

Manual para realizar

Grupos de Apoyo

con mujeres sobrevivientes
de violencia doméstica

© Centro de Derechos de Mujeres
Telefax 221-0657 / 221-0459
Apdo. Postal 4562, Tegucigalpa.

Agradecemos a la Asociación Catalana de Profesionales para la Cooperación (ACPC) y a la Diputación de Barcelona; a HIVOS de Holanda y TROCAIRE de Irlanda por el apoyo proporcionado para la producción de este manual.

Agradecimiento especial a Marion Bihler como integrante de la Cooperación Técnica Alemana, DED.

Elaborado por: Suyapa Rivera

Revisado por: Claudia Herrmannsdorfer y Regina Fonseca

Diseño gráfico: Comunica

Impreso en: Litografía López

Tiraje: 1,000 ejemplares

Derechos reservados
Prohibida su reproducción sin citar la fuente.

Tegucigalpa, Honduras, 2003.

Índice

Presentación	11
Una visión general de los grupos de apoyo	13
¿Qué son los grupos de apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica?	16
¿Cuáles son las características del grupo de apoyo?	17
¿Quién es y qué hace la facilitadora del grupo de apoyo?	19
Papel y perfil de la facilitadora del grupo de apoyo:	19
¿Cuáles son los requisitos para formar un grupo de apoyo? ..	22
¿Cuáles son los pasos a seguir para desarrollar un grupo de apoyo?	23
Organización conceptual	23
Organización metodológica	24
Organización logística	25
Sesión No. 1	
Presentación, objetivos, estructura y reglas del grupo de apoyo	27
Objetivo de la sesión	27
Notas para la facilitadora:	27
1. El inicio:	27
2. Explicación para realizar las actividades del día	28
2.1 Dinámica para la presentación de las integrantes: «La Imagen Positiva»	28
2.2. Lluvia de ideas para conocer las expectativas del grupo	28

2.3. El Plan de vida de las participantes	29
2.4. Definición de las Reglas para el Buen Funcionamiento del Grupo de Apoyo	30
3. Cierre de la Sesión del Día	31
Notas Importantes	31

Sesión No. 2

Estableciendo la confianza y un sistema de apoyo	33
Objetivo de la sesión	33
Notas para la facilitadora	33
1. El inicio	33
2. Explicación para realizar las actividades del día	34
2.1. Definir colectivamente los conceptos de confianza, solidaridad y amistad	34
2.2. Explorar los niveles de confianza de las participantes dentro y fuera del grupo.	34
2.3. Tarea para encontrar apoyo propio	36
3. Cierre de la Sesión del Día	36
Notas Importantes	36

Sesión No. 3

Teoría sexo-género	37
Objetivo de la sesión	37
Notas para la facilitadora	37
1. El inicio	37
2. Explicación para realizar las actividades del día	37
2.1. Concepto de sexo y género	38
2.2. Tarea para reflexionar sobre las cosas que hacemos cada día, cuáles de esas son aprendidas y cuáles son naturales	44
3. Cierre de la Sesión del Día	44

Sesión No. 4

Espacios de socialización	45
Objetivo de la sesión	45
Notas para la facilitadora	45
1. El inicio	45
2. Explicación para realizar las actividades del día	45
2.1. Los espacios de socialización del género	45
2.2. Reforzamiento de los conceptos abordados en las dos últimas sesiones	47
3. Cierre de la Sesión del Día	48

Sesión No. 5

Ciclo de Violencia Doméstica	49
Objetivos de la sesión	49
Notas para la facilitadora	49
1. El inicio	49
2. Explicación para realizar las actividades del día	49
2.1. Definición de Violencia Doméstica	49
2.2. Tipos de Violencia	50
2.3. El ciclo de la Violencia doméstica	54
2.4. Hablando con el agresor	57
3. Cierre de la Sesión del Día	58

Sesión No. 6

La violencia doméstica puede parar	60
Objetivo de la sesión	60
Notas para la facilitadora	60
1. El inicio	60
2. Explicación para realizar las actividades del día	60
3. Cierre de la Sesión del Día	62

Sesión No. 7

Mitos y realidades sobre la violencia doméstica	63
Objetivos de la sesión	63
Notas para la facilitadora	63
1. El inicio	63
2. Explicación para realizar las actividades del día	64
2.1. Mitos sobre la violencia doméstica	64
2.2. Test de creencias personales	65
3. Cierre de la sesión del día	67

Sesión No. 8

¿Por qué golpea el hombre?	68
Objetivos de la sesión:	68
Notas para la facilitadora:	68
1. El inicio	68
2. Explicación para realizar la actividad del día	68
2.1. Causas de la violencia doméstica	68
2.2. La historia de Juan y Juana	69
3. Cierre de la sesión del día	71

Sesión No. 9

¿Por qué la mujer soporta la violencia doméstica?	76
Objetivos de la sesión	76
Notas para la facilitadora	76
1. El inicio	76
2. Explicación para realizar la actividad del día	77
2.1. Las razones para soportar la violencia	77
2.2. Reflexión de la facilitadora sobre las razones para soportar violencia	78
2.3. Trabajar los sentimientos de culpa	80
3. Cierre de la sesión del día	81

Sesión No. 10

Proceso del duelo y/o separación	82
Objetivos de la sesión	82
Notas para la facilitadora	82
1. El inicio	82
2. Explicación para realizar la actividad del día	82
2.1. Los sentimientos que acompañan la separación	82
2.2. Sentimientos personales frente a la separación	83
3. Cierre de la sesión del día	84

Sesión No. 11

Consecuencias personales para las mujeres, hijos/as, sociedad, por vivir en violencia doméstica y las ventajas de salir de esta situación	85
Objetivos de la sesión	85
Notas para la facilitadora	85
1. El inicio	85
2. Explicación para realizar la actividad del día	86
2.1. Lista de comprobación para la mujer agredida.....	88
2.2. Consecuencias de la violencia doméstica en la vida personal	90
2.3. Las ventajas de detener la violencia	90
3. Cierre de la sesión del día	91

Sesión No. 12

Alternativas individuales y colectivas para enfrentar la situación de violencia doméstica	92
Objetivos de la sesión	92
Notas para la facilitadora	92
1. El inicio	92
2. Explicación para realizar la actividad del día	93
2.1. La dinámica de El árbol	93
3. Cierre de la sesión del día	94

Sesión No. 13

Cómo identificar a un hombre violento	95
Objetivos de la sesión:	95
Notas para la facilitadora:	95
1. El inicio	95
2. Explicación para realizar la actividad del día	95
2.1. Las características de un hombre violento	97
2.2. Las características violentas de su propia pareja	97
3. Cierre de la sesión del día	98

Sesión No. 14

Autoestima	99
Objetivos de la sesión:	99
Notas para la facilitadora:	99
1. El inicio	99
2. Explicación para realizar la actividad del día	99
2.1. Ejercicios para fortalecer la autoestima	102
3. Cierre de la sesión del día	118

Sesión No. 15

Asertividad	119
Objetivo de la sesión	119
Notas para la facilitadora	119
1. El inicio	119
2. Explicación para realizar la actividad del día	119
2.1. Los derechos individuales	120
2.2. Ejercicio de visualización: refugio del alma	121
3. Cierre de la sesión del día	122

Sesión No. 16

La despedida	123
Objetivos de la sesión	123
Notas para la facilitadora	123
1. El inicio	123
2. Explicación para realizar la actividad del día	123
2.1. Evaluación del proceso	124
2.2. Carta de despedida	124
3. Cierre de la sesión del día	124
Anexos	125
Bibliografía	131

Presentación

Este es un **manual** que contiene principios básicos y lineamientos para trabajar con mujeres sobrevivientes de violencia doméstica. Puede ser utilizado por grupos de apoyo y profesionales de la salud como psicólogas, trabajadoras sociales, enfermeras, mujeres organizadas y sensibilizadas con el tema, etc., para facilitar procesos de crecimiento grupal.

La producción de este manual es un paso dentro de un esfuerzo más amplio para combatir la violencia contra las mujeres. A través del mismo, el **Centro de Derechos de Mujeres** (CDM), contribuye para que, en forma conjunta, luchemos por eliminar las desigualdades de poder entre hombres y mujeres que son una de las causas fundamentales de la violencia contra las mujeres en nuestra sociedad.

El diseño del mismo surge de las experiencia cotidiana desarrollada durante varios años dentro de la institución; pero no es un recurso acabado y puede ser complementado y cambiado a medida que su aplicación en determinados espacios brinde nuevos aportes.

Deseamos expresar nuestro aprecio a todas las mujeres que contribuyeron con este esfuerzo, principalmente a las de los diferentes grupos de apoyo del CDM. También y de una manera especial, a la cooperante del Servicio de Cooperación Técnica y Social Alemana (DED) **Marion Bihler** que, durante el tiempo que estuvo con nosotras, ayudó a editar el manual con valiosos aportes y con la revisión de los contenidos metodológicos.

Una visión general de los grupos de apoyo

El Centro de Derechos de Mujeres, CDM, cuenta con un Programa denominado Prevención y Atención a la Violencia de Género contra las Mujeres. Dentro de ese Programa se brinda atención integral a mujeres sobrevivientes de violencia. Uno de los componentes esenciales de esa atención lo constituyen los grupos de apoyo, los cuales son espacios de reflexión colectiva de mujeres sobrevivientes de violencia doméstica que buscan apoyarse entre sí para manejar de manera mas saludable las secuelas de la violencia y enfrentar la vida a plenitud.

La experiencia del CDM en grupos de apoyo se ha centrado en grupos abiertos estructurados, lo que significa, primordialmente, mantener la posibilidad de que las interesadas puedan integrarse en cualquier momento del proceso. Esta modalidad se encuentra en consonancia con el concepto de atención integral a mujeres con problemas de violencia doméstica, que ha sido asumida por el Centro.

Es importante no perder de vista que es en una etapa determinada del ciclo de violencia doméstica cuando la mujer acude en busca de asistencia legal y apoyo emocional, por lo que es preciso aprovechar ese momento para motivarlas a participar en los grupos de apoyo.

Un principio de la formación de los grupos de apoyo es que la participación de las mujeres es *voluntaria*; se debe estimular su integración al trabajo grupal lo más rápidamente pero sin presión, respetando su individualidad y toma de decisiones.

La dinámica de los grupos de apoyo permite que se puedan abordar hechos del pasado pero el énfasis está centrado en trabajar “el aquí y el ahora”. Se trata de partir del problema común para fortalecer capacidades en la toma de decisiones a nivel individual y, posiblemente, para la construcción de una mejor calidad de vida futura sin violencia.

Aunque el nivel de profundidad de los grupos de apoyo está orientado a trabajar el «yo», hay que procurar que las participantes se comuniquen constantemente con las demás; esta comunicación debe canalizarse en una «doble vía»: *comunicarse y saber escuchar a las otras.*

Por las características de su proceso de atención, la mayor parte de la experiencia del CDM ha sido con grupos muy heterogéneos respecto al nivel de educación o recursos económicos de las mujeres que los integran. Si esto es así, es importante considerar que las más vulnerabilizadas pudieran sentirse incómodas en participar. Un reto y una forma de resolver este problema es involucrar a las de mayores recursos para que apoyen a las que no saben leer y escribir sin que sea percibido como asistencial y humillante. Sin embargo, si se trata de un grupo donde prevalecen las mujeres de escasos recursos educativos y económicos es más recomendable cambiar las técnicas que requieran de escritura por otras que brinden más posibilidades, como la del dibujo o la expresión oral.

La Facilitadora del grupo debe estar pendiente de estimular la participación de todas aunque siempre habrán mujeres que tenderán a acaparar la atención y a no ceder la palabra. Un medio para superar este tipo de tendencias es recordar en cada sesión las Reglas del Grupo o usar la técnica de las «tarjetas» para ofrecer más oportunidades de participación.

Suele ocurrir que la asistencia de las mujeres al grupo es inestable. Para contrarrestar esta situación es importante hacer un esfuerzo invitándolas o recordándoles la sesión por teléfono o delegar en una de las participantes la responsabilidad de las invitaciones.

Algunos de los ejercicios que proponemos en el presente Manual pueden generar sentimientos dolorosos; por ello, debe tenerse el cuidado de introducirlos cuando las mujeres han alcanzado cierto nivel de integración al grupo. Es normal, entonces, que algunas mujeres lloren y hay que tener presente que este tipo de sentimientos son normales y que lo anormal es la violencia. Hablar sobre estos sentimientos y sentir tristeza es un paso importante en el proceso de sanación; romper el silencio es la primera barrera que se tiene que superar y el espacio que ofrece el grupo de apoyo con la característica de la confidencialidad ayuda a romper con la vergüenza, la culpa, los miedos y la estigmatización.

Finalmente, se debe tener mucho cuidado en integrar al mismo grupo familiares o personas muy allegadas entre sí porque existe el riesgo de que surjan problemáticas de tipo familiar no resueltas que podrían originar un desvío del tema fundamental.

¿Qué son los grupos de apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica?

Como su nombre lo indica, un grupo de apoyo es un grupo de mujeres que han sufrido y sobrevivido a la violencia doméstica por parte de sus propias parejas sentimentales y que se reúnen periódicamente durante un tiempo determinado para compartir sus experiencias, apoyarse mutuamente y crecer como mujeres.

Uno de los propósitos primordiales de los grupos de apoyo es que cada mujer sobreviviente de violencia doméstica pueda relacionarse e identificarse con las otras ahí presentes. Cada participante, es capaz de ver que otras mujeres están pasando por su misma situación, que no están solas y que juntas pueden ayudarse mutuamente al ser escuchadas y comprendidas por las demás.

El grupo de apoyo es una herramienta eficaz para que las mujeres fortalezcan su **autoestima**, rescaten sus poderes internos y reflexionen sobre decisiones claves para su vida. La autoestima de las mujeres se fortalece al promover la reflexión y el conocimiento de sí misma, la aceptación personal y por lo tanto, el amor propio.

En síntesis, el grupo de apoyo permite:

- Romper el silencio y aislamiento que provoca la violencia.
- Fomentar lazos de solidaridad de parte de las demás personas frente a la violencia.
- Crear un ambiente pleno, libre de culpas y con carácter reparador para todas las participantes.

¿Cuáles son las características del grupo de apoyo?

El grupo de apoyo se caracteriza por ser un espacio formado por un conjunto de personas que interactúan en ese espacio colectivo. Las personas que forman parte del grupo reconocen algo en común, que las identifica y las diferencia. En este caso, lo que las identifica es que todas son o han sido sobrevivientes de violencia doméstica.

Un grupo de apoyo se puede formar con un número no menor de cuatro ni mayor de doce mujeres sobrevivientes de violencia doméstica o mujeres interesadas en trabajar emocionalmente la problemática que les afecta. La idea es reunirse, con el apoyo de una facilitadora, una vez por semana, por una o dos horas determinadas, en un lugar fijo, en un ambiente que invite a la confidencialidad y con el fin de crear un espacio colectivo donde se puedan compartir experiencias y recuperar fuerzas para enfrentar la situación de violencia.

El grupo de apoyo ofrece a cada una de las participantes un sentido de pertenencia, de identidad con las demás, así como aceptación por parte de las otras. Asimismo ofrece ese espacio de contención de sentimientos y de confidencialidad que requieren para poner en perspectiva su propia situación. Además informa sobre aspectos relacionados con la violencia que sufren o han sufrido así como de las raíces de la misma, con lo que se convierte en un lugar de retroalimentación y que procura fuerza adicional para enfrentar la vida.

Debido a que en el grupo de apoyo se habla sobre la forma en que cada una ha vivido la violencia, permite que se desahoguen y reflexionen sobre su propia situación, encontrando además el

apoyo que necesitan de otras personas que han pasado por la misma situación, afianzando, así, los lazos de solidaridad, de respeto y de confianza entre las participantes.

En síntesis un grupo de apoyo sirve para:

- Expresar los sentimientos que provoca la violencia vivida y desahogarse
- No sentirse sola y culpable por la violencia vivida
- Aprender de la experiencia propia y de las demás en las mismas circunstancias
- Solidarizarse con otras mujeres que han pasado por la misma situación
- Promover relaciones horizontales, igualitarias entre toda las participantes
- Respetar la diversidad de formas de pensar y aceptar las diferencias

¿Quién es y qué hace la facilitadora del grupo de apoyo?

La facilitadora es la persona que promueve la formación del grupo y facilita el diálogo y la reflexión entre las mujeres participantes. Debido a que el grupo de apoyo ofrece un espacio para que las mujeres se apoyen emocionalmente entre sí, el papel principal de la facilitadora es propiciar ese espacio idóneo para que los sentimientos afloren.

La facilitadora ayuda a construir un **espacio seguro y confidencial** donde las mujeres que asisten se sientan escuchadas y comprendidas, puedan expresar y compartir experiencias, sentimientos y emociones frente a las otras que han sido afectadas de manera similar.

Por ello, una de las responsabilidades de la facilitadora del grupo es mantener un ambiente de confidencialidad, solidaridad, respeto, apoyo mutuo y empatía. Es muy importante para una mujer sobreviviente de violencia encontrar a otras que han pasado por la misma situación, capaces de entender sus sentimientos y experiencias.

Papel y perfil de la facilitadora del grupo de apoyo:

La facilitadora debe identificarse como tal ante el grupo y explicar su rol. Ello implica que ella debe tener las siguientes habilidades y actitudes:

- En primer lugar, la facilitadora debe ser una persona que está convencida que el trabajo grupal sirve para sanar heridas

emocionales de las personas, es decir que reconoce la validez del trabajo en grupo.

