

**CENTRO DE INTERVENCIÓN
CONDUCTUAL PARA HOMBRES**



**MODELO DE ATENCIÓN
DEL CENTRO DE INTERVENCIÓN
CONDUCTUAL PARA HOMBRES
Y EL SISTEMA PENITENCIARIO
PARA LA INTERVENCIÓN
EN VIOLENCIA DE GÉNERO**

**BASES TEÓRICAS Y CONDUCTUALES PARA LA EXPLICACIÓN
E INTERVENCIÓN DE LA CONDUCTA VIOLENTA.
PAUTAS OPERATIVAS Y SISTEMÁTICAS PARA PROMOVER
EL CAMBIO Y RELACIONES SALUDABLES
DESDE LA EXPERIENCIA DOMINICANA.**

Santo Domingo, República Dominicana, 2022

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.

CHARO CALDERÓN, MTR.

LADY GARCÍA, MTR.

MARTÍN TAVÉRAS RODRÍGUEZ, MTR.

MARÍA GRULLÓ, 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

DISEÑO Y DIGRAMACIÓN

LIC. JUAN SÁNCHEZ

INDICE

| | |
|------------|---|
| 4 | PRESENTACIÓN |
| 5 | MARCO REFERENCIAL |
| 8 | FUNDAMENTACIÓN JURÍDICA PARA LOS PROGRAMAS DE ATENCIÓN A AGRESORES |
| 14 | CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN DEL PROGRAMA |
| 15 | CRITERIOS TEÓRICOS Y TÉCNICOS DEL PROGRAMA |
| 16 | PREMISAS VÁLIDAS DEL PROGRAMA EVIDENCIADAS EMPÍRICAMENTE |
| 18 | PROGRAMA TERAPÉUTICO: DESCRIPCIÓN |
| 19 | PROGRAMA INTENSIVO ESPECIAL |
| 20 | PROFESIONALES QUE PUEDEN APLICAR AL PROGRAMA |
| 22 | INVESTIGACIONES Y TESIS ACADÉMICAS |
| 22 | EL PROTOCOLO DE EVALUACIÓN |
| 23 | MATERIALES, PERSONAS Y MÉTODOS |
| 23 | CONTENIDOS DE LAS SESIONES |
| 24 | ESQUEMA DE OBJETIVOS DEL PROGRAMA, COMPONENTES Y OBJETIVOS DE LAS SESIONES |
| 27 | DESARROLLO DE CADA UNO DE LOS ASPECTOS Y COMPONENTES DEL PROGRAMA |
| 28 | EXPLICACIÓN PARA LA INDUCCIÓN A LOS GRUPOS, ACTIVIDADES Y SESIONES INDIVIDUALES |
| 80 | COMPONENTE DE PSICOEDUCACIÓN |
| 98 | OTROS EJERCICIOS QUE PODRÁN SER DE UTILIDAD ANTE DIFERENTES SITUACIONES |
| 108 | BIBLIOGRAFÍA |

PRESENTACIÓN

El Centro de Intervención Conductual para Hombres, desde su inauguración en 2008, es un espacio institucional que desarrolla un programa psicosocial de rehabilitación para hombres con conductas violentas.

Este centro que inició como una experiencia en una jurisdicción de la Procuraduría General de la República, actualmente recibe referimientos de casos de todo el país; razón por lo que el Ministerio Público dominicano tiene la intención de reproducir la experiencia a nivel nacional.

El presente manual es el resultado de un proceso de validación científica vinculada a una experiencia de trece años marcada por el desarrollo paulatino y aprendizajes acumulados.

El trabajo y las estrategias del Centro iniciaron tras la investigación conceptual de los diferentes paradigmas disponibles para el abordaje de la conducta maltratadora masculina en los casos evidenciados y el desmonte de las ideas justificadoras de estas acciones dañinas en contra de las mujeres.

Los referentes de habla hispana a nivel de programas operativos en este tema fueron escasos, motivo por el cual, la labor empírica con base en la experiencia de nuestros terapeutas, guiada por los principios rigurosos que aporta el método científico, fueron dando forma al programa que presentamos.

Como novedad, la presentación que se hace de este manual operativo coincide con el proceso de humanización de los centros penitenciarios impulsado por la Procuraduría General de la República en todo el país. Los principios, procedimientos y técnicas aquí expuestos, no solo funcionarán en los Centros de Intervención Conductual Regionales, sino que será implementado en los centros de corrección y rehabilitación a nivel nacional.

El Centro de Intervención Conductual para Hombres es hoy un referente internacional. Algunos países han mostrado interés en replicar su experiencia; de ahí nuestro empeño en contar con un documento útil, que muestre el proceso terapéutico que se aplica a los usuarios, con el propósito de que sea replicado en los centros a nivel regional y todo el Modelo de Gestión Penitenciaria, además de los países que así lo consideren.

Aquí figuran los supuestos teóricos-científicos de donde parte el programa de intervención, además de los procedimientos y las técnicas que han probado eficacia en el abordaje psicoeducativo y terapéutico. De igual forma, se incluyen los diferentes instrumentos utilizados para tratar los temas dedicados a fortalecer las áreas vulnerables que se estructuran de forma dinámica en estos hombres, a partir de factores sociales, culturales, de sus historias de vida y salud mental.

MARCO REFERENCIAL

LA INTERVENCIÓN EN HOMBRES CON CONDUCTAS VIOLENTAS

Varios autores coinciden en que la violencia es una conducta con la que se somete y controla a las personas con el objetivo de hacerles algún tipo de daño que puede ser físico, psicológico, patrimonial o sexual. Asimismo, coinciden en que la conducta es intencional, salvo algunos casos excepcionales donde se confirme algún tipo de atenuante o eximente por problemas de salud mental (Echeburúa, 2006; Fariña et al., 2015).

En el caso de la violencia de género contra las mujeres, República Dominicana tiene un registro de 2,919 mujeres muertas de 2005 hasta julio de 2021 clasificadas en dos categorías: homicidio de mujeres y feminicidios en manos de parejas o exparejas; de las cuales 1,526 murieron a manos de parejas o exparejas, de acuerdo con estadísticas de la Procuraduría General de la República. Anualmente la Procuraduría reporta un promedio de 66,412 denuncias de violencia que hacen mujeres a sus parejas y exparejas.

Las mujeres víctimas de feminicidio son asesinadas luego de atravesar por un largo circuito repetitivo de violencia, patrón que al ser tan recurrente, baja los niveles de empatía en los agresores, aumentando de esta forma el riesgo de seguir violentando a sus parejas (Walker, 2012).

La posibilidad de neutralizar el daño, así como también impedir que aumenten los casos de asesinatos de mujeres en situaciones donde ya el factor de riesgo está presente, ha inspirado el surgimiento de una serie de programas de tratamiento dirigidos a hombres con conductas violentas.

Originalmente el enfoque predominante fue el de género sensitivo, el cual cuestiona las relaciones de inequidad basados en la cultura patriarcal, donde el poder y control histórico de los hombres sobre las mujeres se convierte en la principal fuente de sustento ideológica de la violencia hacia ellas (Wager y Brinkley, 2017).

Una nueva línea de intervención es la de los déficits psicológicos que se identifican en los agresores, dentro de los que se observan historias de niñez donde han sido expuestos a situaciones violentas en sus hogares de origen; dificultades de mentalización, deficiencias en el proceso de regulación de sus emociones, dificultades para tomar decisiones y resolver problemas (Bateman y Fonagy, 2012; Nezu, Nezu y Zurrilla, 2014; Grady, Yoder y Brown, 2018).

¿POR QUÉ UN PROGRAMA DIRIGIDO A HOMBRES CON CONDUCTAS VIOLENTAS?

La violencia es una conducta fuertemente vinculada a errores de pensamientos que desarrollan las personas como parte de sus ajustes a la vida en sociedad: influencias familiares, culturales, mediáticas y sociales, alimentan estas distorsiones que luego se traducen en el uso y abuso de las formas más emblemáticas de violencia, cuyo fin último es someter o controlar a las personas que legalmente se convierten en sus víctimas (Lara et al, 2019).

La naturaleza de la violencia es primariamente instrumental, es decir, se sostiene sobre la base de sus resultados. Probablemente la violencia desaparece o disminuye cuando no logra el objetivo propuesto, y es ese el punto de partida para que quienes la auspician y emplean, contemplen un cambio bajo la premisa de saber que no conseguirán con la violencia otro resultado que no sea insatisfactorio y doloroso.

Hasta el año 2008, la República Dominicana no tenía un programa riguroso apoyado en evidencias científicas para enfrentar el problema de la violencia desde una mirada psicoeducativa y terapéutica. Desde entonces, la experiencia permitió responder la pregunta de por qué es tan necesario un proceso de intervención con la población de personas que han sido denunciadas o que cumplen condenas por incurrir en una de las acciones más violatorias de los derechos fundamentales que existen: la violencia de género.

Una de las primeras respuestas del programa con relación a la violencia, es que la misma es una conducta que se instala en el repertorio de quienes la practican en la medida que más la ejercen. Así, plantear un programa integral, que no tan solo castigue judicialmente esta conducta, sino que también contribuya a su modificación o desarraigo del repertorio de los imputados, a través de métodos psicoeducativos y terapéuticos, y que genera, según la experiencia acumulada en más de una década en la República Dominicana, resultados sostenibles en el tiempo.

Otra premisa importante, es que las personas violentas acumulan una serie de deficiencias, cada una de las cuales se convierte en un factor de riesgo para mantener o intensificar esta conducta tan dañina. Dentro de las carencias más importantes, se encuentran:

- **La falta de prudencia al momento de tomar decisiones.**
- **La actitud negativa de justificar estas acciones bajo la premisa de que “el otro se lo buscó”. Este fenómeno es conocido como baja asunción de responsabilidad. El uso frecuente de argumentos (estrés, enfermedad, tengo que hacerlo, estoy dolido) para mantener la conducta).**
- **La tendencia impulsiva a conseguir resultados inmediatos con la acción de violentar a los demás, sin medir consecuencias de lo que pasará en el futuro (gratificación inmediata).**
- **Otro argumento que sustentamos, y tal vez el más importante, es que las sociedades no pueden ni deben permitir que la violencia se convierta en una conducta premiada por el daño que se le hace a los demás.**

¿POR QUÉ EL PROGRAMA TIENE UN ENFOQUE MÁS DIRIGIDO A LA CONDUCTA VIOLENTA QUE AFECTA A LAS MUJERES?

La idea y acción de violentar a las mujeres es una de las más celebradas y aplaudidas en muchas sociedades, hasta el punto de que en algunos países está normalizada. Una de las deudas sociales acumuladas más grandes la tienen los pueblos con las mujeres, quienes son castigadas en muchas ocasiones por lo mismo que como sociedad premiamos a los hombres.

Conceptos como “distancia jerárquica”, “dexismo” y “dominancia social” han sido estudiados de forma rigurosa, sobre todo en zonas del mundo donde abunda la violencia de género (América Latina y Medio Oriente), llegando a la conclusión que los mismos expresan actitudes fuertemente arraigadas dentro de los procesos mentales de los reales o potenciales agresores (Hoffstede y Glick, citados en Canle y Fernández, 2012).

El trabajo de campo de nuestro equipo terapéutico ha confirmado que las diferentes formas de violencia de la que son víctimas las mujeres tienen detonantes distintos a los que disparan otras formas de violencia.

Con frecuencia afirmamos que los hombres, por el hecho de ser hombres, no representan peligro para las mujeres, sino que este peligro emerge en sociedades que alimentan sutil o descaradamente los factores que exacerban las tres variables mencionadas (distancia jerárquica, sexismo y dominancia social). También es considerable la presencia de factores potenciadores como la cultura del insulto y la propensión a la imposición mediante la fuerza, en lugar de aprovechar los recursos del diálogo reparador y conciliador.

Conceptos como el “merecimiento de los hombres”, “dominio masculino”, “mandatos sociales de la masculinidad arquetípica” “sometimiento y conquista de las mujeres”, han estado fuertemente vinculados a lo largo de la historia a la violencia de género, hoy en su versión subyacente más descarada, el control coercitivo.

No son pocas las mujeres que mueren todos los años en el mundo por el simple hecho de romper con las anteriores premisas, o sencillamente, por asumir una postura consistente con sus ideales de libertad, participación social y laboral de forma independiente.

El aspecto factual más frecuente es el de las mujeres que son asesinadas por sus exparejas, sobre todo cuando no desean volver a la relación con los hombres de quienes decidieron separarse.

Los prejuicios y estereotipos sociales no han desaparecido, así como tampoco terminan de desaparecer las prácticas que fomentan desigualdades e inequidades de todo tipo, pese a los postulados contrarios consignados en la Constitución dominicana.

Las sociedades siguen socializando la masculinidad de forma negativa, como resultado, las mujeres se llevan la peor parte.

El programa del Centro de Intervención Conductual para Hombres, adaptado también para que funcione en el marco de la Dirección General de Servicios Penitenciarios y Correccionales, es una propuesta integral de abordaje de la violencia desde la resocialización de la masculinidad, bajo la mirada empática que permita relaciones basadas en el respeto a la dignidad de las mujeres y la preservación de su integridad.

Presentar la violencia de género como una forma de violencia especial, permite a los participantes del programa revisar sus propios "libretos"; los mismos con los que han funcionado y vieron funcionar a otros hombres, con los consabidos resultados negativos.

Este programa ofrece una oportunidad de ver la relación con las mujeres como una de las grandes oportunidades de vivir el afecto, la entrega, el amor y la consideración, como insumos alternativos a la violencia.

PROGRAMAS DE ATENCIÓN EN EL CONTEXTO JUDICIAL

El contexto judicial ha sido un escenario para impulsar el tratamiento a hombres agresores, y la República Dominicana no es la excepción. Estudios han confirmado el aumento de la cantidad promedio de sesiones requeridas para que los hombres agresores asistan a programas de intervención, cumpliendo alguna medida procesal como resultado de la presión judicial (pasando de 4.5 a 11.5) cuando no se ejerce ese tipo de presión (Gondolf, 2003).

Las evidencias confirman que los hombres agresores tienen un locus de control interno muy pobre, y por ende, su motivación intrínseca para el cambio es muy deficiente; de ahí que, esperar por un cambio por motivación propia es una quimera.

La estrategia de presionar judicialmente para que los hombres participen en los programas terapéuticos y psicoeducativos de atención es una tendencia que crece bajo una premisa consistente con los objetivos restaurativos de toda medida coercitiva, gestionada desde el punto de vista institucional.

Dado este interesante hallazgo en los meta análisis presentados por Gondolf, se observa que la permanencia en los programas donde interviene el Sistema de Justicia es más estable que aquellos donde no interviene. En República Dominicana, la principal experiencia que tenemos es en el contexto del Sistema de Justicia, sobre todo desde la Procuraduría General de la República.

Fundamentación Jurídica para los Programas de Atención a Agresores

A continuación, se presentan los aspectos de nuestra legislación que sustentan los Programas de Atención a Hombres Agresores.

| Legislación | Artículo (s) | Disposición |
|---|---|--|
| Constitución de la República Dominicana | Título II De los derechos, garantías y deberes fundamentales. Capítulo I, De los derechos fundamentales, Sección I, De los derechos civiles y políticos, Artículo 40, Derecho a la libertad y seguridad personal, acápite 16. | Las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social de la persona condenada y no podrán consistir en trabajos forzados. |
| | Artículo 42 Derecho a la Integridad personal. | Toda persona tiene derecho a que se respete su integridad física, psíquica, moral y a vivir sin violencia. Tendrá la protección del Estado en casos de amenaza, riesgo o violación de las mismas. En consecuencia: 1) Ninguna persona puede ser sometida a penas, torturas o procedimientos vejatorios que impliquen la pérdida o disminución de su salud, o de su integridad física o psíquica; 2) Se condena la violencia intrafamiliar y de género en cualquiera de sus formas. El Estado garantizará mediante ley la adopción de medidas necesarias para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer; 3) Nadie puede ser sometido, sin consentimiento previo, a experimentos y procedimientos que no se ajusten a las normas científicas y bioéticas internacionalmente reconocidas. Tampoco a exámenes o procedimientos médicos, excepto cuando se encuentre en peligro su vida. |
| | Artículo 169.- Definición y funciones. Párrafo I y II | El Ministerio Público es el órgano del sistema de justicia responsable de la formulación e implementación de la política del Estado contra la criminalidad, dirige la investigación penal y ejerce la acción pública en representación de la sociedad. Párrafo I.- En el ejercicio de sus funciones, el Ministerio Público garantizará los derechos fundamentales que asisten a ciudadanos y ciudadanas, promoverá la resolución alternativa de disputas, dispondrá la protección de víctimas y testigos y defenderá el interés público tutelado por la ley. Párrafo II.- La ley regulará el funcionamiento del sistema penitenciario bajo la dirección del Ministerio Público u otro organismo que a tal efecto se constituya. |
| Convención Interamericana Para Prevenir, Sancionar y Erradicar La Violencia Contra La Mujer “Convención de Belem do Pará” | Artículo 8 literal b | Entre las obligaciones a las que se comprometen los Estados Parte de la Convención se encuentra la de “Modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, eliminando prácticas educativas que refuerzan ideas, actitudes o estereotipos sobre hombres y mujeres que perpetúan la violencia contra las mujeres”. |
| Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) | Artículo 5 literal a | Los Estados Parte “tomarán todas las medidas apropiadas para (...) modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios y las prácticas consuetudinarias y de cualquier otra índole que estén basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres”. |
| Ley No. 24-97 que introduce modificaciones al Código Penal y al Código para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes. (G. O. No. 9945, del 28 de enero de 1997) | Artículo 309 numeral 5 | “En todos los casos previstos en el presente título, el tribunal impondrá accesoriamente a los infractores, la asistencia obligatoria a programas terapéuticos o de orientación familiar por un lapso no menor de seis (6) meses en una institución pública o privada. El cumplimiento de esta pena y sus resultados serán controlados por el tribunal”. |

| Legislación | Artículo (s) | Disposición |
|---|--|---|
| Ley No. 76-02 que establece el Código Procesal Penal de la República Dominicana, (G.O. No.10170, en fecha 27 de septiembre del 2002) modificado por la Ley 10-15 | Libro I: Disposiciones Generales título II: acciones que nacen de los hechos punibles Capítulo I: la acción penal. Sección IV: Suspensión condicional del procedimiento Artículo 41 numeral 9 | “Art. 41.- Reglas. El juez, al decidir sobre la suspensión, fija el plazo de prueba, no menor de un año ni mayor de tres, y establece las reglas a las que queda sujeto el imputado, de entre las siguientes: (...) Someterse a un tratamiento en un centro de reeducación conductual. |
| | PARTE ESPECIAL, Libro I: Procedimiento Común Título III: El Juicio, Capítulo III: De la Sustanciación del Juicio, SECCIÓN II: De la deliberación y la sentencia Artículo 341. parte in fine | Art. 341.- Suspensión condicional de la pena. El tribunal puede suspender la ejecución parcial o total de la pena, de modo condicional, cuando concurren los siguientes elementos: 1) Que la condena conlleva una pena privativa de libertad igual o inferior a cinco años. 2) Que el imputado no haya sido condenado penalmente con anterioridad. En estos casos se aplican las reglas de la suspensión condicional del procedimiento. La violación de las reglas puede dar lugar a la revocación de la suspensión, lo que obliga al cumplimiento íntegro de la condena pronunciada. |
| Reglas Mínimas de las Naciones Unidas para el Tratamiento de los Reclusos (Reglas Nelson Mandela), adoptadas por el Primer Congreso de las Naciones Unidas sobre Prevención del Delito y Tratamiento del Delincuente, celebrado en Ginebra en 1955, y aprobadas por el Consejo Económico y Social en sus resoluciones 663C (XXIV) de 31 de julio de 1957 y 2076 (LXII) de 13 de mayo de 1977. | En todos su artículos | Los Estados Partes “tomarán todas las medidas apropiadas, en todas sus resoluciones”. |
| Código Procesal Penal de la República Dominicana | Capítulo II | |
| | Medidas de Coerción | Art. 226.- Medidas. A solicitud del Ministerio Público o del querellante, y en la forma, bajo las condiciones y por el tiempo que se explica en éste código, el juez puede imponer al imputado, después de escuchar sus razones, las siguientes medidas de coerción: 3) La obligación de someterse al cuidado o vigilancia de una persona o institución determinada, que informa regularmente al juez. |
| Sentencia Suprema Corte de Justicia No. 82, del 24 de octubre 2007 | Jurisprudencia de la Suprema Corte de Justicia actuando como corte de casación | Reconoce facultades provisionales al Ministerio Público en su atribución y mandato de proteger a las víctimas y testigos. |
| Derechos Fundamentales de los privados de libertad, 2010 | Con todos sus numerales | Guía Práctica con los Estándares internacionales en la materia |
| Reglas de Bangkok de las Naciones Unidas para el tratamiento de las reclusas y medidas no privativas de la libertad para mujeres delincuentes y sus comentarios. | En todos su artículos | Los Estados Parte “tomarán todas las medidas apropiadas, en todas sus resoluciones”. |
| Ley 224-84, sobre el Régimen Penitenciario en la República Dominicana | En todos su artículos | CONSIDERANDO: Que esta ley debe contener principios generales que puedan ser desarrollados a través de reglamentos, para su correcta aplicación. |

