

*Materiales Didácticos para la  
Prevención de la Violencia de Género*



*Unidad Didáctica  
para Educación de Personas Adultas*

*Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género*  
*Educación para Personas Adultas*

**Autora:** Pilar Jiménez Aragonés

**Edita:** Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía

**Depósito Legal:** MA-1.204/99

**Fotocomposición e Impresión:** Imprenta Montes, S.L.

C/. Hinestroza, 14 - 29012 Málaga

Pol. Ind. San Luis - C/. Maracay, 3-5 - 29006 Málaga

**Portada:** Retrato de mujer (a) Pilar Rodríguez Romero, de la Guía de Artistas y Escritoras  
Contemporáneas andaluzas

Este material forma parte del Plan de Actuación del Gobierno Andaluz para avanzar en la erradicación de la violencia contra las mujeres.

## Índice

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>BLOQUE 1</b>	
<b>LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA SOCIEDAD ACTUAL</b> .....	11
1.1. Agresiones sexuales: Víctimas y agresores .....	13
1.2. Agresiones sexuales: ¿Dónde? ¿Y la Justicia? .....	14
1.3. Violencia doméstica: ¿Quién maltrata? ¿A quién se maltrata? .....	15
1.4. El maltratador maltratado de niño .....	16
1.5. ¿Por qué no se van las mujeres maltratadas? .....	17
1.6. ¿Dónde y cuando ocurren las agresiones .....	18
1.7. Una bofetada no significa que lo vayan a hacer otra vez .....	19
1.8. Las mujeres también maltratan .....	20
1.9. Respuesta parental al acoso sexual de jóvenes adolescentes .....	21
1.10. Señales de que una joven puede estar en una relación abusiva .....	22
1.11. Razones para dejar una relación de abusos .....	24
<b>BLOQUE 2</b>	
<b>DESARROLLO DE RECURSOS PERSONALES PARA COMBATIR</b>	
<b>LA VIOLENCIA DE GÉNERO</b> .....	27
2.1. La autoestima .....	29
2.2. Autocuidados y autoestima .....	30
2.3. Emociones y autoestima: el miedo .....	31
2.4. Emociones y autoestima: la rabia .....	32
2.5. Emociones y autoestima: el dolor .....	33
2.6. Relación víctima-agresor .....	34
2.7. Capacidad de decir NO y derechos de autoafirmación .....	35
2.8. No toleraré - No abusaré .....	37
2.9. ¿Qué es el estrés postraumático? .....	38
2.10. Relajación .....	39

<b>BLOQUE 3</b>	
<b>DESIGUALDAD EN LA PAREJA</b> .....	41
3.1. Estrategias coercitivas .....	43
3.2. Explotación de la capacidad femenina de cuidado .....	45
3.3. Explotación emocional .....	46
3.4. Desempoderamiento .....	47
3.5. Tratamientos de shock .....	48
3.6. Paternalismos .....	49
3.7. Privación de intimidad .....	50
3.8. Autoindulgencias .....	52
3.9. Engaños .....	53
3.10. Estrategias de crisis .....	55



## INTRODUCCIÓN

La presente Unidad Didáctica, enmarcada en el Plan de Actuación del Gobierno Andaluz para avanzar en la erradicación de la violencia contra las Mujeres permite, mediante las actividades propuestas, cubrir algunos de los objetivos plasmados en el curriculum aprobado en nuestra Comunidad para la Formación Básica en Educación de Adultos, al mismo tiempo que nos hace reflexionar a todas las personas implicadas en el proceso educativo, puesto que la Educación es la vía más eficaz para formarnos en libertad y respeto a los derechos de todas y cada una de las personas; respeto que nos conducirá a erradicar cualquier tipo de violencia como instrumento de dominación.

Las actividades propuestas en esta Unidad Didáctica se engloban en el Núcleo de Desarrollo Personal que aparece de forma transversal en el curriculum de la Formación Básica en Educación de Adultos. Son por tanto, actividades posibles de llevar a cabo en cualquier momento del desarrollo curricular y, si bien están clasificadas en tres grandes grupos: para combatir la violencia de género, para desarrollar recursos personales que permitan combatir la violencia de género y actividades que ponen de manifiesto la desigualdad en la pareja, nos posibilitan detectar, conocer y evaluar la realidad, potenciar los recursos que la persona tiene para paliarla y modificarla y, en definitiva, actuar con poder y capacidad de ejercer sus derechos.

## OBJETIVOS

Esta unidad didáctica pretende combatir la violencia de género e incrementar la consciencia respecto a las necesidades de Protección, Provisión de Servicios y Prevención a todos los niveles, y plantea los siguientes objetivos específicos:

**1. Concienciar sobre el abuso de poder** en relaciones de desigualdad, como son las relaciones de género: la pareja y la familia.

**2. Aportar estrategias personales de cambios de conductas** dominantes-sumisas.

**3. Eliminar actitudes basadas en la relación víctima-agresor en relaciones de género.** Las sociedades jerarquizadas desde hace siglos, como son las patriarcales, basan todas sus relaciones en esta célula social de la que surge toda la organización posterior jerarquizada. La jerarquía más duradera y extendida ha sido la de género.

**4. Proveer a las personas adultas de recursos de autoayuda** para reducir las posibles consecuencias de relaciones traumáticas y, por consiguiente, la necesidad de descargar en víctimas propiciatorias (minorías raciales, menores de edad y mujeres).

**5. Potenciar la autoestima** como vía de eliminación de la relación víctima-agresor (Mujer ¿Sabes Defenderte? P. Jiménez Aragonés).

## METODOLOGÍA

La violencia de género es el resultado de la posición que la mujer ocupa en nuestra sociedad, siendo un grupo despojado de poder. Esta posición aparece en todos los ámbitos socioculturales y se establece e integra en la psicología de las personas a través de canales cognitivos, conductuales, sociales, institucionales, etc. La metodología se compone de una serie de herramientas de trabajo o estrategias encaminadas al desarrollo de relaciones de igualdad basadas en la responsabilidad y el respeto hacia otros seres humanos y la intolerancia a la violación de los mismos. Se persigue la superación de conductas sexistas y el desarrollo de la autoestima, basada en una buena relación consigo misma-o y en el autoconocimiento. Las estrategias de trabajo, se recogen de:

- \* Enfoques emotivo-conductuales: Consciencia, expresión y uso adecuado de emociones.
- \* Estrategias de autoayuda en crisis y en efectos de estrés postraumático.
- \* Técnicas de dinámica de grupos.
- \* Trabajo corporal: Autocuidados e Identificación de necesidades humanas.

ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR COMO FACILITADOR-A LEA LA INTRODUCCIÓN GENERAL Y GUIA PARA EL PROFESORADO.

SEA MUY ESTRICTA-O CON LOS TURNOS DE PALABRA Y CON EL SEGUIMIENTO DE CADA PASO DE LA ACTIVIDAD.

EVITE QUE ALGUIEN DOMINE LA SITUACIÓN Y OBLIGUE A RETIRAR LA ATENCIÓN DEL GRUPO DE LAS FINALIDADES DEL EJERCICIO.

El grupo ideal de trabajo está entre ocho y catorce, aunque se puede realizar con menos o más personas. El número de personas de cada sexo es importante. **Si hay sólo una persona, o una minoría muy des-**

**Nota: Empoderar:** Dar poder, capacitar para, autorizar para el ejercicio de Derechos.

**Desempoderar:** Despojar de poder, incapacitar, desautorizar para el ejercicio de Derechos.

**igual de un sexo en un grupo**, la actividad se verá teñida de reacciones defensivas y actitudes de víctima, ya que las personas en cuestión se sentirán culpables, aisladas y sin apoyo. Un hombre se sentirá herido, ofendido y puede que muestre extrema resistencia. Como mínimo se requieren dos personas de cada sexo y es aconsejable que los subgrupos sean del mismo sexo. SI ENCUENTRA EXCESIVA RESISTENCIA MASCULINA, AUN HABIENDO VARIOS HOMBRES EN EL GRUPO, ENFOQUE SU TRABAJO EN QUE SE CONCIENCIEN SOBRE SU PROPIA ACTITUD DEFENSIVA. PUEDEN HACER REDACCIONES PARA QUE EXPRESEN SUS SENTIMIENTOS (no razonamientos). PIDA QUE HAGAN REDACCIONES SOBRE CADA PUNTO DE LA RESPUESTA RECOMENDADA ANTE LA DEFENSIVIDAD MASCULINA. Ej: ¿Cómo podemos ayudar a las mujeres a liberarse de relaciones violentas? Enfatizando responsabilidad.

### Reacciones defensivas masculinas

En todo trabajo de concienciación y desprogramación de conductas sexistas o violentas con hombres, nos vamos a encontrar con este fenómeno. Family Court Clinic (Clínica del Juzgado de Familia) de Ontario, Canadá, recomiendan la siguiente respuesta:

Algunos profesores o profesoras sienten que trabajar el tema de violencia de género en relaciones íntimas es como “apalearse a los hombres”, o pagarla con ellos. Es muy importante saber manejar esta percepción. Respuesta:

1. Recuérdeles que la investigación nos ha mostrado y sigue mostrando una realidad en que la mayoría de la violencia familiar es perpetrada por hombres y que la mayoría de las víctimas son mujeres.
2. La mayoría de los hombres no maltratan a sus parejas.
3. Los hombres que no son violentos tienen un importante papel que jugar en la búsqueda de soluciones a este problema.
4. Insista RESPONSABILIDAD masculina, no CULPABILIDAD.
5. Todo el mundo se beneficiará de una escuela y una sociedad no violenta.
6. Los hombres violentos se sienten con frecuencia desgraciados y quieren cambiar.

### ACTIVIDADES

Las presentes actividades siguen un orden que es aconsejable mantener, **alternando actividades del primero, segundo y tercer bloque**. El propósito es no sobrecargar un periodo con mucha información, ya que el periodo inicial del trabajo suele hacer que aparezcan actitudes psicológicas defensivas, cuya función es resistirse a la realidad de esta información. El primer bloque va encaminado a informar al grupo sobre la violencia de género, sobre sus cualidades y volumen. Esta información suele hacer que aparezca resistencia o asombro. El segundo, tiene como objetivo el desarrollo de recursos personales de autoafirmación y autocuidado, encaminados al desarrollo de una buena autoestima, basada en una relación respetuosa consigo misma, y la autoayuda para el tratamiento del estrés, que, en algunas personas, será de origen postraumático. El tercero se encamina al entrenamiento en el reconocimiento de conductas de abuso de poder masculino en la pareja heterosexual, y conductas sumisas por parte de la mujer. Estas conductas, creencias y actitudes, normalizadas dentro de la relación de pareja, son la base sobre la que se asienta toda la violencia de género, es decir, en la relación víctima-agresor. Este proceso se lleva a cabo canalizando culturalmente, a través de todas sus instituciones, la distribución de roles femeninos y masculinos, facilitando la adquisición de roles de dominancia al adolescente, y de sumisión a la adolescente. Tanto canalizar niños hacia roles de poder social, como cana-

lizar niñas hacia roles de sumisión, puede considerarse un abuso cultural de la infancia, ya que esa relación causará daños psicológicos antes o después de la madurez. La programación cultural en la aceptación de la desigualdad de privilegios de un género respecto del otro, la dominancia y la sumisión, son inconscientes hasta que se hacen conscientes. Los “micromachismos” (L. Bonino) muestran la cualidad y efectos que estas relaciones pueden tener en ambos géneros.

Para que las conclusiones de cada una de las actividades propuestas se ajusten a la realidad individual y del grupo, se recomienda que durante el desarrollo de la misma, el profesor o profesora tome nota de las apreciaciones más significativas referidas a cada miembro del grupo y al grupo en su conjunto.