- Debe saber escuchar, es decir, poner atención completa a lo que las demás dicen. Usar un lenguaje adecuado y comprensible para todas las participantes del grupo y no entrar en discusiones, confrontar o tomar partido con algunas miembros del grupo en oposición a otras.
- Debe tener capacidad para compartir conocimientos y facilidad para conectarse con las emociones, dolores, temores, rabias, angustias, miedos, etc., de las integrantes y saber encausarlas hacia perspectivas futuras que fomenten una vida libre de violencia. En otras palabras, debe tener una actitud de empatía, es decir, la capacidad de ponerse en la situación de la otra persona para comprender mejor todos esos sentimientos que afloran.
- Debe mostrar capacidad para garantizar la confidencialidad, es decir, no promover que lo que se hable dentro de las sesiones del grupo salga del grupo. No permitir que otras lo hagan o hacerlo ella misma.
- Debe controlar sus propias emociones con respecto a lo que se habla dentro del grupo. Nunca hablar de sus propios problemas. En un grupo de apoyo la facilitadora permite que las otras personas hablen de sus problemas pero ella misma no lo hace.
- Debe tener claro que su papel no es resolver problemas, ni aconsejar o dar soluciones sino promover el desahogo de las participantes. En este sentido es importante hacer preguntas abiertas que faciliten el desahogo, hablar menos que las demás y asegurarse que todas tengan la oportunidad y el mismo tiempo para participar y compartir.

- Debe desprenderse de los mitos y prejuicios que predominan en nuestra sociedad respecto a las raíces del problema de la violencia contra las mujeres. En este sentido, debe manejar elementos básicos de la perspectiva de género; conocer las causas y comportamientos esperados en las personas sobrevivientes de violencia doméstica; la construcción social de la autoestima.
- Debe manejar una bibliografía mínima de información sobre el trabajo de terapia grupal, salud mental e intervención en crisis. Para profundizar su conocimiento, puede asesorarse con profesionales que dominan la técnica grupal; guiarse con un manual para grupos de apoyo.
- De preferencia, haber pasado, para sí misma, por un proceso emocional grupal. Esta experiencia es importante cuando la facilitadora es sobreviviente de violencia doméstica y le preparará para lidiar con su propio dolor.
- Debe fomentar dentro del grupo nuevas redes de apoyo, como por ejemplo en la familia, con las amistades, vecinas/os, las iglesias, refugios, etc.
- La facilitadora nunca debe abandonar el puesto como facilitadora. Eso implica la capacidad de percibirse como un ser individual, aparte, para no quedar atrapada en el mundo de la sobreviviente de violencia.

¿Cuáles son los requisitos para formar un grupo de apoyo?

Las personas que lo forman comparten un problema común, viven una situación similar y tienen un objetivo en común. Este es, lograr la recuperación emocional necesaria después de haber vivido situaciones de violencia en su relación de pareja. Por ello, debe haber interés personal de participar en el grupo con participación libre y voluntaria.

El grupo se forma con un mínimo de 4 personas y un máximo de 12. Estas personas se reúnen una vez por semana por una o dos horas, unas doce semanas o el número de sesiones establecidas previamente.

Es necesario que el grupo cuente con un lugar de reunión establecido y donde existan condiciones que permitan la confidencialidad. Un lugar donde entra y sale mucha gente o donde las paredes son muy delgadas no es un lugar adecuado para llevar a cabo las sesiones grupales.

Se requiere que las integrantes se comprometan a asistir por el tiempo establecido. Además se debe contar con la asistencia de un 80% de sus integrantes. Nunca se debe excluir a las personas por razón de sus creencias políticas, religiosas, raza, etc.

¿Cuáles son los pasos a seguir para desarrollar un grupo de apoyo?

Existen diferentes esquemas para desarrollar grupos de apoyo. El esquema que se presenta en este Manual es el de un Grupo de Apoyo Estructurado de Corto Plazo. Puede ser desarrollado según un número de sesiones grupales establecidas aunque se pueden desarrollar más, si el grupo así lo requiere.

La facilitadora tendrá que decidir si lo hace un «grupo abierto» o un «grupo cerrado», esto es si permite que las participantes ingresen sin importar las sesiones que se lleven desarrolladas (grupo abierto) o si las participantes deben ingresar desde el inicio (grupo cerrado).

Antes de iniciado el grupo debe haber un encuadre, es decir, establecer el lugar, día y hora para las sesiones grupales; la duración de la sesión; las reglas del grupo establecidas por las integrantes; el refrigerio.

En este sentido también es importante que la facilitadora prepare de antemano el tema del día, con sus contenidos y metodología. También, antes deben prepararse los materiales a usarse durante la sesión y definir las tareas a dejar para discutir las en la siguiente sesión.

Organización conceptual

El enfoque de la terapia del grupo de apoyo debe comprender el apoyo emocional a su situación, es decir, permitir el desahogo, validar sentimientos, no culpabilizar, rescatar fortalezas y gestar redes de apoyo.

La facilitadora debe conocer el proceso del maltrato: conocer de los tipos de violencia, sus manifestaciones y consecuencias; sentimientos que deja el maltrato, explicaciones y mitos que justifican la violencia, así como el ciclo en que se da la violencia. Asimismo debe manejar los derechos que asisten a las mujeres como ciudadanas y los recursos judiciales con que se cuentan. Entre estos últimos están el Código de Familia, la Ley contra la Violencia Doméstica y la Ley de Igualdad de Oportunidades para la Mujer.

Debe promoverse un reforzamiento continuo de la autoestima, de la autodeterminación y toma de decisiones responsables. En este sentido el mensaje final siempre debe ser el valor que merecemos como seres humanas dignas de una vida sin violencia y sujetas de derechos.

Organización metodológica

Para desarrollar cada sesión grupal se puede incorporar una dinámica que sirva de punto de partida para permitir el desahogo y conversar sobre la historia personal de cada integrante. Al compartir su propia historia, cada mujer se da cuenta de que su caso es común y es más fácil identificar que su problema es producto de patrones socioculturales.

El aprendizaje y devolución creativa de temas como teoría sexo-género, violencia doméstica, autoestima, y derechos de las mujeres son importantes en el desarrollo de las sesiones.

A través de la escucha activa, el rescate de la experiencia y realidad de cada mujer, comparándola o contrastándola con lo que dicen los temas.

Desarrollar ejercicios de relajación, haciendo uso de diferentes técnicas terapéuticas, para que las mujeres aprendan a manejar las diferentes emociones que les dejan los hechos de la violencia y para generar el hábito de hacerlo diariamente.

Organización logística

Las mujeres que integrarán el grupo de apoyo deben ser convocadas a la misma hora y en el mismo lugar cada semana.

El ambiente que se ha de promover dentro del grupo de apoyo debe ser agradable, seguro y libre de interrupciones. Una forma de crear este tipo de ambiente es proveerse de cojines, colchonetas, ventiladores, olores agradables y pedirle a las usuarias que usen ropa cómoda.

Presentación, objetivos, estructura y reglas del grupo de apoyo

Objetivo de la sesión

Que las integrantes se apropien de lo que es un grupo de apoyo, su funcionamiento, los objetivos que se persiguen dentro del mismo y la importancia de pertenecer al mismo.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio:

La primera sesión grupal busca crear un clima de confianza, empatía y de confidencialidad entre todas las integrantes para ir generando en ellas el interés por formar parte del grupo de apoyo.

Al comenzar la jornada, se debe dar la bienvenida a las integrantes del grupo, explicar el objetivo de la sesión así como los temas que se desarrollarán.

Posteriormente la facilitadora debe presentarse y dar todas las referencias necesarias sobre su persona. Si es el caso, se presenta la institución que posibilita la realización del grupo de apoyo.

Posteriormente se explica la estructura del grupo, duración, horarios, etc., es decir, todo lo relacionado con el encuadre terapéutico.

2. Explicación para realizar las actividades del día

2.1 Dinámica para la presentación de las integrantes:

«La Imagen Positiva»

Es necesario tener presente que al iniciar el grupo de apoyo, la mayoría de las mujeres llegan cargadas de mucha ansiedad; una forma de «romper el hielo» y de ir bajando la ansiedad, es comenzar la jornada con una técnica de presentación de las participantes.

Armar a las integrantes en una ronda (círculo, rueda). Luego cada integrante del grupo tomará dos minutos para presentarse y expresar conceptos positivos (cualidades, atributos, virtudes y habilidades) sobre sí misma.

Una vez terminada la actividad anterior, de nuevo las integrantes del grupo tomarán la palabra para decir **lo que sintieron** y el grado de dificultad que experimentaron al realizarlo.

La facilitadora hará la reflexión de que estas dificultades obedecen a que las mujeres nunca han tenidos espacios para rescatar sus características positivas y el mismo daño emocional de la violencia les ha dejado esta percepción.

2.2. Lluvia de ideas para conocer las expectativas del grupo

Siguiendo con la sesión, se explorarán las expectativas que traen las mujeres participantes del grupo de apoyo. Para ello, se utilizará la técnica **“Lluvia de Ideas”** a través de la cual cada una de las participantes dice qué espera de estas reuniones.

Otra forma de hacerlo es contestar a la pregunta: ¿por qué siento que estoy en este espacio?

Cada participante expresará libremente su opinión frente al resto del grupo; mientras, la facilitadora anotará lo dicho en un papelógrafo u hoja de papel grande pegada en la pared y que pueda ser vista por todo el grupo.

2.3. El Plan de vida de las participantes

Posteriormente, se le pide al grupo que elabore en forma individual un **Plan de Vida**. Para hacerlo, se podrá utilizar la técnica “**Visualización del Futuro**”:

Ofrecer una hoja de papel, tamaño carta, a cada participante donde ella se deberá imaginar primero, su futuro y luego, contestará una serie de preguntas que la facilitadora escribirá en la pizarra o en tarjetas previamente elaboradas. Las preguntas o temas a contestar son:

- a.** Mi vida en los próximos años: *¿cómo me percibo dentro de dos años más?*
- b.** Listado de mis objetivos y metas para los próximos años.
- c.** Lista de prioridades para esos años.
- d.** Posibles limitaciones u obstáculos que pudiera tener.
- e.** Las /os aliadas /os con quienes puedo contar para alcanzar objetivos.
- f.** Descripción de los logros que puedo alcanzar.

La facilitadora sugerirá que traten de anotar planes concretos que sean posibles de alcanzar para evitar frustraciones. Se puede pedir a las participantes que compartan su plan con el resto del grupo. Por último se debe hacer la reflexión sobre las metas y sueños que tenemos por delante a pesar de las adversidades.

2.4. Definición de las Reglas para el Buen Funcionamiento del Grupo de Apoyo

Luego y en forma conjunta, las integrantes elaborarán las **Reglas del Grupo**, que regularán el buen funcionamiento de todo el proceso grupal. Para elaborar éstas se sugiere utilizar la técnica **“Lluvia de Ideas”**.

Se pide a las participantes que propongan las reglas que piensan podrán ayudar al buen desarrollo de las sesiones grupales; la facilitadora u otra participante, podrá escribir las reglas propuestas en un papelógrafo (hoja de papel grande). Ya elaboradas las reglas, el papelógrafo debe guardarse y colocarse, en cada sesión, en un lugar visible para tener presente su cumplimiento.

Un buen conjunto de reglas es el siguiente
(independientemente de que el grupo enriquezca la lista):

a. Confidencialidad. Esto significa que ninguna participante puede contar a nadie lo que las otras personas dijeron en la sesión.

b. Perseverancia. La asistencia regular es necesaria para el buen curso del proceso.

c. Puntualidad. Como una manifestación de respeto hacia las demás. Cuando se llega tarde y se comienza tarde se irrespeta el tiempo de las que llegan temprano.

d. Respeto. Ninguna participante puede decir o hacer algo que lastime a otra. Alejar las críticas.

e. Todas las opiniones son válidas. Nadie es poseedor de la verdad. Todas pueden expresar sus sentimientos y necesidades.

f. Libertad de hablar. Sólo se dirá lo que se desee compartir, sin presionar a nadie. Todas deben tener la oportunidad de hablar, ninguna podrá monopolizar la palabra.

g. No pretender aconsejar. Cada quien tiene su propia vivencia, por lo que los consejos de los demás no necesariamente son los adecuados para una persona.

h. Ninguna está obligada a hacer lo que no desea. El grupo no debe presionar a aquellas compañeras que no están listas para hacer o hablar de algunas cosas.

i. Apoyarse mutuamente. Promover la solidaridad.

3. Cierre de la Sesión del Día:

Es importante terminar cada sesión dejando una percepción de solidaridad y de esfuerzo grupal. Para ello, se recomienda formar un círculo tomadas de las manos. Cada una expresará un **mensaje positivo, reciente y corto**. Pedir que contesten ¿qué nos dejó el grupo?. Terminar dándose un abrazo cariñoso entre todas.

Notas Importantes:

Recomendamos hacer esfuerzos para compartir un “refrigerio”. Tradicionalmente el brindar alimentos tiene el significado de nutrir, de cuidar. Dar un refrigerio en cada sesión tiene la intención de proporcionar una atmósfera cálida y un momento para compartir. El momento de hacerlo será una decisión grupal. Al inicio, el refrigerio puede ser ofrecido por la institución que posibilita la realización del proceso -si es

el caso- pero es necesario que poco a poco las participantes se involucren en cómo conseguirlo para ir creando un sentimiento de solidaridad y de pertenencia al grupo.

Estableciendo la confianza y un sistema de apoyo

Objetivo de la sesión:

Sembrar en las mujeres sobrevivientes de violencia doméstica la posibilidad de aprender a confiar en sí mismas y en las otras participantes.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio:

Para iniciar, siempre es bueno comenzar las sesiones con un recuento breve de la sesión anterior e insistir en el cumplimiento de las reglas del grupo, las cuales deben estar a la vista de todas.

Los grupos deben convertirse en lugares seguros para las participantes y evitando las confrontaciones hostiles entre ellas. Para lograr un ambiente de seguridad es importante que las reglas establecidas desde la primera sesión estén presentes en todas las sesiones y se traten de cumplir. En las primeras sesiones las participantes tienden a dispersarse y hablar de otros temas, por ello, la presencia de la facilitadora debe ser firme sin olvidar que cada una de las mujeres se mueve a ritmos distintos.

Inicialmente, entre algunas de ellas existen sentimientos de desconfianza, otras, por el contrario, exhiben actitudes que indican un exceso de confianza.

Para «sanar», es necesario buscar apoyo y contar con una red constituida por personas en quienes se pueda confiar y acudir a ellas cuando se necesite ayuda. Estas personas deben poseer algunas características deseables. Es necesario orientar a las integrantes del grupo para que logren identificar estas características, para proveerlas de señales que las ayuden a confiar y a evitar el dolor de acercarse a quienes las lastimaron.

2. Explicación para realizar las actividades del día

2.1. Definir colectivamente los conceptos de confianza, solidaridad y amistad

Definir colectivamente lo que significa confianza, solidaridad y amistad. Se recomienda utilizar la técnica “**Lluvia de Ideas**”. Luego preguntar : ¿Qué papel juegan estos tres términos en la vida de las mujeres?

Hacer una reflexión respecto al papel aprendido de ver a las otras mujeres como rivales y enemigas, y nuestras propias dificultades en confiar en otras mujeres.

2.2. Explorar los niveles de confianza de las participantes dentro y fuera del grupo.

Posteriormente distribuir a cada participante una hoja de papel con las preguntas y reflexiones siguientes:

- a.** Durante los primeros años de mi vida confiaba en:
- b.** Las consecuencias de esta confianza fueron:

- c.** De esta experiencia aprendí que:
- d.** Qué características tiene una persona confiable para mí:
- e.** Qué características me gustaría que tuvieran las personas que se relacionan conmigo:
- f.** Cuáles son las características negativas y positivas de las personas que están más cercanas a mí:
 - Positivas
 - Negativas

La reflexión de esta sección debe incluir conversaciones sobre la infancia de cada participante y su relación con los progenitores o personas cercanas a ella durante los primeros años de su vida.

Recordemos que muchas de las situaciones que viven las mujeres sobrevivientes de violencia doméstica, como rabia o sentimientos de culpa, están estrechamente relacionadas a los niveles de confianza depositados en diferentes momentos en determinadas personas como el padre que la incestuó o la abandonó, la madre que la discriminaba, el hermano, tío, primo, amigo, novio o vecino que la violó, el compañero o esposo que la maltrata, etc.

De ahí que se hace sumamente importante empezar a restablecer la confianza de la mujer en sí misma y en las personas de su medio.

Es importante también que aprenda a discriminar entre las personas que puede o no confiar; esta selección puede partir de las características asignadas y discutidas en el grupo sobre las personas confiables que cada una desea.

2.3. Tarea para encontrar apoyo propio

Escribir en un cuaderno o en una hoja de papel la siguiente tarea: *¿Qué acciones puedo construir en mi vida para sentirme apoyada por mí misma?*

A corto plazo

A mediano plazo

A largo plazo

3. Cierre de la Sesión del Día:

Terminar la sesión con el mismo ejercicio de la anterior o con otro similar sin olvidar que contesten ¿qué nos dejó el grupo?, y dándose un abrazo cariñoso entre todas.