| Legislación | Artículo (s) | Disposición |
|---|-----------------------------|--|
| Ley 76-02, del 19 de julio de 2002 que rige el Nuevo Código Procesal Penal. | En todos su artículos | Ley No. 10-15 que introduce modificaciones a la Ley No. 76-02, del 19 de julio de 2002, que establece el Código Procesal Penal de la República Dominicana. G. O. No. 10791 del 10 de febrero de 2015. |
| Ley 277-04, del 12 de agosto de 2004, que crea el servicio Nacional de Defensoría Pública. | | Esta ley regula la organización, atribuciones y funcionamiento del Servicio de Defensa Pública que ofrece la Oficina Nacional de Defensa Pública. Sus disposiciones son de orden público y de observancia general en todo el territorio nacional. |
| Ley 50-88, del 25 de julio de 1988, sobre Drogas y Sustancias Controladas. | Capítulo V: y sus Artículos | Decreto No. 288-96 que establece el Reglamento de la Ley 50-88 sobre Drogas y Sustancias Controladas de la República Dominicana. PARRAFO. I y II Se considerará el tráfico ilícito como delito internacional. |
| Ley No. 12-07, del 24 de enero de 2007, sobre multas o sanciones pecuniarias. | En todos su artículos | Ley N° 12-07. Ley que Establece que las Multas O Sanciones Pecuniarias para las Diferentes Infracciones, Sean Crímenes O Delitos, Cuya Cuantía Sea Menor a la Tercera Parte del Salario Mínimo del Sector Público, Se Elevan a Dicho Monto, Así como Eleva las Contravenciones en el Monto Comprendido Entre la Quinta y Tercera Parte de Dicho Salario. |
| Ley 41-08, del 25 de enero de 2008, sobre Función Pública. | En todos su artículos | |
| Ley 133-11 del 9 de junio de 2011, Orgánica del Ministerio Público de la República Dominicana. | Ley Orgánica, Artículo 1 | Definición. El Ministerio Público es el organismo del sistema de justicia responsable de la formulación e implementación de la política del Estado contra la criminalidad que dirige la investigación penal y ejerce la acción penal pública en representación de la sociedad. En el ejercicio de sus funciones, el Ministerio Público respeta la Constitución y el ordenamiento jurídico dictado conforme a ésta, garantiza los derechos fundamentales que asisten a las personas, defiende el interés público tutelado por la ley, promueve la resolución alternativa de disputas y protege a las víctimas y testigos. |
| Ley 72-02, del 7 de junio de 2002, sobre Lavado de Activos provenientes del tráfico Ilícito de Drogas y Sustancias Controladas | En todos su artículos | 72-02 del 26 de abril de 2002, sobre Lavado de Activos Provenientes del Tráfico Ilícito de Drogas, con excepción de los artículos 14, 15, 16, 17 y 33, modificados por la Ley No. 196-11. |
| Ley 12-06, sobre Salud Mental | Artículo 06 | PARRAFO.- En base al dictamen de una Comisión de cuatro especialistas en salud mental competentes, propuesta por el Colegio Dominicano de Psicólogos y del Colegio Médico Dominicano a través de la Sociedad Dominicana de Psiquiatría, la autoridad de aplicación y las autoridades del servicio penitenciario podrán determinar que las personas arriba mencionadas sean internadas en una institución de salud mental y coordinarán las acciones pertinentes para asegurar el derecho a la salud mental de las personas que se encuentren en su jurisdicción. |
| La Ley 42-01, promulgada el 8 de marzo del 2001, y sus reglamentos establecen las bases para la organización del sistema nacional de salud. | Artículo 06 | El Sistema Nacional de Salud es el conjunto interrelacionado de elementos, mecanismos de integración, formas de financiamiento, provisión de servicios, recursos humanos y modelos de administración de las instituciones públicas y privadas, gubernamentales y no gubernamentales, legalmente constituidas y reglamentadas por el Estado, así como por 10 movimientos de la comunidad y las personas físicas o morales que realicen acciones de salud y cuya función principal sea atender; mediante servicios de carácter nacional o local, la salud de la población. |

| Legislación | Artículo (s) | Disposición |
|---|--------------|--|
| DECRETOS | | |
| No. 456-20, del 9 de septiembre de 2020, que declara de interés nacional el apoyo a la reforma penitenciaria orientada al Modelo de Gestión Penitenciaria. | Decreto | El jefe del Estado derogó designaciones en la Dirección General de Prisiones mediante el Decreto 456-20. |
| No. 130-05, del 23 de febrero de 2005, que aprueba el Reglamento de la Ley General de Libre Acceso a la Información Pública. | ARTICULO 3 | Los organismos, instituciones, personas y entidades mencionados en 10 Artículos 1, 2 y 4 de la LGLAIP tienen la obligación de proveer la información solicitada, siempre que esta no se encuentre sujeta a algunas de las excepciones taxativamente previstas en la LGLAIP y que ello no implique la obligación de crear o producir información con la que no se cuente al momento de efectuarse el pedido, salvo que encuentren legalmente obligados a producirla, en cuyo caso deben proveerla. La obligación de proporcionar la información requerida no comprende su presentación conforme el interés del solicitante. |
| No. 528-05, del 20 de diciembre de 2005, que declara de interés nacional la instalación del nuevo modelo penitenciario en la República Dominicana. | | Decreto N° 528-05. Decreto que declara de interés nacional la instalación del Nuevo Modelo Penitenciario en la República Dominicana preparado por la Procuraduría General de la República y le asigna terrenos en Haras Nacionales y el Castillo del Cerro, en San Cristóbal. |
| RESOLUCIONES | | |
| No. 0078, de la Procuraduría General de la República del 27 de noviembre del 2007. No. 00040 del 23 de abril de 2012, que crea la Sub-coordinación Nacional del Medio Libre. No. 00014 del 4 de febrero 2013, que crea la Subcoordinación Nacional de Producción Empresarial del Sistema Penitenciario. | | |

Elaboración propia a partir de los datos recolectados.

Elaboración propia a partir de los datos recolectados

RESUMEN E HISTORIA DEL CENTRO DE INTERVENCIÓN CONDUCTUAL PARA HOMBRES

El Centro de Intervención Conductual para Hombres inició sus operaciones en 2008, como iniciativa del entonces Procurador Fiscal del Distrito, José Manuel Hernández Peguero. Para ese entonces, el modelo de atención y persecución del delito contaba con el soporte de la Unidad de Atención a la Violencia del Distrito Nacional y las áreas de violencia de género de las fiscalías comunitarias, así como con el centro de Atención a Sobrevivientes de Violencia que trabaja en la recuperación emocional de las mujeres víctimas de violencia.

El Centro tiene el objetivo principal de “crear programas dirigidos a modificar las conductas abusivas en los agresores tratados”. La institución ha logrado una estadística significativa a través de varias acciones, tanto terapéuticas como de orientación a la comunidad y en materia de investigación. En este sentido, el Centro ha realizado tres investigaciones a gran escala y con aceptación internacional desde su fundación (Vergés, 2011; Vergés, 2013; Vergés, 2013). Las dos primeras han enfatizado el aspecto descriptivo de las características demográficas y psicosociales de los hombres con conductas violentas, tanto los que cumplen condena por asesinar a sus parejas o exparejas, como los que asisten al Centro para participar en los programas psicoeducativos y terapéuticos de formato ambulatorio. Una tercera investigación puso en evidencia el estado de situación de la violencia hacia las mujeres desde una mirada integral que incluye a víctimas y agresores.

Recientemente la prestigiosa revista científica Health Care publicó el artículo doctoral “Alexitimia y apego inseguro en hombres agresores de pareja en República Dominicana”, siendo la primera vez que una publicación con esas credenciales acepta un artículo sobre la realidad de la población masculina que ejerce violencia en nuestro país. El investigador principal fue el director del Centro de Intervención Conductual Luis Vergés. También participaron el Dr. Rafael García, director del Instituto de Sexualidad Humana y los investigadores españoles David Lozano Paniagua, Raquel Alarcón, Mar Requena Mu-

llor y Jessica Gonzalez, de la Universidad de Almería, España (Vergés et al., 2021).

El citado trabajo ha sido resaltado como “impresionante y notable” en comunicaciones suscritas por la cumbre Europea de Salud, la Conferencia Internacional sobre la Salud y Cuidados de la Mujer y el Noveno Congreso Mundial sobre práctica y educación en el cuidado.

Ruta de llegada de los hombres que son referidos al Centro de Intervención Conductual

El aporte más relevante y cónsono con su origen y consolidación son los usuarios que asisten al Centro, quienes acceden referidos a través de dos vías fundamentales, que son la vía administrativa y referimientos por resolución de jueces.

LA VÍA ADMINISTRATIVA

Estas medidas permiten que los usuarios referidos al Centro Hombres que han cometido acciones de violencia, en un rango de leve a moderada, puedan ser recibidos antes de que sus casos sean judicializados. Estos referimientos representan desde el punto de vista estratégico, un abordaje de la violencia hacia las mujeres en situaciones donde el riesgo y peligrosidad no ha escalado de forma inminente, pero sí lo suficiente como para neutralizar su ascenso a través de métodos psicoeducativos y terapéuticos. La Procuraduría General de la República realiza estos referimientos al Centro desde todas las unidades que se encuentran adscritas a la Dirección Nacional de Prevención de la Violencia de Género a nivel nacional.

REFERIMIENTOS POR RESOLUCIÓN DE JUECES

Las resoluciones de los jueces remitiendo a terapia a los hombres agresores, por un mínimo de seis meses, se toman como parte de las medidas accesorias que contempla la ley 24-97 y como parte de la figura de Suspensión Condicional de la Pena contemplada en nuestro Código Procesal Penal. En caso de que los usuarios no cumplan con las reglas que esta suspensión contempla, la misma podría quedar revocada.

CANTIDAD DE USUARIOS ASISTIDOS EN EL CENTRO

Un promedio anual de tres mil usuarios (3,500) son asistidos por el Centro de Intervención Conductual para Hombres anualmente desde que fue creado en el año 2008, para arribar en la actualidad a más de 30,000 usuarios asistidos.

Objetivos del Centro de Intervención Conductual para Hombres

OBJETIVO GENERAL

- Aplicar un modelo de intervención dirigido a garantizar la integridad de las víctimas de violencia, bajo la premisa de modificar las conductas abusivas de los hombres denunciados por violencia intrafamiliar, basada en género a través del Sistema de Justicia Dominicano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Crear programas dirigidos a modificar las conductas abusivas en los participantes del programa de atención, tomando en cuenta el riesgo y peligrosidad que representan para las víctimas.
- Participar en el diseño de Políticas Públicas que puedan hacer aportes especializados desde la Institución, en materia de violencia intrafamiliar basada en género, desde la perspectiva del hombre que ejerce violencia en las relaciones de pareja.
- Diseñar programas de concienciación y educación dirigidos a la población en materia de violencia intrafamiliar y violencia basada en género desde la perspectiva del hombre que ejerce violencia.
- Trazar directrices estratégicas para el abordaje de la conducta agresora masculina.
- Fomentar la investigación del fenómeno de la violencia masculina.
- Promover la gestión de procesos educativos que contribuyan a la creación de una cultura de Masculinidad Positiva.

- Gestionar técnicamente el funcionamiento de los eventuales Centros de Intervención Conductuales que surjan a nivel nacional.
- Adaptar los programas de abordaje de la conducta violenta en las relaciones de pareja a las personas privadas de libertad.

Áreas de servicios terapéuticos y de evaluación psicológica

Estas áreas están compuestas por un equipo de terapeutas y personal entrenado en psicometría, que ofrecen servicios de terapia individual, encuentros psicoeducativos, terapia grupal y evaluación psicológica a los referidos que ingresan al Centro.

Tiene a su cargo, además, el referimiento desde el Centro a otras instituciones u organizaciones que sirven a la red de intervención de la violencia intrafamiliar y/o basada en género de los usuarios del Centro.

El área de servicio terapéutico contempla la participación de un/una psiquiatra y una trabajadora social. Ambos profesionales tendrán labores específicas como se detalla más adelante en este documento.

PERSONAL AUXILIAR ADMINISTRATIVO

Está concebido para conformarse sobre la base de cuatro personas con habilidades informáticas, de atención a los usuarios para asignar las citas y llevar el control de todo el proceso de apoyo al personal técnico profesional.

¿A QUIÉNES VA DIRIGIDO EL PROGRAMA?

- El programa va dirigido a los hombres agrupados en las siguientes categorías:
- Quienes han sido derivados mediante resolución de jueces para el cumplimiento de las medidas accesorias contempladas en la Ley 24 – 97.
- Quienes han sido derivados mediante resolución de jueces para el cumplimiento de las medidas de suspensión temporal de la pena.

- Quienes han sido derivados por fiscales mediante acuerdos administrativos, bajo la premisa de que incurrieron en algunas formas de violencia de leve a moderada intensidad.
- El programa será adaptado a los privados de libertad.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA TERAPÉUTICOS

- Garantizar la seguridad de las víctimas neutralizando las conductas violentas de sus perpetradores.
- Detener la conducta violencia fomentando formas alternativas de relación con las parejas.
- Garantizar que el participante asuma su responsabilidad sobre los actos, manifestaciones y consecuencias de su violencia.
- Prevenir la reincidencia en nuevos actos de violencia.
- Reorientar el sistema de creencias sesgadas o pensamientos distorsionados sobre las mujeres y las relaciones con ellas.
- Dotar de técnicas y/o herramientas que les permitan regular de manera saludable sus conductas y manifestaciones de enojo y celos.
- Desarrollar e incrementar habilidades sociales en los agresores.
- Fortalecer los procesos de mentalización de forma que puedan regular sus emociones al momento de la toma de decisiones y manifestar empatía en las relaciones con las mujeres.
- Fortalecer la capacidad de desarrollar vínculos de apego saludables.

CRITERIOS DE ÉXITO

- La desaparición completa de la violencia física.
- Una reducción significativa de la violencia psicológica.
- Una mayor adecuación de las carencias psicológicas (autocontrol, distorsiones cognitivas, irritabilidad, impulsividad, falta de asertividad y empatía).
- Una mayor capacidad para resolver los conflictos de la vida cotidiana.
- Elevación de consciencia en cuanto a las ventajas de respetar los derechos de las mujeres.

Crterios de inclusión y exclusión del programa

A. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Serán admitidos los usuarios referidos tanto por las diferentes Unidades de Atención a la Violencia de Género diseminadas en todo el país, así como también los que sean referidos por jueces ante temas relacionados con violencia de género.
- No habrá límite de edad, ni de ninguna otra variable que se considere discriminatoria.
- Quienes sin excusas innecesarias se puedan someter al cumplimiento de las sesiones estipuladas en el programa.

B. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Serán excluidos del programa para fines de referimiento, los usuarios que tengan consumo de drogas activo con signos y síntomas de adicción.
- Usuarios en tratamiento psiquiátrico que no se encuentren estables.
- Usuarios con un alto perfil de riesgo y peligrosidad, que se expresen en intención o tentativas de homicidios tanto de las denunciantes como de los propios terapeutas.

C. CANCELACIÓN DEL PROGRAMA

- Cuando algún usuario se presente a algunas de las sesiones en estado evidente de consumo de alcohol u otras drogas.

- En caso de manifestar una conducta violenta, a manera de insultos o intentos de intimidación o amenaza hacia los compañeros de grupo o los terapeutas. Estas situaciones serán informadas por escrito a los tomadores de decisiones que refirieron al usuario al Centro.
- Por faltas o ausencias continuas o discontinuas. En el primer caso, las ausencias continuas, les será cancelado el programa a los usuarios que se ausenten a dos sesiones consecutivas sin excusa válida (enfermedad con presentación de certificados médicos). En el segundo caso, ausencias discontinuas, les será cancelado el programa a los usuarios que se ausenten de dos sesiones discontinuas sin causas justificadas. En ambos casos, cuando las ausencias continuas o discontinuas sean debidamente justificadas, los usuarios tendrán que compensar las sesiones a que faltaron, de lo contrario no habrá posibilidad de que les sea reconocida su participación en el programa.

Nota: todos los criterios anteriores serán tomados en cuenta por igual para la aplicación en el Sistema Penitenciario.

Criterios teóricos y técnicos del programa

La experiencia de los trece años del programa nos permite reconocer los enfoques conceptuales que son consistentes, hasta el punto de permitir un abordaje coherente del proceso de tratamiento y psicoeducación.

Partimos de un enfoque biopsicosocial, que integra elementos de cada una de las visiones que son consistentes con una mirada sistémica de lo que ocurre con la conducta violenta. Es justo aclarar que más que eclecticismo nuestro enfoque es integrativo a partir de la cohesión rigurosa de aquellos modelos que han probado ser consistentes, con indicadores de resultados positivos en el abordaje de este tipo de población.

Uno de los modelos que nos apoya es el cognitivo conductual (Gabalda, 2014; Dryden, 2012; Beck y Freeman, 1995; Beck et al. 2002), con sus diferentes versiones, las cuales nos revelan una mirada de desafío a las creencias ilógicas o erróneas que desde el pensamiento promueven la justificación de la violencia.

Asumimos que conductualmente la violencia pertenece al repertorio humano, y la misma puede ser extinguida sobre la base de una decisión responsable. Nuestra mirada cognitiva conductual se complementa con planteamientos teóricos que desde terapias de tercera generación como la Terapia de Aceptación y Compromiso, así como también el autocontrol y toma de decisiones responsables, es posible suprimir o disminuir los niveles de violencia (Hayes, Strosahl y Wilson, 2012; Nezu, Nezu y Zurrilla, 2014).

Aceptamos la suposición macrosistémica de que la violencia es aprendida a partir de múltiples mecanismos de socialización erróneos, pero, sobre todo se alimenta de las ideas sexistas y estereotipadas que permean el entorno social y cultural que envía mensajes y mandatos constantes que promueven relaciones abusivas basadas en las desigualdades (Wager y Brinkley, 2017).

De esta forma, la teoría de género sensitivo, nos permite cuestionar las inequidades sociales que colocan a las víctimas potenciales en una condición de vulnerabilidad, auspiciando de forma sutil y descarada que la violencia se mantenga en contra de las mujeres.

Integramos elementos de los modelos cognitivos conductuales, no tan solo tradicionales, sino también los más actualizados. Así, además de las influencias de los modelos clásicos de Beck y Ellis (Leahy, 2003; Diguseppe et al., 2014), tomamos en cuenta los aportes de la Terapia Centrada en Esquemas de Jeffrey Young (Young y Klosko, 2013), y otros autores que trabajan desde la línea de la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 2012), el Mindfulness o "atención plena" (Siegel, 2012), la Teoría Control (Glasser y Glasser, 1989) y los procesos de la Terapia Dialéctica Conductual de Masha Linehan (Linehan, 2015). Además de estos enfoques, los planteamientos transteóricos de Protzchanska y Diclemente (Velasquez, Mauer y Crouch, 2001) sobre las etapas del cambio, así como los planteamientos motivacionales de Ronick y Miller (Miller y Rollnick, 1999), han probado relevancia para nuestro programa y son parte del mismo. No dejamos de lado la concepción integral de salud mental desde un marco sistémico que plantea la posibilidad de un equilibrio entre los diferentes factores, dentro de los cuales se encuentran: el aspecto físico, social y mental, contribuyendo estos al logro de la calidad de vida y participación social y en distintos escenarios de forma productiva de las personas.

Premisas erróneas

Nos oponemos a los mitos o premisas erróneas que refuerzan estereotipos negativos de todo tipo hacia las mujeres. También presentamos la fundamentación teórica que refuta las distintas falacias con las que tradicionalmente se ha tratado de enfocar el tema, todas ilusorias por falta de evidencias, como son:

- El predeterminismo de la violencia como enfermedad mental.
- La violencia como descontrol.
- La violencia como predeterminación por factores económicos.
- La violencia como predeterminación por factores educativos.
- La violencia como predeterminación por factores genéticos.

