

Documentos Penitenciarios

7

Violencia de género

Programa de Intervención
para Agresores (PRIA)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

Documentos Penitenciarios 7

Violencia de género

Programa de Intervención para Agresores (PRIA)

Mayo de 2010

AUTORES

SERGIO RUIZ ARIAS

Director Sevilla Hospital

LAURA NEGREDO LÓPEZ

Subdirección General de Coordinación Territorial

ALFREDO RUIZ ALVARADO

Subdirección General de Tratamiento y Gestión Penitenciaria

CLARA GARCÍA-MORENO BASCONES

Subdirección General de Medio Abierto

OSCAR HERRERO MEJÍAS

Centro Penitenciario de Cáceres

MARÍA YELA GARCÍA

Centro Penitenciario Madrid VI

MERITXEL PÉREZ RAMÍREZ

Universidad Autónoma de Madrid



MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

Catálogo general de publicaciones oficiales
[http:// www.060.es](http://www.060.es)

Edita: Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica.
NIPO Papel: 126-10-074-7
NIPO Web: 126-10-079-4
Depósito Legal: M-27678-2010
Imprime: Organismo Autónomo Trabajo Penitenciario y Formación para el Empleo
Taller de Artes Gráficas del Centro Penitenciario de Madrid III (Valdemoro)
Ctra. Pinto - S. Martín de la Vega, km. 5 - 28340 Madrid

Índice

| | |
|---|------------|
| Prólogo | 5 |
| Introducción | 9 |
| Género y violencia de género. Material inicial para el terapeuta | 31 |
| Evaluación de la eficacia de la intervención | 47 |
| Valoración del riesgo de reincidencia | 57 |
| Metodología | 61 |
| La entrevista como instrumento de evaluación | 65 |
| Entrevista de anamnesis | 68 |
| Entrevista psicosocial | 69 |
| | |
| Programa de tratamiento: Unidades de intervención | |
| Parte I: | 75 |
| Unidad 1: Presentación y motivación al cambio | 77 |
| Unidad 2: Identificación y expresión de emociones | 101 |
| Unidad 3: Distorsiones cognitivas y creencias irracionales | 129 |
| Unidad 4: Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa | 155 |
| Unidad 5: Empatía con la víctima | 169 |
| | |
| Parte II: | 189 |
| Unidad 6: Violencia física y control de la ira | 191 |
| Unidad 7: Agresión y coerción sexual en la pareja | 201 |
| Unidad 8: Violencia psicológica | 217 |
| Sección I: Coacción, amenazas, intimidación y abuso | 217 |
| Sección II: Aislamiento | 245 |
| Sección III: Abuso económico | 256 |
| Unidad 9: Abuso e instrumentalización de los hijos | 265 |
| Unidad 10: Género y violencia de género | 285 |
| Unidad 11: Prevención de recaídas | 307 |
| | |
| Bibliografía | 317 |

Prólogo

El programa de tratamiento para internos que han cometido delitos de violencia de género se aplicó por primera vez en el ámbito penitenciario como experiencia piloto entre los años 2001 y 2002. En aquella ocasión se utilizó como manual de referencia el elaborado por el profesor don Enrique Echeburúa que a su vez fue el encargado de evaluar la experiencia.

A mediados de 2004 la entonces Dirección General de Instituciones Penitenciarias realiza una revisión y actualización del programa de tratamiento utilizado en el proyecto piloto. De su trabajo nace, un año después, el manual **“Programa de Tratamiento en Prisión para Agresores en el Ámbito Familiar”**, publicado en la serie “Documentos Penitenciarios”. Pese al título del documento, el programa se dirige a internos que han cometido delitos de violencia de género y orienta la intervención desde una perspectiva clínica, con una metodología cognitivo-conductual.

Hasta la fecha, el marco de referencia en la Institución Penitenciaria ha sido este programa, que también ha servido como patrón de medida de las intervenciones que asumen otras entidades que colaboran con la institución.

En diciembre de 2004 entra en vigor la **LO 1/2004 de “Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género”** suponiendo un hito en la lucha por la erradicación de la violencia de género. De forma complementaria, en **mayo de 2005** se aprueba el **RD 515/2005** que regula, entre otras, las circunstancias de ejecución de la suspensión de la pena privativa de libertad. Un número importante de dichas suspensiones están relacionadas con delitos de violencia de género.

La Institución Penitenciaria necesita dotar al tercer grado de un contenido tratable más intenso y, en el caso que nos ocupa, ofrecer la posibilidad de la finalización del programa en aquellos supuestos en los que estando el penado clasificado en segundo grado, sea progresado al régimen de semilibertad.

Por otro lado, la Administración Penitenciaria asume la intervención mediante programas de tratamiento de aquellos condenados a los que se les ha suspendido la pena privativa de libertad, con la condición de participar en estos programas. Del mismo modo asume la intervención en los casos de sustitución de la pena de prisión por la de trabajos en beneficio de la comunidad con la imposición añadida de participar en programas de reeducación.

Una diferencia notable entre los penados con **privación de libertad** y los sometidos a una **pena alternativa**, es la voluntariedad en la participación en los programas. Los internos de los centros penitenciarios normalmente no solicitan de motu proprio la participación en el tratamiento. Una vez que se les ofrece y explican las características y obligaciones que conlleva aceptarán o no participar y una vez iniciado podrán abandonarlo en el momento que deseen. En el caso de las penas y medidas alternativas, la participación y el mantenimiento en el programa es obligada formando parte de la propia condena.

La intervención en violencia de género en la Administración Penitenciaria implica, por tanto, **distintos itinerarios** en función del tipo de pena impuesta: las privativas de libertad en régimen ordinario y abierto, y las alternativas a las penas privativas de libertad. Esta distinción afecta a tres de las Subdirecciones Generales de la Dirección General de Coordinación Territorial y Medio Abierto.

Además, en los últimos años, en el ámbito de la violencia de género, se han ido desarrollando diferentes enfoques teórico-prácticos para abordar la etiología y tipo de intervención sobre este problema. Estos enfoques influyen claramente en los programas a llevar a cabo con los agresores, ya que determinan dónde se pone el peso de la intervención.

El tiempo transcurrido desde la puesta en marcha del “Programa de Tratamiento en Prisión para Agresores en el Ámbito Familiar”, la necesaria adaptación a **nuevas estrategias y procedimientos de intervención** que integrasen, entre otros aspectos, el abordaje clínico con la perspectiva de género, así como la conveniencia de contemplar circunstancias relacionadas con el tipo de condena o las características del infractor penal, han motivado una revisión del mismo, aún habiendo acreditado su pertinencia y validez terapéutica.

Conscientes pues, del cambio de la realidad social y penitenciaria, representantes de las tres Subdirecciones Generales implicadas, profesionales de los centros penitenciarios y psicólogos de la Universidad Autónoma de Madrid, formaron un grupo de trabajo al objeto de revisar y preparar un nuevo manual de intervención.

A todos ellos, queremos agradecer su dedicación, interés y profesionalidad en el trabajo efectuado.

Fruto de ese trabajo es este Manual titulado “**Violencia de Género: Programa de Intervención con Agresores**” que integra los aspectos clínicos con los de tipo educativo-motivacional bajo la perspectiva de género, y permite diseñar los diferentes itinerarios de cumplimiento de penas que son responsabilidad de la Institución Penitenciaria. Este programa persigue la extinción de cualquier tipo de conducta violenta dirigida hacia la pareja, así como la modificación de todo tipo de actitudes y creencias de tipo sexista.

Este Manual parte de la experiencia acumulada de varios años de intervención en distintos ámbitos y constituye un paso más en el proceso de revisión, actualización y mejora continua que pretende la Institución. Entre las novedades que presenta, destacan:

- Mayor peso a la perspectiva de género e inclusión de una unidad específica al respecto.
- Nuevo ordenamiento de las unidades terapéuticas
- Nuevas propuestas terapéuticas en cada unidad.
- Mayor desarrollo de las diferentes formas de violencia psicológica, de control y poder.
- Agresión sexual como unidad propia.
- Inclusión de una unidad destinada a los hijos como víctimas de la violencia.
- Reformulación de “educación sexual” y “celos” que pasan a ser componentes de otras unidades.
- Especial hincapié en dos módulos: Motivación al tratamiento y Prevención de recaídas.

En definitiva, el Manual nace con la finalidad de ser un instrumento útil para la importante labor desarrollada en el ámbito de prevención e intervención en violencia de género.

Director General
Coordinación Territorial y Medio Abierto
Virgilio Valero García

Introducción

La violencia de género constituye en la actualidad un problema social de primera magnitud. Las denuncias de mujeres que sufren malos tratos por parte de sus parejas o ex parejas se incrementan año tras año. Según el Informe Anual del Observatorio Estatal de la Violencia sobre la Mujer el número de este tipo de denuncias en España ha pasado de 43.313, en el año 2002, a 63.347, en el año 2007, lo que representa un fuerte incremento en un período de 6 años. Este aumento de denuncias se ha visto correspondido con un incremento similar en las condenas, de tal forma que durante el año 2006 se celebraron en España 37.521 juicios por delitos y faltas por violencia de género, de los que 26.317 (70,2%) desembocaron en condenas y 11.208 (29,8%) en absoluciones.

Las cifras reflejan la necesidad de una adecuada atención para todas las víctimas que sufren la violencia de género y, al mismo tiempo, la conveniencia de establecer programas de intervención y tratamiento para los hombres que ejercen este tipo de violencia hacia la mujer.

La Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género establece en su artículo 42 que la Administración Penitenciaria realizará programas específicos para los condenados por delitos relacionados con la violencia de género. Atendiendo a este mandato legal, la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias ha impulsado en los últimos años la implantación de programas de tratamiento para condenados por delitos de violencia contra la mujer. En la actualidad, el “Programa de Tratamiento en Prisión para Agresores en el Ámbito Familiar” (Documento Penitenciario 2, 2005) se encuentra ampliamente extendido entre los centros penitenciarios de la Administración General del Estado. Este programa ha demostrado su utilidad entre los internos privados de libertad y sujetos al cumplimiento de condenas por violencia de género (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2009). De

forma paralela a este cumplimiento de condenas dentro de prisión, se ha visto incrementado el número de sentencias de suspensión de condena y de penas alternativas, lo que ha supuesto un mayor nivel de variabilidad de los perfiles entre las personas condenadas por delitos de violencia de género. Por tanto, parece oportuno que desde la Institución Penitenciaria se afronte esta nueva realidad y se presente un nuevo programa de intervención.

Delimitación del concepto de violencia de género

La violencia de género no es un problema nuevo en nuestra sociedad. Como afirman Expósito y Moya (2005), las diferencias naturales que existen entre hombres y mujeres han sido históricamente trasladadas al plano ideológico. Este hecho ha llevado a la aceptación de la superioridad masculina a partir de la cual se ha construido una situación de desigualdad entre hombres y mujeres.

La ONU, en su declaración de Beijing (4ª Conferencia Mundial sobre la Mujer, 1995), afirma que la violencia contra las mujeres *“es una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre los hombres y las mujeres, que han conducido a la dominación de la mujer y a la interposición de obstáculos contra su pleno desarrollo. La violencia contra la mujer a lo largo de su ciclo vital dimana especialmente de pautas culturales, en particular de los efectos perjudiciales de algunas prácticas que perpetúan la condición inferior que se asigna a la mujer en la familia, el lugar de trabajo, la comunidad y la sociedad”*.

Esta concepción ideológica, cultural y de poder es la que está presente en la propia Ley contra la violencia de género y que en su artículo primero establece que *“tiene por objeto actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”*.

La violencia de género se distingue de otras formas de violencia dirigidas hacia los hijos, los padres, los hermanos o cualquier otro familiar que estarían englobadas en el concepto de violencia familiar. La violencia de género puede recibir una denominación diferente en función del país o entorno cultural donde se aborde el problema. Así pues, en Francia recibe el nombre de *violencia conyugal* y en los países anglosajones suele denominarse *violencia de pareja (intimate partner violence)*.