## BLOQUE 1

### LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA SOCIEDAD ACTUAL

En este bloque se trabajan una serie de mitos presentes en todas las culturas, que justifican la violencia doméstica, las agresiones sexuales y el abuso sexual a menores. Estas formas de violencia ya han sido aceptadas por la investigación internacional comparada, como resultado de la condición que la mujer sufre respecto al hombre en las sociedades actuales, una condición de desigualdad en todos los ámbitos, o de igualdad legal obstaculizada en la práctica. El desempoderamiento de mujeres para proteger a hijos-as ante el abuso sexual perpetrado por varones en posición de poder familiar, deja con frecuencia a menores en un estado de indefensión que dura toda su infancia (Ver introducción general de la Guía). Esto surge del mito de que “Las mujeres mienten respecto a los hombres por venganza en separaciones u otras circunstancias”.

Esta serie de mitos se han detectado en los estudios realizados en Canadá y Gran Bretaña en los últimos diez años. Los estudios comparados muestran que la media de medidas es significativamente aproximada en diferentes países occidentales, no habiendo diferencia significativa de raza, religión, nivel socioeconómico o educativo respecto a la condición de subordinación de las mujeres en la comunidad internacional.

Los mitos se agrupan alrededor de dos estrategias de mantenimiento de poder sociocultural masculino:

1. Culpar a la víctima.
2. Justificar al agresor.

Estos mitos se mantienen a pesar de las modificaciones legales de los últimos años y se filtran en todas las instituciones socioculturales, desde la familia, hasta los tribunales.

## **ACTIVIDADES A DESARROLLAR**

- 1.1. Agresiones sexuales: Víctimas y agresores.**
- 1.2. Agresiones sexuales: ¿Dónde? ¿Y la Justicia?**
- 1.3. Violencia Doméstica: ¿Quién maltrata? ¿A quién se maltrata?**
- 1.4. El maltratador maltratado de niño.**
- 1.5. ¿Por qué no se van las mujeres maltratadas?**
- 1.6. ¿Dónde y cuando ocurren las agresiones?**
- 1.7. Una bofetada no significa que lo vayan a hacer otra vez.**
- 1.8. Las mujeres también maltratan.**
- 1.9. Respuesta parental al acoso sexual de jóvenes adolescentes.**
- 1.10. Señales de que una joven puede estar en una relación abusiva.**
- 1.11. Razones para dejar una relación de abusos.**

## 1.1. AGRESIONES SEXUALES: VÍCTIMAS Y AGRESORES

Cualquier mujer puede ser víctima de una agresión sexual. Desde los dos años hasta los noventa, una mujer puede ser víctima. La investigación ha desmitificado creencias culturales, encaminadas a desacreditar a las víctimas de género y justificar a los agresores. (Antes de realizar esta actividad, lea la Introducción y Guía para el profesorado).

### FINALIDADES

Hacer accesible la información basada en la investigación internacional de los últimos diez años.

Desmitificar todas aquellas creencias que JUSTIFICAN AGRESORES Y DESACREDITAN VÍCTIMAS, haciendo que la violencia de género se perpetúe.

### ACTIVIDAD

De al alumnado la siguiente información, resultado de la investigación:

1. Entre el 60%-80% de mujeres violadas lo son a manos de CONOCIDOS en los que confían. Pueden ser novios o esposos. La violación de jóvenes en sus primeras citas, es una de las agresiones más comunes.
2. Cualquier mujer puede ser violada. La defensa de agresores se ha basado en la desacreditación de la víctima (alcohólica, drogadicta, prostituta, provocativa, vive con amante, etc.) NINGUNA MUJER MERECE SER VIOLADA.
3. NO EXISTE UN PERFIL DEL VIOLADOR TIPICO. Como muestra la investigación internacional, los violadores se encuentran en todos los estratos sociales. El varón de clase media defiende su posición anunciando que eso sólo ocurre en poblaciones deprimidas o criminales.

Pida al alumnado que se reúna en grupos de tres o cuatro personas y comiencen dándose un turno de palabra para dialogar sobre esta información. Pida que incluyan las preguntas: ¿Es esto difícil de creer? ¿Qué es difícil de creer? ¿Qué podemos hacer? De unos veinte minutos para este trabajo. Pida que se reúnan después y que una o un portavoz de cada grupo, transmita la experiencia del grupo y sus sugerencias.

### SUGERENCIAS

- Fotocopiar la investigación presentada en la Introducción general.
- Pedir al alumnado que soliciten datos de AMUVI en España, como ejercicio de búsqueda de información.

### CONCLUSIONES

1. Si la clase es mixta, ¿ha notado diferencias en la respuesta de hombres y mujeres a esta información? ¿Qué diferencias?

2. ¿Ha notado resistencia a esta información? Ej: “No ocurre en las clases sociales educadas” “los violadores suelen estar enfermos” “es un complot feminista” “es una exageración” “(Otras).....”.

## 1.2. AGRESIONES SEXUALES: ¿DÓNDE? ¿Y LA JUSTICIA?

Hay mitos que refuerzan la creencia de que la violación ocurre en lugares oscuros a altas horas de la noche. La mayoría ocurren en la casa de la víctima o violador o en el lugar de trabajo. En estas circunstancias las mujeres a menudo no denuncian por temor a no ser creídas. Sólo un mínimo de casos son denunciados, otro mínimo de esas denuncias llega a juicio. De los que llegan a juicio sólo un mínimo son condenados. De los condenados un buen número saldrá con permisos penitenciarios.

### FINALIDADES

Desmitificar las creencias:

- Sólo aquellas mujeres que salen a altas horas de la noche son agredidas.
- Los agresores son desconocidos.
- Las violaciones a manos de conocidos y en el domicilio no son denunciadas con la misma frecuencia.
- Las mujeres esperan no ser creídas.

### ACTIVIDAD

Entregue al alumnado la siguiente información:

1. Los datos de la Sección de Estadística Criminal de la Comisaría General de Policía Judicial muestran que en España en 1997 hubo 9.098 delitos denunciados contra la libertad sexual. Las denuncias suelen representar entre el 10% y el 20% de la realidad, dependiendo del país y del apoyo y protección que se les da a las víctimas para hacerlo.
2. La mayoría de las violaciones ocurren en casa de la víctima o del agresor y suele ser alguien a quien conocen o con quien tienen confianza. El fenómeno es el mismo en todos los países investigados. (Conferencia de Beijing).

Pida al alumnado que se reúnan en grupos de tres o cuatro personas y comiencen dándose un turno de palabra para dialogar sobre esta información. Pida que incluyan las preguntas: ¿Es esto difícil de creer? ¿Qué es difícil de creer? ¿Qué podemos hacer? De unos veinte minutos para este trabajo. Pida que se reúnan después en el grupo grande y que una o un portavoz, con un turno de unos cinco minutos presente la experiencia del grupo y sus sugerencias.

### SUGERENCIAS

- Pida que pongan ejemplos de casos que conozcan.
- Pida que sugieran formas de protegerse ante la violación por conocidos.

### CONCLUSIONES

1. ¿Qué ha percibido en el conjunto del alumnado?
2. ¿Qué ha percibido de la respuesta de hombres en relación a mujeres?

### 1.3. VIOLENCIA DOMÉSTICA: ¿QUIÉN MALTRATA? ¿A QUIÉN SE MALTRATA?

A menudo se intenta encontrar un PERFIL DE MALTRATADOR que ayude a identificar hombres violentos. NO EXISTE EL ABUSADOR TIPICO. Lo único que constituye un factor común, es LA CREENCIA Y SENTIMIENTO DE ESTAR POR ENCIMA DE LAS MUJERES y DE LA INFANCIA. Ni la raza, religión, clase social, profesión o constitución, constituyen factores determinantes. A las víctimas se las suele culpar de no haber actuado, de ser de una forma determinada y merecerlo.

#### FINALIDADES

Concienciar y hacer recapacitar sobre los dos pilares en los que se asienta la violencia de género: Con actitudes que justifican al agresor y culpan a las víctimas.

#### ACTIVIDAD

De al alumnado la siguiente información:

1. Los estudios muestran que NO HAY ABUSADOR TIPICO. El abusador se encuentra en todas las clases, países, razas, nivel educativo, etc. Normalmente es violento sólo en relaciones de pareja o familiares, pudiendo tener buena reputación en su comunidad.
2. A menudo se buscan excusas que justifiquen la violencia a mujeres: “¿Por qué no se va? Es masoquista. Es de bajo nivel sociocultural. Es una adicta (alcohólica, drogadicta).”

Divida al alumnado en subgrupos de tres o cuatro personas. Dé a cada subgrupo una de las afirmaciones para que la trabajen. En la primera se justifica agresores. En la segunda se culpa a las víctimas. Pida que cada subgrupo haga un poster, escogiendo 1 o 2. En uno se pide a la población que NO JUSTIFIQUE agresores. En el otro que NO CULPE a las víctimas. Pida que vuelvan a reunirse y compartan su trabajo.

#### SUGERENCIAS

Haga un poster con todo el grupo para el Día de la Mujer.

Exponga los posters en la clase o pasillo. Pida que anoten los comentarios de la gente ante los posters.

#### CONCLUSIONES

1. ¿Qué función cree que tiene la justificación de que el agresor está enfermo, marginado, maltratado, o que algo terrible le pasa?
2. ¿Ha notado si el grupo está muy afectado o no por estas creencias?

## 1.4. EL MALTRATADOR MALTRATADO

Se ha dicho que existe un ciclo de violencia que se transmite de generación en generación. Es cierto que los daños sufridos por el maltrato físico o psicológico en la infancia, dejan huellas en todos los seres humanos. Es cierto, como muestra la investigación, que hay más niñas maltratadas que niños y más mujeres que hombres. Siguiendo esta teoría, debería haber más mujeres maltratadoras que hombres. Además, no todos los varones maltratados en la infancia llegan a ser hombres violentos. Puede existir una relación que merece más estudio, sin embargo, no es una relación causa-efecto. Lo que sí es cierto, es que LA CULTURA CANALIZA EL SUFRIMIENTO DEL HOMBRE, DÁNDOLE VÍAS DE EXPRESIÓN DE SUS TENSIONES O TRAUMAS A TRAVÉS DE LA DESCARGA DE SU RABIA EN UNA VÍCTIMA PROPICIATORIA, reduciendo al mínimo su riesgo de castigo (Children Living with Domestic Violence. Mullender y Morley. Londres 1994).

A menudo, la idea del maltratador maltratado, hace que los jueces vean al agresor como víctima.

### FINALIDADES

Recapacitar sobre la indefensión en la que se encuentran las víctimas de violencia doméstica en estas situaciones.

### ACTIVIDAD

Introduzca la actividad diciendo: La protección de los derechos de hombres violentos, a menudo está en conflicto con la protección de víctimas de violencia doméstica. Con frecuencia los agresores atacan a sus ex parejas en régimen de visitas, o agreden a los hijos e hijas para chantajear a las madres para que vuelvan con ellos.

Quiero que se reúnan en grupos de tres o cuatro y conjuntamente piensen en ideas que protejan a las familias cuando el agresor se encuentra a solas con su exmujer o hijas-os después de una separación. Cuando él va a visitarlos o se lleva a alguno de sus hijos o hijas.

Escojan una de las siguientes áreas:

1. Protección desde el domicilio de la mujer.
2. Protección de los menores cuando se lleva a los hijos e hijas.
3. Desde la familia.
4. Desde los servicios sociales y policiales.
5. Desde el juzgado.

### SUGERENCIAS

- Pida que busquen en prensa artículos sobre algún incidente en el que la mujer o algún miembro familiar ha sido agredida después de la separación o divorcio.
- En otra sesión pida que se pregunten: ¿Por qué creen que la Justicia permite que las mujeres con o sin hijos salgan del hogar conyugal y no expulsa al agresor del mismo?

### CONCLUSIONES

1. Habiendo observado la dinámica del grupo y recogido sus sugerencias ¿Cree que hay miedo social a los agresores?
2. ¿Cree que los agresores usan su sufrimiento como excusa? ¿Con qué propósito?