Premisas válidas del programa evidenciadas empíricamente

En lugar de slogans vacíos que promueven un alto nivel de irresponsabilidad y en los cuales se basan las personas para justificar su violencia, defendemos algunas premisas, donde los principales pilares son:

- La violencia no es una conducta casual sino más bien una conducta funcional negativa, donde el comportamiento intencional conlleva el mandato de hacer daño para someter, controlar o lograr algún fin.
- Cuando las personas logran el fin propuesto (someter, controlar, expresar un impulso en respuesta a un deseo o liberarse de algún malestar interior) ocurre una especie de alivio o ganancia funcional, la cual tratarán de mantener usando la violencia como método de regulación y control.

- De forma abrumadora, la violencia no es ejercida por enfermos mentales, sino más bien por personas con ideas erróneas sobre las relaciones de poder y con formas de aprendizaje donde la violencia ha sido un ejercicio normalizado en el entorno social que les sirve de referente. Las patologías mentales pueden ser factores potenciadores cuando están presente, pero no la explicación única para entender la violencia. En condiciones normales las patologías mentales, incluyendo el consumo de sustancias y problemas neurológicos, más que explicación totalitaria para la violencia representan atenuantes y en ocasiones eximentes debido a la falta de discernimiento que estas condiciones provocan en el comportamiento.

- La violencia es una decisión, lo que significa que hay muchas opciones diferentes desde donde las personas pueden elegir.

- La violencia es más probable en aquellas personas que logran lo que se proponen sobre la base de utilizarla, y menos probable en aquellos que su entorno y sociedad la rechazan o repudian.

- Quienes ejercen violencia suelen guiarse por algunas premisas erróneas y procesos internos deficientes, entre ellos: la gratificación inmediata, la impulsividad, pensamientos sesgados mediados por los estereotipos culturales, procesos de mentalización empobrecidos y la ideología que promueve el sexismo, dominancia social y distancia jerárquica con las mujeres.

- La responsabilidad de cambiar los patrones violentos no es solo un imperativo moral, sino más bien una decisión que ha de ser tomada por las personas, que además de decidir por una conducta diferente, están llamados a reparar el daño que provocan.

- El cambio en las personas es posible. Para ello, primero hay que creer, y luego crear las condiciones para que ocurra, teniendo siempre presente que la parte más activa del cambio es la responsabilidad de quien tiene que cambiar.

Para comprender la violencia no dejamos de lado ninguna variable que nos ayude a desmontarla, por eso nuestro programa toma en cuenta todas las dimensiones, entre ellas:

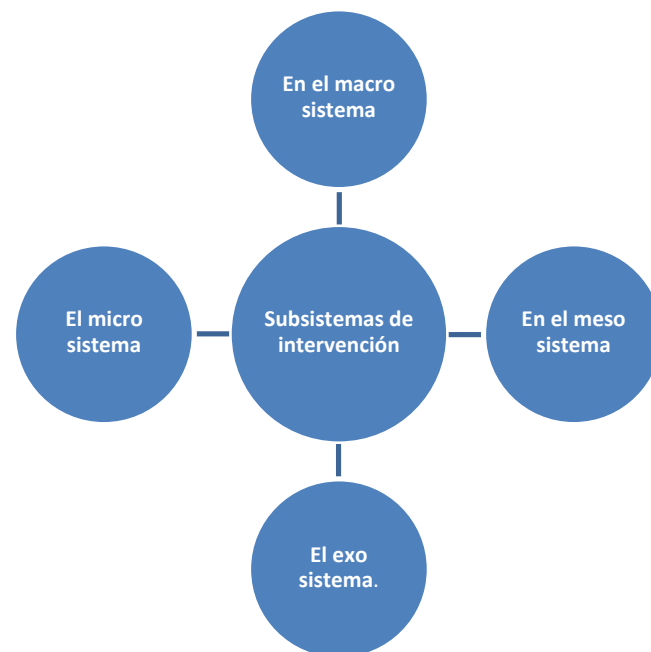
La neurobiológica. Para nosotros es importante como funciona el cerebro y el papel que juegan las emociones y otras estructuras que intervienen en el procesamiento y registro de informaciones que guardan relación con la violencia.

La psicológica-individual. En este aspecto resaltamos la importancia que tienen los procesos de pensamiento, sobre todo la capacidad de la persona para atribuir significados a su experiencia. Está comprobado que sobre la base de esta premisa se toman decisiones, entre ellas la de violentar a los demás. La intervención en la dimensión psicológica permite la resignificación de los procesos mentales, favoreciendo pautas que reducen la violencia.

La dimensión sociocultural. Los seres humanos viven en relación con otros, y en la medida que estas relaciones fluyen, es que se presentan los diferentes desafíos que enfrentan, siendo el más importante el de hacer posible la convivencia en sociedad, la cual sería imposible con la violencia. El gran reto a trabajar en esta dimensión es impedir que la violencia se vea como normal, por el contrario, insistir en la asunción de responsabilidad para el desmonte de esta conducta. Asimismo, en esta dimensión abordamos los mensajes socioculturalmente aceptados que normalizan la violencia hacia las mujeres.

La dimensión interpersonal. Las relaciones interpersonales representan el día a día del intercambio entre seres humanos y, como resultado de este fluyen situaciones que potencialmente representan salud o enfermedad. Las relaciones libres de violencia fomentan la salud mental mientras que las que se basan en el maltrato contribuyen a la enfermedad, sobre todo en las víctimas. Mientras más cercana es la relación, como el caso de las relaciones de pareja, mayor será el impacto dañino a causa de la violencia. El desmonte de la violencia no tan solo implica sanciones, sino también educación para las relaciones saludables.

En la comprensión de la violencia asumimos una mirada holística integradora que nos permite identificar los distintos sistemas y subsistemas sociales donde opera, apoyándonos en la teoría de Urie Bronfenbrenner (Bronfenbrenner; 1979). Así, en cada uno de los siguientes subsistemas surgen posibilidades de intervención:



En el macrosistema. Aquí se identifican las posturas ideológicas que justifican la violencia en la cultura que vivimos.

En el mesosistema. Se valora la participación de las diferentes instituciones y la relación que establecen entre ellas.

El exosistema. Permite conocer las influencias de cualquier factor aún lejano físicamente, que guarde relación (Bronfenbrenner; 1979) con la violencia.

El microsistema. Son las relaciones que se dan en el marco de los entornos focalizados, familia, escuela, comunidad.

El cronosistema. Apunta hacia el impacto que tiene el tiempo y las diferentes épocas donde se ha verificado el fenómeno que tratamos de entender.

Programa terapéutico: descripción

El programa terapéutico se desarrolla en un mínimo de seis meses y un máximo de dos años. Los componentes del mismo son los siguientes:

SESIÓN DE ACOGIDA

Son los encuentros iniciales donde los usuarios de primer ingreso llegan al Centro tras haber sido referidos por el Sistema de Justicia. Los casos abordados en esta fase se asumen bajo la mirada de que los recién ingresados puedan iniciar un proceso de conexión con la institución. Dado el alto nivel de reactividad y resistencia que traen a estos primeros encuentros, se insiste en aclarar el rol de la institución como espacio que aporta ayuda especializada y gratuita en el área psicológica. De igual manera, se les informa sobre las reglas y normas del proceso, así como la explicación de las fases del mismo.

Un enfoque centrado en la colaboración mutua y el empeño de trabajar unidos para el logro de grandes objetivos en favor de promover la cultura de la paz a través del buen trato, serán los dos pilares de entrada en esta sesión de acogida. Los mismos principios de esta fase aplican para los internos cuando se integran por primera vez en el programa.

8 SESIONES DE TERAPIAS GRUPALES CENTRADAS EN EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS DE INICIO

Las competencias de inicio son una serie de habilidades que contribuyen a que el usuario comprenda los orígenes de su conducta violenta, y al lograr mejorar sus niveles de consciencia sobre la misma irá alcanzando una regulación y control paulatino de los factores que representan peligro para las mujeres. De igual forma, las sesiones en esta etapa, enfatizan el aprendizaje y uso de las herramientas básicas que permiten conocer sus recursos, para anteponerlos al uso de la violencia. Se insiste a lo largo de estas sesiones en la toma responsable de decisiones, bajar los niveles de riesgo y peligrosidad que puedan representar para otras personas, crear zonas de seguridad, pensamientos saludables y conductas bien tratantes. Cada sesión va acompañada de ejercicios, tanto para el formato de grupo como para desarrollar en la casa.

8 SESIONES DE TERAPIA INDIVIDUAL

Las mismas se orientan al fortalecimiento y mejora de los déficits que son detectados en los usuarios como fruto de las evaluaciones y las ideas distorsionadas que se descubren en las sesiones grupales. Para estos fines, los terapeutas son entrenados en terapia cognitiva conductual y otros modelos terapéuticos que son consistentes con el desafío a las ideas o distorsiones cognitivas con las cuales los agresores justifican su violencia. Las sesiones de terapia individual son encuentros personalizados y profundos, donde los planes de tratamiento se enfocan al cambio de la dinámica mental que sustenta la violencia.

8 SESIONES PSICOEDUCATIVAS

Las mismas consisten en sesiones informativas con alto contenido pedagógico, psicológico y sociocultural, relacionadas con los principales factores que sostienen psicológica y socialmente la violencia. Estos temas develan las carencias socioeducativas que mantienen a los usuarios al margen del conocimiento básico necesario como:

- Respeto a los derechos de equidad e igualdad de las mujeres.
- Ideas racionales e irracionales vinculadas con el buen trato y la violencia hacia las mujeres.
- Las ideologías y procesos mentales que incentivan la violencia: sexismo, distancia jerárquica y dominancia social.
- Los mandatos sociales y culturales con los cuales se trata de perpetuar la dominación sobre las mujeres.
- Los beneficios del buen trato.
- La asunción de responsabilidad: aceptar y reparar los daños.
- Vivir las ganancias del cambio.
- Comprensión de las emociones: regulación del enojo.

8 SESIONES DE MANTENIMIENTO

Estas van orientadas a incentivar a los usuarios para que empleen y refuercen las herramientas adquiridas en el programa, ante las diferentes situaciones donde pueden poner a las mujeres en situaciones de peligro y violencia. Estas sesiones consolidan el nivel de consciencia logrado bajo una consigna que ha probado ser eficaz en esta etapa del programa: "más vale ser prudente que valiente".

Algunos de los puntos críticos más relevantes que enfocan estas sesiones son: no permitir que el estrés sea un disparador de una conducta violenta; tener respuestas y ofrecerlas de forma apropiada ante los detonantes; aprender a autoreforzarse o premiarse por proteger a otros de su enojo; aplicar las herramientas de la comunicación efectiva; definir la situación en vez de que la situación los defina; aprender a huir de forma saludable y prudente; cambiando las secuencias de las escaladas; pensando de forma lógica y práctica; manejando los impulsos y la gratificación inmediata; integrando nuevas formas de vivir; aplicando un plan de acción; reforzando el compromiso de vivir el buen trato; reconectando con mis redes de apoyo; identificando mis necesidades y recursos; manejo de mi sentido de eficacia.

SESIONES REFORZAMIENTO DE COMPROMISOS CON EL AUTO CUIDADO Y LA CALIDAD DE VIDA

Son recursos adicionales que hemos encontrado útiles para los usuarios, ya que contribuyen a mejorar en ellos la calidad de sus vidas. Entre estas se encuentran:

- Encuentros grupales de inteligencia afectiva.
- Entrenamientos en habilidades parentales.
- Entrenamiento en Mindfulness y Aceptación y Compromiso.
- Invitados especiales que comparten testimonios.

Encuentros reflexivos de auto gestión y plan de vida

Son encuentros donde el enfoque principal de trabajo es reorganizar las vidas de los participantes basándose de un plan de vida que excluya la violencia en cualquiera de sus manifestaciones.

Participación de los usuarios que finalizan en encuentros voluntarios de seguimiento a su proceso

Consiste en una estrategia de mantenimiento de los cambios logrados en el programa, que permite que los usuarios se mantengan en contacto después de finalizar el programa.

Integración de la red de usuarios que mantienen los cambios (grupos de apoyo)

Los grupos de apoyo se conciben sobre la base de una estrategia de iguales, en el sentido de haber compartido expe-

riencias en el programa de atención del Centro de Intervención Conductual para Hombres. La metodología consiste en mantener redes de contacto entre ellos, de tal forma que puedan garantizarse los unos a los otros niveles de soporte y contención apropiados, basados en los principios desarrollados en el programa.

Integración como coparticipantes en terapias grupales

Consiste en integrar a los usuarios que han tenido buenos procesos de reinserción que puedan apoyar los grupos con sus experiencias saludables o positivas.

Programa intensivo especial

Es un programa dirigido a personas que por alguna razón demostrable no puedan cumplir los criterios de permanencia en el tiempo, para el desarrollo de todos los componentes contemplados en el programa formal y original de Centro que ya ha sido expuesto.

Es la posibilidad que tiene el usuario de ir tres veces por semana (no una por semana como contempla el programa original) para lograr los objetivos en varios componentes simultáneos. Cada una de las sesiones se desarrolla de forma estructurada con contenidos específicos, pero complementarios entre sí. El desarrollo del programa abreviado en tiempo sin pérdidas de sesiones otorga al usuario la posibilidad de participar en varias experiencias distintas dentro del mismo programa, acudiendo con mayor frecuencia, pero sin perder el contenido de las sesiones que son requisito para el logro de los objetivos psicoeducativos y terapéuticos.

A los fines de cumplir con los objetivos de este programa, el participante mínimamente deberá participar en las sesiones contempladas para habilidades de inicio, mantenimiento y psico educación.

EN ESTE TIPO DE PROGRAMA ENTRAN PERSONAS CON LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- Personas que por razones de salud no pueden permanecer en el programa original.
- Personas a quienes, por alguna causa, sobre todo de carácter humano tenga que salir del país, o le haya sido concedido un permiso para ello.
- Personas que no llenen todos los criterios puros de haber incurrido en violencia de género, pero que hayan sido referidos por la ley que sanciona este delito.
- Personas que por algunas razones no puedan cumplir el mínimo de seis meses, pero que si puedan participar en un mínimo de 20 sesiones de forma intensiva.

Nota. En el caso del Sistema Penitenciario, las sesiones se ajustarán a las posibilidades de los diferentes recintos, los cuales proveerán las condiciones para que los internos reciban al menos una sesión por semana.

SERIE DE CONVERSATORIOS REFLEXIVOS: ¿CÓMO GESTIONAR MI VIDA?

Es un ciclo de conferencias tipo conversatorios que invitan a los participantes a la reflexión sobre cómo gestionar sus vidas, bajo las premisas del punto en que se encuentran en el momento y los alcances de sus aspiraciones. Estas actividades son abiertas para los usuarios, no importan la etapa en que se encuentran.

AUTO CUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

Son experiencias centradas en el desarrollo personal y la auto gestión de los usuarios de los diferentes recursos que puedan contribuir con un estilo integral de salud que lo beneficie a ellos, a las familias, las mujeres y la sociedad.

PROGRAMA BREVE DE ATENCIÓN AL USO PROBLEMÁTICO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Es una experiencia dirigida a consumidores de sustancias que hayan sido referidos por violencia y se les detecte esta condición en el proceso terapéutico o de admisión. Los mismos serán evaluados mediante un sistema de tamizaje que determinará el nivel de intensidad del consumo problemático, y por tanto, el tipo de intervención que aplicará. Aquí no aplican casos de consumo compulsivo, quienes serán referidos a otro programa.

El sistema de desarrollo de este componente contempla 8 sesiones de terapia individual, con posibilidades de convocar a los familiares para sesiones psicoeducativas en casos de necesidad. También se contempla la modalidad de terapias grupales, los cuales serán estructuradas conforme a las reglas de este tipo de método de intervención.

Profesionales que pueden aplicar al programa

En el programa participarán profesionales de la salud mental, sobre todo psicólogos, quienes serán apoyados por psiquiatras cuando sea necesario referir los casos que así lo ameriten. Además, los trabajadores sociales tendrán aportes muy valiosos, sobre todo en aquellas situaciones donde se establezca una conexión con el medio de las víctimas para un correcto seguimiento que impida otros niveles de victimización.

PARTICIPACIÓN EN ROLES DE TERAPEUTAS Y COTERAPEUTAS

Motivación. En nuestra experiencia, los procesos de trabajos grupales conllevan el apoyo de un coterapeuta, quien, bajo el liderazgo del terapeuta, pero con roles específicos asignados, contribuirá al logro de los objetivos de las sesiones.

Los formatos de los programas de grupo con mucha frecuencia contemplan un terapeuta y coterapeuta. Sus tareas y roles se describen a continuación.

RESPONSABILIDADES Y ROLES DEL TERAPEUTA EN CADA SESIÓN

- Presentar y hacer que se cumplan los objetivos para cada una de las sesiones.
- Asegurarse de contar con los recursos materiales mínimos necesarios para que el desarrollo de las sesiones ocurra en condiciones adecuadas.
- Seguimiento riguroso a cada uno de los grupos que les sean asignados.
- Llevará un lista organizada con los asistentes a cada una de las sesiones.

- Mantendrá un orden riguroso de las agendas a desarrollar en cada sesión como parte del cumplimiento de los logros del programa.
- Complementará las sesiones grupales con sesiones individuales a los integrantes de los grupos que les sean asignados.

REQUISITOS PARA LOS TERAPEUTAS

- Ser psicólogo de profesión con un grado de maestría o especialidad en el área clínica, terapia de pareja o familiar.
- Estar entrenado en perspectiva de género para la comprensión de los aspectos socio estructurales que incentivan las relaciones desiguales de donde emerge la violencia hacia las mujeres.
- No tener antecedentes penales relacionados con violencia intrafamiliar y de género.
- Tener formación básica en abordaje de procesos grupales.
- Tener apertura a los cambios.
- Ser suficientemente asertivo para defender el modelo del Centro de Hombres para el abordaje terapéutico.

RESPONSABILIDADES Y ROLES DE LOS COTERAPEUTAS

- Observar a cada participante durante el proceso grupal, e ir haciendo anotaciones sobre los puntos críticos que ameriten de alguna intervención importante.
- Apoyar y no entrar en contradicción con el terapeuta durante el proceso de intervención.
- Sugerir la activación o participación de algún miembro del grupo que se esté quedando rezagado, de forma que nadie se sienta marginado.
- Compartir anotaciones con el terapeuta para que se pueda fortalecer el plan de tratamiento de cada usuario.

REQUISITOS PARA LOS COTERAPEUTAS

En caso de no tener una especialidad o maestría en las áreas que se exigen a los terapeutas, debe ser estudiante de término de psicología o de cualquiera de las especialidades señaladas.

- Estar entrenado en perspectiva de género para la comprensión de los aspectos socio estructurales que incentivan las relaciones desiguales de donde emerge la violencia.
- No tener antecedentes legales relacionados con violencia intrafamiliar y de género.
- Tener formación básica en abordaje de procesos grupales.
- Tener apertura a los cambios.
- Ser suficientemente asertivo para defender el modelo del Centro de Hombres para el abordaje terapéutico.

PARTICIPACIÓN DE PSIQUIATRAS

El programa tendrá al menos un psiquiatra asignado para la valoración de la sintomatología que pueda crear niveles de disfunciones o problemáticas de salud mental que impidan el aprovechamiento mínimo necesario por parte de los usuarios. En caso de que estos tengan un diagnóstico de alguna patología que conlleve medicación, una vez estabilizados los síntomas, el usuario podrá continuar con las sesiones del programa normal.

COLABORADOR LÍDER

Es una persona que ya ha tomado el programa o es parte del mismo, y que, al haber demostrado avances en el logro de los objetivos aportará sus experiencias y contribuirá a debatir las ideas que paralizan el avance de los usuarios. Dentro de las tareas o funciones del colaborador líder se encuentran:

En común acuerdo con el terapeuta, hacer intervenciones puntuales que permitan introducir alguna experiencia breve donde pudo incorporar las herramientas del programa para desmontar alguna idea o conducta con la cual justifica la violencia.

Apoyar algún comentario de algún usuario que, al coincidir con el terapeuta permita el logro de los objetivos de las sesiones del grupo.

NO ENTRAR EN CONTRADICCIÓN CON EL TERAPEUTA

Coordinar con el terapeuta la intervención del grupo antes de entrar a la misma.

REQUISITOS

- Que al menos sepan leer y escribir.
- Liderazgo y buenos resultados como parte del programa en el que ya participaron.
- No se requieren credenciales como profesional en ninguna área.
- Compromiso con el tema de desmontar la violencia y los factores que la sostienen.
- Discurso y práctica libres de violencia.
- Que no hayan tenido recaídas ni dobles denuncias por otros delitos.