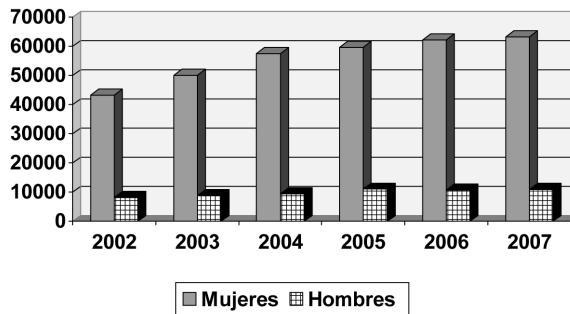
La violencia de género es definida según la ONU (1995) como *“todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada”*. Algunas características definitorias de la violencia de género son:

1. Se trata más de un fenómeno social (estructural) que individual.
2. Las agresiones se producen entre personas que tienen una relación interpersonal estrecha e íntima.
3. Deriva de la desigualdad de poder entre hombres y mujeres.
4. Importancia de los factores ideológicos en el mantenimiento de la violencia de género.
5. Se trata de un proceso que se va construyendo de manera paulatina.
6. Se ejerce desde la figura de autoridad del agresor y de la legitimidad para corregir aquello que él considera desviado.
7. La violencia de género es algo más que agresiones físicas.
8. Representa un trato indigno, degradante y humillante. Es una violación de los derechos humanos y las libertades.

Evolución de los datos relacionados con la violencia de género

Las estadísticas referidas a la evolución de los datos relacionados con la violencia de género nos permiten comprender la magnitud del problema y delimitar las situaciones donde se presenta con un mayor nivel de incidencia. Los datos que se exponen a continuación proceden de las estadísticas elaboradas por el Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad y recogen la evolución de las cifras a lo largo de los últimos años.

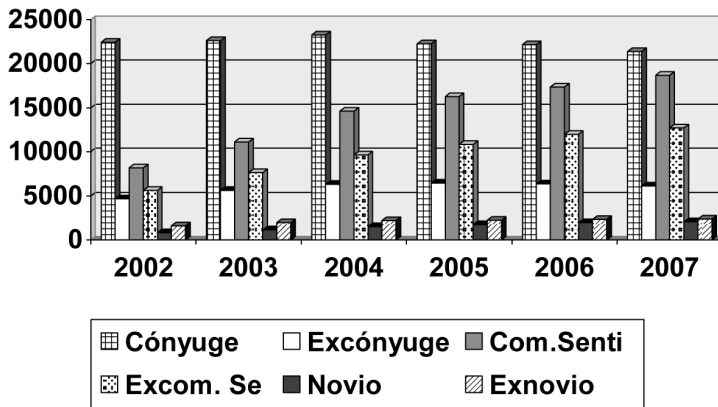
Denuncias por malos tratos producidos por la pareja o ex pareja



Se observa un aumento progresivo del número de denuncias por malos tratos interpuestas por la mujer que han pasado de 43.313 en el año 2002 a 63.347 en el año 2007. La tendencia alcista se mantiene y a lo largo del año 2008, alrededor de 400 mujeres al día decidieron romper con la violencia y denunciar a su agresor. Los hombres, en contra de la opinión general, también interponen denuncias de maltrato hacia su pareja, 10.902 en el año 2007.

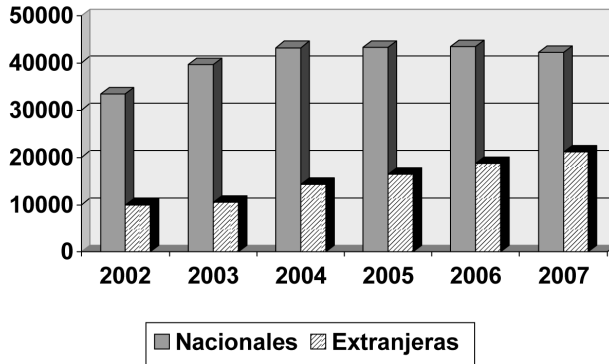
El Ministerio de Igualdad informa, en cuanto al origen de las denuncias, que en el año 2008 la inmensa mayoría (75,6%) fueron presentadas directamente por la víctima, seguido de los atestados por intervención directa (12%), el parte de lesiones (11%) y las denuncias presentadas por familiares (1,4%).

Denuncias por malos tratos según la relación con el agresor



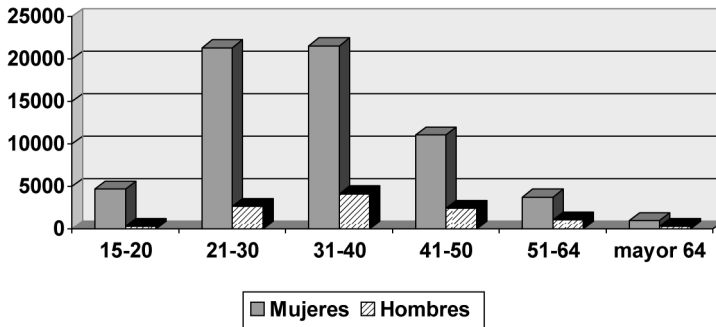
El número de denuncias hacia el cónyuge o ex cónyuge se mantiene estable en los últimos años, siendo las primeras las mayoritarias. Se observa un incremento importante en el número de denuncias hacia el compañero sentimental, que pasa de 8.166 en el año 2002 a 18.675 en el año 2007, y hacia el ex compañero sentimental, que pasa de 5.640 en el año 2002 a 12.697 en el año 2007. El mayor incremento de denuncias hacia los compañeros y ex compañeros sentimentales puede deberse a que este tipo de unión es cada vez más frecuente entre las parejas españolas. Las denuncias en las relaciones de noviazgo son las más reducidas, aunque no dejan de tener una gran importancia si atendemos a las edades tempranas en las que se producen. Podemos observar que es en la situación de noviazgo donde el número de denuncias hacia la ex pareja (2.376 en el año 2007) es mayor que a la pareja (2.076 en el año 2007).

Denuncias según la nacionalidad de la víctima



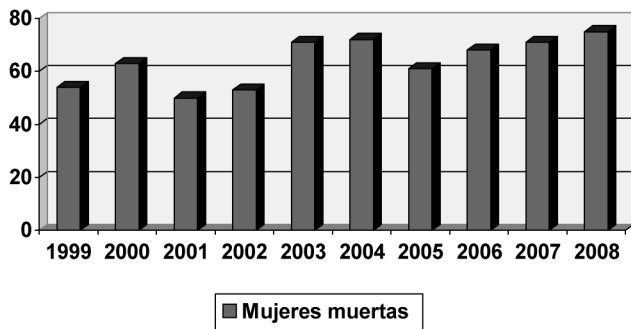
El número de denuncias de víctimas nacionales se mantiene constante en los últimos años (42.264 en el año 2007), siendo las denuncias de víctimas extranjeras las que se han duplicado desde el año 2003 (10.493) al 2007 (21.083). Por tanto, el incremento progresivo del número total de denuncias está claramente influido por el mayor número de denuncias de las víctimas extranjeras.

Denuncias según edad en el año 2007



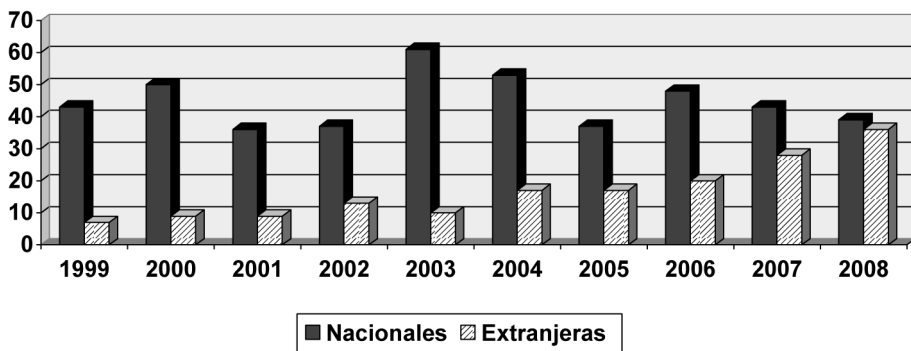
Entre los 21 y los 40 años se producen la mayoría de las denuncias (67,7%). Hay que destacar el importante porcentaje de denuncias (7,39%) presentadas por jóvenes entre 15 y 20 años dentro de las relaciones de noviazgo y que vienen a señalar la necesidad de actuaciones de sensibilización y prevención a estas edades más tempranas.

Mujeres muertas a manos de su pareja o ex pareja



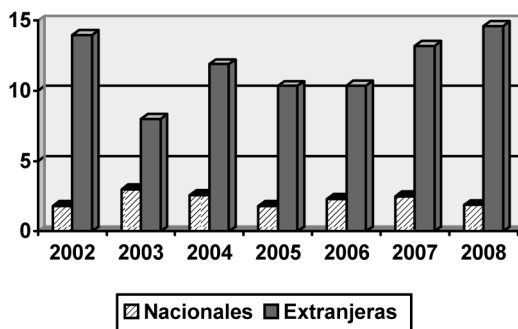
En cuanto a los homicidios de mujeres observamos una tendencia creciente que se rompe en el año 2005 (61 víctimas), coincidiendo con la entrada en vigor de la Ley Integral. En los últimos tres años se ha vuelto a producir un ligero incremento, siendo el 2008 el año con mayor número de víctimas mortales (76). En el 77% de los homicidios producidos en el año 2008 la víctima no había interpuesto denuncia previa. El 38,7% de las muertes se han producido en lo que podemos denominar “fase de ruptura”. Según los datos del Ministerio de Igualdad, el número de fallecidas con denuncia previa, solicitud de orden de protección, orden de protección en vigor y factores de minimización del riesgo ha descendido por tercer año consecutivo desde la entrada en vigor de la Ley Integral. Así, el porcentaje de casos en los que existía denuncia previa ha pasado del 33,8% en 2006 al 23% del año 2008, mientras que en el mismo periodo, los homicidios en los casos en los que existía solicitud de orden de protección ha pasado de 32,5 al 20% y en los que existía orden de protección en vigor del 23,5 al 14,3%.

Mujeres muertas según nacionalidad



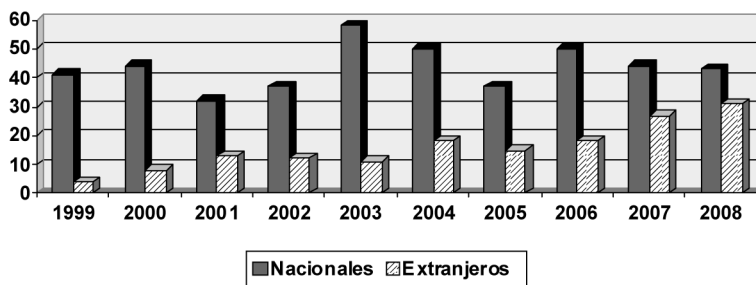
Existe un incremento importante del número de víctimas mortales extranjeras pasando de 7 en el año 1999 a 36 en el 2008. Respecto a las víctimas nacionales se observa un descenso, especialmente entre el año 2003 donde fallecieron 61 mujeres y el 2008 que terminó con 39 víctimas mortales. La incidencia entre las mujeres extranjeras representa el 48% del total de mujeres de nacionalidad conocida, lo que viene a reflejar la necesidad de concentrar esfuerzos preventivos en este colectivo de población.

Tasa por mujeres muertas según nacionalidad (tasa por millón de mujeres)



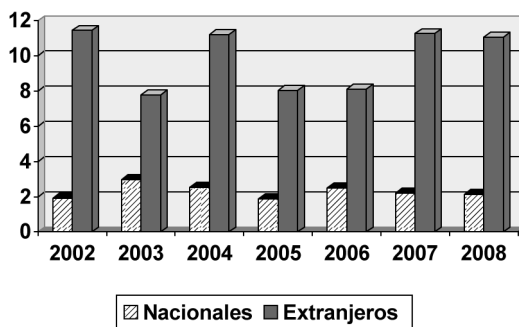
La prevalencia de mujeres muertas a manos de sus parejas o ex parejas es 7 veces mayor entre la población extranjera. En el año 2008, la tasa de 14,6 víctimas extranjeras por millón de mujeres extranjeras es muy superior a la tasa de 1,87 víctimas españolas por millón de mujeres españolas.

Agresores mortales según nacionalidad



Al igual que las víctimas, el número de agresores extranjeros se ha visto incrementado de forma significativa en los últimos años. En el año 2008, el 41,9% de la totalidad de agresores eran extranjeros.

Tasa de agresores mortales según nacionalidad



La prevalencia de agresores mortales extranjeros es 5 veces superior a la de agresores nacionales. En el año 2008 la tasa de agresores extranjeros se situó en 11,1 por millón de hombres extranjeros, frente a 2,2 de agresores españoles por millón de españoles.