## 1.5. ¿POR QUÉ NO SE VAN LAS MUJERES MALTRATADAS?

Se trata a menudo de explicar el por qué las mujeres no abandonan parejas violentas. Se dan explicaciones psicológicas, sociales, etc., sin embargo, la explicación más razonable es la que anteponen muchas mujeres: “TENÍA MIEDO DE QUE HICIERA DAÑO A MI O A MIS HIJAS-OS, YA QUE NOS AMENAZABA CON MATARNOS”.

La dependencia psicológica y la falta de recursos de las mujeres afectan sin duda su decisión. Sin embargo, mujeres con independencia económica y apoyo, no abandonan tampoco. La realidad es que hay mujeres asesinadas todos los años y no tienen razones para pensar que no les pasará a ellas. La amenaza de muerte a ella o algún familiar es suficiente para disuadirla de abandonarle. Muchas mujeres temen no ser creídas, sobre todo si el agresor es de clase media y tiene buena reputación en su comunidad, como es con frecuencia el caso. En un momento determinado, la situación es similar a un secuestro.

### FINALIDADES

Hacer recapacitar sobre una de las actitudes que más dañan la imagen de las víctimas, culparlas de su situación, olvidando que es únicamente el agresor el responsable de la violencia doméstica.

### ACTIVIDAD

Pregunte al grupo: ¿POR QUÉ CREEN QUE TARDAN TANTO EN IRSE LAS MUJERES MALTRATADAS?

Asegúrese de que todas las personas participan por turno sin interrupciones.

Al final lea la introducción a esta actividad y prosiga facilitando un diálogo iniciado con las preguntas:

¿Creen que hemos culpado a las víctimas por no hacer lo suficiente?

¿Creen que tienen la suficiente protección?

### SUGERENCIAS

- En otra sesión pida que hagan esta pregunta a gente durante la semana y tomen nota de las respuestas. Después pida que las contrasten en la clase.

### CONCLUSIONES

Si Vd. ha participado de la actitud de culpar a la víctima por su situación, sólo habrá estado haciendo lo que hace su entorno social. No se culpe y pregúntese ¿he observado algo en el grupo que indique por qué las personas tenemos tendencia a responsabilizar a la víctima y excusar al agresor?

## 1.6. ¿DÓNDE Y CUÁNDO OCURREN LAS AGRESIONES?

La mayoría de agresiones ocurren en el hogar los fines de semana y en vacaciones. Aunque no hay explicación para esto, se sospecha que el estrés que conlleva el cambio de rutina en el fin de semana y en vacaciones pone al agresor en una tensión que descarga en su pareja y en otros miembros familiares.

### FINALIDADES

Informar y concienciar a las personas de la realidad de la violencia de género, realidad a menudo distorsionada por los mitos que la rodean, siendo uno de ellos el que el lugar más seguro para una mujer es el hogar.

### ACTIVIDAD

Pida al grupo que diga si la siguiente afirmación es verdadera o falsa: **“La mayoría de agresiones a mujeres ocurren en el hogar los fines de semana y en vacaciones”**.

Una vez que todo el mundo ha contestado, lea al grupo la introducción a esta actividad y facilite un diálogo donde las personas puedan aportar ideas de por qué creen que esto ocurre.

### SUGERENCIAS

Puede usar otra realidad comprobada en otra sesión.

### CONCLUSIONES

1. ¿Estaba su grupo bien informado sobre este hecho? ¿Quiénes del grupo, independientemente del sexo, estaban más informados? ¿Y desinformados?
2. ¿Qué razones han dado?



## **1.7. UNA BOFETADA NO SIGNIFICA QUE LO VAYA A HACER OTRA VEZ**

Cuando un hombre pega una vez, hay una gran probabilidad de que lo haga más veces.

### **FINALIDADES**

Recapacitar sobre una de las creencias que más víctimas perpetúa: El maltratador cambiará. Él promete cambiar, pero al ir pasando el tiempo y no hacerlo, la mujer pierde cada vez más confianza en sí misma y va aumentando su miedo a abandonarlo.

### **ACTIVIDAD**

Pregunte al grupo: ¿Creen que es verdadera o falsa la afirmación: “Cuando un hombre pega una vez, es probable que lo haga más veces”?

De un turno breve de palabra, donde cada persona responda. Luego, presente la afirmación como una realidad y facilite un diálogo donde aporten experiencias o conocimiento al respecto.

### **SUGERENCIAS**

- Pida en otra sesión a las mujeres que piensen: ¿qué harían si su pareja les diera una bofetada? y a los hombres ¿que aconsejarían a una hermana o hija que recibe una primera bofetada en una relación de pareja?

### **CONCLUSIONES**

1. ¿Cómo tolera el grupo una agresión inicial en la pareja?
2. ¿Cómo cree Vd. que habría que tratar esta tolerancia teniendo en cuenta la respuesta del grupo?

## 1.8. LAS MUJERES TAMBIÉN MALTRATAN

Cuando una persona responde con esta afirmación al tema de violencia de género, podemos interpretarlo como una reacción defensiva. Antes de hacer esta actividad mirar “respuesta masculina defensiva” en la introducción a esta unidad didáctica.

### FINALIDADES

Recapacitar sobre la afirmación: “Las mujeres también maltratan”.

### ACTIVIDAD

Pida al grupo que se reúna en subgrupos de tres o cuatro y que contesten y dialoguen sobre las siguientes preguntas: ¿Qué cree que puede hacer un hombre si le maltratan? ¿Cómo creen que maltratan las mujeres?

Después de quince minutos, reunido el grupo completo, que pidan turnos de palabra para dar su opinión sobre este tema.

Termine recordando las recomendaciones que se dan en esta unidad para tratar la respuesta masculina defensiva.

### SUGERENCIAS

- Pida que piensen en alguna mujer maltratada y en algún hombre maltratado que conozcan o de quien tengan conocimiento y que hayan pasado por urgencias hospitalarias.
- Pida datos de lesiones masculinas y femeninas en urgencias hospitalarias y trabájelos en el grupo.

### CONCLUSIONES

1. ¿Qué ha percibido del grupo como conjunto?
2. Recoja las respuestas de esta sesión.
3. Repita la sesión con el mismo grupo después de unos meses y compare con las respuestas de la sesión anterior.

## 1.9. RESPUESTA PARENTAL AL ACOSO SEXUAL

El acoso sexual se puede definir como **“esfuerzos insistentes y continuados por parte de los varones para desacreditar, humillar o intimidar a las jóvenes adolescentes”**.

Todos los contactos no deseados o humillantes, como tirar de la falda, del sujetador, comentarios sexuales o inapropiados sobre la imagen corporal, avances sexuales persistentes y no deseados acompañados o no de amenazas e insultos, miradas y gestos de naturaleza sexual no correspondida, es práctica común en centros de Enseñanza Secundaria.

El acoso sexual es más difícil de definir que una agresión física, por lo que es también más difícil darle nombre y comunicarlo, sin embargo, los efectos de este acoso en las adolescentes causan daños a su autoestima, a sus sentimientos de competencia y autovaloración, y tiene efectos sobre su rendimiento académico.

El acoso NO ES FLIRTEO. El flirteo es mutuo y no continúa si ella no quiere. El acoso continúa en contra de los deseos de la joven.

### FINALIDADES

Concienciar a padres y madres sobre el acoso sexual al que puede someterse a las jóvenes.

Aprender a detectar el acoso sexual y darle nombre.

### ACTIVIDAD

Exponga al grupo la anterior introducción.

Pida que se reúnan en subgrupos de dos para hablar sobre del acoso sexual.

Si tienen hijas o hijos adolescentes, tomando la definición anterior, pida que nombren las formas de acoso sexual que han presenciado.

Dé quince minutos y después pida que se reúna el grupo completo. De un turno de palabra estricto y breve (un par de minutos) para que cada persona pueda comunicar la experiencia que le ha evocado esta actividad.

### SUGERENCIAS

- En otra sesión pida que se reúnan en subgrupos de tres o cuatro (quince minutos) para pensar en alternativas que puedan mejorar el clima de los centros de Enseñanza Secundaria en lo que respecta al acoso sexual.

### CONCLUSIONES

1. ¿Cree que en su centro hay conciencia suficiente sobre el acoso sexual? Sugiera formas de paliarlo.
2. ¿Cree que los padres y madres son permisivos con el acoso sexual?
3. Otros comentarios.

## 1.10. SEÑALES DE QUE UNA MENOR PUEDE ESTAR EN UNA RELACIÓN ABUSIVA

Padres y madres se sienten útiles y seguros si saben cómo actuar en situaciones que aunque se perciban como abusivas o molestas, están tan normalizadas dentro de las relaciones de género que no hay seguridad en dar una respuesta adecuada a las mismas.

### FINALIDADES

Identificar y dar nombre a las señales que surgen en una relación abusiva entre jóvenes.

Ayudar a padres y madres a que la joven reconozca esas señales y sepan apoyarla para que finalice la misma.

### ACTIVIDAD

Fotocopie la lista de señales de abuso en relaciones de jóvenes:

1. Su hija se pasa todo el tiempo con su novio o amigo y sólo salen con los amigos de él.
2. Él la llama constantemente para controlarla. Es celoso y posesivo.
3. Él parece tomar todas las decisiones. Le da órdenes.
4. Su hija ha empezado a descuidar sus deberes educativos para estar más tiempo con él.
5. Hay una diferencia de edad y él es bastante mayor que su hija.
6. Le da la impresión de que la está presionando hacia una sexualidad para la que ella no está preparada, o no desea.
7. El novio o amigo de su hija la degrada, critica o ridiculiza frente a otras personas.
8. La autoestima y confianza en sí misma, de su hija, parece verse afectada desde que sale con él.
9. Su hija tiene hematomas u otro tipo de lesiones sin explicación.
10. Su hija quiere dejar la relación, pero teme la reacción de él.

Distribuya las fotocopias y pida que, individualmente, pongan una flecha en cada señal que hayan presenciado en alguna joven de la familia o conocida. Dé cinco minutos.

Proceda a pedir que se reúnan en parejas y compartan la experiencia (quince minutos).

Pida que vuelva a reunirse el grupo y facilite un diálogo en el que participen todos.

NOTA: Aunque a las jóvenes se les agrede más físicamente y sexualmente que a los jóvenes, y sean ellas más las víctimas de relaciones violentas, puede ocurrir que un joven se vea en una relación abusiva. El abuso de la joven puede manifestarse con abuso emocional y amenazas de autolesionarse si él quiere terminar la relación con ella.

## **SUGERENCIAS**

- En otra sesión pida que piensen en formas de dar apoyo a las jóvenes en esta situación.
- Pida que busquen ejemplos de relaciones de este tipo donde la joven ha resuelto la situación satisfactoriamente.
- Sugiera poner en práctica la autoayuda en el desarrollo de recursos personales del bloque 2 de actividades.

## **CONCLUSIONES**

1. Después de realizar esta actividad, piense en formas de ayudar a los padres a detectar, intervenir o pedir ayuda cuando creen tener una joven con una relación abusiva en la familia.
2. ¿Qué forma de apoyo daría Vd. desde el centro educativo a una joven en una relación de este tipo, teniendo en cuenta que ya puede ser dependiente debido al deterioro de su autoestima, basada únicamente en la gratificación que le da su pareja?

## 1.11. RAZONES PARA ABANDONAR UNA RELACIÓN DE ABUSO

Cuando no existe agresión física o sexual y hay abuso psicológico o emocional, los daños pueden ser incluso tan graves como las agresiones físicas. Es más, puede desembocar en una relación violenta física o sexualmente. (Ver Los Micromachismos en bloque 3).

### FINALIDADES

Reconocer las señales de que algo extraño pasa en una relación.

Utilizar los recursos de autoayuda recomendados para resolver la situación.

