculos autoimpuestos para no asumirla, puedes trabajar con las afirmaciones de responsabilidad y editar las que conlleven alguna afirmación con minimización, negación o culpar a los demás de las decisiones que son propias.

Materiales

La hoja de edición de responsabilidad

Procedimiento

En la hoja de edición de responsabilidad enumere cuatro afirmaciones de responsabilidad iniciando con una frase: "Soy responsable de". Esta frase estará conectada a una actuación pasada o reciente. Después de escribir las cuatro afirmaciones, revise si en ellas hay algunas de las defensas que utilizamos para no asumir responsabilidad. Edite la oración y reescríbala para hacerla más responsable. La forma de hacer la oración más responsable es reemplazar los mensajes de minimización, negación y culpa por afirmaciones que demuestren más alto nivel de responsabilidad.

EL EDITOR DE RESPONSABILIDAD

Oración

Reescribir la oración

Oración

Reescribir la oración

Oración

Reescribir la oración

Oración

Reescribir la oración

EJERCICIO 14.2

LAS DEFENSAS EN CONTRA LA RESPONSABILIDAD

Propósitos de las defensas

Las defensas funcionan como obstáculos que impiden la asunción de responsabilidad. La minimización, negación y la culpa protegen al yo interior de sentimientos de vergüenza, miedo, pero a la vez evitan que cambiemos una serie de actitudes y conductas que nos impiden vivir con calidad (Cannon, 2011).

Las defensas interfieren con la responsabilidad de las formas siguientes:

Minimización

Es la barrera que permite algo de asunción de responsabilidad, pero disminuye la severidad de la acción.

Negación

Provee una barrera más fuerte porque la persona actúa como si el hecho nunca hubiera ocurrido.

Culpa

Es la barrera más grande que bloquea la asunción de responsabilidad ya que va más allá del agresor y coloca la responsabilidad en las víctimas. ¡Es la forma más destructiva!

Ejercicio para enfrentar la minimización que provoca la falta de asunción de responsabilidad. Responde las preguntas siguientes:

1. Cuando pongo más pequeñas las consecuencias de mis acciones, ¿Cuáles beneficios me aporta a corto y largo plazos esta actitud?
2. Cuando niego lo que hago y el daño que provocan mis acciones, ¿en qué medida podría esto impedir que repare las secuelas que causo con la violencia?
3. ¿De cuáles sentimientos desagradables trato de protegerme cuando apelo a la culpa?

15. Notas conceptuales sobre la minimización

La minimización es una defensa que oscurece y evita el acceso a la asunción de responsabilidad. Es cuando las personas tratan de presentar los daños que provocan como que no fueron tan severos como los demás creen. Los minimizadores emplean este recurso como una forma de justificación, donde muchas veces ellos aparecen como si fueran las víctimas. Ejemplos de minimización:

1. Oraciones que por lo regular emplean la frase “yo solo hice”, “simplemente dije o hice”.
2. Oraciones que dan un ejemplo de algo peor de lo que pasó. “Yo solo la golpee en el estómago, peor hubiera sido que la golpeará en la cara o en la cabeza”. “Yo solo reaccioné ante lo que vi en el celular, peor hubiera sido que le apuntara con mi pistola en la cabeza”.
3. Cualquier oración que se refiera a los hechos como si hubieran sido accidentales. “Yo no tuve la intención de lanzarte la taza de café en la cara”. “Fue un accidente, ella se puso furiosa y se me fue encima hasta que se golpeó accidentalmente con mi puño”.

15.1

EJERCICIO A PARTIR DE LOS CONCEPTOS ANTERIORES

Aporta tus propios ejemplos sobre algunos intentos o conductas de minimización que has usado en tu relación. ¿Que estas protegiendo al usar estas defensas?

Ejercicio para enfrentar la negación que provoca la falta de asunción de responsabilidad.

16. Notas conceptuales sobre la negación

La negación es una defensa que distrae el tema de la responsabilidad. Las personas que niegan la violencia que ejercen no pueden cambiar porque nadie cambia aquello que no existe. Si se niega, entonces no habrá un punto de partida para el cambio. La reflexión de donde parten las personas con actitud de negación es: "Por qué tengo que ser responsable cuando no hay nada por lo cual hay que responsabilizarse".

La negación ocasiona estancamiento. El impacto de la negación en las víctimas deja una sensación parecida a la locura. De forma descarada, les estamos diciendo a las víctimas, "no ocurrió nada, estás loca, te lo imaginaste". Esto aumenta en las víctimas la sensación de confusión, enojo y desesperanza.

Ejemplos de negación:

- Cualquier afirmación que ignore lo que es obvio.
- "Yo no sé porque estoy aquí".
- "Yo nunca la toqué".

16.1 EJERCICIO: PON TUS PROPIOS EJEMPLOS

Has un listado de tus propios ejemplos cuando usas la negación en las relaciones. Discute como tus defensas te protegen.