COLABORADORES PASANTES

Entran en la categoría de colaboradores pasantes todas aquellas personas que, sobre la base de un acuerdo de desempeño previamente consensuado con el director, y aprobado por las instituciones que lo avalan, desarrolle una serie de actividades que contribuyan tanto a la formación de los /las pasantes como al logro de los objetivos institucionales.

Las tareas y funciones de los pasantes son:

- Apoyar el desarrollo y logro de los objetivos del Centro de Intervención Conductual para Hombres.
- Una vez entrenados, los pasantes podrán entrar a las sesiones como colaboradores líderes.
- Desarrollar tareas o actividades asignadas por los supervisores de las pasantías.
- Someterse a programa de lectura y formación como parte de la pasantía
- Cumplir con el total de horas asignadas dentro del acuerdo de pasantía.
- Presentar trabajo final como parte de la pasantía.

Investigaciones y tesis académicas

Se realizarán investigaciones tanto de grado como de posgrado, bajo la premisa de que las mismas fortalecerán los conocimientos relacionados con el tema de violencia de género.

Estas investigaciones estarán solicitadas por las autoridades académicas competentes y responderán a un código de ética donde los aspectos centrales son:

- La no vulneración de los derechos de los participantes.
- Realización de estudios no invasivos que no conlleven riesgo o peligros para los usuarios.
- Presentar el anteproyecto de investigación como requisito para la autorización por parte de la Procuraduría General de la República y la dirección del Centro de Intervención Conductual para Hombres.

El protocolo de evaluación

Como parte del proceso de comprender la dinámica psicosocial que explica su conducta violenta, los participantes serán sometidos a procesos de evaluaciones psicológicas. Los resultados arrojarán informaciones que serán de utilidad para los planes de tratamiento.

Hay varios instrumentos que serán aplicados para tales fines en formato de baterías de evaluación psicológica. Dentro de estos recursos tenemos:

- Pruebas psicológicas, tamizajes y entrevistas de historias clínicas
- Entrevista clínica.
- Valoración de riesgo y peligrosidad (SARA).
- Inventario (MMPI-2, versión revisada).
- Entrevista General Estructurada de Maltratadores (Echeburúa).
- Listado de Síntomas SCL-50-R (Derogatis, 1975).
- Inventario de Manifestaciones de Ira Rasgo-estado-STAXI-2 (Spielberger et al., 1988)

- Inventario de Pensamientos Distorsionados sobre la Mujer (Echeburúa)-
- Alexitimia.
- ASSIST.
- Estilos de apego.
- Inventario de depresión de Aaron Beck.

De igual forma, el planteamiento de evaluación está abierto para integrar instrumentos de evaluación en formato de tamizajes y otros recursos actualizados que sean baremados para nuestra población.

Materiales, personas y métodos

Tanto los terapeutas como los coterapeutas tendrán breves reuniones, antes o después de las sesiones, con el propósito de compartir impresiones y sacar conclusiones que favorezcan un adecuado proceso de cada uno de los usuarios del programa.

Manual del terapeuta

Incluye de forma organizada la descripción de los diferentes módulos de contenido terapéutico e informativo de cada una de las sesiones. Se incluyen la presentación de los objetivos a lograr, así como también las diferentes actividades que desarrollarán los terapeutas para el logro de los objetivos planteados.

Los diferentes apartados que incluye el manual se organizan de la siguiente manera:

Manual del usuario

Integra los diferentes ejercicios que permitirán a los usuarios dar seguimiento a los contenidos de las sesiones impartidas por los terapeutas.

Objetivos de las sesiones

Se establecen a partir de los logros a conseguir en cada una de las sesiones correspondientes.

Contenidos de las sesiones

Se mencionan, explican y describen los diferentes contenidos que son considerados relevantes para el desarrollo de cada una de las sesiones del programa. De igual forma, se incluye cualquier información que pueda considerarse útil a los fines de favorecer el logro de los objetivos del programa.

Ejercicios y actividades

Son recursos operativos que permiten a los usuarios practicar a manera de ejercicios los diferentes contenidos a los fines de facilitar el tránsito de la teoría a la acción. Cada una de estas actividades se desglosa de la siguiente manera:

- Descripción del propósito de la actividad.
- Mención de los materiales necesarios de la actividad.
- Procedimiento con la explicación sobre cómo utilizar los materiales.

Observaciones sobre la sesión

En este apartado se resaltan aspectos notorios desde el punto de vista de los objetivos de la sesión y los perfiles de algunos participantes, que deban de tomarse en cuenta para su proceso.

Manual de los participantes

Resalta las informaciones que se consideran más relevantes para el aprovechamiento de las sesiones, así como también una serie de mandatos para la realización de actividades de papel y lápiz.

Esquema de objetivos del programa, componentes y objetivos de las sesiones

| Objetivos del programa | Objetivos de los componentes | Objetivos de las sesiones de cada componente |
|--|--|--|
| <p>Rehabilitar y reinsertar a los usuarios que ejercen conductas violentas, fortaleciendo sus habilidades sociales, de afrontamiento y de solución de problemas, así como la comprensión de los errores de pensamientos que influyen en las formas de violencia con que dañan a las mujeres.</p> | <p>Competencia iniciales Desarrollar repertorio de conductas alternativas a la violencia, que garanticen la preservación de la integridad de las mujeres.</p> | <p>Reconocer la dinámica con que opera la conducta violenta. Identificar el impacto dañino de la violencia tanto en víctimas directas como colaterales. Aceptar el reto de transformar de forma favorable las relaciones. Reconocer de forma temprana los detonantes ante los cuales se reacciona con violencia. Aceptar los factores vulnerables en ellos que tienden a compensar o negar con la violencia. Aceptar la reparación del daño. Emprender acciones prosociales y bien tratantes. Superar la impulsividad desde la regulación de las emociones.</p> |
| | <p>Habilidades de mantenimiento Incentivar y reforzar el uso de habilidades de afrontamiento saludable de los distintos eventos o situaciones ante las cuales se reaccionaba con violencia.</p> | <p>Aplicar las herramientas de autocontrol ante diferentes escenarios. Frenar las posibles acciones dañinas anteponiendo la lógica del buen trato a la lógica violenta. Aplicar los métodos de detección y detención de las escaladas que terminan en violencia. Aplicar los principios para cambiar las ideas hostiles que llevan a la violencia. Neutralizar que los detonantes determinen la violencia promoviendo decisiones responsables. Caminar desde la hostilidad hasta la seguridad y protección propia y de los demás. Aplicar antídotos ante las estrategias que bloquean su asunción de responsabilidad. Aplicar estrategias de inhibición y desinhibición conforme se pueda evitar el daño de la violencia.</p> |
| | <p>Psicoeducación Superar los mitos que perpetúan las bases ideológicas que sustentan la violencia de género.</p> | <p>Valorar el respeto a los derechos de equidad e igualdad entre mujeres y hombres. Identificar las ideas racionales e irracionales vinculadas con el buen trato y la violencia hacia las mujeres. Las ideologías que incentivan la violencia: el sexismo, el machismo, supremacismo y patriarcado. Comprender los fundamentos, conductas y valores para el desarrollo y mantenimiento de la masculinidad positiva. Identificar los beneficios para la aplicación del paradigma del buen trato. Enfrentar las barreras que dificultan la asunción de responsabilidad: la falta de aceptación y falta de reparación de los daños. Vivir las ganancias del cambio. Aplicar los principios y técnicas de la regulación emocional.</p> |

| Objetivos del programa | Objetivos de los componentes | Objetivos de las sesiones de cada componente |
|------------------------|---|---|
| | <p>Reforzamiento de autocuidado y calidad de vida Apreciar el valor de la vida desde el autocuidado personal y la preservación de la calidad de las relaciones interpersonales más significativas y cercanas.</p> | <p>Realizar encuentros grupales para fortalecer la inteligencia afectiva. Entrenar en habilidades parentales para el fortalecimiento de la relación padres hijos. Entrenar en habilidades conyugales para las relaciones de pareja. Entrenar en el método de relajación Mind Fullness junto al enfoque de la Aceptación y el Compromiso Integrar invitados especiales que compartan sus testimonios de cambios saludables desde la masculinidad positiva.</p> |
| | <p>Conversatorios reflexivos, ¿Cómo Gestionar mi Vida? Desarrollar un ciclo de conferencias en modalidad de conversatorios que inviten a los participantes a la reflexión sobre cómo gestionar sus vidas, bajo las premisas del punto en que se encuentran en el momento y los alcances de sus aspiraciones. Estas actividades son abiertas para los usuarios, no importan la etapa en que se encuentran.</p> | <p>¿Cómo organizar un plan de vida? ¿Cómo organizarnos para enfrentar los problemas normales de la vida? ¿Cómo relanzar nuestras relaciones familiares? ¿Cómo vivir una vida sin violencia?</p> |
| | <p>Sesiones de terapia individual Desarrollar planes de tratamiento individual que exploren e impacten los diferentes aspectos de vulnerabilidad personal que inciden en la respuesta violenta ante los diferentes detonantes.</p> | <p>Facilitar el descubrimiento de los usuarios de sus factores de vulnerabilidad y las respuestas violentas con que responden hacia las mujeres. Reforzar estrategias para la admisión de la responsabilidad, neutralizando las estrategias de no aceptación de la misma. Profundizar el paradigma de toma de decisiones bajo el slogan, "cuando somos prudentes no dejamos de ser valientes". Reforzar las estrategias de auto desafío a las creencias con las cuales intentan justificar la violencia. Identificar las necesidades no satisfechas que refuerzan los esquemas mentales de vulnerabilidad y las modalidades impulsivas y violentas basadas en el enojo no saludable. Aprender a autoevaluar los avances y estancamientos en los progresos del programa. Incrementar el uso de estrategias de afrontamiento saludables ante los conflictos normales en las relaciones con las mujeres. Incrementar la conciencia sobre la conexión: pensamientos, emociones y conductas.</p> |

FORMATO DE INTERVENCIÓN

El programa presenta un formato en modalidades grupal e individual. El horario se distribuye de la manera siguiente:

Sesiones y horas grupales de compromiso a los que el usuario no pueden faltar

Se destinarán 36 sesiones de una hora y media horas de compromiso, las cuales estarán divididas de la siguiente manera: 12 horas para las ocho sesiones de grupos de habilidades de inicio, 12 para las ocho sesiones de grupos de mantenimiento de cambios y 12 horas para las ocho sesiones de grupos de psicoeducación. Esas horas suponen un mínimo de una hora y media por sesión. Son un total de 60 sesiones, ya que se suman las 36 anteriores con las ocho sesiones individuales, 10 sesiones optativas, más las cinco sesiones de evaluación tanto de entrada como de impacto a lo largo del programa, y una sesión de evaluación de salida.

SESIONES Y HORAS INDIVIDUALES DE COMPROMISO

Los usuarios participarán en ocho sesiones individuales generando a lo largo de todo el programa un total de 8 horas. Estas serán divididas de la siguiente manera: una hora para realizar la admisión o historia clínica y 7 horas para el logro de los objetivos señalados en el acápite de terapia individual.

HORAS OPTATIVAS Y COMPENSATORIAS

Los usuarios desarrollarán de forma insoslayable 10 horas de las sesiones correspondientes a los grupos de apoyo reflexivos y de calidad de vida. Los temas desarrollados en estos grupos suman un total de 20 horas, correspondientes a 10 sesiones de dos horas de duración, de las cuales la mitad son indeclinables. De igual forma, los participantes podrán voluntariamente concluir con las demás horas hasta completar las 20 aspirando así a convertirse en colaboradores líderes del programa.

HORAS DE EVALUACIÓN DE ENTRADA E IMPACTO DEL PROGRAMA

A lo largo del programa se utilizan cinco horas para la aplicación de una serie de pruebas junto a diferentes evaluaciones de impacto del programa en su conducta; para la evaluación de salida, una hora.

DURACIÓN TOTAL DEL PROGRAMA

- El programa tiene un total de seis meses mínimos y dos años máximo de duración.
- La duración total en cuanto a sesiones indeclinables es de 60.
- La duración total del programa incluyendo la asunción de horas insoslayables y optativas es de 70 horas.
- Si el usuario participa en el total de horas indeclinables en días consecutivos, en caso de aplicar para este formato, se trata de un programa intensivo. Ya las especificidades de este tipo de programa fueron aclaradas en textos anteriores.

EVALUACIÓN DEL IMPACTO DEL PROGRAMA SOBRE LOS USUARIOS

El impacto de las actividades del programa en el usuario será evaluado en tres momentos, que son:

INICIO DEL PROGRAMA

En esta fase, además de la entrevista inicial o de historia clínica, serán aplicadas una serie de pruebas e inventarios, los cuales permitirán establecer una línea base relacionada con el punto de inicio en que se encuentra el usuario. Las informaciones generadas como resultados de estas primeras evaluaciones serán integradas a un expediente personal que tendrá todos los datos relacionados con el usuario.

DURANTE EL SEGUIMIENTO

Serán aplicados varios instrumentos, sobre todo para medir la flexibilidad y cómo han incorporado las ideas contrarias a la violencia, desmonte de pensamientos irracionales, así como la forma como asumen la responsabilidad y el compromiso de cambio. En esta fase se integrará el testimonio de algunas víctimas, en caso de que mantengan su relación con los usuarios.

EN EL CIERRE O DESPUÉS DE AGOTAR EL PROGRAMA

Se hará una evaluación de impacto con los principales indicadores de avances en el programa, los cuales serán comparados con los puntajes de inicio en pruebas de tamizaje similares o relacionados.

OBSERVACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EN EL SISTEMA PENITENCIARIO

- El programa será adaptado a la población del Sistema Penitenciario por parte de los terapeutas, quienes tomarán en cuenta los siguientes aspectos:
- El nivel de comprensión de los participantes.
- Hablarán en un lenguaje entendible y adaptado a las posibilidades de comprensión de los internos.
- Fomentarán un clima de armonía entre los participantes para que el aprendizaje sea colaborativo.
- Priorizarán en las intervenciones aquellos usuarios que estén más próximos a salir de los centros penitenciarios.
- Como criterio de prioridad, primero serán abordados los internos a quienes les reste dos años o menos para cumplir con sus medidas de privación de libertad.
- Serán integrados de forma paulatina al programa los casos que estén más próximo a salir luego de que quienes tengan menos de dos años cumplan con el desarrollo de las sesiones del programa.
- Los terapeutas asignados a los centros penitenciarios serán los responsables de aplicar y adaptar los criterios de este manual, sin distorsionar las bases conceptuales del mismo.
- En cada Centro Penitenciario habrá la cantidad suficiente de manuales de usuarios, y el terapeuta tendrá el manual correspondiente a su labor.
- Los manuales de usuarios son recursos para la realización de los ejercicios que contribuirán con la consolidación de los cambios deseados, por tanto, pertenecen a los centros penitenciarios y serán administrados por los terapeutas.
- Aplicarán los procedimientos en grupos pequeños para garantizar que puedan participar activamente y favorecer que sus sesgos o distorsiones cognitivas sean debidamente transformadas.
- En los formatos de evaluación se dará prioridad a las entrevistas y pruebas de tamizaje, sobre todo aquellas que puedan detectar riesgo y peligrosidad inminente.
- El tiempo para completar el programa, no tan solo dependerá de la finalización de las sesiones, sino también de la reducción de los riesgos y peligro detectados.

Desarrollo de cada uno de los aspectos y componentes del programa

Sesión de acogida: entrada usuarios de nuevo ingreso

Justificación

Es una sesión de bienvenida e informativa que funciona como una actividad especial en la medida que contribuye a bajar los niveles de reactividad y confusión con que llegan los usuarios al Centro de Hombres.

Objetivo

Contribuir a bajar los niveles de ansiedad y reactividad de los usuarios para facilitar la conexión y adherencia al programa de intervención.

Contenidos

- Introducción y bienvenida al Centro de Intervención Conductual para Hombres.
- Temas relevantes en la comprensión de la violencia.
- Respuesta preventiva del Centro ante la escalada de violencia.
- ¿Cómo impedir que conflictos normales se conviertan en acciones violentas fatales?
- Aclaración de roles del Centro. Principios medulares:
- No condenamos ni enjuicamos.
- No culpamos ni recriminamos.
- No atacamos ni permitimos que nadie sea atacado.
- Les ayudamos a conocerse y a transformar lo que por lógica hay que transformar.
- Les ayudamos a modificar aquello que por años ha querido cambiar.
- Les ayudamos a reparar el daño en aquellas personas que alguna vez fueron dañadas.
- Les apoyamos en cuanto a asumir las ganancias de los buenos tratos.

EXPLICACIÓN DE LAS REGLAS

- La regla de asistencia.
- La regla del no abuso, maltrato o violencia.
- La regla del respeto al turno del otro.
- La regla de puntualidad.
- La regla de no armas blancas o de fuego.
- La regla de no celulares en las sesiones.
- La regla de no fumar.
- La regla de no estar ebrio en las sesiones.
- La regla del respeto a las diferencias étnicas, raciales, religiosa y de preferencias sexuales de los demás.
- La regla de venir sin acompañantes a las sesiones.
- La regla de no justificar la violencia en las sesiones.
- La regla de no hablar o criticar a personas que no están presentes en las sesiones.
- La regla de hablar sobre los temas aplicados a uno mismo.
- La regla de no descalificar a los demás porque piensan diferente a mí
- La regla de receptividad para aceptar las ideas del programa e integrarlas a la propia vida.
- Tomar turnos cortos y responder de forma breve y puntual.
- Mantener la confidencialidad de lo que se habla en el grupo.
- Regla no incurrir en chantajes, sobornos o manipulación emocional o material para evadir la responsabilidad del programa.
- Regla de preservar la higiene tanto personal como institucional para favorecer el respeto al grupo.
- Regla de vestimenta adecuada.

Explicación para la inducción a los grupos, actividades y sesiones individuales

DESARROLLO DE LOS DIFERENTES COMPONENTES

Componente de competencias iniciales.

Justificación

La instauración de las habilidades de inicio son las que permitirán a los usuarios la integración de los aspectos básicos para neutralizar su propia violencia.

Objetivo

Desarrollar repertorio de conductas alternativas a la violencia, que garanticen la preservación de la integridad de las mujeres.

Contenidos

- Reconocer la dinámica con que opera la conducta violenta.
 - Identificar el impacto dañino de la violencia tanto en víctimas directas como colaterales.
 - Aceptar el reto de transformar de forma favorable las relaciones.
 - Reconocer de forma temprana los detonantes ante los cuales se reacciona con violencia.
 - Aceptar los factores vulnerables en ellos que tienden a compensar o negar con la violencia.
 - Aceptar la reparación del daño.
 - Empezar acciones prosociales y bien tratantes.
- Superar la impulsividad desde la regulación de las emociones.

Distribución del tiempo

Una hora y media para cada una de las ocho sesiones que contiene el programa.

SESIÓN I RECONOCER LA DINÁMICA CON QUE OPERA LA CONDUCTA VIOLENTA

Justificación

Comprender la dinámica con que opera la conducta violenta contribuirá a elevar la conciencia y salir de la fase de precontemplación.

Objetivo

Presentar los procesos que ayudan a visibilizar la violencia y hacer conciencia de victimización y agresión.

Desarrollo de la sesión I: Reconocer la dinámica con que opera la conducta violenta

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales/recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|--|---|
| Presentación de los terapeutas / coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes. | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los as- pectos a tratar en el com- ponente, "Competencias iniciales". | 10 mins. | Breve exposición oral/pa- pellápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Habilidades de inicio". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo. | 10 mins | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. (ojo, estos no son materi- ales ni recursos) | Recordar que las reglas ya fueron presenta- das en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de violencia. | 10 mins. | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| ¿Qué significa función de la violencia? | 10 mins. | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. | Presentar ideas sobre cómo la violencia se mantiene a partir de lo que logra. |
| ¿Qué significa arquitectura de la violencia? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada / preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar que la violencia persigue dañar para lograr control y provoca daños de difícil reparación. |
| ¿Qué significa direccionalidad de la violencia? | 10 mins. | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. | Presentar a los principales candidatos a reci- bir violencia, los más vulnerables. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual I

La violencia está considerada como la más perversa de todas las conductas que existen, debido a los daños que provoca y el aspecto tanto intencional como el objetivo de control que persiguen las personas que la ejercen (Duarte et al., 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 incomprendidos que existen. Violencia es dañar con intención para obtener objetivos de control y subyugación.

Ejercicios de toma de conciencia sobre la violencia

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 I.1

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

EJERCICIO I.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 se volviera presentar, ¿qué haría esta vez?