### ACTIVIDAD

Fotocopie la siguiente lista de reacciones que una mujer experimenta en una relación abusiva:

1. Le tiene temor a su pareja.
2. Se siente mal respecto a sí misma, se infravalora.
3. Se siente agradecida cuando él es respetuoso o afectuoso.
4. Tiene problemas de salud.
5. Ignora sus propias necesidades y las de sus hijas e hijos a favor de las de él.
6. Duda de su propio juicio.
7. Evita que se enfade su pareja.
8. Es dependiente de su pareja.
9. Él controla la economía aunque ella trabaje.

Pida que lean la lista individualmente y luego se reúnan en parejas para que piensen en decisiones que una mujer puede tomar, siguiendo la siguiente lista de sugerencias (veinte minutos):

1. Admitir el problema: sugiera concretamente cómo.
2. Parar de culparse ¿Cómo?
3. Pedir ayuda ¿Cómo?
4. Romper el aislamiento ¿Cómo?
5. Parar de juzgarse, infravalorarse ¿Cómo?
6. Aumentar su autoestima ¿Cómo?
7. Centrarse en sus necesidades personales ¿Cómo?
8. Aumentar su independencia ¿Cómo?

Pida que se reúnan en grupo y compartan su trabajo dando turno de palabra, dependiendo del tamaño del grupo.

## **SUGERENCIAS**

- Divida la lista de trabajo y realice esta actividad en dos sesiones.
- Pida a los hombres del grupo que piensen en cómo pueden dar apoyo a una mujer de la familia en esta situación.
- Pida que compartan algún caso real en el que alguien se separa con éxito de una relación de abuso.

## **CONCLUSIONES**

1. ¿Cuál cree que es el papel de hombres que tienen conocimiento de que alguna mujer está en este tipo de relación en su entorno familiar?
2. ¿Cómo pueden los hombres ayudar a prevenir este tipo de relaciones con mujeres?







## **BLOQUE 2**

### **DESARROLLO DE RECURSOS PERSONALES PARA COMBATIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Las actividades de este bloque están seleccionadas de trabajos en el tratamiento del estrés postraumático, y del trabajo de prevención de relaciones violentas basado en un buen desarrollo de la autoestima de hombres y mujeres, resultado del conocimiento y práctica de sus derechos y potenciales humanos, y no en el ejercicio de poder de un ser humano sobre otro.

Las sociedades patriarcales organizadas en una pirámide de autoridad, son sociedades que han potenciado y generado violencia en las relaciones y han establecido el patrón víctima-agresor, donde la víctima-esclava está marcada culturalmente y el agresor-jefe está empoderado en el abuso de poder. Es necesario aclarar que, las presentes técnicas de trabajo son ampliamente usadas en el trabajo de crecimiento personal sea cual sea el objetivo.

## **ACTIVIDADES A DESARROLLAR**

- 2.1. La autoestima.**
- 2.2. Autocuidados y autoestima.**
- 2.3. Emociones y autoestima: el miedo.**
- 2.4. Emociones y autoestima: la rabia.**
- 2.5. Emociones y autoestima: el dolor.**
- 2.6. Relación víctima-agresor.**
- 2.7. Capacidad de decir NO y derechos de autoafirmación.**
- 2.8. No toleraré - No abusaré.**
- 2.9. ¿Qué es el estrés postraumático?**
- 2.10. Relajación.**

## 2.1. LA AUTOESTIMA

La autoestima es la base humana de autopreservación. Nos ayuda a salir de crisis, traumas y permite el desarrollo de recursos personales que incrementan la calidad de vida.

En las relaciones jerarquizadas, amo-esclavo, víctima-agresor, la autoestima está dañada en ambos, por lo que también se ven afectados los recursos personales que una persona puede usar en la resolución de un conflicto o crisis. En las relaciones de género estructuradas como amo-esclava (el que toma - la que da), ambos extremos acarrearán autoestimas afectadas.

**La autoestima es la relación que yo tengo conmigo misma. La convicción de que tengo los mismos derechos y responsabilidades que cualquier ser humano, independientemente de su condición social. Es la apreciación que yo hago de mí y de mis cualidades personales, me convierten en un ser único, con algo único que ofrecer a la comunidad en la que vivo. Además aprecio lo mismo en otros seres humanos y los respeto, como me respeto a mí misma-o.**

Es muy importante ayudar a las personas a encontrar cualidades simples y concretas que puedan apreciar por el bienestar que aporta a su vida. Las mujeres tienden a apreciar aquellas cualidades que otros aprecian, en ellas, porque les aporta bienestar a los demás. Ej: “Cocino muy bien”. Esa cualidad puede aportar bienestar, si ella se cocina a sí misma lo que le gusta.

### FINALIDADES

Entrenar a las personas a autoapreciar cualidades personales por el efecto positivo que tienen sobre su autoestima, cuando estas apreciaciones son internas y no basadas en una valoración externa.

### ACTIVIDAD

Pida al grupo que piensen en una cualidad personal que aprecien en sí mismas-os. Una cualidad que aporte algo positivo a su vida, y que otras personas no reconozcan necesariamente como tal. Ej: “Aprecio la capacidad que tengo de reirme a carcajadas. Me siento bien cuando lo hago, aunque no necesariamente le gusta a otras personas”. Dé un par de minutos para que lo piensen. Después realice un turno de palabra para que mencionen la cualidad.

Prosiga definiendo la autoestima ayudándose de la introducción a la actividad.

Expresar, leer, reflexionar y comentar frases que potencien nuestra autoestima, que hagan apreciaciones de algo nuestro que nos aporta bienestar o calidad de vida. Es esencial hacerlo diariamente, recordándonos algo que sintamos haber hecho bien por nosotras-os mismos basado en un derecho.

Ejemplo: “Es mi derecho descansar: Aprecio, por el bienestar que me aporta, descansar todas las tardes leyendo lo que me gusta durante media hora.”

### SUGERENCIAS

- Pida que hagan una lista de un mínimo de cuatro autoapreciaciones.
- Pida que separen las cualidades que estén conectadas con el bienestar, admiración o aprobación de alguien, de las que sólo aportan algo al bienestar personal.

### CONCLUSIONES

1. ¿Nota diferencias de género en la autoapreciación de cualidades?
2. ¿Es difícil para las mujeres apreciar cualidades que no estén vinculadas a su condición “complacer antes de complacerse”?

## 2.2. AUTOCUIDADOS Y AUTOESTIMA

La autoestima se refuerza cuando me aprecio a mí misma-o por lo que soy. También se refuerza por la seriedad con la que me tomo mis emociones, necesidades y derechos. Las necesidades humanas más importantes están vinculadas al cuerpo, necesidades de descanso, bienestar, ejercicio, cuidado de la salud. Otras necesidades/derechos están vinculadas a quien soy yo. Querermme como minoría racial o mujer significa saber cuales son mis necesidades personales y colectivas y cuidar de ellas. Por ello, la mejor forma de demostrarme que me quiero es atender a estas necesidades humanas.

### FINALIDADES

Integrar en la vida diaria el hábito de atender nuestras necesidades humanas. El autocuidado tiene un impacto positivo sobre la autoestima.

La mejor guía es nuestro cuerpo: En las mujeres porque normalmente usan el cuerpo para complacer, deleitar o dar algún tipo de bienestar a otros-as. En los hombres porque les ayuda a no depender de las capacidades femeninas de cuidado.

### ACTIVIDAD

Pida al grupo que piensen en alguna forma en la que cuidan de sí mismas-os, atendiendo a alguna necesidad humana: descanso, placer/bienestar, ejercicio,etc. Es importante que sea algo que para hacerlo no dependa de nadie, **que sea muy fácil de realizar a diario y sólo tenga el propósito de ayudarme a experimentar bienestar**. Dé un par de minutos y luego haga un rodeo con turno de palabra para que mencionen lo que hacen por sí mismas-os, compartiéndolo con el resto del grupo.

Luego comente que es importante integrar en nuestra vida diaria el hábito del autocuidado, centrado en alguna de nuestras necesidades corporales y humanas, necesidades que están vinculadas a derechos humanos (Derecho a descansar, disfrutar, experimentar bienestar). El agresor no sabe cuidarse, ni tampoco la víctima. En la relación víctima-agresor el agresor apoya su autoestima en el poder que ejerce sobre otras personas. La víctima, en la capacidad de ajustarse a las necesidades del que ostenta el poder.

### SUGERENCIAS

- Integre en el grupo el hábito de preguntarse ¿Qué he hecho hoy por mí misma-o?, guiándose de esta actividad.
- Pida que hagan un dibujo con su nombre en letras grandes y que lo decoren escribiendo cualidades alrededor del mismo. Luego, pida que se enseñen los dibujos.

### CONCLUSIONES

1. ¿Qué dificultades ha observado en cuanto a la reacción de alumnas-os a esta actividad?
2. Compare los géneros y note si hay diferencias de respuesta.

## 2.3. EMOCIONES Y AUTOESTIMA: EL MIEDO

Las emociones básicas de supervivencia son las relacionadas con la respuesta de huida y ataque, presente en todos los mamíferos. La rabia, dolor, miedo siempre aparecen en situaciones de autoprotección. Mantener una buena relación con nuestras emociones es una forma de fomentar nuestros recursos de autopreservación. La expresión y uso adecuado de estas emociones están deteriorados en las relaciones víctima-agresor. El agresor no se autoafirma ante la autoridad, descarga su frustración y rabia en una víctima a la que percibe indefensa. La víctima tampoco usa su rabia y miedo para solucionar su problema, sino que, la inhibe para adaptarse al agresor, causándose a menudo, daños fisiológicos. (Leer Introducción General y Guía del Profesorado). El buen uso del miedo para aportar cambios y bienestar a nuestra vida, es un gran potenciador de la autoestima.

### FINALIDADES

Identificar situaciones o experiencias que nos dan miedo o desequilibran.

Aprender a apropiarnos de ellas para usarlas adecuadamente en la resolución de un conflicto o ante un peligro.

### ACTIVIDAD

Introduzca al grupo la siguiente visión del miedo:

“El miedo es una emoción que está para ayudarnos a la supervivencia. Todas las personas sentimos miedo a cosas similares y todas tenemos miedos particulares de nuestra experiencia. El primer paso en un buen manejo del miedo es RECONOCERLO. El miedo al miedo hace que, a veces, tengamos pánico. El miedo aparece en situaciones donde hay peligro para avisar antes de que este sea inevitable. Quiero que piensen en una serie de cosas que les dan miedo. Pueden elaborar una lista para luego compartirla en grupo. Ej: Miedo a la enfermedad; a la muerte; a que no me quieran; al fracaso; a las abejas, etc”.

Dé un turno para que lean/mencionen su lista de miedos. NO CRITICAR NI JUZGAR LOS MIEDOS. Simplemente mencionarlos y aceptarlos.

El siguiente paso es preguntar: ¿Hay algo que quiera hacer respecto a alguno de estos miedos? (si tengo miedo a que vuelva mi marido de trabajar, me beneficiaría saber más concretamente **qué** es lo que me da miedo y **qué voy a hacer** al respecto).

Realice Vd. la actividad como parte del grupo y comparta sus miedos.

### SUGERENCIAS

- Haga otra sesión con esta actividad en la que, después de tener una lista de miedos, se procede a CONCRETAR y DECIDIR cual va a ser LA ACCION que voy a tomar respecto a cada miedo.

Habrán miedos que son simplemente humanos (como el miedo a la muerte) y aceptarlos como tal es la acción adecuada. Ahora, si una mujer víctima de violencia tiene miedo a la muerte, puede estar percibiendo un peligro real y, por ello, la acción más adecuada es la búsqueda de protección inmediata.

### CONCLUSIONES

1. ¿Cómo ha observado que las personas nos relacionamos con el miedo?
2. ¿Ha observado diferencias de género en los miedos, considerando que hay miedos aprendidos e impuestos culturalmente?