17. Notas conceptuales sobre la culpa

La culpa es la más destructiva de todas las defensas, sobre todo porque la persona que la emplea, no solo niega que es la responsable de los hechos, sino que también coloca la responsabilidad de estos en las víctimas, que son las personas que reciben los daños. La responsabilidad no se asume porque al igual que las personas que niegan los hechos, los culpabilizadores entienden que no necesitan cambiar debido a que ellos no son responsables de los mismos. La culpa en estos términos genera en las víctimas las siguientes consecuencias: sensación de desesperanza, indefensión, impotencia, enojo y revictimización. Es como si tuvieran que asumir la responsabilidad que le corresponde a la otra persona, y en el fondo, eso es lo que quiere el agresor.

Ejemplos de culpabilización:

1. Cualquier afirmación que se enfoque en "tú".
2. "Tú te lo buscaste"
3. "Tú fuiste que empezaste".
4. "Si tú no hubieras hecho...no habría pasado".
5. Cualquier afirmación que se enfoque en otra persona, cosa o sustancia
6. "Eso fue por el alcohol".
7. "Es que los vecinos hacen mucho ruido...tuve que decirles unas cuantas cosas y ahí comenzó el problema".

EJERCICIO 17.1 TUS EJEMPLOS

Enumera algunos ejemplos de culpa que has utilizado. ¿Cómo la culpa te ha estado protegiendo?

Preguntas sobre las defensas que utilizas para no asumir la responsabilidad.

¿Cuál defensa usas con más frecuencia? ¿Cuál es el propósito de esa defensa?

Basado en tus experiencias, ¿cuál ha sido el impacto de tus defensas sobre tu pareja? ¿sobre tus hijos? ¿sobre ti?

M. Scott Peck (1993) decía que los culpabilizadores son los principales agentes de la mentira, debido a que una de sus características distintivas es su habilidad de mentirse a sí mismos, a los demás, e insistir en ser un ignorante de sus propios errores. ¿Cómo se compara esto con tu propio punto de vista?

Nota conceptual 18

FACTORES DE INHIBICIÓN Y DE DESINHIBICIÓN DE LA CONDUCTA VIOLENTA

La conducta violenta forma parte del repertorio humano y la diferencia entre usarla o no depende muchas veces de la capacidad y los recursos que integran las personas para inhibirla ante una situación determinada. Cuando ya se ha establecido la conducta como parte del repertorio, y las personas obtienen a partir de ella una “ganancia”, probablemente se incrementará la posibilidad de que se repita. Este principio recibe el nombre del aspecto funcional de la conducta violenta. De esta forma, el principal factor de desinhibición ante la violencia es el resultado favorable o no favorable que genera en quienes se comportan de forma violenta.

Partiendo de este concepto, la mejor estrategia de inhibición será no ejercer conducta alguna que se parezca a la violencia. Este es el principal factor de inhibición. Otros factores surgen a partir del pensamiento. Cuando pensamos de forma favorable a la violencia e intentamos justificarla de cualquier manera, esto funciona como un factor de desinhibición que aumenta la posibilidad de actuar de forma violenta.

Los inhibidores se gestionan internamente, pero implica evitar la exposición a ciertas situaciones externas. De igual forma, ayuda vivir acorde a ciertos principios y valores que van en favor de la calidad de vida y la preservación de la integridad propia y de los demás. Los inhibidores ante la violencia funcionan como especie de códigos, que ante cualquier señal externa que amenace con exponernos a esa indeseable conducta, se activan para indicarnos sobre cómo salir de la zona de riesgo ante la cual nos exponemos.

EJERCICIOS. 18.1

FACTORES DE INHIBICIÓN Y DESINHIBICIÓN DE LA CONDUCTA VIOLENTA

EL EJERCICIO DE LAS CINCO PALABRAS.

Propósito

Identificar algunas palabras que funcionen como señales apropiadas para inhibir cualquier expresión de violencia (física o verbal).

Instrumento

Lista de las cinco palabras.

Procedimiento

El participante leerá las cinco palabras y colocará tres afirmaciones sobre cómo cada una de ellas podría ayudarlo a inhibirse en momentos de sentir la tentación de violentar a una persona.

Conveniencia

Razonable

Correcto

Saludable

Coherente

EJERCICIO 18.2

INCREMENTAR LAS EMOCIONES POSITIVAS

Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y nuestras parejas aumentamos las emociones positivas como la alegría y la satisfacción con lo que hacemos. A continuación, encontrarás algunas ideas relacionadas con la diversión, uno de los métodos para activar emociones positivas. Responde las preguntas que siguen:

Describe tu idea sobre la diversión.

¿Qué aprendiste de tus padres en cuanto a la forma de divertirse?

¿Cuáles obstáculos se interponen en tu camino cuando piensas en ti mismo tratando de tener algo de diversión?

¿Tienes algunos impedimentos para divertirte, como sentirte culpable de hacerlo, avergonzado u otros?

Cuando piensas en las personas con quienes te diviertes, ¿quiénes vienen a tu mente?, ¿por qué piensas que te diviertes con ellos?, ¿que los hace divertidos?