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 1.4

Comparte tres ejemplos de acciones que consideras violentas.

EJERCICIO 1.5

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 con la familia y la relación con la pareja:

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

EJERCICIO 1.6

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 1.7

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

Sesión 2. Competencias iniciales: impacto dañino de la violencia tanto en víctimas directas como en víctimas colaterales

Justificación

En la medida que los participantes comprenden el impacto de la violencia que provocan tanto en víctimas directas como en víctimas colaterales, serán capaces de fortalecer la consciencia ya creada y mejorar su empatía hacia las víctimas.

Objetivo

Identificar el impacto que produce la violencia tanto en víctimas directas como colaterales.

SESIÓN 2. IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN VÍCTIMAS DIRECTAS Y COLATERALES

| Actividades /tareas / ejercicios | Tiempo | Materiales / recursos | Observaciones / Comentarios |
|--|----------|--|---|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. Si ya el grupo se conoce por que estuvo en la sesión anterior, solo se le pide auto presentación a quienes entren nuevas. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Competencias iniciales". | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Competencias iniciales". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Introducir el concepto de daño y sus diferentes manifestaciones. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| ¿Qué y cuáles son los daños físicos? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar algunos ejemplos de daños físicos. Pedir a los participantes si conocen otros daños físicos. |
| ¿Qué y cuáles son los daños psicológicos? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar que la violencia persigue dañar para lograr control, y provoca daños de difícil reparación. Mencionar algunos daños psicológicos. Introducir conceptos: síndrome mujer maltratada, estrés postraumático, depresión, ansiedad. |
| ¿Qué y cuáles son los daños patrimoniales? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar a los principales daños patrimoniales. Preguntar a los usuarios si conocen otros daños patrimoniales. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 está 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 y 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 et al. 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 post traumático.

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 las mujeres sufren una serie de daños que tienden a estar presentes en la mayor parte de las mujeres maltratadas, al que llamó 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 explique 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:

Sesión 3

Transformando las relaciones

Justificación de la sesión

Es más probable que disminuyan la violencia cuando las personas descubren que tienen posibilidades de mejorar la calidad de sus relaciones, y estas, a su vez, ofrecen oportunidades de salud, éxito y felicidad.

Objetivo

Aceptar el reto de transformar de forma favorable las relaciones.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 3. TRANSFORMANDO LAS RELACIONES

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|---|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes. | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices. | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente Competencias iniciales. | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son Competencias iniciales. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto: Relaciones interpersonales destructivas. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Aclarando el concepto: Relaciones interpersonales saludables. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre el valor que tienen nuestras relaciones y el impacto positivo en nuestra salud y de los demás de las relaciones interpersonales positivas. |
| Desde las relaciones destructivas a las relaciones saludables. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Señalar pautas que orientan el trayecto que recoge aspectos como: el perdón, la reconciliación, reparación del daño y el compromiso de no revictimizar con más daño. |
| El diálogo y las acciones de reparación. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hablar sobre acciones de reparación y el compromiso de no recaer en acciones violentas. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 viven más cerca o 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 y Mollen, 2009). Es por esto que los indicadores de enfermedades

mentales son más frecuentes en personas que pertenecen a relaciones donde reciben violencia en contraposición con personas que viven en relaciones donde está ausente esta condición, quienes 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 como agresores, 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.

En el siguiente ejercicio identificarás algunas ideas o conductas en las que incurriste en el pasado y que representan algunos de los obstáculos mencionados. 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, donde 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: preguntas 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 aconsejar para el logro de relaciones armoniosas con la pareja.

Preguntas

Compromiso con 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? Aporte algunos ejemplos.

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

Cada quien tiene su propia identidad

¿Cómo eres único? ¿Cómo es 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.

Respeto a la privacidad

Enumera las formas como 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?

EJERCICIO 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 conciencia 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

El cotejo de 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 describen 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; sobre las ventajas de que estos indicadores estén presentes 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 porque las cosas no iban bien. _____

Se comunicaban de forma directa en relación a lo que quería de ella o ella de usted. _____

Escucharnos de forma cuidadosa y respetuosa. _____

Divertimos 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. _____

Sesión 4

Mis detonantes de conducta violenta

Justificación

Los detonantes son las situaciones, pensamientos o circunstancias que los usuarios identifican como los eventos ante los cuales responden con violencia. La identificación de estos, que también se llaman disparadores contribuyen a organizar respuestas apropiadas contra la violencia.

Objetivo

Reconocer de forma temprana los detonantes ante los cuales se reacciona con violencia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 4. MIS DETONANTES DE CONDUCTA VIOLENTA

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|---|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes. | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, Competencias iniciales | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Competencias Iniciales". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto: Detonantes o disparadores externos e internos | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Diferencias entre los detonantes externos e internos. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas que ejemplifiquen ambos tipos de detonantes. |
| Recorrido desde el detonante hasta la acción. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Resaltar el trayecto que recorre un detonante hasta que afecta al pensamiento vulnerable y termina en acción. |
| Estrategias para interrumpir el camino desde el detonante a la violencia. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Enumerar procedimientos y técnicas posibles para impedir que el detonante se convierta en acción violenta. |
| Resumen y cierre | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 detonantes 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

Lista de disparadores posibles

Procedimiento

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 disparadores más fuertes se vuelvan a presentar.

Sesión 5.

Mis factores vulnerables: convirtiendo mis debilidades en fortalezas

Justificación

Cuando los participantes identifican cuáles son sus factores de vulnerabilidad, fortalecen sus estrategias de afrontamiento, lo que los lleva a mejorar la confianza y la sensación de control sobre sus problemas, lo cual, hace poco probable que apelen a la violencia.

Objetivo

Aceptar los factores vulnerables en ellos que tienden a compensar o negar con la violencia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 5

MIS FACTORES VULNERABLES: CONVIRTIENDO MIS DEBILIDADES EN FORTALEZAS

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes. | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Competencias iniciales" | 10 | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son Competencias Iniciales". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de factores vulnerables o predisponentes | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| ¿Qué significa factor vulnerable o predisponente? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre cómo las ideas erróneas aprendidas, la impulsividad, ansiedad, depresión o auto estima baja nos hace vulnerables más no necesariamente violentos. |
| La toma decisiones ante nuestros factores vulnerables | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Identificar nuestras modalidades vulnerables y la importancia de decidir de forma coherente como fortalecernos sin llegar a la violencia. |
| Reestructuración mental | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar algunas de las nuevas ideas que pueden formar parte de la reestructuración mental para superar nuestras vulnerabilidades. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 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 toman 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 de las siguientes ideas 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.

Ideas prediponentes

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.

Sesión 6.

Mi compromiso de reparar los daños

Justificación

Comprometerse a reparar los daños que hacemos a las demás personas es un proceso que implica arrepentimiento, aprendizaje y la posibilidad de ganar la confianza en nosotros mismos y los demás. La inclusión del proceso de reparación del daño permite a los participantes cambiar el enfoque de su relación con las víctimas, desde la victimización a la reivindicación de los aspectos que contribuirán a sus expresiones más saludables.

Objetivo

Aceptar la reparación del daño como parte de los principales desafíos de transformación personal.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 6. MI COMPROMISO DE REPARAR LOS DAÑOS

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones / Comentarios |
|---|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Competencias iniciales" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Competencias iniciales". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de reparación del daño | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| ¿Qué significa reparar el daño desde el punto de vista psicológico? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Compartir ideas en el grupo sobre el impacto que tiene reparar el daño, y el impacto en el participante en la medida que lo convierte en un ser responsable. |
| Una buena parte de reparar el daño es, ¡no seguir haciendo daño! | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Precisar que reparar el daño inicia con no seguir haciendo daño. Exponer de forma dialogada este argumento y discutirlo con el grupo. |
| Los principales métodos de reparación del daño | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar los principales métodos de reparación de daño, como: disculpas, asunción de responsabilidad, hablar en primera persona sobre el daño, empatía, admitir que hay otros métodos para conseguir las cosas, comprometerse a cuidar a la víctima y a las demás personas de nuestras propias carencias y debilidades. |
| Resumen y cierre | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 et al., 2019; Fariña, Arce y 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. Cuando 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

Propósito

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.

Afirmaciones

“Admitir los sentimientos de rabia y herida cuando incurrí en el insulto, violencia física o cualquier otra, 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 que estoy muy arrepentido por esto, 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 lo 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 yo en contra de otra persona”.

“Aprenderé a ver la situación desde el punto de vista de las víctimas. Al hacerlo así, me daré cuenta 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:

Sesión 7.

Emprender acciones pro sociales o bien tratantes

Justificación

Cuando practicamos diariamente durante varias ocasiones una determinada conducta, la convertimos en un hábito. Si los resultados de esa conducta que tanto practicamos son dañinos para otros y para mí mismo, el hábito es negativo; si, por el contrario, el impacto de la conducta practicada es positivo y saludable para mí y para los demás, entonces será un hábito positivo o saludable. La práctica de acciones prosociales, es decir aquellas que se centran en no dañar a otros o que auspician el buen trato y consideración hacia los demás, permiten reparar los daños y prevenir daños futuros.

Objetivo

Emprender acciones prosociales y bien tratantes como forma de consolidar la reparación del daño y la prevención de daños futuros a través de la violencia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 7

EMPRENDER ACCIONES PROSOCIALES O BIEN TRATANTES

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones / Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Competencias iniciales" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son Competencias iniciales. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto acciones prosociales | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| ¿Qué significa acciones prosociales o bien tratantes? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre cómo las acciones pro sociales o bien tratantes se pueden adquirir mediante la práctica. |
| Beneficios de las acciones prosociales o bien tratantes | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar los beneficios sociales, personales y familiares de las acciones pro sociales. |
| Los tipos de personas según sus acciones y acciones prácticas del buen trato | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Categorizar a las personas en: buenos proveedores, proveedores negativos, buenos receptores y receptores negativos de buen trato. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual

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 disminuyen (Illescas, 2017).

La violencia de género es una forma de conducta antisocial que se basa 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

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

Instrumento

Marco de enumeración de conductas mal tratantes 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 pro sociales |
|---|---|
| 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. |

Sesión 8.

Manejo de la regulación y control de impulsos

Justificación

El descontrol de los impulsos está fuertemente asociado a la violencia; la falta de regulación de las emociones se convierte en el principal detonante interno que impide generar acciones racionales que anticipen las consecuencias de nuestras conductas.

Objetivo

Presentar las diferentes estrategias de regulación emocional.

| Actividades / tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales / recursos | Observaciones / Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices. | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Competencias iniciales" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son Competencias Iniciales. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de impulsividad. | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| La impulsividad: ¿Qué es? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre cómo la impulsividad puede conducir a la violencia. |
| Las técnicas de control de impulso | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar las diferentes opciones para regular las emociones y controlar los impulsos. |
| Práctica para establecer pautas de conductas libres de impulsividad | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Compartir estrategias para aplicar diariamente para regular las emociones sin caer en la impulsividad. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 y 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 (Garbajoza y 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:
Técnicas de auto control.

La lógica del buen trato.

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

HABILIDADES DE MANTENIMIENTO

Justificación

Por habilidades de mantenimiento vamos a entender las variadas estrategias y recursos que formarán parte del repertorio de los usuarios para consolidar y mantener los cambios logrados. Las incorporaciones de estas habilidades permitirán en los usuarios fortalecer sus compromisos con su programa y emplear de forma sistemáticas las herramientas que ya han adquirido.

Objetivo

Incentivar y reforzar el uso de habilidades de afrontamiento saludable de los distintos eventos o situaciones ante las cuales se reaccionaba con violencia.

Contenidos

1. Aplicar las herramientas de auto control ante diferentes escenarios.
2. Frenar las posibles acciones dañinas anteponiendo la lógica del buen trato a la lógica violenta.
3. Aplicar los métodos de detección y detención de las escaladas que terminan en violencia.
4. Aplicar los principios para cambiar las ideas hostiles que llevan a la violencia.
5. Neutralizar que los detonantes determinen la violencia promoviendo decisiones responsables.
6. Caminar desde la hostilidad hasta la seguridad y protección propia y de los demás.
7. Aplicar antídotos ante las estrategias que bloquean su asunción de responsabilidad.
8. Aplicar estrategias de inhibición y desinhibición conforme se pueda evitar el daño de la violencia.

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

Cada sesión tendrá una duración de hora y media

SESIÓN I.

EL AUTO CONTROL: UN RECURSO VALIOSO PARA SUPERAR LA IMPULSIVIDAD

Justificación

Las habilidades de auto regulación y /o auto control representan una de las bases del programa. La violencia surge en muchas ocasiones como el resultado de serias deficiencias para gestionar de forma apropiada las emociones y regularlas desde el pensamiento lógico. El entrenamiento en auto control favorece la toma de decisiones basadas en un balance apropiado entre las emociones y la capacidad racional para regularlas.

Objetivo

Incentivar y reforzar el uso de habilidades de afrontamiento saludable de los distintos eventos o situaciones ante las cuales se reaccionaba con violencia.

DESARROLLO DE LA UNIDAD 2.1.

AUTOCONTROL: UN RECURSO VALIOSO PARA SUPERAR LA IMPULSIVIDAD

| Actividades / tareas / ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Habilidades de mantenimiento" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Habilidades de mantenimiento". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto: Autoregulación y herramientas de auto control | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| La regulación del enojo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre el valor que tienen nuestras emociones, resaltando la necesidad de regularlas. |
| Recorrido desde el detonante hasta la acción | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Apuntar que las emociones, como el enojo, se activan ante ciertas situaciones que tenemos definidas como negativas o ante las cuales ya estamos predispuestos por las ideas que tenemos. |
| La estrategia DEPA de auto regulación | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar la estrategia DEPA como un recurso para ganar el tiempo suficiente que nos permita decidir de forma sabia, con un equilibrio entre las emociones y la lógica de nuestro pensamiento. |
| Resumen y cierre | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 y 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 auto regulación 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 sobre activación emocional.

Procedimiento

Los usuarios recordarán alguna situación donde 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 habría 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

Autoinforme sobre la persona que soy.

Procedimiento

A continuación, rendirás un informe sobre el tipo de persona que te consideras ser a partir del buen trato. Hay cuatro categorías de personas según su capacidad de tratar bien y saber recibir el 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?

DESARROLLO DE LA SESIÓN 2.

LA LÓGICA DEL BUEN TRATO Y ANTE LA VIOLENCIA

Justificación

El buen trato es la conducta alternativa a la violencia; la misma está cargada de posibilidades en favor del respeto a la dignidad de las personas. Las carencias de habilidades emocionales que impiden practicarla aumenta las posibilidades de violencia.

Objetivo

Identificar las conductas bien tratantes de forma que puedan aplicarse en las relaciones de pareja como factor de prevención de la violencia.

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones / Comentarios |
|---|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes. | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Habilidades de mantenimiento" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Habilidades de mantenimiento". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de ilógico aplicado a la violencia | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Aclarar el concepto de buen trato como la lógica que contradice la violencia. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre el valor que tienen nuestras emociones, resaltando la necesidad de regularlas. |
| Comprendiendo las posibilidades del buen trato | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Señalar un amplio marco con recursos para el buen trato y sus potenciales resultados positivos para la salud mental y las buenas relaciones. |
| La lógica del maltrato y la violencia: ¿Por qué la violencia es un comportamiento ilógico? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar la violencia como un comportamiento ilógico que parte de supuestos falsos y permite logros que no benefician a nadie. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

EJERCICIOS 2.2.1.

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

Autoinforme sobre la persona que soy.

Procedimiento

A continuación, rendirás un informe sobre el tipo de persona que te consideras ser a partir del buen trato. Hay cuatro categorías de personas según su capacidad de tratar bien y saber recibir el 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

1. Soy una persona que trata bien a los demás. _____
2. Soy una persona que no trata bien a los demás. _____
3. Soy una persona que sabe aceptar el buen trato de los demás. _____
4. 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?

Sesión 3.

¿Cómo interrumpir las escaladas?

Justificación

Las escaladas representan el proceso mediante se concatenan varios eventos ante los cuales los participantes tienden a la activación de una serie de conductas que de forma gradual se concatenan con niveles de intensidad cada vez mayores. Aprender a identificar cuando se está en presencia de una escala permitirá la desactivación de la misma, aplicando los recursos de autocontrol y regulación emocional.

Objetivo

Aplicar los métodos de detección y detención de las escaladas que terminan en violencia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 3.

¿CÓMO INTERRUMPIR LAS ESCALADAS?

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones / Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices. | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Habilidades de mantenimiento" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Habilidades de mantenimiento". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto: Escalada | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Descripción y manifestaciones de una escalada | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas el surgimiento gradual de tensiones emocionales y conflictos que ocurren, los cuales podrán gestionar si les prestan la debida atención. |
| Las escaladas y su impacto en la conducta violenta | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Apuntar que cuando las tensiones siguen en aumento, será mayor la necesidad de solucionar los problemas que las causan. De ahí que lo más importante es aprender a tomar buenas decisiones ante las escaladas. |
| Las emociones, los pensamientos y las conductas ante las escaladas | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Explicar que enojarse es normal, aunque muchas veces doloroso. Lo importante es encontrar salidas saludables de protección de los demás ante nuestro propio enojo. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 se mantienen en aumento (Murray, 2006).

El pensamiento es muy importante ante estas escaladas debido a que favorecen hacer inferencias negativas o positivas que harán que las escaladas terminen o no, en un hecho 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 y 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

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

¿Dónde tiende a escalar más frecuentemente?

1. En su casa o apartamento. _____
2. En la cocina. _____
3. En su habitación. _____
4. En la oficina de su jefe. _____
5. En algún escenario deportivo. _____

Tiempo

1. ¿Cuáles son los tiempos específicos donde es más probable que escale?
2. Durante el almuerzo. _____
3. Durante la semana. _____
4. Durante el mes (a fin de mes, a principio). _____
5. 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:

1. "Esta mujer me quiere hacer la vida imposible".
2. "Tengo que hacerle sentir la fuerza para que me respete".
3. "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.

Sesión 4.

Las ideas hostiles

Justificación

Las ideas hostiles son las que están de base en el pensamiento que detona violencia. Es considerado como el principal detonante interno. El abordaje de estos pensamientos contribuye a reducir las posibilidades de violencia.

Objetivo

Aplicar los principios para cambiar las ideas hostiles que llevan a la violencia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN.

LAS IDEAS HOSTILES

| Actividades /tareas / ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones / Comentarios |
|--|----------|---|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Habilidades de mantenimiento" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Habilidades de mantenimiento". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hay que recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| El concepto de ideas hostiles | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Causas y consecuencias de las ideas hostiles | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar las ideas hostiles como resultado de los prejuicios, los errores en el pensamiento y los estereotipos sociales y culturales que incentivan ideas erróneas hacia las mujeres. |

| Actividades /tareas / ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones / Comentarios |
|---|----------|--|--|
| ¿Cómo cambiar las ideas hostiles? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar varios métodos que ayudan a cambiar las ideas hostiles: análisis costo beneficios, desafiar las creencias erróneas, valorar la tolerancia y el respeto entre otras. |
| Plan de acción para desmontar ideas hostiles y permitir ideas flexibles | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Construir junto con los usuarios un plan de acción para el desmonte de las ideas hostiles. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada uno. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 I I. I

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 en 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 recibe. | 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. |

Sesión 5: La toma de decisiones

Justificación

La violencia depende de una decisión. Por este concepto se entiende la acción voluntaria de una persona que está llamada a asumir las consecuencias de aquello que decide. Al analizar la toma de decisiones el usuario tendrá mejores herramientas para emprender acciones más saludables, alejadas de la violencia.

Objetivo

Neutralizar que los detonantes determinen la violencia promoviendo decisiones responsables.

DESARROLLO DE LA UNIDAD: LA TOMA DE DECISIONES

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|---|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Habilidades de mantenimiento" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Habilidades de mantenimiento". Hay que aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de toma de decisiones | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Impacto de la toma de decisiones | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas de forma dialogada con el grupo sobre el impacto que tiene en nuestras vidas tomar decisiones. |

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|---|----------|--|--|
| La superación del pensamiento negativo al momento de tomar decisiones | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Resaltar el impacto que tienen los pensamientos negativos y positivos al momento de tomar decisiones. |
| Estrategias para tomar decisiones saludables | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar diferentes estrategias para tomar decisiones saludables. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 y Zurrilla, 2014).

EJERCICIO 12.1.