Notas Importantes:

Para cada sesión es recomendable asignar a las participantes “tareas” en relación al trabajo emocional realizado. Esto permite que las participantes no se desliguen del grupo los días siguientes a la próxima sesión pero, además, que inviertan tiempo para ocuparse de ellas mismas.

Teoría sexo-género

Objetivo de la sesión:

Introducir los conceptos **sexo-género** y reflexionar sobre la situación de desigualdad en la vida de las mujeres para lograr conciencia sobre lo que significa esta problemática.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio:

Después de la bienvenida, de hacer un recuento de la sesión anterior y de escuchar los comentarios respecto a la tarea solicitada, reflexionar sobre la importancia de llevar a cabo su propio plan personal de acciones para lograr apoyo propio.

Posteriormente la facilitadora debe introducir el objetivo de la sesión.

2. Explicación para realizar las actividades del día

La teoría sexo-género nos aporta el marco teórico que guiará todo el trabajo del grupo de apoyo. Esta teoría nos ofrece un enfoque humanitario, de igualdad y equidad. Ayuda a identificar cómo el origen de los problemas de violencia contra la mujer parten de vivir en una sociedad que discrimina a las mujeres y que las coloca en una situación de desigualdad.

Así como la clase, la raza, la etnia y la edad, **el género** constituye una fuente de opresión y de problemas que determina la posición de las mujeres y los hombres dentro de la familia y en la sociedad.

La violencia contra la mujer se origina en un **ejercicio desigual de poder** y control que se da en las relaciones entre ambos sexos; la desigualdad es producto de la socialización en formas diferentes por razones de **género**. Considerar estos conceptos nos permite comprender que la violencia contra la mujer es producto y resultado de una cultura discriminadora e injusta contra la mujer. Por lo tanto, si esta situación obedece a una construcción que depende de los seres humanos también podemos trabajar para cambiarla buscando la equidad.

2.1. Concepto de sexo y género

Antes de iniciar la sesión, la facilitadora deberá elaborar seis tarjetas grandes con los conceptos:

Naturales	Aprendidas	Sexo
Género	Hombre	Mujer

Las tarjetas de SEXO y GENERO deberán de incluir, cada una, la explicación siguiente:

SEXO: Son las características biológicas o naturales con las que nacemos y que diferencian tanto a las mujeres como a los hombres.

GÉNERO: Son todas las características que aprendemos, **no** nacemos con ellas. Es lo que la sociedad nos enseña: creencias,

actitudes, valores, conductas, roles, atributos, cualidades, capacidades, etc., propias para los hombres y para las mujeres.

Además de las seis anteriores, en unas tarjetas de cartulina de menor tamaño deberá escribir, en cada tarjeta, palabras como los siguientes:

bigote	senos	carro
cuidar niños	pistolas	rosado
ollas	libros	pelo largo
testículos	pantalón	vagina
martillo	pene	pelota
cocinar	cerveza	escoba
embarazo	limpiar	flores

Estas palabras son una sugerencia; la facilitadora podrá incluir o cambiar por otras a medida que vaya dominando la técnica.

Se iniciarán las actividades distribuyendo a cada integrante del grupo una o más tarjetas, agotándolas y procurando la participación de todas. La facilitadora colocará en una pizarra o en una pared, a manera de columna, las tarjetas con los conceptos:

hombre	mujer
---------------	--------------

Las participantes procederán a colocar sus tarjetas debajo de estos dos conceptos o categorías.

La facilitadora explicará a las participantes que tendrán que decidirse por la categoría y/ o columna bajo la cual, según su criterio, pueda encajar mejor la tarjeta. No se aceptan posiciones neutrales o en medio, todas las tarjetas deberán de estar colocadas bajo una u otra columna.

Un ejemplo de cómo podría quedar esta primera colocación de tarjetas es:

hombre	mujer
bigote	senos
carro	cuidar niños
pistolas	rosado
libros	ollas
testículos	pelo largo
pantalón	vagina
martillo	cocinar
pene	escoba
pelota	flores

cerveza	limpiar
	embarazo

Ubicadas todas las tarjetas se pregunta al grupo si están de acuerdo sobre la forma en que fueron colocadas. Si alguien no lo está, deberá de convencer a la dueña de la tarjeta de por qué considera que debe cambiarse. Si se logra convencer, la tarjeta cambia de columna; de lo contrario, permanecerá en la posición donde fue colocada por la dueña de la tarjeta.

Para continuar con la técnica, se recogen y redistribuyen todas las tarjetas, pero ahora, debajo de otros dos conceptos o categorías:

naturales	aprendidas
------------------	-------------------

Un ejemplo de esta segunda colocación es:

naturales	aprendidas
vagina	cuidar niños
testículos	pantalón
pene	libros

De igual manera que en la colocación anterior, se procede a discutir con el grupo sobre la ubicación de las tarjetas. Si alguna de las participantes no está de acuerdo, deberá

convencer a la dueña de la tarjeta de porqué considera que debe cambiarse.

Posteriormente la facilitadora procede a explicar el concepto **SEXO** y **GÉNERO**: Colocará la tarjeta SEXO junto con su explicación sustituyendo la tarjeta NATURALES, y la tarjeta GENERO con su explicación sustituyendo la tarjeta APRENDIDAS.

Dentro de su explicación, se asegurará de que las tarjetas colocadas por las participantes se encuentran en la columna donde realmente corresponden, explicando las razones para trasladar aquellas mal ubicadas.

Podrá hacer comentarios como los siguientes:

- El género establece derechos, obligaciones y prohibiciones distintas para hombres y mujeres; es decir, crea desigualdades e injusticias. Estas desigualdades colocan a las mujeres en una posición de subordinación. Por esta desventaja, los hombres obtienen privilegios que las mujeres no poseen.
- A lo largo de nuestra vida y en todos los espacios se nos enseña, a mujeres y hombres, que existen características asignadas a cada sexo que deben cumplirse y reproducirse.

Para graficar un resumen de todo el ejercicio, será de utilidad presentar algunas de las dos cartulinas que se sugieren a continuación, previamente elaboradas y con el contenido siguiente:

Cartulina resumen N° 1

SEXO Las Mujeres	GÉNERO Las Mujeres	SEXO Los Hombres	GÉNERO Los Hombres
Producen óvulos	Se les enseña a ser débiles, sumisas, dependientes	Producen espermatozoides	Se les enseña a ser fuertes, autoritarios, independientes.
Su aparato reproductivo es interno	Se les prepara para asumir labores domésticas, cuidar niños/as	Su aparato reproductivo es externo	Se les prepara para labores que generen ingresos.
Pueden quedar embarazadas y dar pecho	Las mujeres están "viejas" después de los 40 años.	No pueden quedar "embarazados" o dar pecho.	Los hombres son "interesantes" después de los 40 años.

Cartulina resumen N°2

Sexo	Género
Biológico/ Natural ↓ Por consiguiente ↓ No puede cambiarse Ejemplos: • Sólo las mujeres pueden dar a luz • Sólo los hombres pueden fecundar	Cultural/Aprendido ↓ Por consiguiente ↓ Puede cambiarse Ejemplos: • Mujeres y hombres pueden trabajar de: profesoras/es; ingenieras/os; obreras/os. • Mujeres y hombres pueden cuidar a los niños/as y ancianas/os.

2.2. Tarea para reflexionar sobre las cosas que hacemos cada día, cuáles de esas son aprendidas y cuáles son naturales

3. Cierre de la Sesión del Día:

Terminar la sesión con el mismo ejercicio de la anterior o con otro similar sin olvidar que contesten ¿qué nos dejó el grupo?, y dándose un abrazo cariñoso entre todas.

Espacios de socialización

Objetivo de la sesión:

Analizar los lugares o espacios sociales donde aprendemos las diferencias según el género.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio:

Antes de empezar, es importante recordar la sesión anterior y relacionarla con la idea de que la desigualdad es el resultado de lo que se nos enseña a través de espacios como **la sociedad, la familia, la escuela, la iglesia, los medios de comunicación**; estos últimos son lo que llamamos **espacios de socialización**

2. Explicación para realizar las actividades del día

2.1. Los espacios de socialización del género

Se motiva al grupo a discutir sobre la forma en la que en los distintos espacios de socialización se nos enseña cómo deben comportarse los hombres y cómo deben comportarse las mujeres. Para generar esta discusión, se puede poner en práctica la dinámica siguiente:

Dividir a las integrantes en grupos pequeños. Se asigna a cada grupo un espacio de socialización: familia, escuela, iglesia, medios de comunicación y sociedad. El trabajo en grupo consistirá en enumerar cómo en el espacio asignado se les enseñó la forma en que deberían ser hombres y mujeres, niñas y niños.

Cada grupo pasará a exponer sus resultados en **plenaria** o ante todas las participantes.

Concluidos todos los grupos, la facilitadora podrá ampliar las ideas con los ejemplos siguientes:

- **En la familia:** a la niña se le induce, por acción o por imitación, a aprender a cocinar, lavar ropa, a cuidar hermanitos/as y se le dice que su lugar es la casa. En cambio, al niño se le permite salir más a la calle y no se le exige ayudar en los oficios domésticos.
- **En la escuela:** se enseñan las funciones y responsabilidades que deben ir asumiendo las mujeres y los hombres dentro de la sociedad: “mamá lava”, “papá lee”, “mi mamá me mima”, “mi papá trabaja”. Los maestros/as tratan a los niños y a las niñas de forma diferente y existen juegos diferentes para cada sexo. Desde este espacio se promueve la idea de lo femenino como símbolo de belleza, en los reinados de india bonita o reina de la escuela. En el caso de los varones, la belleza no es importante en la elección del rey feo.
- **En la iglesia:** se dice que la mujer debe ser sumisa, obediente, abnegada, sacrificada, al servicio de los demás y que su función más importante es la maternidad. Debido a que las mujeres asisten a las iglesias más que los hombres, el mensaje de “poner la otra mejilla” es decir, aguantar y perdonar, va dirigido fundamentalmente a las mujeres.

- **En los medios de comunicación:** los anuncios y programas muestran a la mujer como una persona que importa por su apariencia física, es utilizada como objeto sexual o presentada como madre abnegada. Pocas veces se le presenta como una persona inteligente que resuelve sus propios problemas, que toma decisiones en su hogar y que provee para el sustento de su familia. Lo contrario sucede con el hombres, del cual se presentan imágenes de éxito público.

- **En la sociedad:** en los centros de trabajo las mujeres tienen que demostrar mayor capacidad que los hombres para optar a un empleo y mantenerse en él. En algunos trabajos no se permiten mujeres embarazadas pues se considera que esto ocasiona mayores gastos. Además, en la calle se impone la idea de la mujer como objeto sexual al ser sujetas permanentes de acoso por parte de los hombres.

2.2. Reforzamiento de los conceptos abordados en las dos últimas sesiones

Para reforzar los conceptos compartidos pueden desarrollarse los ejercicios indicados:

- Presentación del Vídeo ¿Sueño Imposible?¹

Esta película es sencilla, de fácil comprensión y es muy útil para reflexionar sobre las características que la sociedad asigna a las mujeres y a los hombres.

Para guiar la reflexión, la facilitadora puede dirigir al grupo preguntas sobre el video como las siguientes:

- a. ¿Qué hace la niña y qué hace el niño?
- b. ¿Sobre quién o quienes recae todo el trabajo doméstico?

1 Centro de Documentación del Centro de Derechos de Mujeres

- c. ¿Quién es el que decide dentro del hogar?
- d. La responsabilidad de los hijos/as, ¿sobre quién recae?
- e. ¿Quién descansa más?
- f. ¿Quién recibe un mejor salario?
- g. ¿Por qué el hombre cambia el canal de televisión?
- h. ¿Qué ve la mujer en la campesina que sale en la televisión?
- i. ¿Cuál es el sueño de la mujer?
- j. ¿Cuál es el sueño del hombre?
- k. ¿Será imposible el sueño?
- l. ¿Cómo puede ser posible ? ¿Por qué ?

• Otro ejercicio que se puede desarrollar es **“Un Deseo Secreto”**, en el cual las participantes expresan algo que siempre han querido hacer pero que, por el hecho de ser mujer, no han podido lograr.

Cada participante escribe su deseo secreto en una ficha de color. Invitar a cada participante a leer su deseo en voz alta.

Las demás indicaran si el incumplimiento del deseo está relacionado al factor género y cómo podría cumplirse si la sociedad cambiara sus normas y definiciones. Si el deseo está vinculado al concepto sexo, se referirán a los factores biológicos que determinan el cumplimiento o no del mismo.

3. Cierre de la Sesión del Día:

Como en las sesiones anteriores, cerrar la sesión con el mismo ejercicio de las anteriores o con otro similar sin olvidar que contesten ¿qué nos dejó el grupo?, y dándose un abrazo cariñoso entre todas.

Ciclo de Violencia Doméstica

Objetivos de la sesión:

- Reflexionar sobre la violencia doméstica contra las mujeres.
- Propiciar una reflexión sobre la violencia doméstica contra la mujer a partir de las vivencias personales y colectivas.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio:

Al momento de comenzar es necesario explicar que en esta sesión se trata de ofrecer una noción de violencia para cada una, distinguiendo y precisando las características y manifestaciones de los hechos violentos, los sentimientos que producen y las explicaciones que les damos. Asimismo, es importante recalcar en todo momento que la violencia responde a un patrón de conducta que tiende a repetirse y que llamamos **Ciclo de Violencia Doméstica**

2. Explicación para realizar las actividades del día

2.1. Definición de Violencia Doméstica

Se comenzará la actividad con la técnica «Lluvia de Ideas», utilizando una cartulina o papelógrafo (papel grande que

puede ser visto por todo el grupo) que tenga como título la pregunta **¿Qué es violencia para mí?**. Este papelógrafo también deberá de contener el cuadro siguiente:

Ejemplo:

Hechos violentos y sus diferentes manifestaciones	Sentimientos que nos producen los hechos violentos	Explicaciones o razones que damos a los hechos violentos
Golpes	Impotencia	Problemas en el trabajo
Relaciones sexuales en formas no deseadas	Humillación	Inexperiencia
Destrucción de objetos	Rabia	Desesperación por los problemas familiares

La pregunta será contestada por cada integrante del grupo y su respuesta anotada en el papelógrafo en la columna que corresponda. La facilitadora deberá motivar la participación de todas las mujeres. Cada opinión se anotará en el cuadro anterior. En la medida que cada integrante expresa lo que es violencia para ella hay que procurar que destaque:

Hechos o manifestaciones de violencia que ha vivido;

Sentimientos que le han producido los hechos de violencia;

Explicaciones que le da al hecho violento.

2.2. Tipos de Violencia

Luego de completar el cuadro anterior, la facilitadora relacionará los diferentes *hechos o manifestaciones* anotadas con los distintos tipo de violencia doméstica:

- Física
- Emocional
- Sexual
- Patrimonial

Para lograr esta identificación, en un papelógrafo dibujará cuatro columnas, cada una de ellas rotulada con un tipo de violencia. Siempre mediante la técnica “*Lluvia de Ideas*” y utilizando el cuadro del numeral 2, el grupo irá indicando a la facilitadora dónde se podrá colocar cada tipo de violencia.

Ejemplo:

Violencia Física	Violencia Emocional	Violencia Sexual	Violencia Patrimonial
Golpes	Impotencia	Relaciones sexuales en formas no deseadas	Destrucción de objetos
	Humillación		
	Rabia		

Posteriormente, la facilitadora ampliará los conceptos trabajados, con las explicaciones que se sugieren a continuación:

- La **Violencia física** es la forma más mencionada por las personas. Normalmente se piensa y mal interpreta que violencia doméstica solamente consiste en la violencia física y se ignora totalmente la violencia emocional y las otras formas de violencia. La Violencia Física se expresa en acciones como:

- Golpes
- Empujones

- Patadas
- Escupir
- Tirar objetos
- Cachetadas

• La **violencia emocional o psicológica** aun cuando no es fácil de identificar, es una de las más perjudiciales por los daños que ocasiona a corto y largo plazo en la persona que la recibe y en el resto de miembros/as de la familia. Este tipo de violencia se manifiesta en hechos como:

- Insultos
- persecución
- intimidación
- amenazas
- avergonzarla
- humillaciones
- no permitirle trabajar o estudiar
- burlas
- aislarla de amistades y familiares
- acusaciones
- todo tipo de agresiones verbales
- reclamos
- sacarla de la casa

• Otro tipo de **violencia doméstica** es la **sexual**. Esta se manifiesta de diversas maneras:

- obligar a la mujer a tener relaciones sexuales contra su voluntad, siempre y cuando no constituya delito de violación;
- forzarla a tener relaciones sexuales en formas o manoseos que no le gustan;
- obligarla a prostituirse;
- presionarla o exigirle a embarazarse o abortar;
- burlarse de su cuerpo o sexualidad;

- contar sobre las relaciones sexuales con otras mujeres, de forma insistente con fines de humillar o causar malestar en su pareja;
- obligarla a tener sexo sádico, que lastima u ocasiona algún tipo de daño.

• **Violencia Patrimonial**, es otra forma de violencia doméstica que consiste en:

- dañar, destruir y/o esconder objetos del hogar;
 - obstaculizar el uso y disfrute de bienes muebles o inmuebles, por ejemplo, sacar el televisor de la casa, venderlo o llevarlo a otro lugar, para que nadie de la familia lo pueda utilizar; esconder la llave de la casa; etc.
 - no proporcionar alimentos para la familia.
- La violencia doméstica tiene diferentes formas de manifestarse pero todas atentan contra la dignidad e integridad de quien la sufre porque daña el cuerpo, la mente y la capacidad de ser mujeres plenas, dignas y satisfechas con la vida.