Ranking de países según femicidios cometidos por la pareja (año 2003).

| País | Incidencia | Prevalencia (por millón) |
|----------------|------------|--------------------------|
| Luxemburgo | 3 | 15,71 |
| Puerto Rico | 24 | 14,81 |
| Hungría | 53 | 12,09 |
| Finlandia | 23 | 10,32 |
| Estados Unidos | 1037 | 8,81 |
| Croacia | 16 | 8,20 |
| Costa Rica | 12 | 7,80 |
| Suiza | 21 | 6,57 |
| Chipre | 2 | 6,17 |
| Dinamarca | 13 | 5,85 |
| Eslovenia | 5 | 5,69 |
| Noruega | 10 | 5,33 |
| Canadá | 72 | 5,27 |
| Colombia | 64 | 3,93 |

| País | Incidencia | Prevalencia (por millón) |
|-------------|------------|--------------------------|
| Reino Unido | 94 | 3,77 |
| Panamá | 4 | 3,68 |
| España | 65 | 3,61 |
| Suecia | 13 | 3,42 |
| Japón | 133 | 2,38 |

Fuente: Centro Reina Sofía.

Las tasas de mujeres muertas a manos de su pareja o ex pareja reflejan una gran variabilidad entre los países estudiados, siendo España uno de los países con los niveles más bajos. Hay que destacar las altas tasas de países del entorno occidental como Luxemburgo (15,71), Finlandia (10,32), Estados Unidos (8,81), Noruega (5,33) y Canadá (5,27). La prevalencia media en Europa es de 5,78 mujeres asesinadas por sus parejas o ex parejas por cada millón de mujeres mayores de 14 años y la de América de 6,57.

Principales enfoques teóricos sobre la violencia de género

Existe una amplia variedad de teorías que tratan de explicar las causas de la violencia de género. Destacamos aquellos enfoques que han recibido mayor atención y que han servido para la orientación terapéutica de los programas de intervención con maltratadores:

- a- **Enfoque psicodinámico.** La explicación de las causas de la violencia de género se ha centrado en la existencia de una problemática a nivel individual. Los hombres que ejercen la violencia hacia la mujer pueden padecer problemas derivados de experiencias traumáticas en la niñez, dificultades en el desarrollo o problemas de tipo mental (personalidad inmadura, trastornos de la personalidad o trastorno mental grave). Este enfoque ha sido cuestionado por dos motivos principales: el primero, por considerar al hombre violento como enfermo y carente en gran medida de responsabilidad en su comportamiento; y el segundo, porque la proporción de hombres violentos que padecen patologías psiquiátricas graves es reducida, existiendo una amplia mayoría de casos de violencia de género protagonizados por hombres sin un diagnóstico psiquiátrico.
- b- **Enfoque de la liberación de tensión.** La violencia hacia la mujer se ha entendido como una forma de liberación de la tensión y como una falta de control de los

impulsos. Las reacciones de ira y violencia se convierten en el medio para canalizar el malestar interior acumulado. Este enfoque es criticado porque no explica el hecho de que, en la mayoría de los casos, las reacciones de ira y violencia se producen sólo sobre la pareja y no en otras situaciones externas donde el hombre desarrolla su labor social y profesional.

- c- **Enfoque sistémico familiar.** La violencia es considerada como una forma de interacción disfuncional dentro de la pareja. Cada miembro de la pareja intenta defender sus objetivos o planteamientos sin estrategias adecuadas de negociación y con niveles importantes de falta de respeto. Desde este enfoque se recomienda la intervención a nivel de pareja para dotar a los miembros de estrategias de interacción adecuadas. La principal crítica dirigida a este enfoque se centra en el hecho de atribuir el mismo nivel de responsabilidad en el uso de la violencia al hombre y a la mujer, cuando en realidad, en la mayoría de las situaciones es el hombre el que ejerce el comportamiento violento desde una posición de poder y control.

- d- **Enfoques cognitivo-conductuales y psicoeducativos.** La eliminación de los comportamientos violentos es el principal objetivo de estos enfoques. Se parte de la idea que, igual que la conducta violenta es aprendida, se puede enseñar al hombre violento formas alternativas de comportamiento adaptado en la relación de pareja. El objetivo pasaría por intervenir en áreas relacionadas con el manejo de las emociones, los pensamientos erróneos, las habilidades de relación y la resolución de problemas. La principal crítica dirigida a estos enfoques está relacionada con la tendencia a abordar la violencia de género con las mismas técnicas terapéuticas que otro tipo de problemas, obviando su singularidad y la necesidad de una intervención específica centrada en la desigualdad existente entre hombres y mujeres.

- e- **Enfoque de género.** Conocido también como enfoque feminista, trata de explicar la violencia de género como una forma de mantenimiento de la desigualdad histórica entre hombres y mujeres. El hombre ejerce la violencia hacia su pareja o ex pareja como forma de ejercer su poder y mantener el control de la relación. La base de la violencia estaría en la visión "machista" del hombre que intenta proteger los privilegios asignados por los propios roles de género. La relación de poder y control se torna más violenta cuando el hombre percibe que su pareja no se ajusta a sus expectativas y, especialmente, cuando muestra la intención de romper la relación. La intervención pasaría por instaurar en los hombres violentos comportamientos más igualitarios en conjunción con una reestructura-

ción de los roles de género tradicionalmente aceptados. El enfoque de género ha sido criticado por considerar que sólo se centra en causas ideológicas como forma de explicación de la violencia, ignorando la existencia de causas de tipo individual, como las variables clínicas o de personalidad (Larrauri, 2007).

Tipología de maltratadores

Una de las cuestiones que ha suscitado gran interés desde el campo aplicado y desde la investigación ha sido la posibilidad de determinar diferentes tipos de maltratadores. Partiendo del hecho de la no existencia de un perfil único y determinado de maltratador, algunos autores han intentado delimitar las categorías más representativas en las que se puedan englobar la mayor parte de los hombres que ejercen violencia hacia la pareja.

Uno de los estudios más importantes sobre tipos de maltratadores es el de Holtzworth-Munroe y Stuart (1994). Estos autores parten de estudios anteriores sobre tipología (Gondolf, 1988; Hamberger y Hastings, 1986; Saunders, 1992) y proponen una clasificación en función del análisis de tres dimensiones descriptivas: a) intensidad y frecuencia de la violencia en la relación, b) generalidad de la violencia (solo hacia la pareja o generalizada fuera de la relación) y c) psicopatología y trastorno de la personalidad. Holtzworth-Munroe y Stuart llegan a la conclusión de la existencia de, al menos, tres tipos de maltratadores:

Violentos sólo con la pareja. Presentan una menor intensidad y frecuencia de violencia, menos problemas emocionales, menor abuso sexual de la pareja y no suelen ser violentos fuera del entorno familiar. Presentan poca psicopatología, sin embargo, cuando ésta existe, se manifiesta en forma de personalidad pasiva-dependiente.

Emocionalmente inestables (borderline). Presentan un nivel medio-alto de violencia hacia la pareja, incluyendo violencia psicológica y sexual. En algunos casos, se comportan de forma violenta fuera del entorno familiar y presentan comportamientos delictivos. Muestran altos niveles de depresión, ansiedad e inestabilidad emocional, así como rasgos esquizotípicos de la personalidad. Son proclives al consumo de alcohol y otras drogas.

Generalmente violentos y antisociales. Presentan un nivel medio-alto de violencia hacia la pareja, incluyendo violencia psicológica y sexual. Son los que muestran mayores

niveles de violencia fuera de la familia y una intensa actividad delictiva. Abusan del consumo de alcohol y drogas y presentan rasgos de personalidad antisocial y narcisista.

Otros estudios posteriores vienen a confirmar la existencia de los perfiles señalados anteriormente. Dutton y Golant (1997) establecen la existencia de tres tipos de maltratadores: *psicopático*, *hipercontrolado* y *borderline* (emocionalmente inestable). El primero, carente de sentimientos y con antecedentes de violencia más generalizada; el hipercontrolado, que extiende un amplio control sobre la vida de sus parejas y el *borderline*, con cambios cíclicos de los estados emocionales y fuerte dependencia hacia la pareja. En un estudio más reciente llevado a cabo en Reino Unido (Jonson et al., 2006) se han encontrado 4 tipos de maltratadores: *baja patología*, *borderline*, *narcisista* y *antisocial*, correspondiendo la mayoría de la muestra (60%) al grupo violento/antisocial.

La importancia del estudio de perfiles está determinada por la posibilidad de predecir los episodios de mayor violencia, así como por la adecuación de los programas de tratamiento a las distintas tipologías de maltratador. En cuanto al primer aspecto, Gondolf (2004) señala la escasa capacidad que las variables de personalidad tienen para predecir la violencia de género. Respecto a qué tipo de intervenciones son las más adecuadas para cada tipo de maltratador, Saunders (1996) comprobó que para el grupo de maltratadores generalmente violentos y antisociales la mejor intervención es la de terapia grupal bajo el modelo cognitivo-conductual y de género y para los maltratadores más dependientes, los grupos de terapia psicodinámica.

Revisión de algunos programas para maltratadores desarrollados en otros países

La historia y evolución de los programas de tratamiento para maltratadores es distinta en otros países del mundo occidental. Especialmente en EE.UU, Canadá, Reino Unido y Australia, se vienen desarrollando con cierta normalidad este tipo de programas desde la década de los años 80 del pasado siglo.

Los Estados Unidos cuentan con una dilatada tradición en la aplicación de programas de rehabilitación para maltratadores (Ruiz y Expósito, 2008), algunos de ellos quedan ampliamente recogidos en el documento "*Batterer Intervention: Program Approaches and Criminal Justice Strategies*" (Healey y Smith, 1998). Uno de los primeros programas en aparecer, y más utilizado, es "*The DULUTH Currículum*" (Domestic Abuse Intervention Project, 1981), Duluth-Minnesota, considerado como un programa

ma psicoeducativo que se apoya en el modelo de control y poder como eje fundamental de la violencia de género. Los contenidos del programa parten de las aportaciones de más de 200 mujeres maltratadas en la ciudad de Duluth que, tras la participación en 30 sesiones educativas, diseñaron la rueda de control y poder. Esta rueda viene a representar los comportamientos abusivos primarios experimentados por las mujeres que convivían con maltratadores, ilustrando que la violencia es parte de un patrón de comportamiento y no una serie de incidentes aislados de abuso o explosiones cíclicas de cólera contenida, de frustración o de sensaciones dolorosas. Los testimonios de estas mujeres expresan que el maltratador no es tan cíclico como se piensa, sino que actúa de forma constante en su relación. De esta forma el hombre no es considerado como una persona con falta de habilidad para hacer frente a la tensión, sino que su verdadera intención es la de ganar control sobre las actuaciones, los pensamientos y las emociones de su pareja. El programa se estructura en 26 sesiones grupales en las que se trata de cambiar los comportamientos abusivos, recogidos en la rueda de control y poder, que están manteniendo relaciones autoritarias y destructivas, para instaurar formas alternativas de comportamiento que estarían relacionadas con la negociación y sinceridad, un comportamiento no amenazante, el respeto, el apoyo y confianza, la honestidad y responsabilidad, el respeto sexual, la educación responsable de los hijos y la economía compartida. Este modelo resalta la importancia de la intervención en el contexto comunitario así como la participación de todas las Instituciones implicadas en la violencia doméstica.

Otro de los programas utilizados es "*The AMEND Model*" (*Abusive Men Exploring New Directions*) que surge en Denver en 1977 bajo los principios de la asunción de la responsabilidad, es decir, el hombre es responsable de cómo se siente, de cómo actúa y de las consecuencias de sus propios comportamientos. La duración del programa varía desde las 36 semanas (casos normales) hasta los 5 años (casos más difíciles). Utiliza un enfoque integrado por distintos modelos teóricos, con un formato de grupos terapéuticos y complementados, en algunos casos, con apoyo psicológico individual y trabajo con la pareja. Al igual que *The Duluth Curriculum*, considera esencial el entendimiento del problema de la violencia de género desde la necesidad que el hombre tiene de ejercer control y poder sobre la mujer. Este modelo, desde el año 2002, ha ampliando su intervención a la violencia en parejas homosexuales.