LAS DIFERENTES FORMAS DE DECIDIR

A continuación, presentamos varias formas de decidir

1. Seleccionar 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.
2. Modificación de la situación. Consiste en cambiar la naturaleza de la situación para que deje de provocar las reacciones emocionales que uno quiere cambiar.
3. Despliegue de atención. Es lograr dirigir la atención a una determinada situación como forma de influir favorablemente en nuestras emociones.
4. Cambio cognitivo. Es corregir cualquier idea o suposición no confirmada por los hechos. Es cambiar el modo en que pensamos ante la situación.
5. 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 marcharan del bar en compañía de un familiar. La decisión de la pareja que convenció a Ana y Rubén como estrategia recibe el nombre de:

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 reían 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; desconfiaba de ella y la celaba entendiendo que así impediría alguna traición, aunque no tenía evidencia alguna de que esto podría ocurrir. Con el tiempo ocurrieron una serie de eventos que le hicieron cambiar de opinión, y descubrió que se sentía más tranquilo, ni mucho menos maltrataba a su esposa cuando no dudaba de ella.

Sesión 6.

Desde la hostilidad hasta la seguridad

Justificación

El trayecto que va desde la hostilidad hasta la seguridad permite mejorar la consciencia en torno a la idea de proteger a los demás de nuestras propias actitudes hostiles. De ahí que comprender las medidas apropiadas para el logro de un cambio que nos lleve a proteger a los demás contribuirá a bajar la propia hostilidad.

Objetivo

Caminar desde la hostilidad hasta la seguridad y protección propia y de los demás.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

DESDE LA HOSTILIDAD HASTA LA SEGURIDAD

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones / Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Habilidades de mantenimiento" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Habilidades de mantenimiento". Hay que aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | He de recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto: Auto regulación y herramientas de auto control | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Las medidas de seguridad como alternativa a la hostilidad | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre la importancia de identificar los factores donde representamos riesgo para los demás. |
| Construyendo zonas de seguridad para nuestras víctimas potenciales | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Resaltar que las medidas de seguridad comienzan respetando las pautas establecidas por la justicia y siguen a partir de las pautas que arroja nuestro sentido común y deseos de valorar la vida. |
| Construyendo zonas de seguridad para nosotros mismos | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hablar de la importancia de despojarnos de instrumentos peligrosos o cualquier recurso o situación que pueda representar peligro para los demás y nosotros mismos. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada uno. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 13:

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:

1. Casi siempre creemos en ellos
2. Nos da un mensaje concreto (“esa mujer es una ramera”, “las mujeres son infieles”).
3. Aparecen de forma breve
4. Son aprendidos
5. Parten de supuestos falsos o con ninguna evidencia
6. Funcionan como imperativos que con frecuencia llevan a la acción de dañar a alguien.
7. Son ideas magnificadas en la medida que exageran cualquier detalle negativo.
8. Generan imperativos sobre cómo debe una persona actuar y cómo deberían hacerlo los demás.
9. Formulan una calificación destructiva donde se presenta una forma extrema de generalización (todas las mujeres son iguales).
10. 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 en 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. |

LA SEGURIDAD

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 maltrato 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 principales 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

A partir de los principios anteriores completa las frases siguientes:

Al respetar la orden de alejamiento me evito _____

Al respetar la orden de alejamiento logro _____

Ante una situación donde ha habido violencia y donde ya intervino la justicia, al abandonar el lugar donde vivía con la víctima contribuiré con _____

Al resistirme a cualquier tentación de perseguir o molestar a la víctima seré capaz de lograr varias conquistas, entre ellas: _____

Al suspender los intentos de controlar y vigilar sus movimientos me liberaré de tal forma que ahora podré hacer: _____

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: _____.

Sesión 7.

Haciendo posible la asunción de responsabilidad

Justificación

Cuando los participantes asumen responsabilidad por sus acciones mejora su conciencia, así como su compromiso con el cambio. La asunción de responsabilidad permite que los procesos de reparación del daño y detención de la conducta violenta fluyen con más facilidad.

Objetivo

Desarrollar estrategias que favorezcan la asunción de responsabilidad.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 2.7.

HACIENDO POSIBLE LA ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones / Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices. | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Habilidades de mantenimiento" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Habilidades de mantenimiento". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto: asunción de responsabilidad | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Las estrategias para neutralizar la responsabilidad | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre el valor que tiene descubrir y neutralizar a tiempo las estrategias de para no asumir responsabilidad. |
| Las ganancias de la asunción de responsabilidad | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar las ventajas de asumir la responsabilidad. |
| Aplicación práctica del principio de asunción de responsabilidad en la prevención de la violencia | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar de forma práctica los pasos para la asunción de responsabilidad y las estrategias para no caer en la trampa de los factores que la neutralizan. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

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 este comportamiento (Fall y 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 denunciadas.
- **Negación.** Es actuar como si el maltrato o la violencia nunca ocurrió. Esta estrategia de no asunción de responsabilidad, no tan solo impide al agresor enfrentarse con los procesos internos que les impiden gestionar sus emociones y juicios hostiles, sino que también revictimiza a las mujeres al obviar los daños y conductas violentas hacia ellas.
- Otras estrategias son las planteadas por Skyte y Matza (1957, citado por Inderbizin, 2016) que establece cinco técnicas que son:
- **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 auto impuestos 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 estabas 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

Haz una lista de tus propios ejemplos cuando usas la negación en las relaciones. Reflexiona y comparte como tus defensas te protegen.

17. Nota conceptual 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, quienes culpabilizan 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:

Cualquier afirmación que se enfoque en “tu”.

- “Tú te lo buscaste”
- “Tú fuiste que empezaste”.
- “Si tu no hubieras hecho...no habría pasado”
- Cualquier afirmación que se enfoque en otra persona, cosa o sustancia.
- “Eso fue por el alcohol”
- “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?

Sesión 8.

factores Inhibición y desinhibición de la conducta violenta

Justificación

Las personas tenemos la capacidad de inhibir (frenar o impedir) y también de desinhibir (liberar o permitir) pensamientos, conductas y emociones. El logro de conciencia sobre esta realidad nos permitirá gestionar mejor el producto final de nuestras reacciones.

Objetivo

Aplicar estrategias de inhibición y desinhibición conforme se pueda evitar el daño de la violencia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 2.8.

FACTORES DE INHIBICIÓN Y DESINHIBICIÓN DE LA CONDUCTA VIOLENTA

| Actividades /tareas / ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /co terapeutas/ colaboradores líderes y de los nuevos participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices. | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "Habilidades de mantenimiento" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que son "Habilidades de mantenimiento". Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando los conceptos inhibición y desinhibición | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Factores que nos ayudan a inhibirnos para no incurrir en violencia | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre el valor que tienen nuestras emociones, resaltando la necesidad de regularlas. Incorporar el tema de pensamiento y su papel en la inhibición de la conducta violenta. |
| Factores que desinhiben detonando en violencia | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Precisar que emociones, como el enojo, se activan ante ciertas situaciones que tenemos definidas como negativas o ante las cuales ya estamos predispuestos por las ideas que tenemos. |
| Tener un plan de inhibición | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar y /o construir un plan de inhibición con el grupo sobre la conducta violenta que sea adaptable de forma personal. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 18.

Factores de inhibición y de desinhibición de la conducta violenta

La conducta violenta forma parte del repertorio de respuestas de los seres humanos 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 ayudarle 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? Y ¿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?

Componente de Psicoeducación

Justificación

La psicoeducación es un proceso informativo que toma en cuenta los aspectos psicológicos de los participantes, para el desarrollo de una serie de contenidos que son pertinentes a la reducción o desaparición de una serie de mitos, que, al mantenerse, perpetúan las condiciones que mantiene la conducta violenta. En este apartado el enfoque se centra en la reducción de los factores cruciales que repercuten en el pensamiento que justifica la violencia, sobre la base de la educación.

Objetivo

Superar los mitos que perpetúan las bases ideológicas que sustentan la violencia de género.

Contenidos

Valorar el respeto a los derechos de equidad e igualdad entre mujeres y hombres.

Identificar las ideas racionales e irracionales vinculadas con el buen trato y la violencia hacia las mujeres.

Las ideologías que incentivan la violencia: el sexismo, el machismo, supremacismo y patriarcado.

Comprender los fundamentos, conductas y valores para el desarrollo y mantenimiento de la masculinidad positiva.

Identificar los beneficios para la aplicación del paradigma del buen trato.

Enfrentar las barreras que dificultan la asunción de responsabilidad: la falta de aceptación y falta de reparación los daños.

Vivir las ganancias del cambio.

Aplicar los principios y técnicas de la regulación emocional.

SESIÓN I.

VALORACIÓN DEL RESPETO Y LA EQUIDAD

Justificación

Es una sesión enfocada a resaltar los aspectos del respeto y la equidad que tienen su fundamentación, no sólo en la Carta Magna y acuerdos internacionales, sino también en las ganancias funcionales para las relaciones interpersonales, sobre todo las de parejas.

Objetivo

Valorar el respeto a los derechos de equidad e igualdad entre mujeres y hombres.

DESARROLLO DE LA UNIDAD I.

VALORACIÓN DEL RESPETO Y LA EQUIDAD

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|---|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes. | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "psico educación. | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que es el proceso de psico educación. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de igualdad desde la constitución entre hombres y mujeres | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Identificar los prejuicios hacia la igualdad de derechos y deberes | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre cómo la violencia se mantiene a partir de lo que logra. |
| Contextualizar la violencia como un método de trato desigual en base a la fuerza y el abuso | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar que la violencia persigue dañar para lograr control y provoca daños de difícil reparación. |
| ¿Qué significa vivir en armonía en las relaciones hombres y mujeres? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ejemplos de inequidad en el tratamiento entre hombres y mujeres basados en la discriminación. Presentar estadísticas de feminicidios o otros datos de desigualdades. Hablar de la colaboración y el respeto como los mejores indicadores de la igualdad. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 3.1.

El fenómeno de los derechos fundamentales ha sido una deuda histórica en muchos países. La igualdad es un concepto central dentro de las conquistas fundamentales. Durante siglos, muchas personas han sido excluidas de sus prerrogativas constitucionales, entre ellas las mujeres, quienes fueron marginadas durante siglos del derecho al voto y otras conquistas fundamentales.

En la actualidad, miles de mujeres pierden las vidas en el mundo a causa de la violencia, situación que tiene de fondo la forma como la humanidad sigue normalizando las relaciones desiguales, fomentando el maltrato como método de control para mantener la subordinación. Este procedimiento perverso ha contribuido al atraso social de muchos países y ha fomentado un círculo de violencia peligroso.

SESIÓN 2.

IDEAS RACIONALES E IRRACIONALES Y EL BUEN TRATO

Justificación

Las ideas racionales son aquellas que son flexibles, lógicas y prácticas. Permiten una mejor adaptación tanto personal como interpersonal. En esta unidad observaremos como la comprensión tanto de este concepto como el de ideas irracionales nos permitirá favorecer el cambio en los patrones de pensamiento que dificultan el buen trato.

Objetivo

Identificar las ideas racionales e irracionales vinculadas con el buen trato y la violencia hacia las mujeres.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 2.

IDEAS RACIONALES E IRRACIONALES Y EL BUEN TRATO

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "psico educación" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que es el proceso de psicoeducación. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando los conceptos de racionalidad e irracionalidad | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre estos conceptos. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Presentar las diferencias entre ambos conceptos y su repercusión en la violencia | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre cómo la violencia se mantiene a partir de las ideas irracionales que las sostienen. |
| Conceptualizar el buen trato como una alternativa a la violencia | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar los factores de las ideas irracionales que impiden el buen trato en las relaciones de pareja. |
| Los factores desafíos a las ideas irracionales | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Animar a los participantes en la comprensión de los recursos que tienen para convencerse de que pueden cambiar sus ideas irracionales y permitir que las racionales favorezcan el buen trato. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 2.

Ideas racionales e irracionales y el buen trato

Las ideas racionales son las que se caracterizan por ser flexibles, lógicas y prácticas. Al contrario, las ideas irracionales son inflexibles, ilógicos y no saludables. En el fenómeno de la violencia, se observa que las ideas irracionales condicionan la forma como los participantes ven las relaciones de pareja, los niveles de exigencia y control que ejercen sobre las mujeres. Sustentan sus decisiones a partir una serie de ideas demandantes que se alimentan de mandatos internos que a todas luces son ilógicos.

Ante la presencia de ideas irracionales, se hace difícil que los hombres puedan tener o mantener buenas relaciones con las mujeres. Al fomentar el cuestionamiento de estas ideas, logramos que ellos descubran que son insostenibles, sobre todo por falta de lógica y porque en vez de favorecerlos más bien los perjudica.

SESIÓN. 3.

LAS IDEOLOGÍAS QUE INCENTIVAN LA VIOLENCIA

Justificación

Las ideologías representan la manera más profunda como las personas activan sus creencias a partir de sus necesidades y deseos más importantes. En esta sesión se explica el poderoso vínculo que tienen algunas ideologías con la violencia que padecen las mujeres. Es importante reconocer que los participantes, al descubrir estos vínculos, encontrarán también explicaciones sociales y culturales para la violencia que han ejercido.

Objetivo

Identificar los mandatos culturales del patriarcado y sus ramificaciones a través del sexismo y el machismo.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 3.

LAS IDEOLOGÍAS QUE INCENTIVAN LA VIOLENCIA

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|---|--|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices. | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "psico educación | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/ lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que es el proceso de psico educación. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de ideología | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Hablar sobre la ideología patriarcal | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre cómo la ideología patriarcal representa el legado histórico de dominación del hombre sobre la mujer. |

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|------------------------------------|----------|--|--|
| Definir el concepto de sexismo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar el concepto de sexismo como el intento de justificar la superioridad del hombre sobre la mujer por el hecho de las diferencias físicas que existen en los atributos de ambos. |
| Introducir el concepto de machismo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar el concepto a partir de las prácticas sociales culturalmente aceptadas donde los hombres, apoyados en ideas sexistas de justificación de la superioridad sobre la mujer, imponen esquemas de dominio y subordinación sobre esta. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 3: Ideologías que incentiva la violencia

Por ideología se entiende el sistema de ideas o pensamientos que emanan de las necesidades y deseos más irrenunciables de las personas. Son las formas más profundas en que nuestras ideas permean nuestros pensamientos y el factor más influyente en la resistencia al cambio de una serie de conductas, entre ellas las conductas de dominación del hombre sobre la mujer:

Las ideologías pueden tener una base ética o antiética, siendo las primeras las que favorecen la cultura del buen trato, y las segundas las que promueven y exaltan como normal el hecho de que una persona domine a otra en basándose en el uso de la fuerza. El sexismo, se apoya en las diferencias entre los atributos primarios y secundarios del sexo entre hombres y mujeres, para tratar de justificar una supuesta supremacía del hombre sobre la mujer.

El machismo es la forma como las sociedades normalizan culturalmente la alegada supremacía del hombre sobre las mujeres. Hay una serie de recursos sociales a través de los cuales se inculcan los mandatos culturales de dominación, entre ellos, los estereotipos de género, a través de los cuales se definen roles rígidos e incambiables que serán asumidos tanto por hombres como por las mujeres.

En estos roles están contempladas las expectativas de actuación para cada sexo, dejando implícito un posible “castigo” para quien no lo asuma. En este proceso, en algunas sociedades más que en otras, la violencia hacia las mujeres logra una especie de apoyo implícito, que se alimenta de las mismas ideas filtradas en la ideología que ya abordamos.

SESIÓN 4.

LOS VALORES DE LA MASCULINIDAD POSITIVA

Justificación

La masculinidad es un producto ¿o constructo? biopsicosociocultural que se expresa acorde a las distintas influencias y diversos matices cognitivos, conductuales e interpersonales. Su comprensión y abordaje integral es una prioridad dentro de las Políticas Públicas orientadas a reducir la violencia.

Objetivo

Aportar criterios para la comprensión de los aspectos que influyen en la conformación de la masculinidad y su influencia en la violencia de género.

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|---|----------|--|--|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "psico-educación" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que es el proceso de psico educación. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de masculinidad positiva | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Contraponer los valores de la masculinidad positiva con los valores de la masculinidad negativa | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Aclarar que los valores de la masculinidad son las preferencias positivas o negativas firmemente arraigadas en el pensamiento de los hombres y las mujeres, en los cuales se apoyan para orientar sus vidas. |
| Gestión de los afectos, creencias y conductas desde la masculinidad positiva | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Identificar los procesos emocionales, cognitivos y conductuales que son afectados por la masculinidad negativa (insistir en la expresión de las emociones, las actitudes posesivas hacia las mujeres, sentirnos más merecedores, posesivos y dominadores). |
| ¿Cómo sería el comportamiento cotidiano de un hombre inspirado por los valores de la masculinidad positiva? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada / preguntas y respuestas. Participación activa de los usuarios en una lluvia de ideas. | Explicar el proceso para adquirir y automatizar un nuevo hábito: 1. Cuestionar el hábito anterior a partir de saber cuáles cosas no funcionan favorablemente del mismo. 2) indicar cuales aspectos de la masculinidad positiva son entrenables para practicarlos cada día en las relaciones con las mujeres. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 5

Los valores de la masculinidad positiva

Los valores representan nuestras creencias más profundas, por lo que están firmemente arraigadas y se convierten en el principal detonante interno de las conductas que permanecen de forma más estables en el tiempo.

Los valores de la masculinidad tradicional están condicionados por un esquema de aprendizaje establecido por la cultura patriarcal, en la que el dominio del hombre sobre la mujer fue el resultado del poder y la fuerza física. El posicionamiento de estos valores estuvo impulsado por una serie de eventos históricos, entre los cuales resaltan las guerras y las conquistas de otros pueblos, que conllevan también el secuestro de mujeres que luego pasaban a ser propiedad de los hombres.

Al cambiar las épocas, con el paso de los años, cabe preguntarse, ¿hasta qué punto son relevantes algunos de estos valores de la masculinidad hegemónica, en un mundo que ha cambiado tanto? ¿es necesaria la fuerza física en la forma como se expresa en la masculinidad actual y los gestos de sometimiento y control sobre las mujeres? Claro, las respuestas ante estas preguntas son negativas, y es la masculinidad positiva la alternativa saludable para desmontar los valores que incitan a los hombres actuales a seguir perpetuando la masculinidad negativa.

SESIÓN 5.

EL PARADIGMA DEL BUEN TRATO

Justificación

El buen trato es la conducta alternativa a la violencia. Asumir en la vida cotidiana las distintas manifestaciones que tiene el buen trato permite a los participantes descubrir que tienen algo en su repertorio que no han estado usando y que les puede favorecer mecanismos saludables de adaptación en las relaciones con las mujeres.

Objetivo

Identificar los beneficios del paradigma del buen trato.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 5. EL PARADIGMA DEL BUEN TRATO

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|---|--|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "psico educación" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que es el proceso de psico educación. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|--|--|
| Aclarando el concepto de buen trato | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Justificar por qué el buen trato es un paradigma saludable para las relaciones de pareja | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar el buen trato como una conducta lógica y provechosa con evidencias de aporte a la salud mental de quienes la reciben y aportan. Presentar las ventajas del buen trato. |
| Describir los principios para la aplicación del buen trato | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Enunciar los siguientes principios: 1. El buen trato no tiene techo 2. El buen trato respeta la dignidad humana 3. El buen trato promueve relaciones saludables. |
| Presentar los recursos para promover el buen trato | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Enumerar los siguientes recursos: empatía, capacidad de perdonar, orientación saludable del éxito, aceptación, valoración de las personas, capacidad de sanar heridas y construir apegos saludables. |
| Resumen y cierre | 10 mins | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 5. El paradigma de buen trato

El buen trato es un sistema de pensamientos, emociones y conductas que se expresan a través de una serie de valores que consideran la dignidad tanto de las personas a quienes va dirigido como desde quien se dirige.

Un paradigma es una nueva forma de manifestar el buen trato hacia los demás y uno mismo que revoluciona y desafía las formas anteriormente conocidas. La violencia en cualquiera de sus manifestaciones, tanto físicas como psicológicas, ha sido la norma histórica en las relaciones entre las personas, de ahí que el buen trato se convierte en un paradigma que cuestiona las premisas que sustentan aquel al cual promete sustituir; entre las cuales se encuentran: el control sobre los demás sobre la base del uso de la fuerza y la intimidación.

Mantener relaciones sobre estos métodos desgasta tanto a las víctimas como a los agresores, negando la posibilidad de construir y mantener relaciones basadas en el respeto y las normas de cortesía. La estadística general en salud indica que las relaciones de pareja donde hay malos tratos tienen promedios de vida más bajos que las relaciones caracterizadas por el buen trato.

SESIÓN 6.

ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD, ACEPTACIÓN Y REPARACIÓN DEL DAÑO

Justificación

Esta sesión presenta de forma lógica una relación que ha estado implícita entre la asunción de responsabilidad, aceptación y reparación del daño. La comprensión de la dinámica como opera esta relación permitirá un mejor nivel de conciencia para la prevención de la violencia.

Objetivo

Enfrentar las barreras que dificultan la asunción de responsabilidad: la falta de aceptación y falta de reparación los daños.

DESARROLLO DE LA UNIDAD 3.6

ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD, FALTA DE ACEPTACIÓN Y AUSENCIA DE REPARACIÓN DEL DAÑO

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|---|----------|--|---|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "psico-educación" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que es el proceso de psico educación. Aclarar que los temas serán breves y profun- dizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de asun- ción de responsabilidad, acepta- ción y reparación del daño. | 10 mins. | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Establecer la relación lógica entre los tres conceptos plant- eados | 10 mins. | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. | Presentar ideas sobre cómo los la violencia se mantiene a partir de la falta de asunción de responsabilidad de quienes la ejercen, la falta de aceptación y la no repa- ración del daño. |
| Identificación de los mecanismos que perpetúan la no asunción de la responsabilidad | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /pre- guntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejerci- cios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar los mecanismos más frecuentes que apoyan la no asunción de responsabilidad que son: la negación, la minimización y la culpabilización de las víctimas. |
| Aceptación del daño para po- derlos reparar | 10 mins. | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. | Aceptar los errores de pensamiento que llevan a la vi- olencia y a no sentir el compromiso de reparar el daño. Entre ellos: "ella se lo merece", "me hizo algo por lo que debe pagar", no pude evitar golpearla", todas estas men- tiras pueden ser aclaradas en base al compromiso de la aceptación y las acciones de reparación de los daños. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con mo- dalidad dialogada /pregun- tas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las ses- iones individuales de cada uno. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 6.

La no asunción de responsabilidad, aceptación y reparación del daño

Cuando los agresores no asumen con responsabilidad los daños que provocan en las víctimas, estos no solo no se reparan, sino que se agudizan por que la violencia se mantiene. Los agresores emplean una serie de estrategias para no asumir responsabilidad de la violencia que generan y los daños consecuentes.

Esta situación activa un sentido de impotencia en las víctimas, y un círculo vicioso ya que los daños son cada vez peores. Dentro de las estrategias se encuentran la negación (yo no hice nada) la minimización (no fue nada del otro mundo) y la culpabilización (tú fuiste que te lo buscaste). La no aceptación es una fase previa a la no asunción de responsabilidad. La misma incluye un alto nivel de resistencia a ver como incorrectas una serie de actitudes y conductas con las cuales justifican la violencia. De igual forma la no aceptación se manifiesta a manera de intolerancia hacia las diferencias normales entre hombres y mujeres; surge una especie de rigidez en el pensamiento que incentiva formas de conductas de control y sometimiento. En cuanto a la reparación del daño, el mismo ni siquiera se contempla en la mentalidad de personas que no aceptan ni mucho menos asumen la responsabilidad por lo que hacen.

SESIÓN 7.

VIVIR LAS GANANCIAS DEL CAMBIO

Justificación

El cambio es el propósito de todo proceso educativo y terapéutico; en el contexto de este programa, mostrar sus ganancias resulta una motivación especial para los participantes, sobre todo porque alimenta el criterio de que solo es posible lograrlo con su cooperación.

Objetivo

Crear conciencia sobre el valor del cambio en el contexto de la prevención del comportamiento violento.

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|---|--|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "psico-educación" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que es el proceso de psico educación. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto del cambio | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|--|---|
| Identificación de aquello que hay que cambiar; aquello que hay que preservar | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre la áreas vulnerables que llevan a la violencia y que por tanto hay que transformar (intolerancia, demandas exageradas hacia las mujeres, conductas de control y sometimiento) y las áreas fuertes que hay que preservar (diálogo respetuoso, buen trato, respeto a las diferencias, trato igualitario y justo, respeto a la autonomía). |
| Las ganancias del cambio | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar los logros del cambio sobre la base de los beneficios alcanzados: en las conductas o acciones; en la forma de expresar las emociones; en el desafío a las creencias agresivas. |
| Analizando los diferentes tipos de cambios | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar los diferentes tipos de cambios: los cambios necesarios, los cambios convenientes, los cambios oportunos, los cambios innecesarios, los cambios inoportunos y los cambios no convenientes. |
| Tipos de personas y actitudes ante el cambio | | | Hablar de las personas que afrontan el cambio de forma positiva, negativa y procrastinadora. De igual forma, presentar las actitudes hacia el cambio, que son: de oposición, de apertura y de ambivalencia. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 7. Las ganancias del cambio

Uno de los conceptos más incomprensido es el cambio. Proponemos como definición, "los cambios son las transformaciones materiales, actitudinales y sociales que favorecen el desarrollo de las personas y los avances tecnológicos y culturales". Sobre la base de este concepto, ¿qué será deseable cambiar en nuestros participantes? Algunos cambios interesantes serían:

1. Cambios en las actitudes hostiles que se expresan en la relación con las mujeres.
2. Cambios en las manifestaciones de conducta de control y dominación que en muchas ocasiones incurren sobre las mujeres.
3. Cambios en la forma de pensamiento sobre las relaciones con las mujeres.
4. Cambios sobre nuestros roles en las relaciones con las mujeres.
5. Las excusas que se emplean con frecuencia para no cambiar.

Es importante entender que los cambios no ocurren de la noche a la mañana, más bien son parte de un proceso en el cual intervienen muchas variables o factores, cada uno de los cuales debe ser reconocido para comprenderlo y ofrecer una respuesta apropiada ante ellos. En el momento inicial donde la persona es llamada a cambiar no está consciente de qué debe hacer, por qué hacerlo y cómo hacerlo. De ahí que el primer desafío para cambiar es lograr que la persona haga conciencia de la importancia de cambiar, así como de las ganancias que esto va a permitir. Una vez las personas están preparadas para reconocer que quiere cambiar, procede iniciar una serie de acciones educativas y terapéuticas que contribuyan con el logro planteado en esa dirección. Una vez han reaccionado favorablemente a las pautas establecidas como parte del proceso del cambio, procede reforzar el aprendizaje práctico de las distintas acciones, asumiendo una serie de compromisos de que les ayudará a mantenerse utilizando las herramientas que posibilitarán los cambios.

Hay dos categorías fundamentales que como parte del proceso del cambio que atraviesa una persona: los procesos experienciales y los procesos conductuales.

En el primer caso, se encuentran:

- La elevación de conciencia sobre el valor del cambio. Aquí los participantes ganan conocimiento y comprensión sobre la naturaleza de sus problemas.
- El proceso de alivio dramático. Permite que se comprometan con los cambios sobre la base de entrar en contacto emocional con sus problemas.
- La autovaloración. Permite que los participantes reconozcan como una conducta violenta entra en conflicto con los valores personales y las metas vitales que son importantes para unas personas. La reevaluación ambiental. Viabiliza que los participantes reconozcan el impacto que sus conductas tienen sobre los demás y el medio ambiente.
- La socioliberación. Se refiere al proceso en base al cual los participantes reconocen y crean alternativas en su ambiente social, para mantener y alterar los cambios en sus conductas.

Por su parte los procesos conductuales contemplan:

- Control de estímulos. Consisten en evitar situaciones o condiciones que han estado vinculadas con la violencia, para no detonar de nuevo ante la misma situación.
-
- Contracondicionamiento. Consisten en sustituir una conducta violenta por un nuevo paradigma basado en el buen trato.
- Manejo del reforzamiento. Se apoya en autopremiarse por las conductas saludables en las cuales se incurre.
-
- La Autoliberación. Consiste en creer en la capacidad personal para lograr cambiar y hacer todo lo posible para ser consistente con esta percepción personal.
-
- Relaciones de ayuda. Es saber elegir en quienes nos vamos a apoyar para recibir aceptación y buenas orientaciones. ¡Cuando fortalecemos decisiones apropiadas en cada uno de los procesos anteriores, el resultado final será la ganancia del cambio!

SESIÓN 8.

PRINCIPIOS Y TÉCNICAS PARA REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

Justificación

Esta unidad permite comprender la naturaleza de las emociones, como pauta previa para poder gestionarlas de forma apropiada, de tal forma que no representen riesgo para las vidas de las mujeres. Comprender sus propias dinámicas emocionales y disponer de recursos mentales para gestionarlas de manera apropiada permitirá a las participantes respuestas más reguladas, con un balance apropiado entre las emociones y la razón.

Objetivo

Aplicar los principios y técnicas de la regulación emocional.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 8.

PRINCIPIOS Y TÉCNICAS PARA REGULAR EMOCIONES

Justificación

Las emociones son activaciones primarias que anuncian la presencia de que alguna necesidad importante se encuentra amenazada. Cuando se desregulan disminuye la capacidad humana para responder de forma prudente ante los detonantes que en muchas personas generan violencia. El abordaje de los principios para regular nuestras emociones favorece mejores posibilidades de detener cualquier escalada de violencia.

Objetivos

Comprender los mecanismos a través de los cuales se reconoce y regulan las emociones.

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|--|---|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, "psico educación" | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que es el proceso de psico educación. Aclarar que los temas serán breves y profun- dizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hay que recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de regulación emocional | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Función de las emociones y su impacto en la conducta humana | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre cómo las emociones influyen en la conducta violenta, sobre todo cuando no sabemos reconocerlas, aceptarlas, nombrarlas y regularlas de forma apropiada. |
| ¿Cómo reconocer los disparadores emocionales? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Presentar los factores ante los cuales los participantes que generan violencia reaccionan de forma inapropiada sobre la base de una pobre gestión emocional. |

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|---|----------|---|---|
| Estrategias para regular las emociones e impedir que sean disparadoras de conductas violentas | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Categorizar las distintas estrategias de regulación emocional: 1) identificar y nombrar las emociones. 2) identificación de los disparadores emocionales. 3) desafío a las creencias erróneas 4) Cambio en el estilo de vida para ser personas resilientes desde el punto de vista emocional. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual 8.

Principios y Técnicas para regular emociones

Las emociones no son disparadas de forma aisladas, sino que constituyen un sistema que recibe el nombre de sistema emocional. Como concepto, una emoción es una reacción tanto interna como externa que se activa ante alguna necesidad o estímulo conocido o desconocido.

En relación a la violencia, las emociones juegan un papel crucial, porque al igual que las demás conductas, la violencia persigue en gran medida la satisfacción también de alguna necesidad, solo que, al ser dañina, es una forma ilegítima y censurable socialmente. Uno de los principios más importantes para regular las emociones es que impidamos que se fusionen con el pensamiento, porque cuando esto ocurre, nos quedamos sin la capacidad lógica que permite hacernos cargo de nuestras reacciones impulsivas.

Hay participantes que tienen estados emocionales pasajeros, los cuales se activan ante la vulnerabilidad con que se perciben a sí mismos, mientras que otros parecerían tener las respuestas emocionales caracterizadas por algunos rasgos más estables y duraderos. Independientemente de las dos categorías a la que pertenezca, lo importante es saber que un estado es más transitorio que el otro, pero ambos pueden representar riesgo de violencia si no hay un proceso de auto gestión apropiado de la capacidad de auto regularnos.

Las emociones son en esencia respuestas adaptativas, solo que cuando operan sin una capacidad racional de fondo, la forma de adaptarnos se torna destructiva para los demás. Hay emociones primarias, que son aquellas como el miedo, la diversión, la tristeza, amor, el enojo, que juegan como papel principal advertimos de forma primaria que hay alguna necesidad presente en nosotros que debe ser tomada en cuenta.

Estas necesidades tienen como función activar respuestas adaptativas. Por su parte, las emociones secundarias, son las que derivan de las interpretaciones que hacemos y los aprendizajes sociales y culturales sobre cómo reaccionar ante ciertos eventos. En el caso de la violencia, los agresores atribuyen a sus parejas una serie de intenciones donde se perciben como amenazados, en situaciones donde no hay ninguna evidencia para llegar a esta conclusión. Cuando reaccionan con miedo ante la pérdida de la relación, esta emoción en muchas ocasiones se complica con los celos. Lo mismo ocurre con el enojo, que muchas veces se activa por una emoción secundaria de no sentir vergüenza o ser expuesto con una serie de deficiencias ante las cuales se cree vulnerable. Dentro de los procedimientos que se recomiendan para regular las emociones de forma apropiada se encuentran:

1. Nombrar y describir las emociones.
2. Identificar los modelos familiares y de otro tipo que les han servido de referentes para manejar sus emociones.
3. Estar atentos para no auto devaluarse o auto desconsiderarse.
4. Ser cada vez más consciente de las emociones.
5. Observar la emoción que se está sintiendo.
6. Identificar los principales disparadores emocionales, sobre todo: el dolor; miedo; tristeza; enojo; celos; vergüenza y culpa. Algunas de estas emociones, si no se regulan apropiadamente, podrán terminar en violencia.

Encuentros grupales de auto cuidado y calidad de vida

Justificación

Son encuentros centrados en el desarrollo de la capacidad de valorar los recursos propios, así como proteger la salud personal. La calidad de vida se expresa en una serie de valores que el programa contempla fomentar en los participantes, entre ellos: el desarrollo socio afectivo; capacidad de relaciones saludables con los hijos y las parejas; fortalecimiento de los niveles de aceptación y el compromiso de cambiar los patrones de conductas no saludables.

Estos temas se complementan con intercambios de ideas con personas que se han convertido en referentes importantes, sobre la base de las prácticas de vida que se observan en ellos

Objetivos

Desarrollar encuentros grupales en los cuales los participantes profundicen el conocimiento de sus temas personales basados en un esquema de autocuidado y fortalecimiento de la calidad de vida.

DESARROLLO DE LA UNIDAD: AUTO CUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|---|---|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, auto – cuidado y calidad de vida | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Breve explicación de lo que es el proceso de auto cuidado y calidad de vida. Aclarar que los temas serán breves y profundizados en las sesiones individuales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de auto cuidado y calidad de vida | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. |
| Presentar el concepto de inteligencia afectiva | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Presentar ideas sobre el valor de fortalecer la inteligencia afectiva. |

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|---|----------|--|---|
| Entrenar en habilidades de fortalecimiento de relación con los hijos y las parejas. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Enfatizar las enseñanzas en los métodos de habilidades parentales y habilidades conyugales. |
| Mindfulness emocional y aceptación y compromiso. | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Desarrollar el concepto de Mind Fullnes, así como también el de aceptación y compromiso. Las experiencias se centrarán en desarrollar las técnicas de auto observación emocional en el aquí y ahora; el empleo del uso descriptivo de emociones y la participación activa en los cambios de la vida del participante. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Nota conceptual.

El auto cuidado y calidad de vida

El concepto de autocuidado y calidad de vida parte de una lógica de sentido común que ha ido ganando también espacio en la ciencia. Desde la mirada del autocuidado, es posible también que cuidemos a los demás, sobre todo si partimos del supuesto principal de que nadie da lo que no tiene.

Algunas premisas que ya han sido estudiadas por varios autores (Car.A. 2007; Hervaz y Vázquez, 2008), son el "yo" positivo, donde es fundamental aprender la idea de que "yo" es un agente más que un objeto. En esta dinámica del yo como agente más que un yo como objeto, se resalta las posibilidades del yo personal de emerger como una entidad consciente, que percibe y se adapta al entorno.

Tiene motivaciones lograr objetivos importantes y autoregularse. Ese yo es usuario de estrategias de afrontamiento y emplea mecanismos de defensa, en contraste con el yo como objeto que se mueve de forma pasiva, construido en una sociedad y en una cultura. El autocuidado personal y la calidad de vida resaltan la posibilidad de enaltecernos y enaltecer a los demás, manteniendo una imagen coherente con nosotros mismos, a la vez que una imagen aceptada de nosotros mismos. El desarrollo de una autoestima saludable, así como también un sentimiento de eficacia personal, unido a una serie de estrategias de afrontamiento de los desafíos de la vida; son también factores que contribuyen a mejorar la calidad de vida, el autocuidado personal y reducir notablemente las posibilidades de violencia hacia las demás personas.

SESIÓN.

CONVERSATORIOS REFLEXIVOS: ¿CÓMO GESTIONAR MI VIDA?

Justificación

Uno de los hallazgos más importantes en la experiencia de nuestro programa es que muchos participantes perdieron la perspectiva de vivir acorde a un plan de vida personal. El esquema de dominio en el cual cayeron conllevó que perdieran la perspectiva de sus propias vidas. Sobre la base de esta realidad, el desarrollo de esta sesión será de gran ayuda para los participantes.

Objetivo

Desarrollar un plan de vida que contemple un orden funcional que permita asumir los retos normales con los cuales se enfrentan desafíos propios de la existencia.

Contenidos de la unidad

1. ¿Cómo organizar un plan de vida?
2. ¿Cómo organizamos para enfrentar los problemas normales de la vida?
3. ¿Cómo relanzar nuestras relaciones familiares?
4. ¿Cómo vivir una vida sin violencia?

DESARROLLO SESIÓN 5.1.

CONVERSATORIOS REFLEXIVOS: ¿CÓMO GESTIONAR MI VIDA?

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|--|----------|---|--|
| Presentación de los terapeutas /coterapeutas/ colaboradores líderes y de los participantes | 10 mins. | Gafetes /marcadores/ Hojas en blanco/lápices | Se pueden utilizar dinámicas de presentación como forma de romper hielo a opción del terapeuta. |
| Presentación de los aspectos a tratar en el componente, ¿cómo gestionar mi vida? | 10 mins. | Breve exposición oral/papel/lápices o lapiceros. | Auto gestión de los temas existenciales. |
| Estableciendo las reglas de grupo | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Recordar que las reglas ya fueron presentadas en la sesión de acogida, pero se pueden responder algunas preguntas sobre ellas. |
| Aclarando el concepto de auto-gestión de nuestras vidas | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hacer lluvia de ideas sobre este concepto. Presentar un caso público o conocido de forma ética. Enfatizar la idea de no dejarnos definir por los eventos de la vida, ¡marquemos nosotros la buena dirección con acciones saludables! |
| ¿Cómo organizar un plan de vida? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Hablar sobre los pasos para organizar un plan de vida, resaltando el valor que tiene el mismo en la prevención de la violencia y darle un nuevo rumbo a nuestras vidas. |

| Actividades /tareas/ ejercicios | Tiempo | Materiales /recursos | Observaciones /Comentarios |
|---|----------|--|---|
| ¿Cómo se enfrentan los problemas normales de la vida? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. Tiene la opción de usar los ejercicios del anexo o asignarlos de tareas. | Resaltar que los problemas son parte de la vida y que lo más importantes es conocer los recursos que tenemos para que los mismos puedan enfrentarse de manera saludable. Indicar que algunos de los métodos para enfrentar los problemas normales de la vida son: superar la carga de mental asociada a los problemas; superar la carga emocional asociada a los problemas; aprender a pensar de forma saludable sobre los problemas; centrarse en los hechos de los problemas más que en los supuestos; conocer cuáles son los objetivos que el problema impide lograr; identificar los grandes obstáculos que se interponen para que los objetivos no se logren; preguntarse de quién es el problema y cuál es el verdadero problema. |
| ¿Cómo relanzar nuestras relaciones familiares? | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Ver el relanzamiento de nuestras relaciones familiares como un problema que tiene solución, aplicar el procedimiento descrito anteriormente y completarlo con los siguientes pasos: generar alternativas de ideas aportando todo lo que puedo hacer para relanzar mi proyecto de familia partiendo del punto en que me encuentro; aplicar el principio de variedad, mientras mayor el rango de ideas, más posibilidades de encontrar una o varias que sean útiles, mantener el flujo de creatividad, pensar en el modo en que otras personas han logrado relanzar su proyecto familiar. |
| Resumen y cierre | 10 mins. | Breve exposición con modalidad dialogada /preguntas y respuestas. | Cada uno dirá lo nuevo que aprendió o más le llamó la atención. El terapeuta despide informando sobre las sesiones individuales de cada quien. Les informa que mientras más temprano comienzan más se les agiliza el programa. |

Otros ejercicios que podrán ser de utilidad ante diferentes situaciones

En este renglón figuran una serie de ejercicios que no estuvieron contemplados en las sesiones didácticas descritas anteriormente, y que servirán como referentes para profundizar las unidades ya trabajadas. De igual forma, si el terapeuta entiende que algunos de estos les pueden ser útiles y es posible usarlos dentro de las unidades o apoyarse en ellos como tareas, los puede incluir:

EJERCICIO 6.1

EL BANCO EMOCIONAL DE RESPETO A LA IGUALDAD.