Este tipo de violencia se produce entre un hombre y una mujer que viven juntos o separados, que mantienen o han mantenido una relación sentimental, de matrimonio o de noviazgo, o que hayan procreado o no hijos/as.

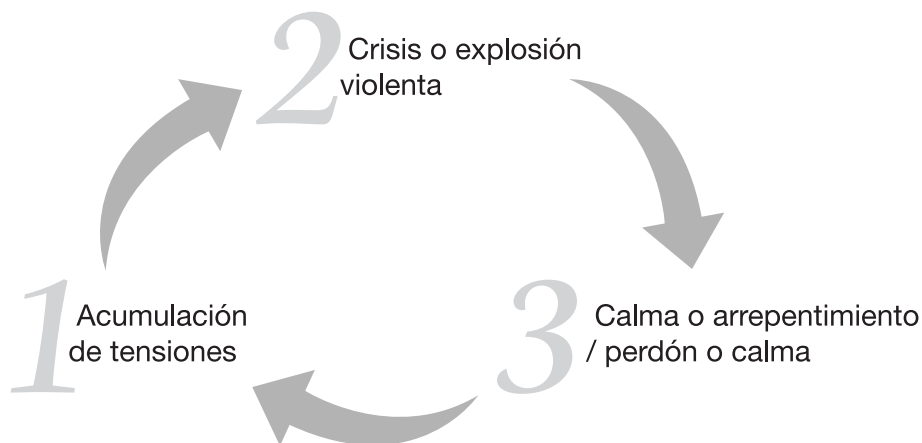
La mujer es la más perjudicada por la violencia doméstica ya que este comportamiento es producto de patrones socio-culturales aprendidos durante el proceso de socialización donde se dan relaciones desiguales de poder entre los sexos.

Es necesario entonces, reflexionar que éste es un problema social por lo que la mujer maltratada debe saber que hay otras mujeres pasando la misma situación y que la sociedad no debe permitir ni tolerar tales actos. También es importante recordar

a las mujeres del grupo que para sancionar estos actos, prevenir males mayores y proteger a las mujeres y a sus familias, el Estado hondureño emitió, desde 1997, la “Ley contra la Violencia Doméstica”.

2.3. El ciclo de la Violencia doméstica

Para entender qué pasa entre una pareja que está envuelta en esta problemática, es fundamental conocer el ciclo de violencia doméstica. La facilitadora procede a explicar el ciclo de violencia doméstica utilizando el dibujo siguiente:



Por medio de la técnica de «Lluvia de Ideas», la facilitadora pedirá a las integrantes del grupo que compartan sus experiencias sobre el tema de acuerdo a las tres fases del ciclo. Se buscará discutir sobre cada fase:

- a.** ¿Qué sucede antes de la violencia?; ¿por qué y cómo empezó la fase de acumulación de tensión?; ¿cómo reaccionó y qué hizo para detener la tensión?
- b.** La agresión en sí: ¿cómo se dio y vivió la fase de violencia?

c. ¿Qué ocurre después del hecho violento?; ¿cómo se dio y cómo vivimos la luna de miel?

d. ¿qué papel juega la fase del arrepentimiento o calma en el ciclo?

La facilitadora explicará que no es cierto que un hombre al golpear por primera vez a su pareja experimente un absoluto arrepentimiento. Cuando se adopta la violencia como una forma de actuar entre las parejas existe un patrón de conducta que tiende a repetirse. Una sola vez basta para desencadenar, en la mayoría de casos, un círculo vicioso que se conoce como el ciclo de violencia doméstica. Este ciclo de violencia no termina por sí solo. Aparentemente en la etapa de arrepentimiento termina porque el hombre violento promete cambiar, pero eso no es cierto, el ciclo tiende a repetirse una vez que se da la violencia ya que la misma es producto de patrones socio-culturales aprendidos.

Para explicar con mayor profundidad las fases del ciclo de la violencia, la facilitadora puede brindar la siguiente información:

- Las fases del ciclo de violencia son las siguientes:

a. Fase: Acumulación de Tensión: Esta fase puede ser corta o larga; comienza con actos como reclamos, quejas, insultos, amenazas, críticas, acusaciones, aislamiento y malhumor. Con el tiempo estas situaciones se hacen más frecuentes y difíciles.

En esta fase la mujer trata de calmar al hombre y disculpa su comportamiento, se muestra complaciente intentando evitar las explosiones de cólera, se mantiene nerviosa y pide al resto de la familia que no estimulen el enojo.

b. Fase: Crisis o Explosión Violenta: Es la más corta de las tres fases y consiste en la descarga de las tensiones acumuladas. En esta fase la violencia se manifiesta a través de sus diferentes formas física, psicológica o emocional, sexual o patrimonial. El beneficio que siente el hombre es descargar la tensión y lograr la sumisión de la mujer.

Los daños físicos extremos pueden ocasionar lesiones permanentes o hasta la muerte. La mayoría de las veces, la violencia psicológica no es observable a simple vista pero sus consecuencias pueden ser graves a largo plazo sobre la personalidad de la mujer y de los hijos/as si los hay.

En esta etapa, suele haber conciencia en la mujer golpeada de la gravedad de la situación que está atravesando y puede vivir sentimientos de pánico y temor. Muchas veces experimenta una «disociación» donde le parece estar presenciando algo ajeno a ella.

Después de la agresión pasa por un estado de “**shock**”, donde experimenta un sentimiento de incredulidad y negación de lo que le acaba de ocurrir. Normalmente, en esta fase la mujer acude a buscar apoyo y es cuando denuncia los hechos o se plantea una separación.

c. Fase: Calma o de Arrepentimiento / Perdón o Calma: esta fase se caracteriza por la actitud de aparente arrepentimiento del agresor: él pide perdón, llora, promete cambiar, busca ayuda, va a la iglesia, a los alcohólicos anónimos, envía flores, trae regalos, dice “te quiero”, etc.

Por su parte, la mujer puede negar o minimizar los hechos y/o sentirse culpable creyendo haber contribuido a la explosión violenta y abandona los intentos de separación o divorcio y retira las denuncias o las abandona.

En esta fase se fortalece la dependencia emocional de la pareja: la mujer cree nuevamente en él y ve en sus conductas amorosas al «verdadero hombre del que se enamoró»: protector y cariñoso. El hombre le recuerda que la necesita y que no puede vivir sin ella y ella asume su papel de «salvadora», nuevamente se siente alegre y con esperanzas de que los problemas se resolverán.

En el período que sigue a la violencia, cuando el perdón ha sido pedido y dado, puede ser que se de un gran acercamiento entre la pareja. Sin embargo, inevitablemente y considerando los problemas cotidianos, las tensiones aparecerán de nuevo, tarde o temprano; si la pareja no ha entrado en un proceso que les ayude a abordar su problemática, estas tensiones gradualmente los conducirán a repetir el ciclo de la violencia.

2.4. Hablando con el agresor

Un ejercicio que se puede desarrollar dentro de este tema es escribir una carta al agresor donde cada mujer pueda expresar los pensamientos y sentimientos acerca del agresor sin el temor a sufrir represalias. El objetivo de esta carta es producir descarga y desahogo; no requiere que sea enviada al destinatario.

Para ello, entregar una hoja de papel que contenga las preguntas siguientes:

- a.** ¿Cómo se siente con la violencia?
- b.** ¿De qué forma la ha afectado?
- c.** Elabore una lista de los hechos, manifestaciones o comportamientos que le provocan daño de parte del agresor.

Cuando las participantes hayan terminado de escribir la carta se les pide que la compartan con el resto del grupo, si ellas lo desean. Una vez compartida, se les dice que utilicen su imaginación sobre lo que desearían hacer con la carta: por ejemplo: quemarla, romperla, enviarla, etc.

Por último, cada integrante del grupo puede compartir un sentimiento positivo que tenga después de haber escrito la carta, como: alivio, quitarse un peso de encima, etc.

3. Cierre de la Sesión del Día:

Al finalizar la sesión grupal, la facilitadora pedirá a una de las integrantes que lea al resto del grupo la lectura siguiente:

¡Recibí flores hoy!

No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche y él dijo muchas cosas crueles que en verdad me ofendieron. Pero sé que está arrepentido y no las dijo en serio porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy! No es nuestro aniversario o ningún otro día especial; anoche me lanzó contra la pared y comenzó a ahorcarme. Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas uno despierta y sabe que no es real, me levanté esta mañana adolorida y con golpes en todos lados pero yo sé que está arrepentido; porque él me mando flores hoy.

¡Recibí flores hoy! Y no es el «Día del Amor o de San Valentín» o ningún otro día especial; anoche me golpeó y amenazó con matarme; ni el maquillaje o las mangas largas podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó esta vez. No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se

dieran cuenta. Pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy! Hoy es un día muy especial: es el día de mi funeral. Anoche por fin logré matarme. Me golpeó hasta morir. Si por lo menos hubiera tenido el valor y la fortaleza de dejarlo. Si hubiera aceptado la ayuda profesional. Hoy no hubiera recibido flores!

¡Por una vida mejor! ¡Por una vida sin violencia!
Autora: Anónima

Al terminar de leer la carta, la facilitadora pedirá a cada integrante del grupo que exprese libremente cómo se sintió y cuál es su reflexión.

Si se cuenta con el tiempo y la disposición del grupo, esta sesión también se puede acompañar con la presentación de algunas películas (videos) que dramatizan los hechos trabajados en esta sesión. Recomendamos videos como los siguientes: “Gritos de Auxilio” o “Durmiendo con el Enemigo”.

La violencia doméstica puede parar

Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre la necesidad de revisar comportamientos y actitudes para detener la violencia

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Para comenzar, la facilitadora debe recordar lo abordado en las dos sesiones anteriores y plantear el objetivo de la sesión aduciendo que la violencia doméstica es una conducta aprendida y, por lo tanto, puede cambiar y desaprenderse. Para lograrlo, es necesario que tanto el hombre como la mujer cambien de actitudes y comportamientos.

2. Explicación para realizar las actividades del día

Por medio de la técnica «Lluvia de Ideas» hacer las preguntas siguientes:

- a.** ¿Qué han hecho para detener el ciclo de violencia doméstica?
- b.** ¿Qué creen que pueden hacer para terminar con el ciclo?

Tomando en cuenta lo expresado por el grupo, la facilitadora reforzará exponiendo por medio de cartulinas o acetatos las ideas que se presentan a continuación:

Lo que debe hacer él	Lo que debe hacer ella
Reconocer que es un hombre violento que necesita cambiar de actitudes y comportamiento	Cambiar ciertas creencias, estereotipos, atributos, características, roles, costumbres, mitos, etc., aprendidas por razones de género en el proceso de socialización.
Incrementar sus capacidades de comunicación	Fortalecer su autoestima, empezar a creer en ella misma y conocer sus derechos.
Reconocer que necesita ayuda profesional psicológica y tomar la decisión de pasar por un proceso grupal de hombres violentos.	Hacer un balance entre la importancia de una vida sin violencia y una vida con violencia.
Aprender a manejar las tensiones y los sentimientos en forma adecuada.	Prepararse para una vida sola, si ha decidido que eso es lo mejor para ella.
Romper con estereotipos, roles, etc., asignados por razones de género a su sexo.	Aceptar que la salud emocional de la familia no es enteramente su responsabilidad.
	Reflexionar que si decide mantenerse en una relación violenta está permitiendo a su pareja que continúe con la conducta desastrosa para ambos y para sus hijos/as.
	Saber que su acción de dejar la relación puede ser la única forma de hacerle entender a su pareja que él debe cambiar su comportamiento violento.

Lo que debe hacer él	Lo que debe hacer ella
	Aprender a poner límites y decir no a su pareja.
	Conocer el proceso de una denuncia ante las autoridades; pedir apoyo legal y emocional.

Comparar las respuestas recibidas en la lluvia de ideas con las apuntadas en la tabla anterior para ver si se coincide en los resultados.

En el desarrollo de la actividad, la facilitadora deberá procurar rescatar los **sentimientos** que afloran en cada integrante e insistir que **son normales**, que lo **anormal** es la situación de violencia. Hay que apoyar las alternativas positivas que las mujeres han estado utilizando para enfrentar y frenar el ciclo de violencia doméstica y recoger las nuevas que surjan.

3. Cierre de la Sesión del Día:

Formar una **ronda** tomándose de las manos y donde cada una de las integrantes exprese lo que le dejó el trabajo en grupo.

Mitos y realidades sobre la violencia doméstica

Objetivos de la sesión:

- Identificar las diferentes creencias, ideas o mitos que prevalecen en toda la sociedad respecto a la justificación de la violencia doméstica contra las mujeres.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Para comenzar, es necesario recordar lo hablado en las sesiones anteriores y relacionarlo con las ideas que están presentes en la sociedad para justificar la violencia, comparando cómo a la par de cada creencia e idea existe una realidad respecto a la violencia doméstica.

También es importante reforzar el concepto de que la violencia doméstica contra las mujeres es una conducta aprendida y que, por lo tanto, es un problema social que puede ir desapareciendo.

2. Explicación para realizar las actividades del día

2.1. Mitos sobre la violencia doméstica

Utilizando la técnica Lluvia de Ideas, la facilitadora deberá pedir al grupo que detalle cuáles son los mitos o falsas creencias que consideran pueden existir en la sociedad respecto a la violencia doméstica. Después de la enumeración de MITOS se procederá de igual forma con las REALIDADES; se procurará ubicar cada realidad a la par del mito que corresponda.

Posteriormente, la facilitadora mostrará y explicará al grupo la siguiente tabla, previamente elaborada en una cartulina.

Mitos	Realidades
Las mujeres son masoquistas y les gusta que las golpeen.	Ningún ser humano/a disfruta con la violencia. Hay muchas razones (sentimentales, económicas, socio-culturales, etc.) que hacen que una mujer acepte y conviva junto a un hombre violento.
Las mujeres provocan la violencia y es su culpa.	Nadie es culpable, ni responsable de la conducta de otro. Nada puede justificar el maltrato a otra persona. Las diferencias entre los seres humanos deben encontrar solución en el diálogo. El hombre agresor se apoya en esta falsa idea para encontrar una excusa a su incapacidad para resolver sus problemas.
La violencia contra la mujer no es un problema serio; son casos aislados y se dan entre personas de baja educación y de escasos recursos económicos.	Las estadísticas revelan que es un problema que afecta a un gran número de mujeres. Se da en todas las clases sociales, ocupaciones, profesiones, edades, y creencias religiosas. Es un problema universal que existe en todas las culturas y en todos los países.

Mitos	Realidades
El maltrato a la mujer por su compañero o esposo es un asunto de familia privado, donde nadie puede intervenir.	Es un problema que deja serias consecuencias individuales, familiares y sociales. Es considerado como un problema donde todas/os podemos y debemos intervenir.
Sólo los hombres enfermos mentalmente maltratan.	La mayoría de los hombres agresores son personas que se manejan dentro de la «normalidad». Por lo tanto, tienen responsabilidad sobre su conducta violenta.
La violencia no afecta a los niños/as.	Son los más afectados y las consecuencias pueden ser a corto y largo plazo: baja autoestima, inseguridad, agresividad, problemas escolares, fobias, pesadillas, fugas del hogar.
El alcoholismo y las drogas provocan la violencia contra la mujer.	Estos son sólo factores que agravan la situación y casi siempre le sirven de excusa y disculpa al hombre violento para ser perdonado. Además, muchos de los hechos violentos se dan cuando los hombres están sobrios.

2.2. Test de creencias personales

Se recomienda pasar a las participantes la siguiente evaluación o «test» para saber qué ideas manejan, que ellas mismas se evalúen y generar una reflexión del grupo a partir de sus respuestas en comparación a la realidad.

La facilitadora reproducirá el test o evaluación y lo distribuirá a cada una de las mujeres del grupo para su respuesta. Es importante dejar bien claro que la letra **F** corresponde a falso (mentira) y la **V** a verdadero (realidad).

TEST

La mujer tiene la obligación de tener relaciones sexuales con su compañero o esposo.

F____V____

La mujer está obligada a hacer el oficio doméstico si no trabaja fuera de la casa.

F____V____

Si el esposo o compañero así lo quiere, la mujer está obligada a permanecer en la casa sin estudiar, trabajar o hacer cualquier otro tipo de actividad.

F____V____

Algunas mujeres aguantan la violencia doméstica porque les gusta el maltrato.

F____V____

El fin supremo de toda pareja es la procreación.

F____V____

Si él trabaja, lleva dinero a la casa y es bueno con los niños/as, la mujer no debe exigir más. Ella debe de aguantar sus defectos.

F____V____

La violencia contra la mujer es causada por alcoholismo o por problemas mentales del agresor.

F____V____

Las mujeres que tienen ingresos propios abandonan a sus compañeros y/o esposos cuando las agreden.

F____V____

Estoy de acuerdo de que a la mujer no se le debe de golpear, pero lo que ocurre en casos ajenos y privados, no es asunto de nadie, uno no se puede entrometer.

F____V____

3. Cierre de la Sesión del día:

Formar un círculo o rueda tomándose de las manos y donde cada una de las integrantes exprese lo que le dejó el trabajo en grupo.

¿Por qué golpea el hombre?