Finalmente, el tercer programa que señalamos es "*The EMERGE Model*" (*Counseling and Education to Stop Domestic Violence*) que surge en Massachussets en el año 1977 y está considerado como el primer programa educativo para maltratadores en Estados Unidos. Su formato está estructurado en 48 semanas, 8 de orientación individual y 40

de trabajo grupal. Entre sus objetivos destacan la definición de violencia de género, los efectos de la violencia de género sobre la mujer, el abuso psicológico, económico y sexual, los efectos del maltrato sobre los hijos y las diferencias entre una comunicación abusiva y una comunicación respetuosa hacia la pareja. Pretende ampliar la visión de la relación abusiva entre el maltratador y la víctima, centrándose no solo en el abuso físico, sino en otras formas de abuso emocional, sexual y psicológico.

En Europa destacamos el programa RESPECT (2004, 2008) desarrollado en el Reino Unido y el programa CHANGE (Morran y Wilson, 2009) implantado en Escocia desde el año 1989.

El programa RESPECT se caracteriza por abordar el problema de la violencia de género desde una perspectiva integral, prestando atención a las víctimas, a los hijos y a los agresores, todo ello bajo unas reglas básicas de intervención y calidad. Este programa contempla los siguientes principios y filosofía de trabajo con hombres maltratadores: a) La violencia de género es inaceptable y puede evitarse, b) ocurre en un contexto social, c) el hombre es el responsable del uso de la violencia, d) el hombre puede cambiar, e) requiere implicación de la comunidad, f) facilidad de acceso a los servicios de la comunidad y g) promover relaciones positivas de pareja.

El programa CHANCE se basa en la experiencia de los programas americanos citados anteriormente (Duluth, Emerge) y surge como un programa de intervención para maltratadores que han sido condenados por violencia contra la pareja. El programa sirve de complemento al trabajo desarrollado con las víctimas y parte del supuesto que los hombres deben responsabilizarse de su violencia y que merecen una oportunidad para cambiar sus comportamientos violentos y abusivos. La perspectiva que adopta el programa CHANGE sobre la violencia de género se basa en la idea que la conducta, que utiliza el maltratador para mantener el poder y el control de la mujer dentro de la relación, es intencional. Este comportamiento deriva de la herencia histórica y cultural del patriarcado donde los hombres son socializados para creer que son superiores y tienen derechos sobre las mujeres.

Todos estos programas comparten la creencia de que la violencia de género es un problema con fuertes raíces culturales y educacionales, siendo necesario intervenciones cognitivo-conductuales que refuercen actitudes y comportamientos igualitarios en el seno de la relación de pareja. No obstante, el Modelo *DULUTH* se centra más en cómo las relaciones y el derecho a tener poder se reflejan en los individuos, las familias, las comunidades y las diversas culturas y menos en la gravedad o el nivel de

riesgo del maltratador. Este aspecto es el que más críticas ha recibido, especialmente desde el modelo *AMEND* que intenta evaluar el riesgo de reincidencia violenta sobre la pareja y, en función de ello, establecer intervenciones terapéuticas más dilatadas en el tiempo.

Experiencias de intervención con maltratadores en España

Las experiencias de intervención con maltratadores en nuestro país se concentran a lo largo de la última década. Con el objeto de facilitar la exposición, agruparemos las experiencias en programas desarrollados dentro de prisión y programas desarrollados fuera de prisión.

1. Programas de intervención para maltratadores dentro de prisión

La primera experiencia de intervención se desarrolló entre los años 2001 y 2002 en 8 prisiones españolas y sobre una muestra de 61 hombres condenados por delitos de violencia de género. El programa tenía formato grupal (entre 8 y 10 componentes) y una duración aproximada de 6 meses, con una frecuencia de una sesión semanal hasta completar un total de 22 sesiones.

De los resultados obtenidos y de las propias experiencias de los terapeutas (Psicólogos de la Institución Penitenciaria) que llevaron a cabo el programa, surge en el año 2004 un nuevo proyecto de intervención con maltratadores, recogido en el Documento Penitenciario (2005) "Programa de tratamiento en prisión para agresores en el ámbito familiar". Mantiene el formato grupal (entre 8 y 12 componentes) y duplica la duración del anterior, pasando de 22 a 44 sesiones (un año), con una duración de 2,5 horas cada una de ellas. Se refuerzan los aspectos más emocionales de la intervención y se adaptan los contenidos a la situación de privación de libertad, manteniendo el enfoque cognitivo conductual.

Este nuevo programa se desarrolla, en una primera fase, en 18 Centros Penitenciarios (Albolote-Granada, Alicante cumplimiento, Almería, Bilbao, Cuenca, Huelva, Ibiza, Lugo-Bonxe, Madrid II, Mallorca, Murcia, Ocaña I, Orense, San Sebastián, Sevilla, Tenerife, Valencia y Valladolid) sobre una muestra total de 162 internos condenados por delito de violencia hacia la pareja.

Estructura del programa de tratamiento en prisión

- Módulo 0. Presentación del grupo y objetivos de tratamiento.
 - Módulo 1. Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa.
 - Módulo 2. Identificación y expresión de las emociones.
 - Módulo 3. Empatía con la víctima.
 - Módulo 4. Distorsiones cognitivas y creencias irracionales.
 - Módulo 5. Control de las emociones (ansiedad, celos, ira y resentimiento).
 - Módulo 6. Habilidades de relación y comunicación.
 - Módulo 7. Resolución de problemas.
 - Módulo 8. Educación sexual.
 - Módulo 9. Autoestima y estilo de vida positivo.
 - Módulo 10. Prevención de recaídas.
-

2. Programas de intervención externos para maltratadores

Uno de los programas más importantes de intervención sobre la violencia familiar en el contexto comunitario es el desarrollado por Echeburúa y su equipo (Redondo, 2008). Este programa de tratamiento se puso en marcha en 1997 debido a que los autores detectaron la necesidad de tratar a los hombres que ejercen violencia doméstica además de intervenir con las propias víctimas.

En el marco de las medidas alternativas a la pena de prisión se han desarrollado diferentes programas de intervención en el marco comunitario. En septiembre de 2007 la Institución Penitenciaria contrató y formó a psicólogos para la inmediata aplicación del “Programa de tratamiento en prisión para agresores en el ámbito familiar” en el contexto de las Medidas Alternativas y Medio Abierto.

La respuesta social y académica ante este problema se está incrementando en los últimos años, materializándose en colaboraciones con la Institución Penitenciaria. En el año 2008, a través de un convenio con el Colegio Oficial de Psicólogos, se formó en esta materia a 630 psicólogos que posteriormente colaboraron en la aplicación del programa de tratamiento.

Son varios los recursos externos que están llevando a cabo programas de intervención con maltratadores en situación de suspensión de condena en colaboración con la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. A continuación se mencionan algunos de ellos:

a) *Programa Galicia de Reeducción para Maltratadores de Género* (Arce y Fariña, 2007). Este programa se desarrollada en la Unidad de Psicología Forense de la Universidad de Santiago de Compostela y tiene como objetivo general la reeducación psicosocial de los maltratadores de género mediante el aprendizaje y generalización de diversas habilidades y destrezas, así como la erradicación de patrones conductuales y culturales inadaptados.

Estructura del Programa Galicia

Módulo 1. Aceptar la responsabilidad de las conductas violentas.

Módulo 2. Logro de un adecuado ajuste psicológico.

Módulo 3. Modificación de creencias irracionales en torno al género y al empleo de la violencia.

Módulo 4. Fomento del respeto a la mujer: Derechos de las mujeres vs. Obligaciones de los hombres.

Módulo 5. Internalización de conductas adaptativas.

Módulo 6. Mantenimiento y generalización.

b) *Programa Terapéutico para Agresores en el Ámbito Familiar* (Echauri, Rodríguez y Martínez, 2007). Se desarrolla en colaboración con el Instituto Navarro de Psicología Jurídica. El programa terapéutico tiene una adaptación para tratamiento ambulatorio (sujetos que se encuentran en libertad) y una adaptación para dentro de prisión. El programa, según la necesidad individual, puede adoptar el formato de programa completo (casos más graves), programa medio (sujetos más motivados al cambio) y programa breve (casos menos graves). Como objetivo general se pretende cambiar las actitudes y creencias que favorecen el uso de la violencia utilizando, para ello, técnicas de autoobservación, registro de emociones, reforzamiento de respuestas no violentas, entrenamiento en resolución de problemas, reestructuración cognitiva para modificar pensamiento sexista y justificación de la violencia, habilidades sociales y anticipación de situaciones de riesgo.

c) *Programa Contexto* (Lila, 2009). Se desarrolla en colaboración con la Universidad de Valencia y se enmarca dentro del modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979), según el cual, una adecuada intervención con maltratadores debe tener en cuenta los niveles de análisis intrapersonal, interpersonal, situacional y macrosocial.

Estructura del Programa Contexto

- Módulo 1. Toma de contacto.
 - Módulo 2. Violencia de pareja: principios básicos.
 - Módulo 3. Estrategias de cambio: variables personales.
 - Módulo 4. Estrategias de cambio: variables familiares.
 - Módulo 5. Estrategias de cambio: variables situacionales.
 - Módulo 6. Estrategias de cambio: variables socio-culturales.
 - Módulo 7. Fin de la intervención: prevención de recaídas.
-

d) *Programa Psicosocial para Agresores en el Ámbito de la Violencia de Género* (Ruiz y Expósito, 2008). Desarrollado en colaboración con la Universidad de Granada, pretende, desde una orientación de género, centrar la intervención en los comportamientos concretos utilizados por los hombres violentos para mantener el control y el poder dentro de la relación de pareja.

Estructura del Programa Psicosocial

- Módulo 1. Presentación del grupo, objetivos del programa y compromisos.
 - Módulo 2. Minimización, negación y culpabilización.
 - Módulo 3. Privilegios masculinos.
 - Módulo 4. Coacciones y amenazas.
 - Módulo 5. Intimidación.
 - Módulo 6. Abuso emocional.
 - Módulo 7. Abuso sexual.
 - Módulo 8. Aislamiento social.
 - Módulo 9. Abuso económico.
 - Módulo 10. Manipulación de los hijos.
-

e) *Programa de Intervención Psicosocial en Personas que Maltratan a sus Parejas* (Quinteros y Carbajosa, 2008). Este programa ha sido desarrollado por el Grupo 5 Acción y Gestión Social (Madrid) y fundamenta la intervención con maltratadores desde la perspectiva del Modelo Transteórico del Cambio (Prochaska y DiClemente, 1982 y 1986) ajustando las intervenciones a las distintas etapas del proceso de cambio recogidas en el MTC (contemplativa, acción y mantenimiento).

Objetivos Generales del Programa de Intervención

Etapa contemplativa:

1. Creación de dinámica grupal.
2. Asumir la responsabilidad por la conducta violenta.
3. Motivar a la persona para el tratamiento
4. Identificar las dificultades en las distintas áreas (social, laboral y familiar).
5. Desarrollar herramientas para el cese de la violencia física.

Etapa de acción:

1. Consolidación de la dinámica grupal.
2. Cese de todo tipo de violencia y maltrato en las relaciones.
3. Reestructurar las creencias que mantienen el comportamiento violento y la desigualdad de poder en las relaciones.
4. Promover ideas y pensamientos que tiendan a la igualdad en las relaciones familiares.
5. Desarrollar nuevos comportamientos y actitudes para afrontar los conflictos.
6. Mejorar las habilidades sociales para romper el aislamiento.
7. Manejo de las emociones y del estrés.

Etapa de mantenimiento:

1. Reelaborar y consolidar los cambios.
 2. Prevenir posibles recaídas.
-

f) *Programa para el tratamiento psicológico de maltratadores* (Graña, et al., 2008). El programa se desarrolla bajo una perspectiva cognitiva conductual y pretende sustituir los comportamientos violentos por comportamientos adaptados en las relaciones de pareja.