## 2.4. EMOCIONES Y AUTOESTIMA: LA RABIA

La rabia está presente siempre que algo nos hace daño. La rabia reprimida, no expresada y oculta, tiene el mismo efecto que el miedo. Puede salir de forma inadecuada en una víctima propiciatoria (percibida como indefensa), o puede dañar órganos vitales (estómago, riñones) que intervienen en la respuesta de huida-ataque. De niñas-os siempre reprimimos la rabia hacia los adultos de los que dependemos. De adultos obligamos a las niñas y los niños a reprimir la suya. La salud se beneficia con el buen uso de las emociones.

### FINALIDADES

Aprender a identificar y dar nombre (expresión verbal adecuada) a lo que da rabia. Esto permite aprender a no descargar la rabia que conocemos en personas que no tienen culpa de nuestros traumas o frustraciones.

### ACTIVIDAD

Pida al grupo que piense en algunas experiencias/situaciones que les den rabia. Sólo hay que mencionarlas. **NO JUZGAR O CRITICAR** lo que da rabia, ya que eso puede inhibir su reconocimiento y expresión verbal. Pueden pensar en la vida diaria, en la semana pasada o en rabias de toda la vida.

Proceda después de un par de minutos a hacer un rodeo con turno de palabra, dando a cada persona uno o dos minutos para verbalizar su lista de cosas de las que siente rabia.

Termine la sesión haciendo hincapié en la introducción a esta actividad. **UNA EMOCIÓN NO ES NI POSITIVA NI NEGATIVA. LO QUE HACEMOS COMO CONSECUENCIA DE ELLA ES LO POSITIVO O NEGATIVO.**

### SUGERENCIAS

Dedicar otra sesión al entrenamiento en el uso de la rabia:

- Concrete exactamente lo que da rabia de cada rabia.
- Pensar en una acción adecuada en el uso de esa rabia. Ej: “Si me da rabia que me hayan insultado, puedo pedir que se disculpen o poner una queja”.
- Contestar a la pregunta: ¿Qué le produce miedo para expresar rabia?

### CONCLUSIONES

1. ¿Ha observado diferencias de género en esta actividad? ¿Cuáles?
2. ¿Nota que, a veces, se reprime la expresión adecuada de la rabia por miedo? ¿Miedo a qué?

## 2.5. EMOCIONES Y AUTOESTIMA: EL DOLOR

Todo dolor humano tiene una dimensión psicológica y otra física. El dolor del cuerpo causa dolor psíquico y el dolor psíquico causa dolor fisiológico. El mal procesamiento del dolor (represión o rechazo externo o interno) conlleva más dolor.

Nuestra autoestima se incrementa por saber quién somos y qué sentimos y, de actuar en consecuencia. Al percibir nuestras emociones y ser conscientes de ellas, escuchamos lo que sentimos y lo que somos, y eso hace que nos valoremos a pesar de sentir miedo, rabia, dolor.

El sentir emociones es un derecho humano.

### FINALIDADES

Reconocer que las personas somos capaces de superar situaciones difíciles.

Aprender a identificar los recursos personales que nos ayudan en situaciones dolorosas.

Todo esto potencia el valor que sentimos como personas y nos ayuda a confiar en nuestros recursos personales, potenciando nuestras habilidades de supervivencia.

### ACTIVIDAD

Individualmente pensar en algo que les ha resultado doloroso en la vida. Algo que, cuando estaba ocurriendo, creían que no lo iban nunca a superar y, sin embargo, superaron. Dé un par de minutos para esta introspección.

Después pida que recuerden y piensen **¿QUÉ LES AYUDÓ A SUPERAR EL TRAUMA O LA CRISIS EN CUESTIÓN?**

En grupos de tres o cuatro personas pida que compartan la experiencia y cómo la superaron. (Turnos de cinco minutos).

Luego, en gran grupo, facilite un diálogo para que cada persona que quiera pueda compartir su experiencia.

### SUGERENCIAS

- Realizar cada miembro del grupo una redacción sobre situaciones dolorosas que sientan haber superado. Así se evita caer en la experiencia de ser víctima.

### CONCLUSIONES

1. ¿Con qué frecuencia aconsejaría Vd. que se hiciera este ejercicio para el entrenamiento al que se encamina?
2. ¿Cree que hace falta la enseñanza de un lenguaje y una acción que ayude a paliar los efectos de la represión de emociones básicas de supervivencia ?

## 2.6. RELACIÓN VÍCTIMA-AGRESOR

Las relaciones socioculturales de una sociedad autoritaria, como han sido todas las sociedades patriarcales de la Tierra, donde el “Pater familiae” ha tenido autoridad para controlar el destino de todos los miembros de su clan familiar, se estructuran desde el patrón: amo - esclavo, dominador - dominado, género empoderado - género desempoderado, edad empoderada (adultos) - edad desempoderada (infancia y madurez), etc. El modelo se va transmitiendo de generación en generación.

A pesar de que hoy día la legislación da los mismos derechos a todos los seres humanos, continúa la práctica del abuso de poder en las relaciones víctima - agresor. Todas las personas inmersas en esta estructura social somos víctimas y agresores en diferentes situaciones de la vida.

### FINALIDADES

Reflexionar respecto a los sentimientos que tenemos sobre estas relaciones a nivel consciente y que nos ayudan a cambiar de posición, ya que para romper las relaciones víctima - agresor, el primer paso es reconocer cómo nos relacionamos y buscar alternativas basadas en el respeto a los derechos humanos.

Adquirir un lenguaje sensorial - emocional para que cuando racionalicemos los sentimientos, y por tanto no los sintamos, no quedemos privados de una información crucial en el buen uso de las emociones.

### ACTIVIDAD

Realizar una introspección para obtener información psicocorporal respecto al sentimiento que tenemos en estas relaciones, para ello, comunique al grupo: “Quiero que piensen en sus relaciones:

- En las relaciones en las que Vds. tiene poder sobre otra persona. Ej: soy jefa, madre, padre, marido, etc.
- En relaciones donde Vd. está bajo el poder de decisión de otra persona con autoridad. Ej: empleada-o, hija menor, alumna-o.
- Haga una lista mencionando las personas con las que Vd. tiene una posición de sumisión, y de personas con las que Vd. tiene poder para decidir sobre ellas”.

Dé quince minutos para que hagan la lista y la compartan en subgrupos de 3-4 personas.

Después, reunido todo el grupo, intervenir por turno para que **expresen lo que sienten con esta actividad. Insista en que expresen lo que sienten, no lo que creen o racionalizan. Puede ayudarles pidiendo que cierren los ojos y sientan lo que el cuerpo les transmite.**

### SUGERENCIAS

- En una segunda parte de esta actividad, puede pedir que hagan lo mismo pensando en ¿Quién ha tenido autoridad sobre mí en mi vida? Pida que los coloquen por orden de más a menos autoridad. Luego compare los géneros y saque conclusiones observando el resultado.

### CONCLUSIONES

1. ¿Nota diferencias de género? ¿Cuáles?
2. Haga el ejercicio y concluya respecto a Vd. misma-o



## **2.7. CAPACIDAD DE DECIR “NO” Y DERECHOS DE AUTOAFIRMACIÓN**

Cuando estamos inmersos en una relación víctima-agresor es difícil decir NO, ya que ello significa una forma de desobediencia por la que tememos que algo negativo nos ocurra. No autoafirmarnos en nuestros derechos, conlleva descargarnos en relaciones con víctimas propiciatorias.

El antídoto a esas situaciones son las relaciones de igualdad, donde la guía de conducta son nuestros derechos humanos y los de la otra persona.

**TODAS LAS PERSONAS TENEMOS DERECHO A DECIR NO A TODO AQUELLO QUE ATENTA CONTRA NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA O PSICOLÓGICA.**

### **FINALIDADES**

Establecer con claridad lo que son derechos humanos de autoafirmación para que sirvan de guía en la preservación de nuestra integridad física y psicológica y, de respeto a la integridad de las otras personas.

Potenciar el desarrollo de la capacidad de decir NO como la principal herramienta de autoafirmación.

### **ACTIVIDAD**

Comience la actividad usando la introducción. Luego haga un dictado en el que escriban los siguientes derechos humanos:

“Tengo derecho a satisfacer mis necesidades y a fijar mis propias prioridades como ser independiente que soy”.

“Tengo derecho a que me traten con respeto, aunque sea una autoridad laboral, social, etc. quien lo hace”.

“Tengo derecho a expresar mis sentimientos”.

“Tengo derecho a expresar mis opiniones y mis valores”.

“Tengo derecho a decir sí o no a todo lo concierne mi cuerpo y mi tiempo”.

“Tengo derecho a preguntar si no he entendido”.

“Tengo derecho a pedir lo que deseo”.

En definitiva, **TENGO DERECHO A DECIR NO A TODO AQUELLO QUE CONSTITUYA UN ABUSO U OPRESIÓN SOBRE MI PERSONA.**

Luego pida que piensen en una o dos cosas a las que les resulta difícil decir NO. (a quién, donde, cuando).

Concluya: Decir NO requiere práctica. Se puede adquirir empezando a practicar con las situaciones/personas menos difíciles y seguir extendiendo la habilidad de decir NO a otras situaciones/personas.

La incapacidad de decir NO es la responsable del mantenimiento de muchas relaciones violentas. Está comprobado con parejas iniciales que, si una mujer puede decir NO al primer signo de abuso en una relación, puede que nunca se una a ese individuo o que el individuo nunca abuse de ella.

## **SUGERENCIAS**

- Puede pedir que se hagan listas en las que se establecen de manera concreta situaciones en las que decir NO resulta difícil. Luego se usa como lista de trabajo en la vida real, comenzando por las situaciones más fáciles.
- Realice Vd. el ejercicio.

## **CONCLUSIONES**

1. Observaciones o percepciones generales sobre el estado de ánimo del grupo.
2. ¿Hay alguien a quien le resulte difícil entender estos derechos?
3. ¿Qué relación tiene Vd. con sus derechos de autoafirmación y los de otras personas?

## **2.8. NO TOLERARÉ-NO ABUSARÉ**

Una manera eficaz de salir de relaciones basadas en el patrón víctima-agresor es LA FUERZA DE VOLUNTAD PARA NO MOVERSE EN ESE PATRÓN, HABIENDO RECONOCIDO LOS DERECHOS DE TODO SER HUMANO.

La habilidad de autoafirmarnos nos ayuda a que no tengamos el impulso o el miedo que nos empuja a someternos a la voluntad de otro u otra, o a someter a otro u otra a nuestra propia voluntad.

### **FINALIDADES**

Entrenar a las personas para reconocer situaciones de abuso o tolerancia a este y poner a punto mecanismos que las eviten.

### **ACTIVIDAD**

Usando la introducción, dirija la siguiente visualización:

Pónganse cómodas-os y cierren los ojos.

Piense en la última situación en la que sintió ser injusto con alguien sobre quien tenía autoridad. Recuerde todos los detalles. ¿Dónde, cómo, cuando fue? ¿Quién había? ¿Qué llevaba puesto? Dé un par de minutos.

Pregúntese por lo que aprendió de esa situación que le pueda ayudar a NO ABUSAR DE ESA PERSONA Y DE ESA FORMA. De un minuto.

Piense en una situación en la que se sometió a la voluntad de alguien que tiene autoridad sobre Vd.

Pregúntese por lo que aprendió de esa situación que PUEDA USAR PARA AUTOAFIRMAR SU DERECHO. Dé un minuto.

Luego pida que abran los ojos y, por turno dé un par de minutos para que cada persona diga lo que ha aprendido de la situaciones visualizadas.

### **SUGERENCIAS**

- Repita el ejercicio cuantas veces desee Vd. y su grupo.
- Haga Vd. el ejercicio.

### **CONCLUSIONES**

1. ¿Qué entrenamiento sugiere que realicen las personas para relacionarse en la igualdad?
2. ¿Qué entrenamiento cree tienen las personas para aprender a relacionarse en el patrón víctima-agresor?

## 2.9. ¿QUE ES EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?

Este síndrome se asemeja a ataques de pánico que más tarde dan lugar a memorias y pesadillas, síndrome de ansiedad, problemas del sueño y tratar de evitar todo lo que se asemeja a la situación traumatizante.