Objetivos de la sesión:

Identificar las **causas desencadenantes y/o manifiestas** por las cuales el hombre golpea y que se reconozca que sólo son los factores superficiales que la hacen estallar.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Comenzar, igual que en la sesión anterior, haciendo una reflexión a nivel grupal en la cual se visualice la violencia obedeciendo a patrones socio-culturales aprendidos durante el proceso de socialización.

2. Explicación para realizar la actividad del día

2.1. Causas de la violencia doméstica

Pedir a las integrantes que se formen **en pareja**. Cada pareja conversará sobre las diferentes interpretaciones y explicaciones que hacen las mujeres sobre las causas de la violencia doméstica. Cada una compartirá con su pareja las causas que cree son motivo de la violencia. Para este trabajo, se puede dar un tiempo de 15 minutos.

Repartir a cada mujer una tarjeta de cartulina de color para que escriba en ella, con pocas palabras, la causa desencadenante de la violencia que su pareja le dijo. Por ejemplo: por problemas económicos. Cuando ya estén elaboradas todas las tarjetas, se procede a reunir nuevamente todo el grupo (plenaria).

Cada mujer pasará a pegar en una pared (si se cuenta con los recursos, se sugiere el uso de una pizarra de corcho) la tarjeta de color donde está expresada la causa que le compartió su pareja.

Al final, se podrá ver en la pared el conjunto de causas o razones que el grupo encontró.

Un ejemplo de lista probable como resultado del trabajo grupal puede ser la siguiente:

Alcoholismo	Desconfianza	Exigir derechos
Celos	Machismo	Pedir para el gasto
Infidelidad del hombre	Para sacarla de la casa	Por tener mal carácter
Por impedir maltrato a hijos/as	Por no tener relaciones sexuales	Por trabajar fuera de casa

2.2. La historia de Juan y Juana

Posteriormente la facilitadora procederá a explicar las causas de la violencia leyendo la historia de «Juan y Juana». En esta historia podemos ver cómo, a través de la socialización que se les brinda a niñas y niños, éstos adquieren comportamientos diferentes. A la niña se le forma y condiciona a ser débil,

sumisa y obediente; al varón fuerte, posesivo y agresivo. Estas actitudes asumidas por el hombre, muchas veces se convierten en agresividad contra la mujer. Esta es una de las razones por la cual la violencia doméstica es producto de esos patrones socioculturales.

Juan	Juana
De niño se le inculcó a no llorar porque es un macho.	De niña se le permitió llorar.
Tiene autoridad sobre los hermanos y hermanas menores.	Está bajo la autoridad del padre y de los hermanos varones.
Le pega a los hermanos.	A veces le pega a los hermanitos.
Es el hombre de la casa cuando no está su papá.	Ayuda con la crianza de sus hermanitos menores.
En la escuela ha tenido que demostrar que es fuerte agarrándose a golpes con sus compañeros.	Le han enseñado a reprimir sus actitudes de agresividad pues ella tiene que actuar con educación y darse su puesto.
Ve a las mujeres de menos.	Cree que los hombres valen más que ella.
Pasa la mayor parte del tiempo en la calle.	Pasa la mayor parte del tiempo en la casa.
Tiene vicios, toma guaro y cervezas. Muchas veces llega borracho a la casa.	No tiene vicios, se le critica si toma alcohol y fuma.
Es mujeriego y le gusta manosear a las mujeres.	Tiene que ser virgen y cuidar su reputación. No debe coquetear.
Es un macho.	Es una buena mujer de hogar.
Si embaraza a una mujer no tiene ninguna obligación con ella ni con el hijo/a.	Si sale embarazada la repudian y la corren de la casa.

Al terminar de leer la historia, hará las preguntas siguientes:

- a. ¿Qué nos dice esta historia?
- b. ¿Qué diferencias hay entre la forma en que educaron a Juan y a Juana?
- c. ¿Cómo adquirieron Juan y Juana estos comportamientos?

Las respuestas se van anotando en un papelógrafo o donde todo el grupo las pueda apreciar.

Como resumen de la actividad del día, la facilitadora explicará que la causa real de la violencia doméstica es: *El ejercicio de poder y/o control del hombre y la condición subordinada de la mujer.*

Al hacer uso de la violencia el hombre agresor pretende:

- a. Lograr que la mujer se debilite.
- b. Que la mujer pierda confianza en sí misma.
- c. Ejercer control y poder absoluto sobre la vida de la mujer.

3. Cierre de la sesión del día

Para el cierre de la presente sesión, se recomienda: **un** Ejercicio de Visualización. Para ello, es necesario conseguir una grabadora, un cassette de música suave y una habitación libre de interrupciones.

Pedir a las mujeres que se coloquen donde quieran y lo más cómodamente posible. Encender la grabadora y poner el volumen de manera que se pueda escuchar claramente la voz de la facilitadora.

Pedir a las mujeres que cierren los ojos, traten de relajarse, respiren lenta y profundamente. Cuando todas estén relajadas, se les dice: «vamos hacer un viaje donde vamos a recrear el recuerdo» y se procederá a dar lectura al texto siguiente:

«La Nube»

Vamos a realizar un viaje imaginario por diferentes etapas de nuestra vida en donde recordaremos episodios lindos, pero también episodios difíciles.

Pensemos que dicho viaje lo vamos a realizar en una nube.

Estamos en un día soleado, no sentimos frío ni calor, la temperatura está perfecta, nos sentimos relajadas, tranquilas, el sol está brillante, resplandeciente, miramos el firmamento, encontramos nubes de diferentes tamaños, gorditas, alargaditas, pequeñas, unas más grandes que otras, unas nubes me gustan, otras no.

En este panorama y en este paisaje de nubes, elijo una nube. La que quiero, la que más me gusta, esta nube pasea por todos los rincones de la ciudad.

Una nube que recorre todos los cerros, vemos la Catedral, el Picacho y sentimos el verde refrescante que cubre los cerros, los diferentes verdes, los diferentes matices de verde, unos más claros que otros.

En medio de este paisaje, en donde nosotras somos protagonistas, en donde somos parte del paisaje hacemos un viaje al pasado, retornamos al pasado.

Pensemos cuando éramos **niñas**, recorremos los rincones de ese sitio, de esa casa, en donde pasamos la mayor parte de nuestra niñez, de nuestra infancia, recordemos los olores, los colores, recordemos las personas con quienes vivíamos, la forma como nos trataban, recordemos cómo nos sentíamos en aquella época, el lugar donde vivíamos.

Guardamos estas imágenes en nuestro recuerdo, en nuestra memoria. Cada vez, las imágenes van desapareciendo, cada vez nos vamos alejando del sitio que visitamos. La nube que nos pasea por la ciudad continúa su camino, cada una de nosotras disfruta del recorrido y del viaje.

De igual manera recordemos la **adolescencia**. ¿Cómo viviste tu primera menstruación, te lo habían explicado antes, cómo te hicieron sentir los demás?; ¿Cuándo te comenzaron a gustar los muchachos o tú a ellos; cómo te relacionabas con ellos?; ¿Qué sueños tenías sobre tu vida futura: estudios, familia, trabajo, relación de pareja?; ¿Cómo era tu relación con tu propia familia? ¿Cómo te vestías y te arreglabas?; ¿Cómo viviste los noviazgos, fueron experiencias buenas o no tanto?; ¿Qué ideas tenías de lo que significaba ser madre, esposa o compañera?

Recordemos también nuestra etapa **adulta**, la vida de cada una de nosotras, la etapa que estamos viviendo, recordemos el momento cuando decidimos vivir con alguien, o casarnos o tener hijos e hijas, la forma como nos relacionamos con estas personas, como nos relacionamos con las personas con quienes vivimos, con quienes compartimos un espacio familiar, la vida cotidiana, el diario vivir. Pensemos en las cosas que nos resulta difícil comprender, recordemos y concentrémonos en lo que sentimos, pensemos en lo que nos resulta difícil vivir, pensemos en los cambios que queremos hacer, en las cosas que queremos cambiar, pensemos en lo que no queremos seguir viviendo.

Guardemos estos recuerdos en la memoria, seguimos recorriendo la ciudad en nuestra nube, hay nubes de todos los tamaños, cada vez las imágenes de la ciudad son más

lejanas, nos vamos acercando a este espacio, nos retiramos de la nube, nos bajamos de la nube, estamos aquí ahora, escuchamos el sonido de los carros, sentimos la respiración de nuestras compañeras, sentimos la temperatura, hace frío o calor, nos gusta o no.

Nos incorporamos respirando profundo. En este momento abrimos los ojos, cada una de nosotras tiene un ritmo propio, el de cada una de nuestras vidas, en esa medida vamos abriendo los ojos.

Al terminar del leer el texto, la facilitadora preguntará al grupo:

- a. ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?
- b. ¿Les resultó difícil o fácil recordar los diferentes momentos?
- c. ¿Cuáles fueron los recuerdos más bonitos?
- d. ¿Cuáles fueron los recuerdos dolorosos?

Siempre es importante rescatar el componente cultural de género y para lograrlo, hará las preguntas siguientes:

- a. ¿Cómo fuimos recibidas por nuestra familia de origen?
- b. ¿Fuimos valoradas por el hecho de ser mujer?
- c. ¿En qué se diferencia nuestra vida con la vida de nuestros hermanos o primos?

Luego, pedir a las participantes que formen una ronda tomadas de la mano y que lean el **Lema de las «Mujeres Sobrevivientes de Violencia»**:

Yo no tengo la culpa de ser golpeada y maltratada

Yo no soy la causante del comportamiento violento de otra persona

Yo soy una persona importante

Yo no tengo porque aguantar el maltrato

Yo no disfruto con el maltrato, nadie desea ser violentada

Yo tengo el poder sobre mi propia vida, y puedo usar este poder para cuidarme

Yo puedo decidir por mí misma lo que es mejor para mí

Yo puedo cambiar mi vida, si quiero

Yo no estoy sola, puedo pedir ayuda a otras personas

Yo tengo el derecho de tener una vida libre de violencia

Yo tengo mucho valor como Mujer.

¿Por qué la mujer soporta la violencia doméstica?

Objetivos de la sesión:

- Identificar las razones y mitos que existen alrededor de las explicaciones sobre las causas que hacen que las mujeres soporten la violencia doméstica.
- Revelar los miedos y temores que enfrentan las mujeres para comenzar a liberarse de los mismos.
- Tomar conciencia de los sentimientos de culpa que los hombres provocan en las mujeres y que las dejan más indefensas frente a la violencia.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Comenzar, igual que en la sesión anterior, haciendo una reflexión a nivel grupal en la cual se visualice la violencia obedeciendo a patrones socio-culturales aprendidos durante el proceso de socialización, y en este caso, reflexionando sobre las razones por las que las mujeres permanecen soportando violencia.

2. Explicación para realizar la actividad del día

2.1. Las razones para soportar la violencia

La facilitadora pedirá a las mujeres que formen parejas y que compartan mutuamente las múltiples razones personales por las cuales han aguantado la violencia. Recordarles que cuentan con un tiempo limitado (se sugieren unos 15 minutos).

Cada pareja debe ponerse de acuerdo quién de ellas será la primera en hablar para que la que escucha se limite exclusivamente a prestar atención sin interrumpir a la que está desahogando.

Posteriormente, se deshacen las parejas y se reúne nuevamente al grupo en plenaria para que cada participante relate al resto del grupo lo que su pareja le compartió.

Al terminar el relato de todas, se pedirá al grupo que guarde silencio y que cada participante piense en dos (2) miedos que sienta y le pesen. El miedo puede estar relacionado a diferentes circunstancias o personas, como: su pareja, consigo misma, con sus hijos/as o con la presión social. La facilitadora da un tiempo prudencial para este ejercicio. Cuando las participantes estén listas, la facilitadora invitará a cada una a compartir los miedos que más le afectan.

Cuando todas han expresado sus miedos, preguntará si alguien quiere hacer algún aporte o comentario ante el grupo. Los aportes deben estar basados en las experiencias propias y en las formas o mecanismos utilizados para enfrentar el miedo. La facilitadora deberá de hacer la reflexión de que nunca debe decirse «no debes tener miedo»; el hecho de que una persona sienta miedo es normal.

2.2. Reflexión de la facilitadora sobre las razones para soportar violencia

Hay muchas razones por las cuales las mujeres permanecen en una relación violenta, entre ellas:

- Partir del hecho de que vivimos en una **sociedad patriarcal** que socializa a las mujeres como seres subordinadas, discriminadas e inferiores. Esta situación en la que se coloca a las mujeres implica serias desventajas en cualquier aspecto de sus vidas.
- El **ciclo de la violencia doméstica**. Recordemos que la violencia contra la mujer responde a un patrón de conducta que tiende a repetirse. El ciclo, con sus respectivas fases, ha permitido que muchas mujeres se aferren a la fase de calma y que alberguen esperanzas de que la situación un día cambiará.
- La existencia de **falsas creencias, ideas o mitos** que prevalecen en la sociedad y que justifican y permiten la violencia contra las mujeres.
- La **dependencia económica**. El no tener un trabajo asalariado o actividad económica propia ata a las mujeres dentro de una relación de pareja.
- La **dependencia emocional**. Aferrarse a la idea de que aún existe el amor, creer que los hijos/as necesitan al padre y quererles evitar el dolor de la separación, son algunos de los factores emocionales que influyen en la inmovilización de las mujeres.
- Las **presiones sociales y religiosas**, de una manera u otra, impiden que muchas mujeres desistan de poner un alto a la situación de violencia.

- La **baja autoestima**, consecuencia de la violencia doméstica y que conduce a que la mujer no se sienta con fuerzas y recursos psicológicos para salir adelante sola.
- **Miedos y temores reales.** Esta situación se produce por las amenazas de más golpes; de que la pueda matar si lo abandona; que le quite los hijos/as; que no cumpla con sus obligaciones en alimentos; no saber donde acudir por ayuda; no contar con el apoyo de la familia, etc.
- **Miedos y temores infundados.** Por desconocimiento de sus derechos las mujeres permiten que ciertas amenazas, como la acusación por abandono de hogar, las detengan de cualquier decisión en su beneficio. Los miedos pintan cuadros catastróficos que definen el futuro y el mundo en términos desalentadores. Son miedos que se expresan casi siempre en términos absolutos como: nunca, siempre y no puedo. Ejemplos: «Nunca más encontraré a alguien que me ame; no soy capaz de salir adelante sin un hombre; me quedaré para siempre sola y estar sola es lo más aterrador que hay en este mundo; nunca podré arreglarme sola con los niños/as; no podré encontrar trabajo; ya estoy vieja para atraer a otro hombre; si lo intento dejar, él me destruirá, jamás podré ganarle».
- La **indefensión aprendida** que hace que muchas mujeres al estar expuestas continuamente y por tanto tiempo al maltrato terminen resignándose a seguir viviendo la misma situación.
- El **dolor** que produce el hecho de que la persona que supuestamente la quiere la golpee y la agreda.
- El sentimiento de **vergüenza** que nace al pensar de que los demás podrán darse cuenta de que su compañero o marido las maltrata.

- Los **sentimientos de culpa** que deja la violencia doméstica y que permiten la justificación de la violencia.

2.3. Trabajar los sentimientos de culpa

Para trabajar los sentimientos de culpa la facilitadora invitará al grupo a cerrar los ojos. Cuando todas lo hagan les dirá:

«Piensen en un momento de sus vidas en que se sintieron culpables. Recuerden la escena, ¿quiénes estaban presentes? ¿qué dijeron? ¿cómo se sentían y qué pensaron?»

Después de la reflexión individual, se les invita a compartir sus recuerdos con el resto del grupo, tratando de responder cada una a estas preguntas:

- a. ¿Todavía se siente culpable?
- b. ¿Qué efectos ha ocasionado en su vida?
- c. ¿Qué puede hacer para liberarse?

Otro ejercicio que puede contribuir a ahondar sobre los sentimientos de culpa es distribuir a cada integrante del grupo una hoja de papel y pedirles que elaboren dos listas: una, de las personas que les provocan cólera; y otra, de aquellas personas que les provocan miedo. A la par y en otra columna, se identificarán algunas formas para enfrentar e ir superando los sentimientos de cólera o miedo.

Un ejemplo podría ser como el siguiente:

Cólera (¿a qué?; ¿a quién o a quiénes?)	¿Cómo superar o enfrentar la cólera?	Miedo (¿a qué?; ¿a quién o a quiénes?)	¿Cómo superar o enfrentar el miedo?
- A que me ignore - A los insultos - Al control - A la suegra que lo excusa	- Romper el silencio - Dejar de ser tolerante	- A los golpes - A las amenazas - A que me quite a los hijos/as - A él por ser violento	- Aprender a conocer mis derechos - Presentar una denuncia por violencia - Frenar violencia y buscar salidas

3. Cierre de la sesión del día

Para el cierre de la presente sesión se recomienda formar un círculo o rueda tomándose de las manos y donde cada una de las integrantes exprese lo que le dejó el trabajo en grupo.

Proceso del duelo y/o separación

Objetivos de la sesión:

- Identificar las diferentes etapas del proceso del duelo.
- Lograr que las participantes se ubiquen en el momento del proceso del duelo donde se encuentran.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Comenzar hablando del objetivo de la sesión el cual está relacionado con la separación como fenómeno psicológico, que es entendido como un duelo por nuestro aparato psíquico.