Estructura del programa para el tratamiento psicológico de maltratadores

- Módulo 1. La violencia de género.
 - Módulo 2. Las emociones implicadas en el maltrato.
 - Módulo 3. Creencias que sustentan el maltrato.
 - Módulo 4. Habilidades en las relaciones interpersonales.
 - Módulo 5. Consumo de alcohol.
 - Módulo 6. Construir una vida alternativa.
-

Todos estos programas se caracterizan por atender a hombres que han pasado por un proceso penal y que aceptan la suspensión de la ejecución de la pena privativa de libertad a condición de participar en programas formativos específicos de violencia de género. En general, estos programas encuentran numerosas dificultades para su correcta ejecución, especialmente en lo concerniente a la falta de voluntariedad de los usuarios que los integran. Se trabaja con personas que han sido condenadas por delito de violencia de género y tienen como obligación acudir a terapia psicológica, de lo contrario, se produciría su ingreso inmediato en prisión. Ante tal tesitura, suele ser elegida la primera opción, pero se trata de una opción forzada y en el fondo no deseada, lo que condiciona toda intervención futura. A modo de ejemplo, se puede encontrar a lo largo de la intervención, especialmente en las primeras sesiones, rechazo a la terapia, negación o minimización de los hechos delictivos, atribución de la culpabilidad a la mujer, a la justicia o a las feministas, victimización y consecuencias negativas para su actividad laboral. El manejo de estas adversidades requiere de una correcta formación en violencia de género por parte de los profesionales encargados de la intervención psicológica, de una estructuración del programa a aplicar y de una adecuada coordinación con las Autoridades Judiciales encargadas del correcto seguimiento de las medidas alternativas.

Propuesta de un nuevo programa

Como se ha visto, en los últimos años ha habido un aumento de las condenas por delitos de violencia de género en España, materializándose en un aumento de penas de prisión, tanto en medio ordinario como en medio abierto, y de medidas penales alternativas.

Esta nueva situación, que incluye la necesidad de intervención psicológica con diferentes perfiles de agresores, que además tienen situaciones penitenciarias diversas, justifica la aparición de un nuevo programa de intervención para hombres condenados por un delito de violencia de género.

El programa que aquí se expone está basado en el publicado en el año 2005 por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, adaptándolo a la nueva situación descrita anteriormente.

En la actualidad coexisten diversas perspectivas teóricas en el abordaje de la violencia de género. Cada una de estas corrientes ha puesto en marcha programas de

tratamiento con este tipo de agresores que han tenido una eficacia comprobada empíricamente.

El presente programa pretende integrar las aportaciones contrastadas de las corrientes más relevantes en este ámbito. Esta integración ha dado como resultado un programa de corte cognitivo conductual introduciendo aspectos relacionados con la perspectiva de género. Son tres las características que pueden resultar más diferenciales con respecto al programa anterior:

- Integración de aspectos clínicos con perspectiva de género.
- Énfasis en la necesidad de trabajar la motivación inicial de los agresores.
- Análisis de las diferentes conductas que integran la violencia de género, haciendo hincapié en la violencia psicológica y en la instrumentalización de los hijos.

El programa que aquí se expone supone un primer acercamiento a esta nueva realidad. Su puesta en práctica y las valoraciones de los profesionales que lo impartan aportará la información definitiva sobre su eficacia y los posibles aspectos a mejorar.

Género y violencia de género. Material inicial para el terapeuta

En este apartado se presenta material relacionado con la perspectiva de género y su relación con la violencia de género que puede ser útil para encuadrar y comprender mejor la orientación del programa.

Los contenidos teóricos aquí expuestos están dirigidos principalmente al terapeuta. El abordaje de este tema con los participantes se realizará de manera práctica en la unidad 10, sin perjuicio de que se puedan ir anticipando algunos aspectos en otras unidades cuando el terapeuta lo considere conveniente.

Breve introducción histórica

Los valores que niegan y desprecian la libertad de las mujeres han sido dominantes a lo largo de la historia de la humanidad y han marcado la mentalidad de nuestras sociedades de tal modo que, aunque son contrarios a los principios de igualdad y de libertad, no han sido aún erradicados en la actualidad.

En España, durante los años treinta, se llevaron a cabo una serie de cambios para la mujer: ley del divorcio, participación política, coeducación, etc. Una vez finalizado ese periodo, durante los años posteriores, la doctrina respecto a las mujeres se resume claramente en los textos de la época que adjuntamos en el Anexo I como muestra. Dicho texto defiende que la mujer debe, no sólo depender del hombre en todos los aspectos, sino también aspirar a esa dependencia.

Se producen cambios importantes que se consideran una marcha atrás en aspectos como el trabajo, la formación universitaria y sobre todo en el límite de su capacidad judicial para el ejercicio de algunos derechos naturales. El código penal se endureció en

aquellos años para la mujer pero no para el hombre. En los años 60, distintos colectivos feministas y de mujeres empezaron a denunciar la situación de evidente desigualdad.

A partir de los años 70 y durante toda la democracia el avance de la mujer española hacia la igualdad ha seguido un buen ritmo y nos hemos situado al mismo nivel de otros países europeos. Sin embargo, no es algo sencillo, porque en España coexiste todavía esa estructura social tradicional (con espacios distintos para hombres y mujeres) asentada en valores, actitudes, estereotipos, creencias e identidades tradicionales, con procesos de cambio (laborales, educativos, políticos, penales) que tensan la nueva organización de roles (Martínez Ten, 2007).

Queda aún un trabajo arduo porque tantos años de educación sexista no desaparece de manera instantánea en un par de generaciones. Existe una diferencia entre lo que se piensa y lo que se dice que se piensa (Martínez Ten, 2007), una diferencia entre lo que pretenden las leyes de fomento de la igualdad y la realidad, una gran distancia entre los cambios propuestos y el lugar en el que tienen que darse esos cambios.

Perspectiva de género. Sexo, género e identidad de género. Glosario de términos.

Sexo no es género. Género no quiere decir mujer.

En la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer celebrada en Beijing (1995) se adoptó el concepto de género, que se refiere a los *“papeles sociales construidos para la mujer y el hombre asentados basándose en su sexo, depende de un particular contexto socioeconómico, político y cultural, y están afectados por otros factores como son la edad, la clase, la raza y la etnia”*. El sexo se refiere al hecho biológico y a las características físicas de los cuerpos y el género se refiere a los significados que cada sociedad atribuye a esa diferenciación (Burín, 1996).

Los condicionantes de género son diferentes en función del país y la cultura de origen, la clase social o el lugar de residencia. Esta cuestión hay que tenerla en cuenta a la hora de trabajar con grupos mixtos: con personas procedentes de distintos países, con creencias religiosas diversas y con sistemas culturales de valores heterogéneos y diferentes al nuestro. Es posible que en este texto nos hayamos centrado en el ciudadano español medio. Se sugiere que se adapten los ejemplos y los contenidos a las diferentes realidades grupales.

Las sociedades suelen identificar el cuerpo de los varones con determinadas actitudes, valores y pautas de conducta y el cuerpo de las mujeres con otras distintas. Tradicionalmente, las que se atribuyen a los hombres, van asociadas al poder y al logro (rol productivo) y las de la mujer a la necesidad de protección y al cuidado de los demás (rol reproductivo). Estas construcciones tienen unas claras repercusiones:

- Las mujeres deben encargarse del cuidado de la familia
- Los hombres son los que tienen que mantener económicamente a la familia
- El lugar de las mujeres es la casa y el de los hombres la calle y la política
- A las mujeres se les atribuyen características como: tiernas, frágiles, infantiles, sensibles, intuitivas, obedientes, ordenadas, superficiales, sumisas, pasivas, abnegadas, inestables, espontáneas, bellas, dedican su tiempo para los demás, ocupan el espacio doméstico y son menos importantes.
- De los hombres se espera que sean: fuertes, racionales, inteligentes, maduros, autoritarios, dominantes, activos, rudos, independientes, desordenados, se dedican a la actividad laboral, tienen presencia en el espacio público y participación política, suelen privarse de afectos (positivos y negativos) y son más importantes.

Las diferencias sexuales y biológicas no son la causa de las desigualdades ni las justifican, es la cultura la que interviene para que esto ocurra. Resulta evidente que los hombres y las mujeres somos diferentes anatómicamente, pero estas diferencias no determinan nuestra identidad ni nuestro valor. Por tanto, el género hay que entenderlo:

- como construcción sociocultural de identidades,
- como distribuidor de roles y espacios y,
- lamentablemente, como distribuidor desigual de oportunidades.

Parte del **glosario** de términos que se presenta a continuación proviene del que se incluye en el informe de octubre de 2008 sobre el análisis de género en la ayuda oficial al desarrollo elaborado por InteRed, Ayuda en Acción y Entreculturas, disponible en www.mueveteporlaigualdad.org.

La **identidad de género** se refiere a esa parte de nuestros rasgos como individuos que vienen determinados por lo que se espera de nosotros como hombres o como mujeres, pero no por nuestra fisiología. Tanto la familia como el entorno social transmite desde el nacimiento estas expectativas y las personas tendemos a comportarnos como se espera, en todas las áreas de la vida, para satisfacer dichas expectativas. Las niñas y los niños serán lo que la sociedad espera de ellos. Algunas de esas expectativas

sobre las mujeres han funcionado tradicionalmente como mandatos haciendo que éstas, para ser valoradas, se conviertan en “seres para otros”, seres educados para agradar y cuidar, lo que genera dependencia y pone su autoestima en manos de los demás.

La identidad es una dimensión de las personas y de los grupos sociales. Cada uno de nosotros tiene una identidad y es el contenido de nuestro ser. Mi identidad es lo que yo soy. Por tanto:

- La condición de género forma parte de nuestra identidad.
- El concepto “identidad de género” alude al modo en que el ser hombre o ser mujer viene prescrito socialmente por la combinación de rol y estatus atribuidos a una persona en función de su sexo y que es internalizado por ella misma.
- Cuestionar nuestra concepción de género implica un cambio interno. Es importante poder comprender y consecuentemente adaptar las intervenciones terapéuticas con los agresores a los límites y oportunidades que abren los sentimientos de identidad de género

Parte de la identidad de muchos hombres agresores de género pasa por no ser, ni parecer, un niño, una mujer o un homosexual. Esto es una condición socialmente impuesta a los hombres y forma parte del legado cultural de la identidad de género masculina socialmente aceptada y promovida. *Niñato, marica, cría* o cualquier otro adjetivo análogo se usan, por los varones y hacia los varones, como insultos. En el programa de intervención abordamos y cuestionamos esta identidad masculina, por lo que es posible que este proceso y el cambio interno que supone dé lugar a reacciones emocionales fuertes e intensas y a una crisis de identidad que conlleve problemas de autoestima y del estado de ánimo, que habrán de ser tenidos en cuenta por el equipo terapéutico.

Por último, resaltar que los roles y las entidades atribuidas a uno de los sexos son complementarias e interdependientes con las asignadas al otro sexo. Es así como suelen atribuirse características contrapuestas. De esta manera, dependencia en las mujeres implica independencia en los hombres; poder en los varones conlleva sumisión en las mujeres; inteligencia, sabiduría y racionalidad en estos se contraponen a estupidez, ignorancia y sensibilidad en las mujeres, etc. La identidad de género es básicamente relacional, por lo tanto el cambio en una de las partes implica necesariamente la readaptación de la otra.

Estereotipos de género. Los estereotipos de género no son sólo negativos para las mujeres sino también para los hombres, pues impiden que desarrollen otras capacidades diferentes y complementarias a las que se les atribuyen. Y no podemos obviar que los estereotipos femeninos están peor valorados, tienen menos prestigio.

Un estereotipo no es otra cosa que una idea simplista y generalmente negativa sobre un grupo de personas o sobre culturas o sobre instituciones por el mero hecho de pertenecer a ese grupo o a ese colectivo y compartir alguna característica común: los catalanes son tacaños; los políticos son corruptos; los gallegos son cerrados; los españoles son vagos; los madrileños son chulos; etc. Los estereotipos son visiones rígidas, persistentes y generalizadas (compartidas por muchos) de esas realidades.

Manejarse con estereotipos hace que nos comportemos en función de lo que creemos: si creemos que un gallego es oscuro no hablaremos mucho con él y nos resistiremos a intentar conocerlo; si pensamos que el español holgazanea optaremos por no ofrecerle trabajo y así sucesivamente.

El problema reside en que los estereotipos no funcionan: no es cierto que toda la gente de un grupo comparta las mismas características. Y la cuestión se agrava cuando uno mismo tiene que esforzarse por encajar y adaptarse al estereotipo que le ha tocado compartir, como ocurre con los estereotipos de género, pues los estereotipos de género son modelos rígidos y únicos a los que tenemos que amoldarnos para ser aceptados socialmente, como hombres o como mujeres. Son tópicos del “deber ser” masculino y femenino.