Si piensas que tener diversión es algo frívolo, ¿por qué piensas que mantienes esa creencia?

¿En qué medida, aunque sea pequeña en principio, piensas que puedes integrar algo de diversión a tu vida?

¿Qué piensas debe pasar en tu vida para sentir que la podrías disfrutar más de lo que ahora lo haces?

¿Qué piensas debe suceder en una relación de pareja para que ambos tengan diversión y disminuir o impedir que ocurran acciones violentas?

REFERENCIAS

- **Barudy, J. (2013).** Los buenos tratos a la infancia (Segunda ed.). Barcelona: Gedisa.
- **Basto, S. (2018).** Acoso Sexual Callejero, no es para tanto o es para mucho? Repertorio Americano, 1-28.
- **Bown, H. (2009).** Domestic Violence Treatment for Abusive Women: A treatment Women. New York: Routledge.
- **Cannon, M. (2011).** The Gift of Anger. New York: Library Congress.
- **Carter, L. (2003).** The Anger Trap. New York: HB.
- **Coan, J. (2010).** Adult Attachment and the Brain. Journal of Social and Personal Relationship, 2010-2017.
- **Cramer, J. (2019).** Attachment is the Key to Parents-Child Relationships. . Contemporary Pediatric, 0-0.
- **Damian, Solis, Ramírez & Olam. (2019).** Apego y Violencia en una muestra de adolescentes. Archivo Criminalística Seguridad Pública.
- **Decker, D. (1999).** Stopping Violence. New York: The Client Work Book.
- **Domingue, R. & Mollen, E. (2009).** Attachment and Conflict Communication in adult romantic relationship. Journal of Social and Personal Relationship, 678-696.
- **Dryden, W. (2012).** Dealing with Emotional Problems. Canada: Routledge.
- **Duarte, C., Arboleda, R., Díaz, D. & Cortés, C. (2019).** Violencia doméstica, divorcio y adaptación psicológica. Madrid: Pirámide.
- **Echeburúa, E. (2006).** Personalidades Violentas. Madrid: Pirámide.
- **Fall, K, & Howard, S. (2004).** Alternatives to Domestic Violence. New York: Library of Congress.
- **Fariña, F., Arce, R. & Casal, B. (2015).** Violencia de Género: tratado psicológico y legal. Madrid: Biblioteca Nueva.
- **Fariña, S., Arce, R., & Buela, G. (2015).** Violencia de Género. Madrid: Biblioteca Nueva.
- **Fruzzetti, A. (2006).** La pareja altamente conflictiva: guía de terapia dialéctico conductual para encontrar paz, intimidad y reconocimiento. Bilbao: Desclee.
- **Garbajosa & Boira. (2013).** Estado Actual y Retos Futuros de los Programas para Hombres Condenados por Violencia de Género en España. Intervención Psicosocial.
- **Garofalo, C., Velotti, P. & Zabattini, G. C. (7 de 2018).** Emotion Regulation and Aggression: The incremental Contribution of Alexithymia, Impulsivity, and Emotion Dysregulation Facets. Psychology of violence, 8(4).
- **Gómez, M. & Anaconda, C. (2014).** Prevención de la Violencia en el Noviazgo: una revisión de programa publicados entre 1990 y 2012. Pensamiento Psicológico, 117-132.
- **Gondoff, E. (1997).** Batterers programs. Journal of Interpersonal Violence, 83-98.
- **Hollins, P. (2015).** Psychological Triggers. New York: petehollins.com.
- **Illescas, S. (2017).** Evaluación y tratamiento de delincuentes. Madrid: Pirámide.
- **Lara, C. E., Aranda, C. T., Boluda, Z., Bretones, C. & Alarcón, R. (2019).** Depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja.
- Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 1-8.
- **Leahy, R. (2003).** Cognitive Therapy Techniques: a practitioners guide. New York: Guilford.
- **Lega, L., Sorribes, F. & Calvo, M. (2017).** Terapia Racional Emotiva. Madrid: Paidós.
- **Loinaz, I. (2017).** Manual de Evaluación del Riesgo de Violencia. Madrid: Pirámide.
- **Murray, J. (2006).** Relaciones destructivas. España: Obelisco.
- **Nezu, A., Nezu, M., & Zurrilla, T. (2014).** Terapia de Solución de Problemas. Madrid: Desclee D Brouwer.
- **Sweeton, J. (2019).** Trauma Treatment Toolbox. Estados Unidos: Publishing Media.
- **Walker, L. (2012).** El Síndrome de la Mujer Maltratada. Bilbao: Desclee De Brouwer.









MINISTERIO
PÚBLICO

Ave. Jiménez Moya, esq. Juan Ventura Simó, Palacio de justicia, Centro de los Héroes.
Santo Domingo, Tel. (809) 533-3522).



C/ Dr. Delgado No. 166; Gazcue. Santo Domingo, República Dominicana.
Tel. 809-689-5090; Fax. 809-689-5877