2. Explicación para realizar la actividad del día

2.1. Los sentimientos que acompañan la separación

Utilizando varias tarjetas previamente elaboradas donde estén escritas las seis etapas del duelo; hacer una introducción de este proceso psíquico de duelo provocado por la separación, de acuerdo a los aportes que sobre el tema hace la psicóloga y terapeuta, Elizabeth Kubler-Ross. Ella plantea que la reacción a la muerte, separación, pérdida y/o ruptura con los seres queridos, implica el pasar por las etapas siguientes:

a. Negación y aislamiento. Lógica e instantánea reacción psicológica ante el choque de la pérdida. Esta reacción se caracteriza por la falta de recuerdos. Frases comunes en esta etapa: «Esto no es posible, no es cierto que él quiera dejarme».

b. Enojo (ira - cólera). Con los supuestos responsables de la pérdida o contra sí misma. Ejemplo: «Él no me puede hacer esto, después de todo lo que he hecho por él».

c. Justificación. Actitud generalmente acompañada de una idealización hacia la persona perdida. Ejemplo: «Seguro que es algo que he hecho mal ...no soy muy atractiva, ni joven, ni inteligente. Posiblemente se va con una mujer maravillosa».

d. Depresión. Estado caracterizado por una tristeza exagerada. Al llegar a este momento la mujer enfrenta la realidad y aunque parezca que se está poniendo peor, no es cierto; lo que pasa es que está comenzando a aceptar una realidad dolorosa y ésta es una parte importante del proceso de mejorar.

e. Aceptación con aislamiento. Está todavía herida y no dispuesta a probar una nueva relación. Necesita protegerse y consolarse un poco más quedándose sola por bastante tiempo.

f. Aceptación con comunicación y esperanza. En esta etapa piensa que, después de todo, algo bueno saldrá de todo esto. La mujer puede sentir paz, tranquilidad, la recuperación de la dignidad y una nueva energía que le permitirá dejar atrás el pasado e invertir esfuerzos en el presente y en el futuro.

2.2. Sentimientos personales frente a la separación

La facilitadora ofrecerá un tiempo de unos veinte minutos para permitir a cada una de las integrantes del grupo que, en forma voluntaria, exprese y comparta con el resto cómo se ha estado

sintiendo últimamente. Con la utilización de la técnica «Lluvia de Ideas», pedir a cada una de las participantes que intente ubicarse en la etapa del proceso del duelo en que se encuentra, compartiendo su experiencia con el resto de las compañeras.

Al final de este ejercicio, distribuir entre las mujeres hojas en blanco para la elaboración de una **lista individual de aliadas / os o redes de apoyo** a quienes cada una de ellas podría acudir o llamar cuando necesite ayuda.

3. Cierre de la sesión del día

Pedir a cada integrante que escriba una «Carta Dirigida a Mí». La idea de esta carta es que la mujer describa cómo se está brindando ella misma apoyo, confianza y valor. Esta carta se puede hacer tanto en la reunión de grupo o en las respectivas casas, según el tiempo del cual se disponga.

Consecuencias personales para las mujeres, hijos/as, sociedad, por vivir en violencia doméstica y las ventajas de salir de esta situación

Objetivos de la sesión:

- Generar reflexión en relación al daño que ocasiona la violencia doméstica sobre la salud integral de las mujeres. Por salud integral entendemos bienestar en distintos planos: emocional, conductual, cognoscitivo, físico.
- Reflexionar sobre la violencia contra las mujeres como un problema que viola los derechos humanos, propiciando una mirada que integre los aspectos que ésta abarca más allá de la situación individual.
- Discutir sobre las repercusiones en los hijos/as y la sociedad y abordar las ventajas que se logran al salirse de la situación violenta.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Comenzar hablando de los sentimientos positivos que pudo haber generado en ellas la carta elaborada en la sesión

anterior y enlazarlo con los objetivos de esta sesión en la cual el objetivo está relacionado con los beneficios de salir de una situación de violencia.

2. Explicación para realizar la actividad del día

La violencia doméstica deja recuerdos que son difíciles de olvidar pero las secuelas emocionales pueden sanar si la mujer agredida tiene disposición, voluntad y fuerza para apropiarse de las herramientas necesarias que la conduzcan hacia la superación de los daños emocionales causados.

Las secuelas o consecuencias que deja la violencia doméstica pueden ser a corto, mediano y largo plazo. Los síntomas son múltiples y diversos por lo que es difícil clasificarlos en una categoría específica y se conocen como: **«síndrome de la mujer maltratada»**.

A continuación se encuentra un listado de los síntomas más comunes, divididos en varios niveles:

A nivel emocional :

Baja autoestima	Desconfianza	Humillación	Vergüenza	Aislamiento
Deterioro de la personalidad	Angustia, ansiedad	Sentimiento de cautiverio	Ideas y conductas suicidas	Conductas autodestructivas
Miedos y temores	Cólera	Irritabilidad	Llanto	Tristeza
Inseguridad	Culpa	Impotencia	Frustración	Problemas en el sueño
Conductas agresivas	Inseguridad	Ambivalencia	Depresión	Abuso del alcohol y/o drogas

Dolores de cabeza y cuerpo	Asma	Alergias	Descuido personal	
----------------------------	------	----------	-------------------	--

A nivel físico:

Heridas, golpes, contusiones	Hemorragias internas y externas	Pérdida de dentadura	Palpitaciones, temblor incontrolable	Dificultades respiratorias
Conmoción cerebral	Náuseas, mareos	Visión nublada	Desmayos, zumbidos en los oídos	Amnesia
Quemaduras	Caída del pelo	Abortos	Homicidio	Muerte
Cabello arrancado	Mordidas	Fracturas	Coágulos	Moretes

A nivel sexual:

Disminución del deseo sexual	Enfermedades de transmisión sexual, SIDA	Prostitución	Embarazos no deseados	Abortos
------------------------------	--	--------------	-----------------------	---------

Otras consecuencias de la violencia doméstica:

Sobre los hijos/as:

Bajo rendimiento escolar	Rebeldía	Fugas del hogar	Drogas, alcoholismo	Agresividad
Sumisión	Suicidios	Dolores de cabeza		

Sobre la sociedad:

Seres humanos guardando prisión	Problemas de salud mental	Mayor gasto público	Desintegración familiar	Hijos/as menores abandonados
Problemas de drogas y alcoholismo	Más pérdida de vidas humanas	Sociedad violenta		

2.1. Lista de comprobación para la mujer agredida

La facilitadora distribuirá a cada mujer una «Lista de Comprobación para la Mujer Agredida». Esta Lista debe ser previamente elaborada por la facilitadora con un número de fotocopias suficientes.

Lista de Comprobación para la Mujer Agredida

Su pareja:

1. ¿Tiene que saber dónde está Usted todo el tiempo?
SI ____ NO ____
2. ¿La acusa constantemente de serle infiel? SI ____ NO ____
3. ¿Se opone a sus relaciones con su familia y amigos/as?
SI ____ NO ____
4. ¿La presiona para que deje de trabajar o estudiar?
SI ____ NO ____
5. ¿La critica constantemente? SI ____ NO ____
6. ¿Se enoja con facilidad y pierde el control? SI ____ NO ____

7. ¿Controla todas las finanzas del hogar y la hace rendir cuentas por cada centavo que Usted gasta? SI ____ NO ____

8. ¿Continuamente pierde el trabajo y la obliga a pagar todas las cuentas? SI ____ NO ____

9. ¿La humilla o la insulta frente a otras personas? SI ____ NO ____

10. ¿Destruye sus propiedades personales o las cosas que Usted más quiere? SI ____ NO ____

11. ¿Exige y la obliga a tener relaciones sexuales aún cuando Usted no lo desea? SI ____ NO ____

12. ¿Le pega, le da puñetazos, cachetadas, empujones, la tira del pelo, la sacude, retuerce los brazos o piernas, le da patadas o la muerde? SI ____ NO ____

13. ¿La amenaza con lastimarla, hacerle daño a Usted y/o sus hijos/as? SI ____ NO ____

14. ¿Utiliza armas contra Usted y/o sus hijos/as? SI ____ NO ____

Se puede considerar que estamos frente a una mujer agredida cuando se ha contestado que SI a más de cinco preguntas o cuando las respuestas a las preguntas números 12, 13, 14 es afirmativa. Se explicará a las participantes la interpretación anterior para que cada una saque sus propios resultados. No es necesario compartir en grupo los resultados que podrán servir para la reflexión individual.

2.2. Consecuencias de la violencia doméstica en la vida personal

El grupo se dividirá en varios subgrupos. Por ejemplo: si son 6 se pueden formar dos grupos de 3; si son 7 un grupo de 4 mujeres y otro de 3. Formados los sub-grupos, la facilitadora les dará la tarea de discutir en relación a las consecuencias de la violencia doméstica sobre las mujeres, hijos/as, y la sociedad. Les entregará un papelógrafo (papel grande del tamaño de una cartulina) para que escriban sus conclusiones.

Cada grupo deberá nombrar una «relatora» o persona encargada de exponer las ideas de todas. Luego, cada sub-grupo presentará las conclusiones en plenaria utilizando su papelógrafo. La facilitadora hará aportes a las conclusiones de cada subgrupo a partir del marco conceptual anotado más arriba.

2.3. Las ventajas de detener la violencia

Utilizando la técnica Lluvia de Ideas, pedir a las integrantes del grupo que cada una elabore una LISTA que ofrezca las ventajas que se obtienen al parar la violencia. Cuando todas han terminado su LISTA, cada participante leerá las ventajas que consideró se podrían obtener.

La facilitadora podrá resumir lo expuesto agregando, a los resultados grupales, la siguiente lista:

Algunas ventajas al parar la situación de violencia doméstica:

Terminar con el abuso y la humillación	Dejar atrás el miedo y el peligro	Rescatar a los hijos/as de una vida violenta	Reconstruir la esperanza de un proyecto de vida mejor	Recuperar la autoridad frente a los hijos/as
Aprender a ser libre y responsable	Tener de nuevo confianza y respeto	Vivir independiente y tranquila	Recibir apoyo y solidaridad	Volver a ver parientes y amigos/as
Restablecer la salud	Conocer gente nueva y dejar el aislamiento	Salir y disfrutar sin tener que pedir permiso o sentir culpa	Invitar gente a casa	Apoyar a otras mujeres maltratadas

3. Cierre de la sesión del día

Cerrar la sesión con un abrazo grupal, reflexionando sobre lo que dejó la sesión en cada una.

Alternativas individuales y colectivas para enfrentar la situación de violencia doméstica

Objetivos de la sesión:

- Desmitificar la imagen común de la sumisión (aguante y tolerancia) como destino y única alternativa para enfrentar la violencia doméstica contra las mujeres.
- Reconocer y analizar las diversas respuestas, posibles e imaginables, de las mujeres frente a las situaciones de violencia doméstica en lo inmediato, a largo plazo, en lo individual y en lo colectivo.
- Proponer alternativas concretas que contribuyan a enfrentar positivamente la situación de violencia doméstica.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Comenzar recordando que la violencia doméstica es un problema que tiene sus raíces en patrones socioculturales muy arraigados en la sociedad. Por lo tanto, es considerado como complejo y para ser superado necesita ser abordado desde todos sus aspectos o integralmente.

Es importante tomar en cuenta que no existe ninguna fórmula mágica que pueda ser usada para resolver todos los casos; se requiere de la adopción de diferentes alternativas y pasar por un proceso legal y emocional para poder avanzar en el camino de la recuperación.

2. Explicación para realizar la actividad del día

2.1. La dinámica de **El árbol**

La facilitadora entregará hojas de papel y lápices de carbón donde cada mujer dibujará un árbol con su respectivo tronco y varias hojas. En cada hoja del árbol, anotará las alternativas que ha estado utilizando para detener la violencia doméstica. Tomar cierto tiempo para asegurarse de que todas han hecho sus dibujos. Un tiempo adecuado es 15 minutos.

Luego se les pide que compartan su árbol con el resto del grupo. En la medida que cada participante describa sus «hojas de posibilidades», sobre un papelógrafo visible a todo el grupo, la facilitadora irá escribiendo las ideas con el fin de elaborar una sola LISTA DE ALTERNATIVAS con lo expuesto.

En otro papelógrafo o cartulina previamente elaborada con tres columnas, pedirá al grupo que nombre las alternativas individuales y colectivas en la columna que corresponda y que identifique, a la par, cuáles les han servido y cuáles desechan. A continuación un ejemplo:

Lista de alternativas

Alternativas individuales	Si sirvió	No sirvió
Quedarse callada		X
Aislarse		X
Denunciar	X	

Alternativas individuales	Si sirvió	No sirvió
Hacer manualidades	X	
Aguantar		X
Participar en grupo de apoyo	X	
Buscar apoyo en personas de confianza	X	
Conocer mis derechos	X	
Integrarse a grupos que dicen que debo aguantar		X

3. Cierre de la sesión del día

Para el cierre de la sesión la facilitadora distribuirá copias de la lista:

«Buenas Razones para Denunciar la Violencia Doméstica»

- Lograr bienestar físico y emocional
- Respeto a la integridad sexual
- Tener hijos varones que rechazan la violencia
- Tener hijas que no se sometan a la violencia
- Tener hogares en paz
- Tener tranquilidad para realizar el trabajo
- Aumentar la autoestima, quererse más

Cómo identificar a un hombre violento

Objetivos de la sesión:

- Aprender a identificar desde temprano el comportamiento violento.
- Reconocer las características de un comportamiento violento.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Comenzar planteando el objetivo de esta sesión

2. Explicación para realizar la actividad del día

No existe ningún perfil definido del hombre violento porque cualquier hombre socializado en la cultura patriarcal tiene mayores probabilidades de aprender a serlo; sin embargo, no todos los hombres son violentos contra las mujeres.

Los hombres que son violentos tienen algunas o todas las características siguientes:

- Transforman sentimientos de dolor, inseguridad, tristeza, miedo y culpa en enojo y de éste, a una forma abusiva.

- Culpan a otras /os por sus acciones y problemas.
- Tienen un comportamiento controlador.
- Son celosos y desconfiados.
- Generalmente, se encuentran aislados de amigos /as y familia, teniendo primordialmente relaciones superficiales.
- Dentro de su relación de pareja, alternan entre una extrema ternura y una extrema agresividad.
- Creen que expresar sentimientos son manifestaciones de debilidad.
- Creen en el dominio masculino y en los roles estereotipados del sexo masculino y la familia.
- Por lo general pero no siempre, han sido víctimas o testigos de violencia dentro de la familia.
- Han sido violentos con otras personas.
- Tienen en su poder armas de fuego o las usan para protegerse.
- Consumen alcohol y drogas en forma excesiva.
- Provocan miedo cuando se enojan.
- Amenazan con suicidarse y/o lo han intentado.

Estas características describen solamente un cuadro general. La mayoría de los hombres violentos no desarrollan el mismo comportamiento y el problema puede mantenerse oculto.

Si alguien posee o demuestra tener este conjunto de características en la relación de noviazgo, será mejor perderlo que aferrarse a él.

Es más peligroso si al mismo tiempo el hombre presenta facetas encantadoras y atractivas, con el matrimonio o la convivencia en pareja, éstas desaparecen y se imponen otras indeseables. Esta combinación es peligrosa y es una trampa en la cual se apagan las ilusiones de millones de mujeres que pretenden negar o cambiar a la persona de la cual se enamoraron.

En líneas generales, las mujeres deben tener en cuenta todos los comportamientos que pueden ser considerados expresión de celos, controles, exigencias, imposiciones exageradas o fuera de lugar.

Los límites que comiencen a poner las mujeres, serán el único medio para que los hombres empiecen a reflexionar y cambiar su comportamiento violento.

2.1. Las características de un hombre violento

Por medio de la técnica Lluvia de Ideas, pedir al grupo que elabore una lista de las características de un hombre violento. Cuando se tenga la lista y siempre en plenaria, pedir a cada una que identifique cuáles de esos comportamientos manifiesta su compañero.

Profundizar la información brindada por las participantes a partir del marco conceptual presentado más arriba.

2.2. Las características violentas de su propia pareja

Para recoger elementos que permitan descubrir o reforzar la percepción que se tiene en cuanto a presencia de violencia dentro de la relación, se sugiere pasar a las participantes la

evaluación o el test que se encuentra a continuación. Cuando todas hayan contestado, reunidas en plenaria se les puede pedir que compartan con las demás sus impresiones y respuestas.

TEST

Cuando tiene discusiones con su pareja, ¿cómo resuelve las diferencias?

¿Alguna vez siente miedo de su pareja?

¿Alguna vez le ha parecido imprevisible el comportamiento de su pareja?

Cuando su pareja está enojada con Usted, ¿qué hace: le grita, la insulta o alguna vez la humilla frente a otros/as?

¿Alguna vez la ha golpeado, empujado o pateado su pareja?
¿La ha amenazado con hacerlo?

¿Cuáles son sus esperanzas en esta relación?

Finalizar esta parte de la discusión planteando la importancia de expresar y reconocer las características violentas de su propia pareja.

3. Cierre de la sesión del día

Finalmente se cierra el grupo, dándose un abrazo entre todas.

Autoestima

Objetivos de la sesión:

- Reflexionar a nivel grupal sobre lo que significa y cómo se construye la autoestima.
- Ofrecer un espacio grupal donde las mujeres, afectadas por una situación de violencia doméstica, puedan fortalecer su autoestima.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Comenzar planteando el objetivo de esta sesión y la importancia de reconocer los valores personales que cada mujer tiene.