El varón, como ya se ha adelantado, debería cumplir el ser: representante de la autoridad; ser activo y protagonista; ser fuerte, violento, potente, insensible (los hombres no lloran ni se emocionan por “tonterías”); tiene que ganar dinero y no ocuparse de cosas de la casa y los niños; tiene que ser valiente y racional; deportista, osado; coherente; ocupar el espacio público; tiene que ser ardiente sexualmente y mostrar superioridad. La mujer, sin embargo, debe tender hacia ciertos comportamientos infantiles, debe necesitar y desear protección; ser pasiva, victimista; asumir el rol de madre y reproducirse y no dedicarse a trabajos propiamente masculinos; tiene que ser recatada y fiel; y quedarse en casa ocupándose de lo doméstico y perpetuando así el machismo a nivel microespacial.

Para cambiar estos estereotipos de género es imprescindible que las sociedades y los responsables de las políticas de igualdad se cuestionen cuáles son sus valores, acti-

tudes y prejuicios de género, ya que esto actuará a favor o en contra de una determinada manera de dirigir las actividades y funcionará a su vez como modelo. Para generar un cambio personal es necesario contar con modelos alternativos a la imagen hegemónica de la masculinidad y la feminidad y ponerlos en juego a través de la valoración de espacios, actividades y roles desarrollados por mujeres, generando debate y mostrando la conexión entre el espacio privado, doméstico y los “grandes” temas.

Androcentrismo: sistema de pensamiento que pone al hombre como centro del universo y medida de todas las cosas. La historia de la humanidad ha sido escrita y estudiada por hombres y, en este proceso, las mujeres no han sido tenidas en cuenta, por lo que el androcentrismo resulta claramente una visión sesgada de la realidad. En todas las sociedades existe androcentrismo y la participación de las mujeres se ha ocultado y arrinconado.

Patriarcado: hace referencia a un sistema de poder que se basa en la dominación masculina, en la supremacía de los hombres y en la supuesta inferioridad y dependencia de las mujeres (éstas incluso pertenecen a los hombres como una propiedad sobre las que ellos tienen derechos). Este patriarcado se manifiesta a nivel familiar (padres, parejas) y a nivel social (por quiénes tienen las responsabilidades, el poder y el control en los ámbitos públicos: directivos, líderes religiosos, profesorado, legisladores, fuerzas del orden, autoridades, poder económico, control de la comunicación, etc.)

Teoría de género: es una teoría de análisis y cambio social que explica críticamente lo que acontece en el orden de los géneros. Incorpora el concepto de género en el análisis de las relaciones entre hombres y mujeres en cualquier cultura y sociedad. Parte de la idea de que a lo largo de la historia todas las sociedades se han construido a partir de las diferencias anatómicas entre los sexos, convirtiendo esa diferencia en desigualdad social y política, además de económica y cultural. Esta diferenciación limita a hombres y mujeres en el desarrollo de sus capacidades y potencialidades. Las diferencias biológicas no cambian, los roles desigualmente asignados a cada uno de ellos sí pueden cambiar.

Perspectiva de género: es un enfoque de trabajo que trata de analizar la situación de hombres y mujeres haciendo hincapié en el contenido relacional entre ambos. Es una alternativa que implica abordar primero el análisis de las relaciones de género para basar en él la toma de decisiones y acciones a desarrollar. Es una forma de observar la realidad según las variables sexo y género y sus manifestaciones en un contexto geográfico, cultural, étnico e histórico determinado. Reconoce que el género es una

construcción social y cultural que se produce históricamente y por lo tanto es susceptible de ser transformada. El enfoque de género permite visualizar y reconocer la existencia de relaciones de jerarquía y desigualdad entre hombres y mujeres, expresadas en opresión, injusticia, subordinación, discriminación hacia las mujeres en la organización genérica de las sociedades. Esto se concreta en condiciones de vida inferiores de las mujeres en relación con las de los hombres. En resumen, la perspectiva, mirada o enfoque de género es aquella que tiene en cuenta las diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres existentes en la realidad.

Igualdad de género: es lo opuesto a la desigualdad de género y se dirige a promover la plena participación de hombres y mujeres en la sociedad. En la Ley 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres se defiende esta igualdad reconocida para todas las personas desde el enfoque de género y desde el análisis de las desigualdades sufridas por las mujeres.

Transversalidad de género o *gender mainstreaming*: es el proceso de valorar las implicaciones que tiene para hombres y mujeres cualquier acción que se planifique, ya se trate de legislación, políticas, programas, en todas las áreas y niveles. Es una estrategia que trata de situar los temas de género entre los prioritarios de las agendas políticas. Su objetivo final es conseguir la igualdad de los géneros. La idea de integrar las cuestiones de género en la totalidad de los programas sociales quedó claramente establecida como estrategia global para promover la igualdad en la Plataforma para la Acción de Beijing.

Equidad de género: Se refiere a la justicia en el tratamiento de hombres y mujeres según sus necesidades respectivas, sus diferencias culturales, étnicas, sociales de clase o de otro tipo. Sin igualdad no puede existir equidad. La equidad de género significa que se da un trato diferenciado a mujeres y hombres con el fin de compensar el desequilibrio histórico y social que impide a las mujeres participar activamente y de la misma manera que los hombres en el desarrollo de sus sociedades.

Este concepto es clave a la hora de entender la discriminación positiva de algunas leyes actuales y de ciertas acciones que favorecen la integración plena de las mujeres en todos los ámbitos sociales. Conviene dominarlo, sobre todo de cara a algunos cuestionamientos que realizan los participantes en el programa: *¿por qué ella no está en prisión si también me agredió?, ¿por qué se tiene que quedar ella con la casa y yo me tengo que buscar otra si el divorcio fue de mutuo acuerdo?, ¿por qué hay que cubrir x plazas*

obligatoriamente con mujeres?, ¿por qué mi vecina marroquí tiene ventaja a la hora de llevar sus hijos a la guardería?, etc.

Igualdad es dar las mismas condiciones, trato y oportunidades a mujeres y hombres. Equidad es dar las mismas condiciones, trato y oportunidades a mujeres y hombres, pero ajustados a las especiales características o situaciones (sexo, género, clase, etnia, edad, religión) de los diferentes grupos, de tal manera que se pueda garantizar el acceso real a dichas oportunidades.

Feminismo. Es un movimiento social en defensa de la igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres en el mundo. Está integrado por organizaciones que tienen en común la conciencia de un grupo oprimido por la ideología patriarcal. Tiene carácter social, político, filosófico y reivindicativo y plantean que no existe democracia ni desarrollo sin contar con la mitad de la población, que son las mujeres, ni su presencia en los espacios de poder. Defienden que los Derechos Humanos son del hombre y de la mujer (seguridad, igualdad, integridad, libertad, dignidad, etc.) y que las mujeres pueden elegir el modelo de vida que desean vivir más allá de estereotipos y roles sexistas.

Sexismo. Discriminar a las personas de un sexo por considerarlas inferiores, es lo que llamamos sexismo o **discriminación de género**. Denota toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por parte de la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y de la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra (CEDAW, art. 1).

Análisis de las desigualdades

Son múltiples los agentes socializantes que siguen transmitiendo mensajes discriminatorios que sitúan a la mujer en un segundo plano y fomentan desigualdades. Veamos los más cercanos.

- **En la familia.** En la Encuesta de Usos del Tiempo del Instituto de la Mujer se refleja que las mujeres dedican al "Trabajo doméstico" más del doble del tiempo que los varones (7 horas de las primeras frente a 2 horas de los segundos). En los mismos resultados abunda la Encuesta de Empleo del Tiempo del INE. El rol doméstico de la

mujer se asocia inevitablemente con servidumbre y la inferioridad de la mujer se da por descontada.

Estos datos expresan la media diaria de tiempo utilizada para cada una de las variables (trabajo de la casa, mantenimiento, cuidado de la familia, compras y servicios) resultando un tiempo superior a 24 horas debido a que se pueden solapar las actividades.

- **En la comunidad y en las decisiones políticas:** A finales del año 2007 sólo había ocho mujeres jefas de estado en todo el mundo: Chile, Liberia, Irlanda, Letonia, Finlandia, Filipinas, Alemania y Argentina. A nivel mundial las mujeres representan alrededor del 13% de los miembros de los parlamentos.

En el año 2006 cambió la ley electoral en España fomentando la paridad parlamentaria. Si bien en el poder ejecutivo y en el legislativo los cambios están siendo drásticos no ocurre igual en otros poderes como el judicial, en los medios de comunicación, en el poder económico o en el ámbito educativo superior. En la toma de decisiones de estos últimos la mujer tiene un papel irrelevante, por ejemplo, las grandes empresas que cotizan en bolsa solo tiene un 2% de mujeres en sus consejos administrativos; aunque haya una mayoría de mujeres juezas en España no están representadas en los órganos de gobierno de la judicatura; apenas hay cuatro mujeres rectoras de las más de setenta universidades de nuestro país...

- **Educación formal e informal.** Hasta hace tan solo algunos años uno de los problemas más importantes era la dificultad de acceso a la educación para las mujeres. Dos de cada tres personas analfabetas en el mundo son mujeres. Según la ONG Intervida hay 867 millones de adultos analfabetos en el mundo de los cuales 550 son mujeres.

Esta situación, al menos en España, ha cambiado radicalmente: la matrícula femenina supera a la masculina en todos los niveles educativos. Sin embargo, el porcentaje de matriculación de mujeres en carreras técnicas como las Ingenierías es sólo del 25%. En el resto de universidades, si bien el alumnado es mayoritariamente femenino, el profesorado no lo es: apenas el 34% de este colectivo está integrado por mujeres y, si nos fijamos en el nivel superior, sólo el 12% de las cátedras universitarias están ocupadas por mujeres (mientras que en educación infantil son las maestras las que ocupan el 70% de los puestos).

¿Afecta la escuela en el desarrollo de la igualdad y en la elección futura de estudios? Sí. La escuela es un medio en el que se transmiten contenidos, pero también actitu-

des, conductas, afectos, y el profesorado no está exento de la influencia de los valores sociales sexistas... ¿De quién se puede esperar en un colegio que sea más obediente, revuelva menos, saque mejores notas, tenga mejor letra, se aplique más, muestre más orden y disciplina? ¿De un niño o de una niña? ¿Y a qué se debe? ¿A que los niños y las niñas son distintos o a que esperamos que se comporten así y les educamos para ello? ¿Qué pasa cuando una niña se comporta más "alocadamente" y a lo bruto? ¿Qué se le dice? ¿O cuando quiere formar parte del equipo de rugby? ¿Y si un niño es el que se muestra más tranquilo y estudioso? ¿Qué se sospecha de él?

- **En los juegos y en el tiempo libre.** Desde el nacimiento ya imponemos conductas a los niños y a las niñas. Por ejemplo, es probable que vistamos a las niñas de un color más claro, las acariciemos más que a los niños y con éstos juguemos a juegos más bruscos y de movimiento... También regalaremos juguetes sexistas (al niño un camión y herramientas, a la niña una cocina y muñecas) antes de que ellos puedan elegir qué prefieren. ¿Nos preocupa que el hijo varón disfrute con las ropitas de los muñecos?, ¿regañamos a la niña cuando se mancha jugando a la pelota?, ¿llamamos "chicazo" a la niña que pelea con palos? Así también estamos transmitiendo esos roles desiguales y, paulatinamente, será el niño el que disfrute de mayor tiempo libre y su ocio tenga que ver más con el exterior, los deportes, el movimiento y la libertad (sobre todo en la adolescencia) y la niña terminará jugando a las casitas, leyendo, charlando con las amigas, yendo de compras o haciendo deportes más propios de interior.

El deporte femenino ¿no está injustamente tratado?, ¿no está mucho menos dotado económicamente?, ¿no está menos profesionalizado?

¿Y qué ocurre con las personas mayores y su descanso? ¿Quién tiene más derecho a descansar al llegar a casa, el hombre o la mujer? ¿Y al terminar la comida o la cena, cuando aún queda la cocina por recoger? ¿Y los domingos? ¿Y en verano? Normalmente ¿quién descansa menos? ¿Cómo está repartido el ocio en la población adulta? ¿Quiénes están en los bares a la hora del baño de los niños? ¿Quiénes están jugando la partida a las cinco de la tarde? ¿Dónde están las mujeres en los restaurantes al mediodía? ¿Quiénes leen los periódicos por la mañana en los parques, en las terrazas o en los bares? ¿Quiénes están en el mercado a la misma hora? Quizás en las grandes ciudades esto sea más difícil de observar, pero en los pueblos es una realidad más que patente.