Se ha observado en personas que han sido testigos de, o han experimentado, un ataque violento con peligro para la vida. También en las mujeres violadas, menores testigo de violencia a la madre y mujeres sometidas a violencia doméstica o de pareja y las sometidas a abuso psicológico durante largo tiempo. Así, una esposa maltratada puede tratar de evitar en todo momento que su marido se enfade mínimamente por la ansiedad que le provoca.

### FINALIDADES

Reconocer alteraciones que pueden producirse en las relaciones, tales como problemas de salud mental, somatizaciones, síntomas de estrés, ... y que pueden ser síntoma de maltrato.

Evitar el uso de psicofármacos de fácil adquisición que impiden la recuperación, perpetuando una situación de maltrato no reconocida.

### ACTIVIDAD

Use la introducción para comenzar la actividad.

Luego proceda a mencionar las siguientes herramientas de autoayuda ante este síndrome. Si tienen un problema de este tipo, o conocen a alguien que pueda tenerlo, esta es una lista de cosas que pueden hacer:

1. Reconocer lo que pasa (trauma, abusos, testigo de violencia).
2. Relajación diaria para ayudar a reducir la tensión del cuerpo.
3. Pensar de forma positiva, dándose ánimos para ayudar a la mente a reducir la tensión.
4. Compartir con otras personas que hayan vivido una situación parecida para ver qué es lo que les ha dado resultado en su recuperación.
5. Si toma ansiolíticos, somníferos o antidepresivos considere muy seriamente la necesidad de tomarlos o no. Pida otras opiniones. A menudo las mujeres maltratadas están medicadas, esto agrava sus problemas.
6. Cuidar del cuerpo mimándolo todo lo que se pueda (descanso, ejercicio, masajes, baile, yoga, relajación, etc.).
7. Participar en actividades que fomenten la autoestima. (ocio, formación, etc.).
8. Buscar apoyo legal.
9. AÑADA OTRAS COSAS. (no critique o juzgue lo que se añada).

### SUGERENCIAS

Incite a que el grupo use la lista como autoayuda, aunque no sufran ningún tipo de síndrome, ya que es también un instrumento de desarrollo de recursos personales y de la autoestima.

### CONCLUSIONES

1. ¿Ha observado si hay mujeres medicadas en su grupo? ¿Cuántas? ¿Cuántos hombres?
2. Añada lo que haya sugerido el grupo al final de la lista.

## **2.10. RELAJACIÓN**

La relajación, que conlleva un alivio de la tensión muscular y por tanto sensación de bienestar, es una capacidad que perdemos en algún momento de nuestro desarrollo. Podemos reentrenarnos en conseguirla, usando nuestra voluntad y nuestras habilidades de concentración e imaginación.

Es una herramienta curativa por su incidencia sobre la tensión y, al mismo tiempo, preventiva del estrés.

Las víctimas y agresores de violencia doméstica, así como los menores testigos de la misma, desarrollan una rigidez muscular que puede influir negativamente en determinados órganos vitales (estómago, genitales, etc.).

La habilidad de relajarse, en momentos difíciles, tiene una incidencia positiva sobre la autoestima por constituir una forma muy eficaz de autocuidado.

### **FINALIDADES**

Integrar en la vida diaria instrumentos de relajación como recurso ante la tensión, el estrés diario y estrés postraumático.

Aprender a relajarse con medios sencillos y que requieran muy poco tiempo. Para las víctimas es esencial y pueden ser los únicos segundos de descanso mental y muscular que han tenido en años.

### **ACTIVIDAD**

Diga al grupo que van a hacer un ejercicio para aprender a relajarse. Siga el siguiente guión, hablando en segunda persona:

“Póngase cómoda-o. No cruce las piernas y afloje la ropa que tenga apretada. Cierre los ojos. Con su mente repase su cuerpo como un mapa de pies a cabeza. Donde note tensión, reconózcalo y siga. (Pausa de un minuto).

Ahora quiero que imagine un lugar en la Naturaleza o cualquier otro lugar, real o inventado. Que sea un lugar en el que siente bienestar, seguridad y placer. Imagine ese lugar. (Pausa de 30 segundos).

En ese lugar, mire bien las cosas: ¿Qué hay? Colores, tamaño, textura de las cosas. Imagínelo en detalle. Fíjese bien en los detalles de ese lugar. (Pausa de 30 segundos).

Si se distrae con otros pensamientos o preocupaciones, simplemente vuelva a ese lugar cuantas veces sea necesario y fíjese en algún detalle. (Pausa de un minuto).

Cuando esté preparada-o puede volver su atención a esta sala.

Cuando esté preparada-o puede abrir los ojos.

Volverá relajada-o y descansada-o”.

## **SUGERENCIAS**

- Puede hacer este ejercicio siempre que quiera.
- Comunique al grupo que pueden hacer este ejercicio fuera de la clase cuantas veces consideren oportuno.
- Una alternativa es, en lugar de visualizar un lugar, centrarse en escuchar el ritmo de su respiración: entrada y salida del aire. (Pausa de dos minutos). El comienzo y el final son como en el ejercicio descrito.

## **CONCLUSIONES**

1. Haga Vd. el ejercicio. ¿Le es fácil relajarse? ¿Es capaz de integrar este ejercicio en su vida diaria?
2. Haga las preguntas anteriores al grupo y saque conclusiones.



## BLOQUE 3

### DESIGUALDAD EN LA PAREJA

Para trabajar este bloque, las estrategias usadas son **reconocimiento y desactivación** del conjunto de abusos psicológicos que pueden funcionar en la relación de pareja, desde el momento en que ésta se establece como tal. Luis Bonino llama a estas estrategias micromachismos y las define como: **“Prácticas de dominación masculina en la vida cotidiana, del orden de lo ‘micro’, como dice Foucault, de lo capilar, lo casi imperceptible, lo que está en los límites de la evidencia.** Según Bonino, los micromachismos le sirven al varón en las relaciones para:

1. Mantener el dominio y su posición privilegiada sobre la mujer.
2. Reafirmar o recuperar dicho dominio ante una mujer que se rebela.
3. Resistirse al aumento del poder personal o interpersonal de una mujer con la que está vinculado.

Todo ello puede provocar depresiones graves en las mujeres de mediana edad sometidas a una relación de este tipo durante años (Luis Bonino: “Varones y Abuso Doméstico” en P. Sanromán (coord.), Salud Mental y Ley, Madrid, AEN, 1991).

Su alumnado puede presentar reacciones adversas, siendo la más común LAS MUJERES TAMBIEN MALTRATAN. Es importante que el profesorado tenga muy claro que no se trata de demostrar que los hombres maltratan y las mujeres no. Lo que se trata es de paliar el hecho de que las culturas actuales, del este y del oeste, han favorecido la sumisión del sexo femenino al masculino. Hoy, esa desigualdad se mantiene con la permisividad institucional hacia la violencia masculina, y con estrategias de dominio psicológico de las mujeres en pareja. Una respuesta sociocultural al control y uso del cuerpo femenino, se está manifestando en las epidemias de anorexia que existen en países como Estados Unidos y Australia. Susan Faludi, Naomi Wolf

y Marilyn French han detallado con una precisión pasmosa: “Se está produciendo una contraofensiva paralela al avance de las mujeres” (Hunger Strike, Susie Orbach, Penguin, 1993. Terapeuta fundadora del Centro de Terapias para Mujeres de Londres). Esto quiere decir que el abuso sociocultural que están sufriendo las mujeres, como es el **síndrome de la super-mujer**, asociado a la nueva forma de sobreexplotación del cuerpo femenino, desemboca en una vía de expresión del dolor como es la anorexia, en una cultura que priva emocionalmente a las mujeres, ignora sus necesidades como ser igual y diferente, y usa su cuerpo, manteniéndola al borde de la **inanición emocional**.

“Los micromachismos”, como los llama Bonino, nos van a servir para ayudar a que los hombres reconozcan sus propias conductas de abuso de poder en la pareja, y las mujeres puedan reconocer las sutilezas que las mantienen neutralizadas.

Un profesor o profesora ha de tener presente que el varón **SE RESISTIRÁ A RESPONSABILIZARSE DEL EFECTO DE SUS CONDUCTAS EN LA PAREJA Y A RECONOCER LA ASIMETRÍA DEL PODER DE LOS MIEMBROS FAMILIARES** (L. Bonino). Es aconsejable un entrenamiento para poder paliar estas resistencias inevitables.

## **ACTIVIDADES A DESARROLLAR**

- 3.1. Estrategias coercitivas.**
- 3.2. Explotación de la capacidad femenina de cuidado.**
- 3.3. Explotación emocional.**
- 3.4. Desempoderamiento.**
- 3.5. Tratamientos de shock.**
- 3.6. Paternalismos.**
- 3.7. Privación de intimidad.**
- 3.8. Autoindulgencias.**
- 3.9. Engaños.**
- 3.10. Estrategias de crisis.**



### 3.1. ESTRATEGIAS COERCITIVAS

En las relaciones de pareja, el hombre que tiene o quiere tener más poder con relación a la mujer usa estrategias para mantener su poder y posición privilegiada sobre su compañera.

Estas estrategias se concretan en:

**Intimidación** cuando ya tiene fama de abusivo. La mujer siente que si no hace lo que se espera de ella, algo puede pasar en forma de abuso físico, sexual o económico.

**Toma repentina del mando**, tomando decisiones sin contar con la mujer en situaciones que la conciernen, como invitaciones a jefes o familiares.

**Apelación a la lógica varonil** para persuadir con sus razonamientos a la mujer y salirse con la suya.

**Abuso continuado** mediante el control del dinero y el uso privilegiado del espacio físico.

### FINALIDADES

Identificar las estrategias y el efecto que tiene en la mujer para mantenerla en una posición inferior.

Reconocer el funcionamiento de estrategias de control coercitivas y actitudes sexistas en la pareja.

Desactivar estas estrategias mediante el reconocimiento por parte de ambos sexos de las mismas y con el apoyo conjunto.

### ACTIVIDAD

Lea al grupo la siguiente historia o fotocópiela y désela para que la lean:

*“Carlos y Milagros llevan casados tres años. Ambos trabajan y están satisfechos con su vocación. Carlos es profesor y Milagros doctora. Carlos realiza tareas caseras, como cocinar los fines de semana, ir al supermercado, poner la lavadora, etc. Un día Carlos invita a sus padres y hermanos a comer **sin decirle nada a Milagros**. Quiere que Milagros cocine y se lo dice la noche anterior. Milagros se niega, diciendo que tendría que haberlo sabido para prepararse. Pedro, indignado, **da un golpe en la mesa** rompiendo un vaso y **diciendo que no se puede contar con ella para nada**. Luego intenta persuadirla **diciendo que él no cocina tan bien** y que necesita que le apoye sólo ese día con sus padres. Sin embargo, supone un verdadero problema de tiempo para Milagros. **Sigue insistiendo**, hasta que **amenaza con gastarse un dinerito** en llevarse a sus padres y hermanos a comer al **sitio que él ha organizado para sí mismo**, al mejor restaurante y **dando un portazo**, se mete en su despacho, donde se encuentra a gusto y nadie se atreve a molestarle”.*

A continuación, divida al grupo en subgrupos de 3-4 personas. Dé 15 minutos para que identifiquen en el texto las estrategias coercitivas que usa Carlos, ayudándose de la introducción a la actividad.

Después, pida que se reúnan y proceda a dar un turno de palabra breve para que un-a portavoz de cada subgrupo exponga las coerciones detectadas usadas por Carlos.

Luego, facilite un diálogo asegurándose de que nadie lo domina.

## SUGERENCIAS

- Dedique otra sesión a este mismo ejercicio, pidiendo que aporten ideas para solucionar los conflictos que la práctica de estas estrategias supone. Pregunte: ¿Qué pasa después? ¿Qué puede hacer la mujer?