2. Explicación para realizar la actividad del día

En la actualidad es común escuchar a muchas personas hablando sobre la importancia de la palabra «autoestima». Algunas personas la definen con frases como: «eso es egoísmo» o «eso es andar por ahí de engreída/os». Existen personas egoístas o engreídas pero eso **no** es autoestima.

Autoestima son dos palabras unidas: auto que significa lo propio y estima que es la consideración que las personas tienen por sí mismas. Autoestima es la opinión y el sentimiento que se tiene por sí misma/o, por lo que se es, por lo que se piensa y siente o por las acciones. Es la consideración y respeto por uno mismo/a. Es la capacidad de valorarse, de dar y recibir y por supuesto, de pedir o reclamar cuando es preciso. Si una misma no se quiere difícilmente podrá querer a otras personas.

En otras palabras, *autoestima* es el sentimiento positivo que tenemos sobre la forma en que somos.

La *autoestima* es importante porque tiene que ver con nuestro ser, con nuestra manera de ser y el sentido de nuestro valor personal. Por lo tanto, cuando nuestra *autoestima* se encuentra «mal o en un nivel bajo» afecta la forma en que somos, nos comportamos y en nuestras relaciones con los demás.

La *autoestima* se construye día a día en un proceso que empieza en el momento en que nacemos y termina con la muerte. Es una tarea para toda la vida que se puede cambiar y mejorar.

Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos /as desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta. Por lo tanto, es importante desarrollarla de la manera más realista y positiva posible; debemos permitirnos descubrir nuestros recursos personales para apreciarlos y utilizarlos debidamente así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

Los factores que intervienen en la construcción de la autoestima son:

- El trato y mensaje que se recibe en la familia de origen.
- El trato que se recibe actualmente por personas significativas, ejemplo: la pareja.
- El valor que la cultura le asigna a las mujeres, a nuestro género: los mensajes en la escuela, iglesia, amistades, sociedad.

La calidad de las relaciones con el resto de las personas juega un papel importante para el desarrollo de la autoestima. Esta construcción empieza desde el primer día de nuestra vida. Cuando éramos bebés, los mensajes que recibimos fueron predominantemente de carácter corporal: la forma en que se nos cargó, se nos acarició, etc. Si ese contacto fue placentero, amoroso y respetuoso, es posible identificarse con ese tipo de sensaciones; si por el contrario, fue de rechazo por parte de alguna o ambas figuras parentales se puede producir una identificación con esa mirada rechazante que será uno de los motivos de una futura descalificación.

Como seres humanos/os aprendemos desde pequeñas/os a mirarnos con los ojos de las personas importantes de nuestra vida. Para entender este proceso es necesario recordar la época en la cual todos las niñas/os ven a sus padres y madres como «sabios» y no existe capacidad de cuestionar sus actitudes.

En la edad adulta, las personas que son significativas cambian pero igualmente juegan un papel importante en la construcción de la autoestima. Un ejemplo de esto es cómo el trato de nuestra pareja es uno de los factores más importantes para estimarnos y valorarnos: si él nos respeta, acepta, escucha,

valora y nos muestra cariño, ayudará para que tengamos una imagen positiva de nosotras mismas. Pero, si por el contrario, nos critica constantemente, nos hace sentir vergüenza de nuestro cuerpo y sexualidad, nos trata con indiferencia y sin muestra de cariño o nos maltrata, fácilmente tendremos una imagen propia desvalorizada.

Sabemos que el valor que la sociedad y la mayoría de las culturas asigna a nuestro género es de desvalorización y descalificación y esta discriminación cultural hacia las mujeres influye en su manera de valorarse; se convierte en una pesada carga sobre la mayoría de las mujeres.

Recordemos que siempre se le ha dicho a la mujer que es débil, tonta, indecisa y que únicamente sirve para realizar labores domésticas. Mientras, a los hombres se les ha dicho que ellos mandan, deciden y que su lugar está fuera del hogar. Todo esto hace creer a las mujeres que tienen que depender del hombre porque es más fuerte físicamente.

Las actividades o roles que son asignados a las mujeres son consideradas «naturales», no requieren mucho esfuerzo, capacidad o conocimiento y por lo tanto, no tienen valor e importancia: ser madres, cuidar, cocinar, limpiar, atender a los hijos/as, etc. La sociedad no reconoce que el trabajo doméstico de las mujeres es extremadamente complejo y agobiante.

Al contrario, las actividades de los hombres son apreciadas como trabajo y requieren de un trato especial.

2.1. Ejercicios para fortalecer la autoestima

A continuación se ofrece una serie de ejercicios que pueden ser utilizados para trabajar los diferentes aspectos del tema de autoestima. Se encuentran varias dinámicas que pueden

utilizarse como opciones para trabajar autoestima; quedará a decisión de la facilitadora el momento o grupo con el que utilizará estas dinámicas.

a. Dinámica: La Olla de Crecimiento

Buscar un lugar tranquilo y libre de interrupciones. De ser posible, es recomendable poner música suave y relajante de fondo. La facilitadora indicará a las participantes que se coloquen en el lugar y en la forma en la que se sientan más cómodas.

Cuando las participantes se encuentren ubicadas, se entregará a cada una la lectura. A continuación, la facilitadora leerá en voz alta y despacio la lectura «La Olla de Crecimiento».

Otra forma de desarrollar esta actividad es sin entregar copia de la Lectura a las participantes. Colocadas en los lugares que ellas deseen, se les solicita que se relajen y cierren los ojos, respirando profundamente y luego sacando todo el aire. Al lograr un ambiente de serenidad, la facilitadora procede a la lectura. Una vez que se ha terminado con la lectura, se pide a las participantes que expresen y compartan con el grupo cómo se sintieron.

La Olla de Crecimiento

Esta receta la debe seguir al pie de la letra y con el tiempo verá sus resultados.

«Necesita conseguirse una olla del tamaño de sus sueños, junte todas sus esperanzas, no importa que tan antiguas sean, éstas son las más sabrosas; las remoja en sonrisas y las asolea hasta que sienta que la piel se le pone lisita, ese es el momento de echarlas a la olla, necesita el recuerdo del

momento en que se sintió más Usted misma y lo echa también.

Pensamientos pero solo positivos, sobre su energía de mujer, su fuerza de salir adelante, su capacidad de sentirse cerca de los demás, vuélquelos también. Pero cuidado, si se le fue algún pensamiento dudoso, sáquelo de la olla rápidamente con el cucharón y arrójele al fogón entre los leños.

Tape todo con una capa delgada de ilusiones y déjela descansar por un rato. Este es el momento de ir a mirarse al espejo, no importa el tamaño y mírese a los ojos:

¡Verá que son hermosos, claro que con ellos ve la vida!...¡cómo no van a ser hermosos con todo lo que ellos ven!, y la boca puede decir amor, amiga, vida y también, Basta!

También mírese al cuerpo, es suyo, nadie tiene uno igual, puede que sea más delgado, más grueso, más firme o más flojo que otros; pero definitivamente es suyo, gracias a él ocupa un lugar en el mundo, un sitio donde solo Usted puede estar en este momento.

Ahora junte esa manera de mirarse así con cariño, recójala con esas manos capaces de hacer milagros cada día y póngala con ternura dentro de la olla.

Y para terminar agregue más gotas de alegría y revuelva una vez para cada lado. Una única vez, como única es Usted. Guarde el cocimiento en su corazón y bébalo con ganas cada vez que decaiga el ánimo.

b. Dinámica: Hoy quiero amarme más

Al igual que la anterior dinámica, buscar un lugar tranquilo, libre de interrupciones y crear un ambiente de calma y relajamiento.

Pedir a las participantes que cierren los ojos y que se imaginen que este día se darán un regalo especial para ellas mismas.

La facilitadora procederá a leer pausadamente la lectura «Hoy Quiero Amarme Más», que se encuentra en la hoja siguiente

Hoy Quiero Amarme Más

«Hoy quiero amarme más», una frase tan sencilla y sin embargo que nos cuesta tanto. Nuestra autoestima no es algo sencillo de construir y sin embargo tenemos que esforzarnos por aprender a hacerlo y tenemos que aprender amarnos cada día más.

Para amarnos cada día más tenemos que aprender quienes somos, de dónde venimos y que raíces tenemos, qué cultura tenemos, qué

historia tenemos. A partir de entender todo lo que somos, vamos ir construyendo nuestra identidad, nuestra identidad que nos va a permitir hoy amarnos un poco más.

Hoy quiero amarme más.

Comencemos respirando profundamente. Respiremos lentamente, sintiendo todo el aire que tenemos en nuestro cuerpo, en nuestros pulmones, lentamente, a medida que vamos respirando y vamos haciendo melodía con nuestra respiración. Pensemos que estamos regalándonos estos minutos para nosotras mismas. Unos minutos para amarnos un poco más.

Respiremos lentamente y simultáneamente vamos reconociendo los espacios que tenemos enfrente. Este espacio que es nuestro, el espacio de nuestra casa, donde nos encontramos...Vaya recorriendo cada uno de los rincones que tiene enfrente. Vaya recorriendo cada uno de los objetos que tiene enfrente. Con la mirada y con el cuerpo. Vamos caminando por los distintos rincones de nuestra casa. Continuamos respirando, pensando que este es un momento absolutamente nuestro, que nos pertenece, que tenemos derecho a la vida, que tenemos derecho a este momento. Que tenemos derecho a la felicidad. Hoy queremos amarnos un poco más.

Continuamos caminando lentamente, vamos cerrando los ojos. Y sigamos caminando y pensemos en nuestros pies. Primero en el derecho, que se pone pesado, que se pone muy pesado y que nos sostiene. Y pensemos en el otro pie, que también nos sostiene, que también se pone muy pesado.

Nuestros pies que permiten sostener nuestro cuerpo. Que permiten conducirnos por los espacios que vamos conquistando día por día. Espacios que son nuestros y que a veces no sentimos como nuestros. Espacios que generalmente los sentimos como ajenos. Hoy sabemos, queremos saber que son nuestros. Hoy los queremos conquistar y los estamos conquistando. Nuestros pies, así como son. Un poco anchos, un poco largos, un poco delgados, un poco gorditos. Nuestros pies, los que nos permiten conducirnos por las grandes avenidas, las calles, las plazas, nuestra casa. Nuestros pies, que no cuidamos pero que debemos cuidarlos y amarlos, porque son parte nuestra, son parte de lo que somos.

Y seguimos recorriendo nuestro cuerpo y sentimos nuestras piernas, nuestras piernas y continuamos en nuestra caminata y seguimos pensando en nuestras rodillas, nuestros muslos, sentimos los pies, las piernas, los muslos, recorriendo nuestro cuerpo, queremos amarnos un poco más y este momento es nuestro y nos merecemos, nos merecemos la vida, nos merecemos la felicidad, la paz. Hoy estamos buscando la paz.

Continuamos caminando y seguimos recorriendo nuestro cuerpo arriba. Y sentimos nuestros genitales, sentimos nuestro vientre, sentimos este vientre capaz de cobijar otros seres, nuevos seres, este vientre capaz de sentir la intensidad de la vida, capaz de sentir la intensidad de la alegría, la intensidad de la frustración. Este vientre que nos pertenece y que muchas veces sentimos es de otros. Hoy quiero amarme más y quiero sentir que mi vientre es mío, que me pertenece. Y lo siento, lo siento lindo, así un poco grande, así con unas carnitas de más, ese cuerpo es nuestro, esa forma es nuestra. Y seguimos subiendo por nuestro cuerpo y llegamos a nuestros pechos, algunos redondos, otros menos redondos. Algunos pechos grandes, otros pechos pequeños y nos preocupamos tantas veces con los tamaños y las formas de nuestros pechos. Y quizás nunca lo hemos dicho y quizás nunca lo hemos mencionado, quizás, solamente para nosotras mismas, no nos gustan. Pero éstos son los que tenemos. Y porque son nuestros, son bellos.

Y continuamos con nuestro cuerpo y sentimos la columna, la espalda, la columna que se resiente tanto del trabajo que hacemos cotidianamente. De estar paradas horas y horas, frente al lavadero, frente a la estufa. Vamos sintiendo, la columna, tan pesada, tan adolorida. Y vamos respirando, vamos respirando. Vamos...

Respire y sienta su columna, sienta la espalda, estirándose. Póngase con los pies de punta, estire las piernas, estire la espalda. Siéntala, respire profundo y finalmente llegamos al cuello.

El cuello, nuestro cuello, que tiene que soportar todo el peso de nuestra cabeza y llegamos al rostro. Hoy quiero amarme más, amarme más es aceptarme como soy. Pero aceptarme queriéndome, sabiéndome, sabiéndome única, irrepetible, sabiendo que los ojos que tengo, me sirven para mirar, me sirven para dialogar con la mirada, me sirven para ver las flores que crecen, me sirven para ver los hijos que crecen, me sirven para verme, para ver tantas cosas. Y son bellos, porque son míos porque son los únicos que tengo. Estos ojos son los únicos que tengo. Del color que son, de la forma que son, nos van a acompañar para toda la vida.

Y seguimos respirando y metemos aire por nuestra nariz; que extraña sería nuestra cara sin ella. No sería la nuestra, la nuestra es bella.

Y nuestra boca, nuestra boca que se abre, que se cierra, nuestra boca que pronuncia los sonidos del amor y del dolor. Nuestra boca, que permite modular la voz y que permite comunicarnos normalmente con otras/os, nuestra boca de labios gruesos o delgados, nuestra boca que nos permite saborear e ingerir las bebidas, las comidas diferentes. A veces buenas, otras no tanto.

Hoy quiero amarme más y amarme más es aceptarme como soy. Hoy quiero amarme más y quiero amar todo lo que tengo».

c. Dinámica «El Arbol de mi Autoestima»

Este ejercicio facilita el reconocimiento de los propios logros y cualidades de las que puedan sentirse orgullosas las mujeres.

La facilitadora distribuirá individualmente una hoja de papel en blanco con dos columnas verticales de igual anchura; una de las columnas tendrá el título «Mis Logros», y la otra, «Mis Cualidades».

Indicar a las participantes que en la columna de «Mis Logros» escriban una lista de sus logros, realizaciones, metas alcanzadas, éxitos de mayor o menor importancia en los campos del crecimiento personal, de las relaciones interpersonales, de la vida familiar, de la profesión, del trabajo, de los estudios, del deporte, etc. No tienen por qué ser cosas espectaculares sino simplemente significativas para ella. Por ejemplo: ser capaz de hablar en público, concluir con éxito una carrera, aprender a utilizar una computadora, reconciliarse con los padres, los hijos, el cónyuge, superar una adicción al tabaco, al alcohol, a drogas.

En la columna de «Mis Cualidades», se les pide que hagan una lista de todas las cualidades corporales, mentales, espirituales que posea en mayor o menor grado, como: inteligencia, tenacidad, determinación, alegría, simpatía, paciencia, entusiasmo, amabilidad, generosidad, sensibilidad, capacidad de escucha, fortaleza física, buena salud, destreza manual, serenidad, creatividad, iniciativa, talento, organizativo, etc.

En otra hoja de papel, cada participante dibujará un árbol con hojas, frutos, tronco y raíces; en este dibujo los frutos deben de conectarse con las raíces.

Arriba del dibujo del árbol, deben escribir su nombre en mayúsculas. En los frutos que cuelgan de las ramas algunos de los logros. Luego, en las raíces correspondientes a cada uno de los frutos deberán proceder a escribir las cualidades concretas que le han permitido esos logros. No es necesario que se complete el árbol en esta sesión ya que durante el proceso se podrá ir terminando de formar.

Pedir a las mujeres que contemplen el «Árbol de su Autoestima» durante unos minutos «escuchando lo que dice de ti». Después de este tiempo de reflexión, se le solicitará que escriba un mensaje debajo del árbol.

En plenaria, cada una tendrá la oportunidad de compartir su árbol con el resto del grupo.

Finalmente, la participante podrá colocar su árbol en algún lugar (como la pared de su cuarto) donde pueda verlo a menudo y completarlo a medida que obtenga nuevos logros y descubra otras cualidades.

d. Dinámica: «Yo sé que soy fuerte porque...»

La facilitadora entregará a cada mujer una hoja con la frase siguiente que debe ser completada con sus ideas.

YO sé que soy fuerte porque...

Cuando la frase ha sido completada, se pide a las mujeres que compartan su frase con el resto del grupo. Como con «El Árbol de Autoestima», este trabajo podrá ser guardado o colocado en algún lugar de su preferencia.

e. Dinámica: «La Imagen Positiva»

La facilitadora pedirá a las participantes que se ubiquen en grupos pequeños. Por ejemplo: si son ocho podrán reunirse en parejas; si son doce personas podrán formar tres grupos de cuatro personas cada uno.

El trabajo de grupo consistirá en que cada integrante tomará dos minutos para expresar tres (3) conceptos positivos que tenga sobre sí misma. Estos conceptos pueden ser: cualidades, atributos, virtudes, habilidades y otros.

Una vez terminada la actividad anterior, se compartirá en plenaria lo que cada una sintió y el grado de dificultad que experimentaron al realizarlo.

Luego, cada integrante responderá por escrito las preguntas que se detallan a continuación; la facilitadora explicará que una respuesta objetiva y sincera a estas preguntas sirve de ayuda para conocer a fondo el estado de la autoestima.

- ¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?
- ¿Estoy habitualmente satisfecha o insatisfecha de mí misma?
- ¿Reconozco mis cualidades y mis logros o, por el contrario, los desestimo?
- ¿Me valoro en lo que realmente valgo o, por el contrario, me menosprecio?
- ¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos?
- ¿Me perdono con facilidad?
- ¿Me comporto de una manera autónoma, independiente y solidaria a la vez?
- ¿Soy capaz de defender mis derechos sin intentar violar los ajenos?
- ¿Me cuido suficientemente?

f. Dinámica: «Lo que Gusta de Mí»

Esta técnica permite que cada integrante reciba refuerzos de

aspectos de sí misma que resultan positivos, atractivos y agradables para el resto del grupo.

La facilitadora distribuye un sobre colocándolo frente a cada participante. El sobre tendrá escrito «Lo que Gusta de Mí».

Cada mujer, anónimamente, escribe a cada una de las otras, en un papelito, algo que le haya gustado de la otra y lo va poniendo dentro del sobre correspondiente a cada persona. De esta forma, cada una tendrá dentro de su sobre tantos papelitos como integrantes haya en el grupo.

Después, cada mujer procede a leer todo lo que le escribieron y describirá cómo se siente después de haber leído los papelitos. Se debe procurar que todas las mujeres reciban sus mensajes positivos. También es importante insistir en que no se exijan ni se esfuercen por encontrar profundas y secretas cualidades sino más bien dejarse llevar por algo que puede ser simple, concreto y estar a la vista, como el color de los ojos o la primera impresión que tuvieron de la persona.

g. Dinámica: «Construcción de la autoestima»

Previamente, la facilitadora elaborará tres tarjetas de cartulina de color con las frases siguientes:

Tarjeta 1

¿Cómo se construye y cuáles son los aspectos más importantes en la formación de la autoestima?

Tarjeta 2

- a. El trato y mensaje que se recibe en la familia de origen.
- b. El trato que se recibe actualmente por personas significativas: la pareja.

Tarjeta 3

El valor que la cultura le asigna a las mujeres, a nuestro género: los mensajes en la escuela, iglesia, amistades, medios de comunicación, sociedad.

Colocar la tarjeta 1 en un lugar visible para que cada integrante tome un tiempo prudencial y conteste la pregunta ante el resto. Finalmente, la facilitadora complementará las respuestas del grupo con las tarjetas 2 y 3.

h. Dinámica: «Reconociendo una Autoestima Baja»

Para ayudar a que las mujeres del grupo aprendan a reconocer cómo se encuentra su autoestima, discutir en plenaria la siguiente lista:

Lista para el Reconocimiento de la Autoestima

- Ser conformista con la vida que una tiene creyendo que no puede ni tiene derecho a mejorarla.
- Descuidar su propia persona en cuanto a salud, apariencia, necesidades y proyectos y considerarse siempre la «última en la lista».
- Tener dificultad en decir NO a peticiones de los demás.
- Tolerar situaciones donde constantemente es desvalorizada, maltratada, abusada.
- No sentirse libre de expresar opiniones y sentimientos, hablar en voz baja y dejarse interrumpir constantemente.
- Elevar o idealizar constantemente a otros/otras.
- Pensar y hacer comentarios negativos sobre una misma desvalorizándose con frecuencia frente a las demás.
- Tener dificultad para aceptar cumplidos, reconocimientos o regalos.

- Compararse permanentemente con otras personas.
- Nunca hacer cosas bonitas para sí misma.
- Autocrítica rigurosa.
- Hipersensibilidad a la crítica.
- Indecisión crónica.
- Perfeccionista.

Finalmente, la facilitadora promoverá una reflexión en el sentido de que los problemas con la autoestima provocan malestares, padecimientos, dolores, molestias, rabias, penas y frustraciones que muchas veces se manifiestan en enfermedades físicas, mentales y/o psicosomáticas.

El primer paso en el proceso de reconstruir y mejorar la autoestima es el descubrimiento ¿con los ojos de quién nos estamos mirando? ¿con los oídos de quién nos estamos evaluando?

i. Dinámica: «Consecuencias de una Autoestima Baja»

Por medio de la técnica Lluvia de Ideas, la facilitadora pedirá al grupo que piensen sobre las consecuencias de una baja autoestima. La facilitadora anotará todas las ideas surgidas y las anotará en un papelógrafo visible para todo el grupo.

Ejemplo: Lista de Consecuencias

- No valorarse
- No verse bonita
- Descuido personal
- Pensar siempre que los demás son mejores
- No defender sus derechos
- Inseguridad
- Desconfianza

- Miedos y temores infundados
- Insatisfacción personal
- Tristeza
- Culpabilidad
- Hostilidad
- Actitud supercrítica
- Tendencias depresivas

j. Dinámica: «Mejorando Nuestra Autoestima»

«La Autoestima no se da, se adquiere». La facilitadora explicará que la autoestima no es algo estable; es un proceso de construcción de toda una vida y es importante aprender a desarrollarla.

Pedir a las participantes que se imaginen la autoestima como una **Flor con Cinco Pétalos**. En cada pétalo se identificará uno de los cinco aspectos mínimos que intervienen para mejorar la autoestima.

Visualizar una «**Flor con Cinco Pétalos**», para ello la facilitadora elaborará 5 pétalos de cartulina con diferentes colores.



Al terminar de formar la flor de la autoestima, la facilitadora ampliará diciendo al grupo:

- Tenemos que saber quiénes somos, tenemos que conocer nuestra historia personal para lograr **Conocernos**.
- Tenemos que aprender a aceptarnos como somos, con nuestra personalidad y nuestro físico para lograr **Aceptarnos**.
- Tenemos que tratarnos bien y darnos el mismo tipo de atención que siempre damos a los otros/otras para aprender a **Cuidarnos**.
- Tenemos que sentir y actuar que somos importantes para lograr **Sentirnos importantes**.
- Tenemos que aprender a conocer nuestros derechos, cuál es el valor que nos asigna la cultura y la sociedad a las mujeres para lograr **Conocer nuestros derechos**.

La facilitadora elegirá al azar a una mujer del grupo para que lea lo siguiente:

«Soy Especial»

Soy especial. En todo el mundo no hay nadie como yo. Desde el inicio del tiempo no ha existido otra persona idéntica a mí.

Nadie posee mi sonrisa. Nadie tiene mis ojos, mi nariz, mi cabello, mis manos, mi voz. Soy especial.

A nadie puede encontrarse con la letra mía. Nadie, en ningún lugar tiene mis gustos en la comida, en la música o en el arte. Nadie ve las cosas exactamente como yo las veo.

En todos los tiempos no encontrarán a nadie que ría, ni que lllore como yo lo hago.

Y, lo que a mí me hace reír y llorar no despierta la misma risa y lágrimas, nunca, en nadie.

Nadie responde a cualquier situación como yo lo hago. Soy especial. En toda la creación sólo yo tengo esas habilidades. Ah! siempre existirá alguien que sea mejor que yo en lo que yo sé hacer, pero nadie en el universo alcanza la cualidad de mi combinación de talentos, ideas, habilidades y sentimientos. Tal como en un espacio lleno de instrumentos musicales, alguno tiene un sonido superior pero ninguno puede igualar el sonido de la sinfonía cuando todos son tocados juntos. Soy una sinfonía para la eternidad. Nadie se verá como yo, hablará, caminará, pensará o actuará como yo. Soy especial.

Soy rara, toda rareza representa un gran valor. Y porque tengo un raro y gran valor, no necesito intentar imitar a otras/os. Acepto y celebro mis diferencias. Soy especial.

Ahora comienzo a comprender que no es accidental que sea especial. Comienzo a ver que la divinidad me creó especial para un propósito muy especial.

Debe tener un trabajo para mí que nadie lo puede hacer mejor que yo. De los millones de solicitantes sólo yo estoy calificada para hacerlo. Esa soy yo.

Porque...

Soy Especial

k. Dinámica: «Regalos»

La facilitadora pedirá que en forma individual, cada una elabore un Contrato Semanal de Cuidado y Regalos para Sí Misma. El requisito de este contrato es que lo que se establezca debe tener la posibilidad de cumplirse para evitar la frustración.

La facilitadora explicará al grupo que, en la próxima sesión, les pedirá que compartan lo que se propusieron como regalo y si lo pudieron cumplir o cuáles fueron las dificultades que tuvieron para no hacerlo. Recordarles que es una forma de aprender a mimarse cuando se sufre por algo.

Una sugerencia de «Contrato» puede ser:

Me daré un prolongado descanso para el fin de semana
Daré un paseo por las calles de la ciudad
Pondré mi música favorita
Saldré a almorzar con mi mejor amiga/o
Me arreglaré las manos y las uñas
Me daré un masaje
Me maquillaré todos los días
Empezaré a hacer ejercicios o practicaré mi deporte favorito
Todas las semanas me compraré algo que me guste
Iré al médico y me haré el examen detector del cáncer
Me compraré el libro que hace tiempo deseo leer
Iré al cine con mi mejor amiga

3. Cierre de la sesión del día

Finalmente se cierra el grupo, dándose un abrazo entre todas las mujeres.

Asertividad

Objetivo de la sesión:

Trabajar en el grupo elementos que contribuyan a fortalecer las capacidades y decisiones de las participantes.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Comenzar planteando el objetivo de esta sesión y la importancia de practicar actitudes asertivas.

2. Explicación para realizar la actividad del día

La *Asertividad* es «la decidida voluntad de una persona de hacer valer sus derechos, de expresar sus opiniones, sus sentimientos, sus deseos cuando le parezca oportuno y de un modo claro, sincero, directo, apropiado y respetuoso, sin violar los derechos de la otra persona».

Asertividad es la contraposición de lo que nosotras como mujeres hemos aprendido en nuestra socialización. Hemos aprendidos a dar un sí fácilmente pero nos cuesta mucho decir no.

Mediante mensajes verbales y no verbales las mujeres transmitimos constantemente mensajes como: «mis sentimientos no son importantes»; «los/as demás valen más que yo»; «mis opiniones no son importantes».

Una mujer *asertiva* transmite: «esto es lo que siento»; «esto es lo que opino», «esto es lo que deseo», sin pretender humillar o degradar al otro/a.

Muchas veces la palabra *asertividad* es confundida con *agresividad*. Pero hay una gran diferencia entre estos dos conceptos. La *asertividad* se basa en el respeto, igual para sí misma como para la o el otro. La *agresividad* pretende dominar, ganar a toda costa; la persona agresiva transmite: «mi opinión es más importante que la tuya»; «tu eres un tonto/a por no aceptar mi opinión»; «lo que tú sientes no cuenta».

2.1. Los derechos individuales

La facilitadora repartirá entre las mujeres del grupo copias del texto «Nuestros Derechos Individuales», que se agrega después de estas instrucciones. Luego, voluntariamente, una de ellas lo leerá para el resto del grupo.

Finalmente, en plenaria se discute la lectura y se pide a las participantes que expresen lo que los derechos significan para ellas.

Nuestros Derechos Individuales

- Todas tenemos derecho a ser respetadas por los/as demás.
- Todas tenemos derecho a tener necesidades y deseos que sean considerados tan importantes como los de los demás.

- Tenemos derecho a pedir, pero no a exigir imperiosamente, que los/as demás satisfagan nuestras necesidades y a decidir si nosotras queremos o no satisfacer las de los otros/as.
- Todas tenemos derecho a tener sentimientos de toda clase por ejemplo de cansancio, alegría, abatimiento, ira, soledad, etc. y a expresarlos de manera que no violen la dignidad y los derechos de los demás.
- Todas tenemos derecho a decidir si queremos satisfacer las expectativas de los/as demás o si preferimos actuar de la manera que más nos convenga a nosotras/as, con tal de no violar los derechos de los/as demás.
- Todas tenemos derecho a formarnos nuestras propias opiniones y a expresarlas libre y convenientemente, si nos parece oportuno.

2.2. Ejercicio de visualización: refugio del alma

Se puede usar música con esta visualización.

- cierre los ojos... respire profundo
- sienta la conexión con la tierra...
- imagine que la energía de la tierra entra por sus pies...
- estire sus pies...
- sienta cómo la energía sube por sus piernas, por los muslos, su pelvis, su estómago, el pecho, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, su cara, su boca, su lengua... estire cada parte, respire y relájese...
- respire tranquila y con calma...
- imagine que va a comenzar un viaje muy especial al centro de su alma...
- este es un lugar muy especial... imagine como es... un jardín, una capilla, una casa, playa, bosque, montaña, cueva...
- explore su refugio, su espacio sagrado y seguro... qué colores tiene?... qué sonidos?... qué olores?... cómo se siente?...

- disfrute su espacio, siéntase muy segura, con paz, tranquilidad...
- aliméntese con la paz y seguridad de este lugar...
- tome un poco de tiempo para recibir lo que necesita en este momento...
- cuándo esté lista, despídase de este lugar, al cual puede volver cuando lo necesite...
- empiece a regresar a su cuerpo, respire y sienta los pies, las piernas, los muslos...
- puede estirarse, bostezar, estire los músculos y siéntalos...
- respire profundo y abra los ojos... sienta mucha paz y armonía y piense que el refugio sigue allí cuando lo necesite, porque está en usted... en su propia alma.

3. Cierre de la sesión del día

Finalmente se cierra el grupo, dándose un abrazo entre todas las mujeres.

La despedida

Objetivos de la sesión:

- Evaluar todo el proceso grupal, tanto aspectos débiles como logros alcanzados.
- Reunir sugerencias de las participantes del grupo de apoyo para enriquecer los procesos grupales futuros.

Notas para la facilitadora:

1. El inicio

Comenzar planteando los objetivos de esta sesión y la importancia de sus sugerencias para futuros procesos grupales.

2. Explicación para realizar la actividad del día

Desde un inicio, es recomendable recordar que es un grupo de tipo estructurado, con un número de sesiones determinadas y, por lo tanto, un período de duración definido.

Uno de los mayores riesgos que se corren dentro de un grupo de apoyo es generar cierta dependencia de parte de las mujeres; pero si se ha tenido el cuidado desde el principio de anunciar la despedida ésta será menos dolorosa.

Esta sesión está muy sujeta a la creatividad de las participantes y de la facilitadora. Lo más recomendable es pedir a las mujeres que aporten ideas para programar la actividad.

2.1. Evaluación del proceso

Solicitar a las participantes que contesten la Hoja de Evaluación; ésta no se firmará.

Hoja de evaluación del grupo de apoyo:

Nos interesa su opinión honesta, en confianza y sin temores.

- ¿Cómo se sentía cuando llegó al grupo?
- ¿Cómo se siente ahora?
- ¿Cómo podemos mejorar nuestros servicios hacia Ud.?
- ¿Qué cosas espera del grupo en el futuro?

Otra forma de evaluar el proceso grupal es distribuir lápices de colores y papelógrafo a cada participante. Cada una de ellas contestará las preguntas: ¿cómo se sentía antes de llegar al grupo? Y ¿cómo se siente ahora?. La respuesta se expresará a través de la técnica del dibujo. No debe escribirse ningún texto.

2.2. Carta de despedida

Escriba una «Carta de Despedida» para el grupo.

3. Cierre de la sesión del día

Para la clausura se recomienda una celebración final. Las características y condiciones de esta actividad deberán decidirlas todas las integrantes del grupo de apoyo de acuerdo a sus posibilidades.

Anexos

Anexo No.1

Fecha: _____

Localidad: _____

Facilitadora: _____

Lista de Participantes del Grupo de Apoyo

No.	Nombre y apellidos	Firma
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Anexo No.2

Hoja de inscripción para el grupo de apoyo

Fecha: _____

Nombre y apellidos: _____

Dirección: _____

Teléfono de casa y trabajo: _____

¿Alguién le recomendó el grupo de apoyo?: _____

¿Sabe algo de los grupos de apoyo? _____

¿Por qué desea participar? _____

¿Ha recibido atención psiquiátrica o psicológica alguna vez?

¿Cuándo, con quién y por qué? _____

Anexo No.3

Evaluación y record de sesiones de grupo de apoyo

No.de sesión: _____

Fecha: _____

Número de mujeres presentes: _____

Nombre de las participantes: _____

Nivel de puntualidad y asistencia de las participantes: _____

Temas abordados: _____

Participación de las mujeres: _____

Dificultades o problemas encontrados: _____

Ideas para mejorar: _____

Bibliografía

- Batres Méndez, Gioconda. *Tratamiento grupal: Adultas y adolescentes sobreviviente de incesto y abuso sexual*. Manual para terapeutas. San José. 1998.
- Bonet, José Vicente. *Se amiga de ti misma*. Manual autoestima, Maliaño, España. 1994.
- Branden, Nathaniel. *Cómo mejorar su autoestima*. México, 1997.
- Daskal, Ana María. *Permiso para quererme. Reflexiones sobre autoestima femenina*, Buenos Aires, 1994.
- Satir, Virginia. *Autoestima*. México, 1995.
- Ferreira, Graciela. *Hombres Violentos, Mujeres Maltratadas*. Buenos Aires, 1992.
- Mathes, Cane. Patricia. *Manual de Capacitar*. 1994.
- Servicios Integrales para la mujer, Si Mujer. Grupo de Apoyo para mujeres sobrevivientes de violencia. Memorias, Managua, 1997.
- Valdez Cordero, Altagracia. *Terapia en Grupos de Apoyo para mujeres sobrevivientes de violación sexual y violencia intrafamiliar*. Manual para facilitadoras. Tegucigalpa, 1996.
- Grupo de trabajo de la Red del Centro Crisis de Mujeres. Volviéndonos completos. Un manual para trabajar con Mujeres abusadas. Penang. 1990.