Propósito:

El abuso emocional puede ser una experiencia devastadora que con frecuencia se usa como arma para romper el equilibrio e impedir la igualdad de derechos, sobre todo porque con frecuencia es aceptado en la sociedad. Muchas veces no somos conscientes del daño que hacemos a nuestras parejas o personas cercanas. Este ejercicio está diseñado para ayudarnos a incrementar nuestra consciencia sobre lo que consideramos emocionalmente abusivo y sobre cuál es el costo para una relación.

Materiales

La hoja del banco emocional.

Procedimiento

1. En el lado izquierdo de la hoja coloca una lista de los depósitos, y en la columna de la derecha coloca tus retiros.
2. Depósitos son acciones que agregan a la relación más valor. Escribe todas las acciones que consideras agrega valor a las relaciones.
3. Retiros son las acciones que alejan la salud de las relaciones. Por ejemplo, insultar, bebidas alcohólicas, hacer comentarios hirientes.

Libreta del banco emocional

| | Depósitos | Retiros |
|----|-----------|---------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |

A continuación, figuran varios ejercicios citados en las obras “Desafiando las Barreras Mentales del Éxito y la Felicidad (Vergés. L. 2017) y Por un buen trato familiar y de género (2014).

EJERCICIO 6.2

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo debería de cambiar mi manera de vivir hoy?
2. ¿Cómo el cambio de mi vida hoy, podría favorecerme en el mañana?
3. ¿Qué me ocurrió en el pasado que fue una lección aprendida en el presente?

EJERCICIO 6.3

Ejercicio reflexivo a partir de frases y pensamientos profundos. A partir de varios pensamientos que siguen a continuación, extrae conclusiones sobre la aplicación que tiene la esencia de cada uno de ellos a tu propia vida:

Pensamiento 1

El carácter se desarrolla por medio de las pruebas. La vida es en sí una prueba. (Citada por Warren, 2002).

Preguntas reflexivas

1. ¿Cómo sintoniza la frase anterior con tu vida?
2. ¿Cómo estás asimilando las pruebas del presente, de cara al aprendizaje con miras al futuro?

Pensamiento 2

Ya que fui creado para vivir para siempre, ¿qué debería dejar de hacer y qué debería comenzar a hacer hoy? (Citada por Warren, 2002)

Preguntas reflexivas

¿Cómo las respuestas a las anteriores preguntas a que te invitan las reflexiones, podrían afectar tu trascendencia futura?

EJERCICIO 6.4

Uno de los procesos que permiten superar la barrera de vivir sin propósito es fortaleciendo la inteligencia espiritual. Este concepto ha sido muy debatido. A continuación, cito un texto interesante, tomado de varias ideas planteadas en el libro, “Inteligencia Espiritual en los Niños”, del autor Frankest Torrealba.

“La espiritualidad es dimensión dinámica de la vida humana que concierne al modo a través del cual la persona, individuo o comunidad, experimenta, expresa o indaga el sentido de su existencia; al modo como se relaciona con el momento presente, consigo mismo, con Dios y con aquello que es significativo o sagrado” (Task Force, 2010, citado por Torralba, 2012).

A partir de la definición anterior, se desprenden varias implicaciones. Entre ellas:

1. Buscarle sentido a tu existencia.
2. Valorar aquello significativo que trasciende.

Mandato

Valora en qué medida está tomando en cuenta los dos aspectos anteriores para dirigir tu vida.

EJERCICIO 6.5

Torralba propone que la inteligencia espiritual se desarrolla a través de varios procesos, entre ellos:

1. La meditación. Que nos permitirá crear un orden interno con una sensación de paz, confianza y bienestar.
2. La atención y conciencia plena. Se orienta a promover conciencia sobre nuestro mundo y acercamos a la misión de nuestras vidas.
3. El degustar la belleza. Consiste en permitir que la naturaleza y el arte nos asombren.
4. El practicar la gratitud. Es expresar de forma humilde el bienestar por aquello que recibimos.

Mandato

1. Escoge un espacio tranquilo dónde hacer cada día una reflexión sobre tu vida y que te permita crear un orden interno sobre tus prioridades, confianza y bienestar.
2. Elige un objeto, lugar o cualidades personales donde veas algo bello qué resaltar o artístico que te asombre.
3. Elige a alguien a quien expresar de forma humilde el bienestar que sientes por aquello que has recibido, tanto de parte de esa persona como de la vida.

EJERCICIO 6.6

Lee el siguiente texto aportado por Efrén Martínez Ortiz, en su libro: "Logoterapia: una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones":

"Las huellas de sentido son nuestras razones diarias para vivir; son aquellos y grandes momentos cotidianos que llenan la vida de sentido".

Una forma de plasmar las huellas de sentido, es reflexionar sobre los hechos que van aconteciendo en tu vida, cada día.

Algunos ejemplos de huellas de sentido son:

- ¿Por qué realicé una actividad donde me sentí útil?
- ¿Por qué me dejé ayudar de alguien que se interesa por mi?
- ¿Por qué logré ser tolerante ante una situación difícil?
- ¿Por qué no me dejé provocar por alguien que quiso enojarme?
- ¿Por qué varias personas me hicieron sentir que no estoy solo?

Mandato

Basado en los ejemplos anteriores, escribe cinco huellas de sentido que más te impactaron en esta semana:

EJERCICIO 6.7

Los logopoemas

Son formas estéticas literarias que tienen por función resaltar la belleza y los valores de la naturaleza, bajo la premisa de que el lector hallará en ellos un mensaje con significado relevante desde el punto de vista existencial.

Ejemplo

“Observo tu mirada perdida ante el asombro de tanta belleza que la vida te ha regalado en la flor que tienes en tus manos. No dejas de asombrarte por la oportunidad que la vida te ha dado de existir, cuando tantas personas en el mundo perdieron ese privilegio sin disfrutar todo aquello que la grandeza divina te ha aportado.

¡Te inspiras para dotar a otros a través de tus acciones, de aquellos valores que el mismísimo creador en ti ha encarnado!”. Autor Luis Vergés.

Mandato 1

Responde las siguientes preguntas, a partir del poema anterior:

- ¿Cuáles temas existenciales trata el poema anterior?
- ¿Cómo pueden ser estos temas una expresión de lo que estás viviendo?

Mandato 2

Construye un logopoema donde recojas al menos de los tres principales temas de tu existencia en la actualidad.

EJERCICIO 6.8

El proyecto de vida

Es un recurso existencial que nos permite concebir los objetivos más significativos. Dentro de las características que tiene un proyecto de vida se encuentran:

- Conciben las metas y objetivos que representan los motivos fundamentales de una persona.
- Se basa en el significado y el desarrollo de valores susceptibles de cambio y revisión.
- Plasma de forma simbólica las situaciones que dan sentido a tu existencia.
- Permite aclarar el sentido de nuestras vidas en las diferentes áreas de interrelación, los sueños, utopías o sentidos por encontrar y desarrollar los valores, con los cuales se busca el sentido y la responsabilidad ante la vida y una política que guíe mi existencia.
- El proyecto de vida puede ser directo e indirecto. El directo se desarrolla a partir de los siguientes pasos:
 1. Establecer el sentido de tu vida en las diferentes áreas o dimensiones de existencia: individual, familiar, social, intelectual y espiritual.
 2. Establecer mis sueños y deseos en las diferentes áreas de mi vida.
 3. Preguntarnos sobre cómo vamos a desarrollar los diferentes tipos de valores: creación, actitud y valores experienciales.
 4. Los valores de creación. Pienso cómo voy a encontrar novedades para ayudar a los demás y a mí mismo. ¿Cómo aportaré un granito de arena donde haga falta?
 5. Los valores de actitud. ¿Cómo asumiré con dignidad las dificultades que me presenta la vida? Aunque viva experiencias dolorosas, ya se que son parte de la vida y no huiré de ellas, más bien las conoceré y enfrentaré de la forma más apropiada posible.
 6. Valores de experiencia. Disfrutaré de la naturaleza, de la amistad y de las donaciones sencillas que las personas que me rodean me ofrecen en función de sus posibilidades.

- Establecer ante qué eres responsable y cuáles son esas responsabilidades. Por ejemplo: soy responsable ante mi familia otorgándole el tiempo que merecen, dando calidad en mis relaciones con ellos, velando porque sus necesidades sean satisfechas manteniendo ecuanimidad ante los momentos y situaciones difíciles.
- ¿Cuál es mi política de vida, es decir, los parámetros que guían mi coherencia entre lo que digo, hago y pienso?
- ¿Qué pasó con el indirecto?

Mandato

Organiza un plan de vida directo, aplicando los principios expuestos anteriormente.

EJERCICIO 6.7

El proyecto de vida inverso. Esta herramienta sirve para facilitar el proceso de existencia humana, dotándola de mejores niveles de calidad. Se usa para evaluar el significado y el sentido de vida, los sueños, las misiones, las huellas de sentido y las responsabilidades ante la vida.

Este proyecto permite que surjan los vacíos y carencias existenciales, dejando al desnudo la pérdida de sentido y el significado de la vida. El desarrollo de este ejercicio se da respondiendo a las siguientes preguntas:

**Si yo falleciera hoy, mi evaluación sería:
¿Quién fui yo?**

Cualidades

Defectos

Oportunidades

Dificultades

- ¿Cuál fue mi misión?
- ¿Cuál fue mi razón de ser en esta vida? ¿Qué aporté le dejé al mundo? ¿Cuál fue el motor impulsor que me condujo a desarrollar algo?
- ¿Cuál fue mi visión?
- ¿Cuáles fueron mis sueños, mis ideales y utopías a nivel familiar, personal, intelectual, social, afectivo y espiritual? ¿Cuáles realicé?
- ¿Cuáles fueron mis objetivos?
- ¿Cuáles objetivos me cifré hace cinco años? ¿Cuáles objetivos establecí hace seis meses? ¿Cuáles cumplí?
- Objetivos planteados a largo plazo

- Objetivos a mediano plazo
- Objetivos a corto plazo
- ¿Cuáles fueron mis estrategias?
- ¿Cuáles fueron mis políticas?
- ¿Cuáles fueron los criterios que guiaron mi coherencia, entre lo que hacía, pensaba y decía?
- ¿Cuáles fueron mis criterios de libertad y responsabilidad?

Mandato

Desarrolla un plan de vida inverso en base a los pasos que acabas de ver en el texto anterior:

EJERCICIO 6.9

Mandato

Coloca en la primera columna las consecuencias negativas para ti y para los demás de cualquier conducta que se parezca a la violencia. En la segunda columna coloca los beneficios que te aportan estas conductas inmorales. Toma en cuenta los costos y los beneficios tanto en el presente como para el futuro.

| Costos o Consecuencias Negativas de las conductas violentas o de Incompetencia Moral | Beneficios de la conducta violenta o de Incompetencia Moral |
|---|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Nuestra esperanza es que al final de este ejercicio nos demos cuenta que las consecuencias negativas para nosotros y los demás son mayores que los beneficios.

Después de concluir este ejercicio, sugiero hacer una segunda fase donde invirtamos el orden y respondamos el cuadro de la manera siguiente:

EJERCICIO 6.10

A partir de las conductas inspiradas por las competencias morales responder el cuadro. Entre estas conductas se encuentran: Cuidar a los demás.

1. Poseer prudencia.
2. Mantener una actitud respetuosa hacia los demás y uno mismo.
3. Tener buen trato y consideración personal e interpersonal.
4. Preservar el medio ambiente.
5. Conducir con prudencia.
6. Respetar las reglas hogareñas.
7. Tolerar las diferencias de opiniones.
8. Involucrarse en forma de comportamientos de bajo riesgo psico social.
9. Auto cuidarse en los temas de salud, educación y otros.

| Consecuencias positivas de las competencias morales | Consecuencias negativas de las competencias morales |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

Una vez concluyamos con ambos ejercicios, notarán que las consecuencias positivas de las competencias morales, superan en número y calidad las consecuencias positivas de las incompetencias morales. Son varias las implicaciones adicionales que tiene este ejercicio. La principal de todas es el aumento de conciencia en cuanto al valor de trabajar en favor de las competencias morales.

EJERCICIO 6.11

Ejercicio de completar las frases.

Trabajar en nuestra persona la incorporación de las competencias morales para superar la incompetencia moral, nos crea una dinámica personal y social del tipo ganar – ganar. Esto es debido a _____

Las incompetencias morales nos hacen actuar como depredadores. Buscamos en los demás aquello que los pueda convertir en nuestras víctimas para explotar esa condición. Esto ocurre por _____

Muchas veces la condición de depredadores que ostentamos cuando seguimos el paradigma de las incompetencias morales nos hace pasar de cazador a víctima, debido a _____

La competencia moral nos aporta calidad de vida. Si bien es cierto que esta no la recibimos de inmediato, lo cierto es que se convierte en una apuesta segura y con un alto grado de remuneración emocional. Esto ocurre por _____

EJERCICIO 6.12

“Soy parte del mundo y también responsable de mejorarlo, mejorándome a mí”.

La frase anterior no es tan solo el anuncio de un ejercicio, es más bien una construcción personal que hice cuando logré la conciencia sobre lo importante de llevar a la práctica el paradigma de las competencias morales que estoy proponiendo en este libro.

Sugiero que de forma creativa aportes tres frases inspiradas por ti, que reflejen el compromiso que has adquirido de mejorar tus competencias morales, a partir de lo que aprendiste en este libro. Para dar el buen ejemplo, completaré mis tres frases agregando dos más y darte paso a ti para que incorpores las tuyas:

- Cuando hago el bien o ejercito la práctica de contribuir con un entorno de bienestar y satisfacción para los demás, yo también me beneficio.
- El respeto a las normas crea un marco de estabilidad tanto físico como emocional, ya que aumenta la probabilidad de que otros me imiten en algo que es saludable para todos y todas.

Ahora te toca a ti aportar tus frases, ¡adelante!

EJERCICIO 6.13

| A. Ruta Triste | B. Ruta Agresiva | C. Ruta Asertiva |
|---|--|---|
| Pensamientos | Pensamientos | Pensamientos |
| “Seguro que tienes razón”. “Es terrible. Soy un inútil. Nunca aprenderé”. | “No la soporto. Debe decirme siempre donde está | “Desearía que me diga donde está para no preocuparme, pero no está obligada a hacerlo”. |
| Sentimientos: tristeza, ansiedad. | Sentimientos: ira, odio. | Sentimientos: seguridad, interés. |
| Conducta: silencio, aislamiento, abatimiento, llanto, abandono. | Conducta: le reclama y la insulta | Conducta: le pregunta de forma suave y se alegra de que no le haya pasado nada. |
| Consecuencias: su autoestima se resiente y se plantea coger una baja laboral por depresión. | Consecuencias: llanto, daños, golpes, alejamiento, soledad, desconfianza y de la esposa y los hijos. | Consecuencia: se aclara la situación sin ninguna consecuencia. |

Los ejemplos relacionados con el cuadro anterior presentan los tres tipos de pensamientos que nos ayudan a diferenciar las rutas que por lo regular nos llevan a la violencia. Las rutas triste y agresiva, por lo regular se asocian con estados emocionales incómodos que muchas veces se alimentan de pensamientos pobremente fundamentados. A la ruta asertiva, que nos libera de la violencia, se puede llegar a través de pensamientos igualmente asertivos.

EJERCICIO 6.14

Mandato

A partir de la explicación anterior, describe algún hecho ante el cual escogiste la ruta triste o la ruta agresiva. Identifica los tipos de errores de pensamientos que activaron tu decisión, en cuanto a la ruta escogida.

Descripción del hecho

Rutas Escogidas

Errores De Pensamientos

EJERCICIO 6.15

En la columna de la izquierda aparecen una serie de pensamientos impiden las buenas relaciones con la pareja. Al lado de cada una, en la columna de la derecha, anota un pensamiento alternativo que favorezca la asertividad.

| Errores de pensamientos no asertivos | Pensamientos asertivos alternativos |
|---|-------------------------------------|
| Mi esposa es muy testaruda, no me hace caso. | |
| Parece que ella cree que soy un tonto. | |
| Es una mujer indiferente y mala madre. | |
| Ella tiene que estar atenta a mi comida, sino es una mala mujer. | |
| Tiene que decirme todo lo que hace, de no ser así es porque me está traicionando. | |
| Está cada vez más indeseable. | |
| Si sigue así tendré que darle lo suyo para que me respete. | |
| Si no entiende a la buena le haré entender a la mala. | |

BIBLIOGRAFÍA

- **Acosta, L. M. (2009).** Los Nuevos Hombres Nuevos. Ibérica.
- **Basto, S. (2018).** Acoso Sexual Callejero, no es para tanto o es para mucho? Repertorio Americano, 1-28.
- **Bateman, A. y Fonagy, P. (2012).** Hand Book of Mentalizing. New York: APA.
- **Beck, A. y Freeman, A. (1995).** Terapia Cognitiva de los Trastornos de Personalidad. Paidós.
- **Beck, A., Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (2002).** Terapia Cognitiva de la Depresión. Desclee de Brouwer.
- **Bronfenbrenner, U. (1979).** The Ecology of Human Development. Harvard University Press.
- **Caballo, E., Salazar, I. y Carrobles, A. (2017).** Manual de Psicopatología y Trastornos Psicológicos. Pirámide.
- **Canle, I. y Fernández, M. (2012).** Comunicación y Justicia en Violencia de Género. Tirant Monografías.
- **Cannon, M. (2011).** The Gift of Anger. Library Congress.
- **Castro, K., Planellas, I. y Kirsner, T. (2014).** Predicción de Conductas Auto destructivas en adolescentes mediante tipologías de afrontamiento. Universitas Psicológica.
- **Digiuseppe, R., Doyle, K., Dryden, W. y Backx, W. (2014).** A practitioners Guide to Rational Emotive Behavior Therapy. Offord Press.
- **Dryden, W. (2012).** Dealing with Emotional Problems: Using Rational - Emotive Cognitive Behaviour Therapy. Routledge.
- **Echeburúa. (2006).** Personalidades violentas. Pirámide.
- **Fariña, F., Arce, R., Bueno, C. y Guadalberto. (2015).** Violencia de Género. Biblioteca Nueva.
- **Gabalda, C. I. (2014).** El uso del lenguaje en psicoterapia cognitiva. Desclee de Brouwer.
- **Glasser, N. y Glasser, W. (1989).** Control Theory in Practice of Reality Therapy. Perennial Library.
- **Gondolf, E. (2003).** MCMI Results for Batterers. Journal of Family Violence.
- **Góngora, J. N. (2015).** Violencia en las Relaciones íntimas. Herder.
- **Grady, M., Yoder, J. y Brown, A. (2018).** Childhood Maltreatment Experiences, Attachment, Sexual Offending: Testing a Theory. Journal of Interpersonal Violence, 1-35.
- **Guzmán, M. y Contreras, P. (2012).** Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. Phykhe, 69-82.
- **Hayes, S. C., Strosahl, & Wilson, K. G. (2012).** Terapia de Aceptación y Compromiso. Desclee De Brouer.
- **Lara, C. E., Aranda, C. T., Boluda, Z., Bretones, C. y 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. Guilford Press.
- **Linehan, M. (2015).** DBT Skills Training Handouts and Worksheets. Guilford Press.
- **Loinaz, I. (2017).** Manual de Evaluación del Riesgo de Violencia. Madrid: Pirámide.
- **Lunazzi, A. (2012).** Alexitimia: cruzando el puente entre la teoría, la investigación y la clínica. Incluye la LAC TAS -20 (Latino American Consensual Toronto Alexithimia Scale). Paidós.
- **Miller, W. y Rollnick, S. (1999).** La entrevista motivacional. Paidós.
- **Nezu, A., Nezu, M. y Zurrilla, J. (2014).** Terapia de Solución de Problemas: Manual de Tratamiento. Biblioteca de psicología.
- **Procuraduría. (2021).** Estadísticas de Femicidios. Santo Domingo, República Dominicana: Publicación institucional.
- **Siegel, D. (2012).** Mindfulness y Psicoterapia. Reinbook Impres.
- **Tapias, Á. (2017).** Psicología Forense. Colombia: De la U.
- **Velasquez, M. M., Mauer, G. G. y Crouch, C. (2001).** Group Treatment for substance abuse. Guilford.
- **Wager, S. y Brinkley, A. (2017).** Evidence Based Best Practice for Batterer Intervention Programs: A report Fromm the Field on The Realities and Challenges Batterer Interventions Programs are Facing: Parting Abuse. Interpersonal Violence, 406-428.
- **Walker, L. (2012).** El Síndrome de la Mujer Maltratada. Desclee de Brouwer.
- Young, J. y Klosko, M. W. (2013). Terapia de Esquemas. Desclee De Brouer.









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