**Es importante enfatizar que la mayoría de hombres hace uso de esas estrategias producto de un aprendizaje sexista. Ese no es el mayor problema. Lo importante es que, como hombres, estén dispuestos a colaborar en su desactivación.**

## CONCLUSIONES

1. ¿Ha notado si los hombres del grupo se resisten a examinar sus actitudes sexistas diciendo que las mujeres también lo hacen, buscando compasión o alianza con Vd. o de alguna otra forma?
2. ¿Cómo cree que se puede ayudar a los hombres a reconocer su posición de privilegio en la pareja y a que colaboren para desarrollar conductas de igualdad?
3. ¿Cómo cree se puede ayudar a la mujer a enfrentarse a coerciones de este tipo?
4. ¿Qué ha sentido haciendo el ejercicio?

### 3.2. EXPLOTACIÓN DE LA CAPACIDAD FEMENINA DE CUIDADO

La explotación en la familia de la capacidad femenina de cuidado, es una estrategia masculina a la que Luis Bonino llama **“estrategias encubiertas”**. Consiste en **“maternalizar a la mujer”** para que dé prioridad a sus habilidades de cuidado incondicional hacia el varón. Un ejemplo es cuando ella quiere planear su maternidad y él acepta tener un hijo para luego dejarle toda la carga a ella, habiendo prometido ser **“un buen padre”**. Están también **“los pedidos mudos”** que apelan a demandas de cuidados.

Todo esto, unido a la prioridad que la mujer da a la maternidad y al cuidado de la familia, constituyen los abusos psicológicos más frecuentes a los que se somete a las mujeres en pareja. Micromachismos acumulados o microviolencias.

#### FINALIDADES

Reconocer y desactivar estrategias de hiperfeminización de la mujer tales como: demandas solapadas, hacerse la víctima que necesita cuidados y anteponer el bienestar de otros-as al de ella. Todas son estrategias inconscientes que pueden llegar a inmovilizar psicológicamente a una mujer sometida durante años a esta presión.

#### ACTIVIDAD

Lea o fotocopie la siguiente historia y désela al grupo:

“Pepa es profesora en un colegio. Vive con su marido y dos hijos (3 y 6 años). El viernes por la noche le recuerda a Pablo, su esposo, que tenía una reunión el sábado por la mañana. **A Pablo se le había olvidado**. Pablo se comprometió a cocinar ese día, al estar Pepa ausente. Pablo se siente frustrado y le **dice a Pepa que nunca está con ellos** los fines de semana y siempre tiene algo que hacer. Además **le duele la espalda** y no va a poder cocinar, ni atender a los niños. Pepa sugiere que pidan una pizza o vayan a un restaurante. Al día siguiente va a la reunión. Pablo se queda con **un aire de tristeza** y no dice adiós. ¿Tiene Pepa derecho a hacer lo que hace? ¿Y Pablo? ¿Qué cree pasa después?”

Pida que se reúnan en subgrupos de tres o cuatro y dialoguen sobre las respuestas durante quince minutos.

Después pida que un o una portavoz de cada subgrupo dé las respuestas acordadas.

Termine enseñando lo que son abusos encubiertos, usando la introducción a esta actividad y al bloque 3.

#### SUGERENCIAS

- Pida que, en subgrupos, elaboren una historia en la que se soluciona el problema sin violencia y la pareja viva feliz.
- De turno de palabra a todas las personas haciendo el ejercicio en dos sesiones.

#### CONCLUSIONES

1. ¿Es Vd. consciente de mecanismos de este tipo en su vida? ¿Qué puede hacer?
2. ¿Ha notado incomodidad, desacuerdo u otra forma de resistencia en los hombres del grupo? ¿Cómo lo han manifestado?
3. ¿Qué ha observado en las mujeres?

### 3.3. EXPLOTACION EMOCIONAL

Consiste en **culpar a la mujer de cualquier disfunción familiar**. Él aparece como inocente, o como si no fuera también su responsabilidad. **Culparla del disfrute** que ella tenga con otras personas. **Chantaje emocional** “Si no dejas de hacer algo que te gusta por mi, es que no me quieres o no te importo”. **Mensajes contradictorios**: “A mí no me importa que te diviertas con gente”, poniendo cara de víctima.

#### FINALIDADES

Identificar y desactivar estrategias de explotación emocional usadas por varones en la pareja o familia, para que la mujer desista de ocuparse de sus necesidades y atienda a las necesidades de otros miembros familiares antes que las suyas. El reconocimiento es el comienzo de la desactivación.

#### ACTIVIDAD

El siguiente monólogo es típico de relaciones donde el compañero/esposo siente haber perdido privilegios cuando su compañera empieza a hacer uso de sus derechos:

“Antes de trabajar no salías con gente y tenías tiempo para nosotros. **Parece que te gusta más estar con tus amigas que con tu familia**. A mi no me importa que trabajes y disfrutes, pero si ésto sigue así, **voy a tener que buscarme otra mujer**. No creo que tu trabajo beneficie mucho a la familia. Los **niños te echan de menos y el pequeño esta teniendo problemas en el colegio**”.

Dé copias al grupo de la introducción de la actividad.

En subgrupos de cuatro o cinco, pida que identifiquen en el monólogo las estrategias (señaladas en negrita) y les den nombre, señaladas en la introducción a esta actividad. Dé quince minutos.

Después, pida que se vuelvan a reunir y una persona de cada grupo comunique el trabajo realizado en su grupo.

Al final, facilite un diálogo dando un turno limitado de palabra. Si no puede participar toda la clase, continúe el ejercicio en otra sesión.

#### SUGERENCIAS

- En otra sesión, pida que imaginen qué contesta la compañera.
- Facilite un juego de roles empezando con el monólogo. Lo puede dramatizar un hombre o una mujer.

#### CONCLUSIONES

1. ¿Qué es lo más significativo que, a simple vista, ha ocurrido en la clase?
2. ¿Cómo ha percibido la dinámica entre hombres y mujeres?

### 3.4. DESEMPODERAMIENTO

Desempoderar es despojar de poder, autoridad y derechos humanos a un grupo social determinado. Las mujeres están desempoderadas respecto al género masculino, como las minorías raciales están desempoderadas respecto a la raza dominante. Luis Bonino llama a estas estrategias “**de desautorización**”. En la pareja se usan para **inferiorizar** a la mujer a través de las **descalificaciones que la cultura tradicional realiza**, fomentando la necesidad de aprobación que las mujeres tienen en sus culturas.

#### FINALIDADES

Concienciar y concienciarse de los mecanismos de **desempoderamiento** cultural de mujeres, transmitidos a través de las relaciones familiares de los géneros. Esta estrategia es usada, no sólo por el hombre de mayor estatus de la familia, sino por **todos lo miembros familiares de los que la mujer cuida** y que temen perder algo si la mujer progresa a nivel personal y atiende a sus necesidades.

Reconocer estos mecanismos para poder desactivarlos.

#### ACTIVIDAD

Introduzca la siguiente lista al grupo:

1. Se la descalifica por no dedicarse a sus tareas tradicionales. Ej: “Eres una egoísta, no piensas nada más que en ti” (porque se ha unido a un coro rociero una hora a la semana).
2. Busca aliados dentro de la familia que estén en contra de la mujer. Ej: ella se lleva mal con su propia madre. Él dice: “Tú dices que no eres egoísta, pregúntale a tu madre, a quien le doy pena”.
3. Cambios positivos que se califican como negativos. Ej: ella sale los jueves con sus amigas. Él dice: “Desde que sales con tus amigas no tenemos tiempo de estar juntos”.

Pida al grupo que piense en ejemplos de cada uno de los apartados y los escriba individualmente. Dé unos cinco minutos y después, pida que cada persona diga lo que ha escrito.

Terminada la exposición, facilite un diálogo sin que lo domine sólo una persona, interesándose por algún tipo de malestar que puedan sentir los hombres del grupo y pidiéndoles que sugieran formas de desactivar estas estrategias, de manera que puedan aportar algo y no inviertan su tiempo en defenderse, dificultando el aprendizaje para el cambio de actitud requerida.

#### SUGERENCIAS

1. Cuando se encuentre con una actitud defensiva que impide el trabajo del grupo y reclama toda la atención, pida al grupo, por turno de palabra, que expresen sus miedos respecto al cambio que están realizando las mujeres.
2. Pida al grupo que observe estos mecanismos en contextos reales tales como familia y amistades.

#### CONCLUSIONES

1. ¿Ha detectado qué temen perder los hombres con los cambios sociales que están realizando las mujeres? Sea concreta-o.
2. ¿Cuál ha sido el ambiente general del grupo?
3. Otros comentarios.

### 3.5. TRATAMIENTOS DE SHOCK

Son **comentarios repentinos descalificadores** que dejan indefensa a la mujer por su carácter abrupto. Provocan confusión, desorientación y parálisis. **Descalifican el éxito femenino** y se antepone como apropiado el comportamiento de la “mujer objeto” y “mujer en rol tradicional”.

#### FINALIDADES

Reconocer y desactivar la eficacia del mecanismo de control basado en tratamientos debilitadores de shock psicológico.

#### ACTIVIDAD

Lea al grupo los siguientes comentarios:

- Tanto deporte que haces, te podías arreglar un poco más.
- Las mujeres con carrera que trabajan son unas desgraciadas que no tienen tiempo de estar con sus hijos y muchas no tienen ni hijos.
- Ella se va unos días de vacaciones a hacer montañismo, él dice: “Te podías gastar el dinero en arreglarte un poco”.

Pregunte: ¿Les son familiares estos comentarios? Pida ejemplos de otros parecidos.

Pida que se dividan en subgrupos y hablen sobre las ventajas/desventajas de:

- a) LA MUJER “OBJETO”.
- b) LA MUJER “AMA DE CASA”.
- c) LA MUJER “MADRE Y ACTUAL” que trata de combinar los roles tradicionales con una profesión.
- d) LA MUJER “SOLTERA CON TRABAJO Y SIN HIJOS”.

Dé unos veinte minutos y luego pida que un-a portavoz de cada subgrupo resuma brevemente las ventajas y desventajas de cada apartado, manteniendo un turno de palabra.

#### SUGERENCIAS

- Si hay hombres en el grupo que muestran resistencia al trabajo, por el mecanismo de “las mujeres también maltratan”, pida que piensen en las estrategias de control femenino que impiden que los hombres sean independientes, basándose en la experiencia de otros hombres que conozcan o de sí mismos. Es esencial que CONCRETEN. Ej: Mi hermana mantiene el poder usando ..... (mecanismo de control, como la coerción o el desempoderamiento. Lea la introducción a este bloque.).
- Pida a los hombres que piensen en formas de reforzar a las mujeres para que no sean tan vulnerables a quedar atrapadas en sus relaciones familiares.

#### CONCLUSIONES

1. ¿Cómo percibió la relación hombres-mujeres con esta actividad?
2. ¿Qué ha percibido de positivo en la relación hombres-mujeres al realizar la actividad?

### 3.6. PATERNALISMOS

Se detectan cuando ella opone resistencia y él no tolera perder el control sobre ella. Son estrategias que enmascaran **posesividad** en la forma de **“por ella, pero no con ella”**. Tienden a anidar a la mujer, por ejemplo: “Ella quiere conducir y él no la deja porque dice que no sabe y es muy torpe, prefiriendo conducir él”.

#### FINALIDADES

Identificar conductas que, en apariencia cargadas de cariño, son estrategias de control y fomentan el mantenimiento del desempoderamiento de la mujer dentro de la familia.

#### ACTIVIDAD

Lea la siguiente historia al grupo:

“Pedro, arquitecto y Cristina, abogada, llevan casados diez años y tienen dos niñas. Pedro conduce un Mercedes y Cristina un Panda. Cristina, a menudo quiere usar el Mercedes, sobre todo cuando sale de viaje. A Pedro no le gusta que lo haga porque Cristina maneja mejor el coche pequeño y lo puede aparcar mejor. Cuando salen juntos en el Mercedes, también conduce Pedro. Cristina ha intentado conducir cuando va con él, pero Pedro le dice que le gusta conducir a él y verla a ella cómoda. Además, no se siente seguro cuando conduce ella”.