- **En el trabajo.**

a) Protección social y legal: las mujeres que no cotizan a la seguridad social están más desprotegidas socialmente (no tendrán, por ejemplo, acceso a prestaciones por desempleo). Es sabido por todos que los trabajos de atención a dependientes, empleadas del hogar, cuidado infantil, etc. son desempeñados de manera mayoritaria por mujeres. Principalmente cuando se trata de cuidado de familiares, estos trabajos no tiene ningún tipo de cobertura legal, ni están remunerados descontando los intentos de la Ley 39/2006 de promoción de autonomía personal y de atención a las personas en situación de dependencia. Tampoco cuentan con derecho a vacaciones o a baja por enfermedad. Resulta en definitiva mucho más frecuente que una mujer realice una actividad laboral de este tipo no declarada.

Por otra parte, el trabajo en el hogar se caracteriza por ser rutinario y exigir mucha dedicación, es un trabajo constante e invisible que solo se percibe cuando se realiza mal y de forma insuficiente.

b) Salarios: según los datos de la Encuesta de Estructura Salarial, el salario bruto anual medio de las mujeres en el año 2002 fue el 71% del de los hombres. En casi todas las actividades, ocupaciones y niveles de estudios, las mujeres perciben salarios inferiores a los de los hombres.

Según UGT, los hombres parados cobraban una media de 29 euros brutos diarios en prestación por desempleo en diciembre de 2008, casi cinco euros diarios más que las mujeres. Las mujeres cobran un 26% menos de media salarial que los hombres porque acceden a puestos más bajos en la escala laboral y porque sus contratos son más precarios.

c) Acceso al empleo: las mujeres solteras y las separadas registran unas tasas de actividad laboral que ronda el 70%, no mucho menores que las de los hombres en el mismo estado civil. Pero cuando hablamos de personas casadas vemos que los hombres siguen manteniéndose alrededor de ese 70% y las tasas de las mujeres descienden al 46%. ¿Quién renuncia, normalmente, al trabajo fuera de casa? ¿Y qué ocurre cuando los hijos tienen vacaciones? ¿Y cuando un familiar se pone enfermo? ¿Acaso está más capacitada una mujer que un hombre para este tipo de tareas y atenciones?

d) Desempleo: las mujeres solo registran un 38% de los contratos a tiempo completo frente al 65% de los contratos a tiempo parcial (datos del Movimiento Laboral

Registrado en los últimos años). En los años de crisis económica, ¿a quién afecta más el desempleo? Quizás en el área de la industria, a los hombres; pero en el área sanitaria, doméstica y hostelería y otros servicios, sin duda: a la mujer.

e) Ausencia de reconocimiento social. Tradicionalmente ¿quién ocupa los puestos más valorados? Enfermeras frente a médicos, maestras de educación infantil frente a profesores universitarios, secretarias frente a directivos, asistentes de vuelo frente a pilotos, camareras frente a méfres, limpiadoras frente a conserjes; bailarinas frente a presentadores en la televisión...

Por otra parte, cuando una mujer cubre un puesto de responsabilidad resulta frecuente que tenga que esforzarse y rendir más que el hombre para que le reconozcan el mismo prestigio. Es mucho más común que se sospeche de la incompetencia de una mujer, sobre todo si es joven, en un grado en el que es difícil que ocurra con los hombres.

Y hay otros elementos más sutiles. Recordemos que la mujer históricamente trabaja para “ayudar” en casa, pero su desempeño laboral no es ni el principal ni el imprescindible, simplemente es un papel colaborador.

¿Y cuántas veces oímos llamar “niña” a una doctora joven, pero nunca “niño” a un doctor de la misma edad?

f) Inseguridad. ¿Siente un hombre miedo por si su jefe se entera de que quiere tener hijos? ¿Tiembla un hombre por perder su empleo cuando su pareja se queda embarazada? ¿Por qué una mujer en edad fértil puede no querer decir en su trabajo que tiene pareja estable?

g) Puestos directivos y de mayor responsabilidad: sólo el 18% de las personas directoras de empresas con más de diez trabajadores son mujeres.

- **En el lenguaje y en los medios de comunicación.** Empleamos el masculino como neutro universal (¿por qué no el femenino?).

Igual que los cambios en el mundo crean nuevas palabras y cambios en el lenguaje (no hay más que observar las nuevas tecnologías), el lenguaje también crea realidades. Para promover la igualdad tendremos que utilizar un lenguaje menos sexista, que no excluya a las mujeres. El sexismo no sólo se refleja al utilizar el masculino como

omnipresente sino también en los insultos, en los chistes, en el refranero, en la mal llamada “sabiduría popular”. Algunas alternativas a este lenguaje sexista pueden ser:

- humanidad o personas, en vez de hombres,
- alumnado en lugar de alumnos,
- la juventud por los jóvenes,
- el vecindario en lugar de vecinos,
- el equipo profesional por los profesionales.

En las noticias, en la publicidad, en la música, en las revistas, en los libros, etc., encontramos estereotipos de género y alimentamos los roles sexistas desiguales.

- Otras desigualdades básicas y terribles, pero que no vamos a desarrollar porque superan los objetivos de este material, las encontramos en la prostitución y la trata de personas; en las cárceles; en las guerras; en la pobreza; respecto a la emigración (la mujer emigrante sufre una doble discriminación por mujer y por emigrante); en la salud (embarazo y parto, sida y otras enfermedades de transmisión sexual); en las propiedades económicas; en la violencia sufrida.

Los hombres ganan con la igualdad

La igualdad es un cambio en positivo que nos mejora como personas.

No es verdad que, con la igualdad, las mujeres ganen y los hombres pierdan. Esta idea, muy extendida, es una falacia perjudicial. Con la igualdad los hombres pueden liberarse del corsé que impone el sexismo y superar el mandato que dice cómo comportarse y cómo sentir por el hecho de ser hombres. Así pues, la igualdad libera. Algunas de esas ganancias son:

- Sentirse justos y solidarios trabajando contra la discriminación y el sexismo.
- Contribuir a un mejor y más rápido cambio social de superación del machismo, ayudando a crear referentes positivos alternativos al modelo tradicional del varón.
- Facilitar el desarrollo personal de los hombres, pues pueden empezar a aspirar a facetas de la vida que les estaban vedadas por el mero hecho de ser varones (o porque eran cosas de mujeres).

- Ser más conscientes del mundo emocional propio y manejarse mejor en las relaciones. No tener que ocultar emociones y sentimientos bajo la falsa premisa de ser un "hombre de verdad".
- Ganar en autonomía personal y funcional, sobre todo en el ámbito doméstico.
- Una sexualidad más completa y satisfactoria, sin tener que responder a la exigencia ser el eterno donjuán o el macho latino.
- Descubrir y disfrutar una nueva paternidad más cercana, responsable y solidaria.
- Nuevas formas de relaciones de pareja. Construir un modelo de relación familiar y social no basado en el ejercicio del poder, sino en compartirlo.
- Nuevas relaciones de complicidad positiva con otros hombres dejando a un lado la superficialidad, competitividad, el miedo a la homosexualidad o la fanfarronería que pueden caracterizar a muchas de ellas.
- No tener que demostrar constantemente que se es el mejor (incluso poniendo en peligro la integridad física y psicológica).

A los hombres se les ha inculcado la idea de fortaleza. Esto excluye la posibilidad de mostrarse débiles, temerosos o inseguros. El resultado es un camino de distanciamiento de su mundo afectivo-emocional que limita en el conocimiento de uno mismo y en la vivencia de las relaciones.

Los hombres han recibido el mensaje de que son los responsables de dar soporte en los aspectos económicos y de seguridad al conjunto de los seres queridos. Este es un mandato que en sí mismo constriñe y vicia todas las relaciones. No permite, en muchos casos, mirar con el necesario sosiego a la vida y le impide situarse en posiciones de plena igualdad en sus relaciones con las mujeres: "si yo soy el que tiene que aportar la base del sustento, de alguna manera soy imprescindible y el más fuerte y, además, tengo derecho a cosas por ello".

La paternidad tradicional se ejerce desde la distancia y tiene una clara función de control. En ella, no hay una verdadera implicación personal padre-descendencia. En realidad, no puede haberla si los varones no han desarrollado las habilidades emocionales y relacionales necesarias para ello. Romper con todo eso y adquirir esas habilidades, permite a los hombres implicarse realmente con sus hijas e hijos, manteniendo una relación más completa y cercana.

Es imposible responder adecuadamente al estereotipo de hombre que todo lo sabe y todo lo puede, se derrumba cuando sale de la pantalla de cine y se ha de enfrentar

a la cotidianidad. Dar la talla, ser competitivos, ganar, tener éxito, etc. Lo más probable es que se esté en deuda constante con ese modelo que se pretende alcanzar.

Luchar contra todo esto y entender la ganancia no es fácil. Hay que conjugar varios factores:

- El reconocimiento de la grave discriminación que sufren las mujeres y el compromiso de luchar activamente para acabar con esta situación
- Desmontar todo un cúmulo de estereotipos sexistas que tiñen el complejo mundo de las relaciones. Es un proceso personal que durará toda la vida

Este apartado está extraído del artículo: *Algunas claves: los hombres ganamos con la igualdad*, publicado en la página web: www.dhige.org.

Anexo 1

Ten preparada una comida deliciosa para cuando él regrese del trabajo; especialmente su plato favorito. Ofréctele a quitarle los zapatos. Habla en tono bajo, relajado y placentero. Prepárate, retoca tu maquillaje, coloca una cinta en tu cabello. Hazte un poco más interesante para él. Su duro día de trabajo quizá necesite de un poco de ánimo, un poco de tus deberes es proporcionárselo.

Durante los días mas fríos deberías preparar y encender un fuego en la chimenea para que él se relaje frente a ella; después de todo, preocuparse por su comodidad te proporcionará una satisfacción personal inmensa.

Minimiza cualquier ruido.

En el momento de su llegada, elimina zumbidos de lavadora o aspirador.

Salúdale con una cálida sonrisa y demuéstrole tu deseo por complacerle.

Escúchale, déjale hablar primero; recuerda que sus temas de conversación son más importantes que los tuyos.

Nunca te quejes si llega tarde, o si sale a cenar o a otros lugares de diversión sin ti.

Intenta, en cambio, comprender su mundo de tensión y sus necesidades reales.

Haz que se sienta a gusto, que repose en un sillón cómodo, o que se acueste en la recámara.

Ten preparada una bebida fría o caliente para él.

No le pidas explicaciones acerca de sus acciones ni cuestiones su juicio o integridad. Recuerda que es el amo de la casa.

Anima a tu marido a poner en práctica sus aficiones e intereses y sírvele de apoyo sin ser excesivamente insistente.

Si tú tienes alguna afición, intenta no aburrirle hablándole de ésta, ya que los intereses de las mujeres son triviales comparados con los de los hombres.

Al final de la noche, limpia la casa para que esté limpia de nuevo por la mañana.

Prevé las necesidades que tendrá a la hora del desayuno. El desayuno es vital para tu marido si debe enfrentarse al mundo exterior con talante positivo.

Una vez que ambos os hayáis retirado a la habitación, prepárate para la cama lo antes posible, teniendo en cuenta que, aunque la higiene femenina es de máxima importancia, tu marido no quiere esperar para ir al baño.

Recuerda que debes tener un aspecto inmejorable a la hora de ir a la cama...si debes aplicarte crema facial o rulos para el cabello, espera hasta que él esté dormido, ya que podría resultar chocante para un hombre a última hora de la noche.

En cuanto a la posibilidad de relaciones íntimas con tu marido, es importante recordar tus obligaciones matrimoniales; si él siente la necesidad de dormir, que sea así, no le presiones o estimes la intimidad.

Si tu marido sugiere la unión, entonces humildemente, teniendo siempre en cuenta que su satisfacción es más importante que la de una mujer.

Cuando alcance el momento culminante, un pequeño gemido por tu parte es suficiente para indicar cualquier goce que hayas podido experimentar.

Si tu marido te pidiera prácticas sexuales inusuales, sé obediente y no te quejes.

Es probable que tu marido caiga entonces en un sueño profundo, así que acomódate la ropa, refréscate y aplícate crema facial para la noche y tus productos para el cabello. Puedes entonces ajustar el despertador para levantarte un poco antes que él por la mañana. Esto te permitirá tener listo el desayuno para cuando despierte..."