Pregunte al grupo: ¿Ha tenido alguien una experiencia parecida, o conoce a alguien que la tenga? ¿Quiere contarla? ¿Se han fijado, los fines de semana, en carretera, que cuando van parejas juntas conduce él en la mayoría de los casos?

Después, proceda a pedir al grupo que dé soluciones para resolver el problema de desigualdad en el uso del coche. Ponga otros ejemplos: uso desigual del dinero, autoridad en decisiones familiares argumentando “por el bien de ella”, es decir, paternalismos que debilitan la libertad de acción de la mujer.

#### SUGERENCIAS

- Realice la actividad sustituyendo los personajes de la historia por hermano-hermana, padre-hijo, padre-hija, etc. Realice un diálogo abierto con turno de palabra.

#### CONCLUSIONES

1. ¿Qué ha aprendido con este trabajo que pueda aplicar para ayudar a la educación en la igualdad?
2. Observaciones generales sobre el grupo: ambiente, relación hombres-mujeres.

### 3.7. PRIVACIÓN DE INTIMIDAD

Este tipo de maniobras de control de la mujer se refiere a actitudes activas de alejamiento, evitando la intimidad, ya que en lo íntimo el varón teme perder poder y trata de bloquear la posibilidad de pedir afecto por parte de la mujer.

Se manifiestan como **negación de las necesidades** de la mujer como persona, sobrevalorando todo lo que hace el varón, pudiendo manifestarse mediante:

- Silencios, encerrándose en él mismo.
- No contesta, no pregunta, no escucha, dialoga sin comprometerse.
- Niega a la mujer el derecho a ser cuidada.
- Intrusión abusiva de amigos mediante invitaciones, manteniendo falta de intimidad con ella y acusándola de ser poco sociable.

#### FINALIDADES

Reconocer y desactivar estas maniobras de mantenimiento de la mujer en posición secundaria respecto al hombre. Su funcionamiento, casi invisible, tiene grave impacto sobre el bienestar femenino.

#### ACTIVIDAD

Realice un psicodrama: Una pareja dialogando. Escoja un hombre y una mujer para los papeles, si no, puede realizarlo con dos personas del mismo sexo que tomen los roles de mujer-hombre. También puede realizar un monólogo en el que una mujer expresa pesar por verse sometida a este control. Centre el drama/monólogo en una conversación doméstica en la que la mujer habla de las siguientes circunstancias:

Tema: Conversación de pareja/monólogo en que la mujer se queja de:

- Nadie se preocupa de mis necesidades. Parece que nadie me quiere. No tengo tiempo para mí.
- Cuando intento hablar contigo (compañero/esposo), te rehusas encerrándote en tí mismo. (No contesta o no escucha o habla por hablar y luego no ha pasado nada).
- No puedo ni ponerme enferma porque no hay nadie en esta casa que me cuide.
- Para colmo, cada vez que invitas amigos o familia ni me avisas, y esperas que yo esté de anfitriona. Si no lo hago, me ofendes diciéndome que soy insociable. (5 minutos).

El hombre contesta improvisando.

Después facilite un turno de palabra breve, en el que las personas se turnan para decir LO QUE SIEN- TEN (no lo que piensan) después de haber presenciado la exposición.

#### SUGERENCIAS

- Permita que otras personas realicen monólogos si lo desean.
- Puede haber varias personas realizando el monólogo y se van pasando el turno de palabra.

#### CONCLUSIONES

1. ¿Qué sentimientos o emociones ha evocado el ejercicio en las personas del grupo?
2. ¿Quién, según su percepción, tiene más dificultades para expresar sentimientos?
3. En su opinión, ¿qué las ha causado?



### 3.8. AUTOINDULGENCIAS

Son mecanismos que pueden bloquear la respuesta de la mujer ante acciones y omisiones del varón y que la perjudican.

Pueden manifestarse mediante:

- **Hacerse el tonto.**
- **Apelar a las dificultades de los hombres.**
- **Apelar a las obligaciones laborales.**
- **Argumentar torpeza masculina o pérdida de control.**
- **Realizar comparaciones ventajosas.**

### FINALIDADES

Reconocer la existencia de maniobras de control de la mujer en la pareja encaminadas a debilitar su autoestima, creando dudas, confusión e incomunicación.

Conocer que las autoindulgencias, usadas por los hombres, pueden causar estrés en la vida de la mujer.

### ACTIVIDAD

De a conocer al grupo la siguiente relación:

1. Pablo le ha sido infiel a Isabel. Cuando Isabel le pide el divorcio, él dice que no sabía que la fidelidad fuera importante para ella.
2. (Ella): Estuviste hablando toda la noche con mi amiga en la fiesta y no me dirigiste la palabra.  
(Él): ¿Si? De verdad que no me di cuenta.
3. (Ella): Si no haces tu parte de trabajo doméstico, tienes que pagar a alguien que lo haga.  
(Él): Estoy intentándolo, pero ya sabes que a los hombres no se nos da bien.
4. (Él): Sí, te he sido infiel, pero ya sabes que los hombres no podemos pasar tanto tiempo sin sexo y desde que tuviste el niño, no me has dado una oportunidad.
5. (Ella): Eres un egoísta. Trabajo y llevo la carga de la casa y, los fines de semana te vas de caza, dejándome todo el trabajo con los niños.  
(El): Si tú crees que estás mal, no sabes como son los maridos de otras mujeres, como el vecino que se emborracha todos los días.

#### 6. A PARTIR DE AQUÍ, PIDA QUE PONGAN EJEMPLOS PARECIDOS.

Reunidos en subgrupos, pida que relacionen cada afirmación con el tipo de autoindulgencia reflejado en la introducción a esta actividad. Dé quince minutos.

Pida que se reúnan de nuevo y que un-a portavoz de cada subgrupo comunique lo acordado.

Al final, facilite un diálogo preguntando: ¿Qué cree que pasa después de cada situación? Intervenir por turnos de cinco minutos.

## **SUGERENCIAS**

- Dedique dos sesiones a esta actividad, si no puede completarla o no le ha permitido que participe todo el mundo.
- Pida una redacción sobre autoindulgencias. Al leerlas en clase, pida que sea una escucha receptiva, es decir, que se escuche pero que no se responda, respetando lo que cada persona quiere expresar.

## **CONCLUSIONES**

- ¿Cómo podría trabajar el reconocimiento de estas estrategias con el profesorado?
- ¿Ha observado si estas estrategias de control de la mujer están muy extendidas en el grupo?

### 3.9. ENGAÑOS

Son maniobras de control cuya función es desfigurar la realidad, ocultando lo que no conviene que la mujer sepa, ya que el varón podría resultar perjudicado y perder sus ventajas o privilegios.

Con estas maniobras se impide que la mujer tenga igual acceso a la información, dando así más poder al varón.

Pueden manifestarse mediante:

- **Negar lo evidente.**
- **Incumplir promesas.**
- **Adular por tareas tradicionales.**
- **Mentir.**
- **Negar las intuiciones de la mujer sobre infidelidad.**

### FINALIDADES

Desenmascarar estrategias de engaño que impiden un acceso igualitario a la información, para evitar que la mujer pierda confianza en sus propias percepciones y en sí misma.

### ACTIVIDAD

- Escriba las maniobras de engaño en la pizarra usando la introducción a esta actividad.
- Ponga algunos ejemplos tales como:
  - “Él huele a perfume. Ella lo percibe. Él niega el olor”.
  - “Cuidaré de los niños por igual (antes). No puedo cuidar de los niños porque tengo trabajo (después)”.
  - “Cocinas de maravilla, por eso prefiero que lo hagas tú”.
- Relaciónelos con los tipos de maniobras señalados en la introducción.
- Pida al grupo que ponga otros ejemplos que se le ocurran sobre cada una de las maniobras mencionadas.
- Pida que formen subgrupos de tres o cuatro personas y que realicen la misma actividad.

Pasados quince minutos, pida que vuelvan a reunirse y, escogiendo un-a portavoz de cada subgrupo, expongan sus ejemplos.

Cuando hayan terminado todos los subgrupos, facilite un diálogo sin dejar que nadie domine el grupo, y por turno de palabra hacer una puesta en común.

## **SUGERENCIAS**

- Organice un psicodrama con voluntarios-as, para ello, una pareja representa un diálogo en el que se ponen en marcha estos mecanismos. Pida al grupo sugerencias para el guión.
- Pida una redacción libre sobre estas estrategias.

## **CONCLUSIONES**

1. ¿Ha notado actitudes defensivas con esta actividad? ¿De quién?
2. ¿Qué dificultades cree que encuentran los hombres a la hora de reconocer sus comportamientos encaminados a mantener su posición privilegiada?
3. ¿Qué dificultades encuentran las mujeres a la hora de reconocer sus conductas de ajuste/sumisión a estos privilegios masculinos?

### 3.10. ESTRATEGIAS DE CRISIS

Luis Bonino define las estrategias de crisis como aquellas que el varón utiliza cuando convive con una mujer que ha conseguido aumentar su espacio público en lo laboral, social, etc.

Se trata de una oposición abierta a la autonomía femenina, por lo que recurre a sobrecargarla de responsabilidades.

Una falta de autoafirmación de la mujer, combinada con estas maniobras, puede tener efectos devastadores sobre su autonomía (el efecto “fierecilla domada”).

Son estrategias de crisis:

- **El pseudoapoyo.**
- **La desconexión y el distanciamiento.**
- **El hacer méritos.**
- **Dar lástima.**

### FINALIDADES

Reconocer los mecanismos de crisis que actúan en parejas que pueden aparecer como igualitarias, pero donde se observan los efectos devastadores de la sobrecarga que aguantan las mujeres que luchan por su autonomía en muchas familias actuales.

### ACTIVIDAD

– Ponga algunos ejemplos tales como:

(Él): Con aspecto de cansado comenta “Después de un día entero de trabajo, me he tenido que preparar la cena y te he fregado los platos.

(Él): “¿Ahora vienes con esas? no tengo tiempo, ¡Haber estado aquí!

(Él en reunión de parejas): “Si no fuera por mí, ella no podría ir a clase: dejo mis cosas, le friego los platos y luego le doy la cena a los niños”.

Dé a conocer al grupo las estrategias de crisis guiándose de la introducción a esta actividad.

Pida que se dividan en subgrupos de tres o cuatro y que escojan un mecanismo de crisis diferente para trabajarlo en cada subgrupo.

Pida a cada subgrupo que:

1. Comparta su experiencia sobre el mecanismo de control elegido dándose un turno de palabra en el subgrupo.
2. Pida que den ideas para desactivarlo.

Reúna a todos los subgrupos después de veinte minutos y pida que una persona de cada subgrupo exponga la forma que sugieren para desactivarlo.

## **SUGERENCIAS**

- Una buena forma de ayudar a los hombres a reconocer sus conductas de control y abuso de poder es pedir que escuchen de forma receptiva, sin responder, las experiencias de mujeres. Al mismo tiempo, pedir a los hombres que ayuden a buscar formas de que los varones desistan de mantener esta posición en la familia. Estas maniobras son la base sobre la que se mantienen otros tipos de violencia de género.

## **CONCLUSIONES**

1. Si es Vd. hombre, ¿qué dificultades percibe en los hombres para reconocer esta realidad de los géneros? ¿Cómo se manifiesta en Vd. esa necesidad de oposición? Por ejemplo: incredulidad, rabia, sintiéndose herido, sintiéndose la víctima, otras formas.

2. Si es Vd. mujer ¿Cómo percibe su reacción a este trabajo? ¿Siente necesidad de negar este fenómeno de alguna forma? ¿Tiene Vd. los mismos derechos en el hogar que los otros miembros de la familia?