**Extraído del libro *Economía del Hogar*,
de la Sección Femenina de la Falange Española y de las JONS, editado en 1958.**

Evaluación de la eficacia de la intervención

Justificación teórica

En el contexto de la investigación en Criminología y Psicología criminal, se ha puesto de manifiesto una necesidad, consensuada por muchos investigadores y expertos en la materia, que remarca la importancia de evaluar los programas de tratamiento que se realizan con delincuentes. En este sentido, a nivel internacional se ha establecido una “acreditación técnica” para evaluar los programas aplicados en el ámbito penitenciario y comunitario.

Unos de los múltiples criterios que se utilizan para otorgar esta acreditación a un programa de tratamiento es la evaluación de los sujetos, tanto antes de recibir el tratamiento como después de haberlo recibido (Redondo, 2008). Los datos obtenidos mediante la evaluación de los programas permiten establecer, en primer lugar, qué intervenciones son eficaces y, en segundo lugar, dentro de una misma intervención, qué módulos de tratamiento proporcionan mayores beneficios a los sujetos. De este modo, teniendo en cuenta que los programas que se realizan con delincuentes tienen una gran carga en cuanto a intensidad y duración terapéutica, una buena evaluación podría ajustar la relación coste-beneficio de los recursos materiales y humanos implicados en el tratamiento. Es decir, si un programa de tratamiento contiene siete módulos de intervención y, a través de una evaluación del mencionado programa, se establece que cinco de estos módulos son los verdaderamente relevantes, se podría ahorrar tiempo y recursos dedicados a la planificación y ejecución de los dos restantes e incidir en aquellos que son verdaderamente eficaces.

No obstante esto, también hay que tener en cuenta que una buena evaluación es necesaria debido a cuestiones vinculadas a la práctica profesional. En diferentes ámbitos como el judicial o el penitenciario, los profesionales que trabajan en el ámbito de

la violencia de género reciben requerimientos por parte de jueces, policías, y otros órganos o colectivos para que informen del funcionamiento de la persona, por ejemplo, en un programa de tratamiento o la viabilidad de que ésta sea derivada a un tipo de intervención u otra. Por estos motivos, una buena evaluación psicológica y de necesidades criminógenas del sujeto es tremendamente útil para los profesionales ya que puede ser un sustento para sus juicios clínicos e informes o una buena medida del progreso o cambio de la persona.

En relación con la evaluación de los programas penitenciarios o comunitarios, y con el objetivo de realizar una buena evaluación del programa de tratamiento con agresores domésticos, es imprescindible escoger los instrumentos adecuados y sensibles para detectar los posibles cambios terapéuticos que se puedan producir como fruto de la intervención psicológica. En este sentido, hay que tener en cuenta los inconvenientes de aplicar a una población de sujetos penados o con medidas judiciales instrumentos validados con muestras de estudiantes universitarios (Beven, O'Brien-Malone y Hall, 2004). Diversas investigaciones apuntan la necesidad de adaptar los instrumentos utilizados para poblaciones de no delincuentes a los déficits y especificidades de la población de delincuentes y, en concreto, de los sujetos condenados por un delito de violencia de género.

Por otro lado, cabe recordar a la hora de escoger los instrumentos de evaluación cuáles son las variables criminológicas y psicológicas que se pretenden medir. Es decir, depende de los objetivos de la intervención terapéutica y de sus módulos el hecho de decidirse por unos instrumentos u otros. Por ejemplo, si el programa de tratamiento aborda la impulsividad y la agresividad de los sujetos se requerirán cuestionarios específicos de dichas variables psicológicas para determinar si el tratamiento ha logrado influir y mejorar estos déficits de los sujetos.

Finalmente, la evaluación de los programas de tratamiento con sujetos penados admite dos tipos de medidas. En primer lugar, se pueden evaluar las variables o necesidades criminógenas, aquellas variables que están directamente relacionadas con el delito y la comisión de éste. Una variable criminológica ampliamente utilizada por muchos investigadores es la reincidencia de los sujetos. Dicha variable es una medida directa y objetiva que nos informa si el tratamiento ha logrado evitar que el sujeto vuelva a cometer un delito de semejantes características o de otras. En segundo lugar, se pueden medir variables personales o clínicas, que son aquellas características del sujeto que hacen referencia a rasgos de personalidad, actitudes, distorsiones cogniti-

vas, emociones y conductas que según la teoría criminológica guardan relación con el comportamiento delictivo.

La variable reincidencia es intrínsecamente la mejor medida de la eficacia de los programas de intervención con personas condenadas por un hecho delictivo, ya que el objetivo final del tratamiento es que los sujetos no vuelvan a cometer un nuevo delito. A pesar de todo, la reincidencia presenta una serie de inconvenientes y problemas de medida. En primer lugar, se puede afirmar que es difícil obtener una medida adecuada de la reincidencia, ya que ésta hace referencia a un concepto muy global y, por tanto, plantea una serie de puntos difíciles de resolver. Por ejemplo, qué criterio de éxito terapéutico adjudicar si se utiliza: si se hacen valoraciones de tipo “tolerancia cero” y, por tanto, reincidencia cero, o, por el contrario, se tienen en cuenta las mejoras en relación al nivel de riesgo de cada sujeto.

En este sentido, se debe tener en cuenta que la violencia de género es un delito poco frecuente, a pesar de la creencia generalizada y de sus graves consecuencias para las víctimas. No obstante esto, un solo sujeto que reincida de forma grave ya es suficiente para alarmar a la opinión pública y dar la falsa apariencia de que nada está funcionando. Imaginémonos el caso de un programa de tratamiento con una tasa de éxito del 99%. A pesar de esta elevada efectividad de la intervención, con la consigna de la tolerancia cero arraigada en nuestra sociedad, sólo con ese 1% de fracasos es suficiente para obviar y no tener en cuenta el 99% de éxitos. Evidentemente este ejemplo es un caso extremo, pero existen estudios en nuestro país que constatan el elevado éxito de los programas de intervención psicológica en delitos tan graves como la agresión sexual. A pesar de esto, el conocimiento popular sobre este tipo de delitos sigue afirmando, sin ningún reparo, que los agresores sexuales no pueden ser tratados y que además tienen una tasa de reincidencia muy elevada.

En segundo lugar, se puede considerar reincidencia un nuevo delito relacionado con la problemática específica (por ejemplo, violencia de género) de la persona o, por otro lado, también se podría recoger como reincidencia cualquier otro delito, de la tipología que sea, del sujeto tratado (aún y en el caso de la violencia de género, se consideraría reincidencia si la persona cometiera un hurto o robo).

Otro problema asociado a la medida de reincidencia está relacionado con la denominada “cifra negra de la delincuencia”. En determinados tipos de delitos, como por ejemplo la violencia de género, existe un número considerable de episodios violentos que no llegan nunca a ser denunciados y de los cuales, por tanto, no queda ningún tipo

de registro. Es decir, en el caso concreto de la violencia de género, la medida de la reincidencia sería una variable sesgada y con un déficit de información vinculado a la falta de denuncia. En este sentido, se podría sobrevalorar la eficacia de los programas de intervención con agresores domésticos.

Finalmente, se ha demostrado que la elección del periodo de seguimiento también conlleva cierta problemática, ya que la latencia del riesgo de reincidencia de los agresores domésticos es prolongada.

Todos estos factores e inconvenientes determinan que, a pesar de ser necesaria la evaluación de la reincidencia de los sujetos, sea imprescindible diseñar otro tipo de medidas complementarias o prioritarias que vayan más allá de la valoración de la no reincidencia (Israel y Hong, 2006). Concretamente son necesarias medidas sensibles a los cambios terapéuticos producidos por el tratamiento y, además, que ayuden a comprender los procesos que están interviniendo en estos cambios que se producen en el sujeto. Como se ha mencionado anteriormente, una posibilidad sería evaluar las variables personales y clínicas de la persona. En este sentido, sería necesario utilizar instrumentos de medida psicológicos y de las necesidades criminógenas que evaluaran los cambios psicológicos y de riesgo individual del sujeto como consecuencia de las intervenciones realizadas.

Por todo lo expuesto, se ha llevado a cabo una amplia revisión de la bibliografía especializada en violencia de género para, en primer lugar, determinar qué instrumentos de evaluación se han utilizado en estudios similares en España. En segundo lugar, para revisar la investigación internacional sobre la evaluación de los programas con agresores domésticos y los cuestionarios utilizados en éstas.

Estudios realizados en España

En cuanto a la eficacia de los programas de intervención con maltratadores, los datos existentes en la investigación científica son contradictorios, especialmente por la dificultad de establecer diseños experimentales de evaluación que controlen la influencia de distintas variables relacionadas con el problema. La determinación de grupos de tratamiento y grupos de control no siempre es fácil por razones de ética profesional y la distribución aleatoria a los mismos queda condicionada, entre otros aspectos, por la gravedad de los hechos abusivos, la duración de la sanción penal, los niveles de riesgo de reincidencia, el grado de voluntariedad para la participación en el programa de

tratamiento y la disponibilidad de recursos terapéuticos. Estas circunstancias vienen a explicar la utilización mayoritaria de diseños cuasiexperimentales (Edleson y Syers, 1990; Gondolf, 1999; Saunders, 1996) cuyos objetivos principales pasan por la evaluación del cambio de actitudes relacionadas con la violencia de género (papel de la mujer, justificación de la violencia, atribución de la responsabilidad a la pareja, etc.), por la evaluación de los niveles de reincidencia en comportamientos abusivos (datos suministrados por la policía o Tribunales de Justicia e informaciones directas de las parejas de los agresores) y por la efectividad de los programas de intervención en función de su duración.

En España las evaluaciones de los programas de intervención con agresores domésticos van adquiriendo cada vez más importancia con el objetivo de analizar la calidad de los mismos. Respecto al programa llevado a cabo por Echeburúa y su equipo en el año 1997 se ha publicado recientemente un estudio que evalúa la eficacia de dicho programa de tratamiento al cabo de los 10 años de puesta en marcha de la intervención terapéutica. Los principales resultados de esta investigación son 1) la elevada tasa de abandonos y rechazos de la terapia; 2) el elevado éxito terapéutico de los agresores que finalizaron el tratamiento, en concreto, en el 88% de la muestra tratada había desaparecido los episodios de maltrato en la evaluación posterior al tratamiento (Echeburúa et al., 2009); y 3) estos buenos resultados se mantuvieron durante el período de seguimiento.

En relación con el programa de tratamiento llevado a cabo en las prisiones españolas, estos mismos autores, Echeburúa y Fernández Montalvo en 2009, han publicado un estudio que somete a comprobación la eficacia de la intervención llevada a cabo con hombres encarcelados por haber cometido un delito grave de violencia contra la pareja. Los resultados más relevantes obtenidos en esta investigación son, en primer lugar, una modificación significativa de los sesgos cognitivos tanto sobre la inferioridad de la mujer como sobre la violencia como forma válida de afrontar las dificultades cotidianas. Asimismo los sujetos tratados experimentaron una reducción de los síntomas psicopatológicos, de la impulsividad y de la ira, así como un aumento significativo en la autoestima (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2009).

Investigación internacional

A nivel internacional, se han llevado a cabo diversos meta-análisis para comprobar la eficacia de los programas de intervención sobre la violencia de género. Uno de

estos estudios ha puesto de manifiesto que el efecto debido al tratamiento con agresores domésticos en la reincidencia de estos sujetos tiene un rango “pequeño” (Babcock, Green y Robie, 2004). El efecto del tratamiento no era estadísticamente significativo en función del tipo de intervención evaluada. Por otro lado, la variable dependiente escogida para determinar la eficacia del tratamiento fueron los registros policiales de una nueva detención del sujeto y la propia información de la víctima. Ambas variables configuraron el índice de reincidencia del sujeto utilizado.

Por otro lado, Dobash y Dobash (2000) aportan un estudio de evaluación sobre la efectividad de participar en un programa de tratamiento específico de violencia de género (CHANGE) basado en la filosofía del Modelo DULUTH y utilizado en Escocia desde el año 1989, frente a la efectividad de participar en otros programas de la Justicia Criminal como por ejemplo, la prisión. Cuando la evaluación está basada en los datos proporcionados por los Tribunales de Justicia, aparecen cifras de reincidencia y nuevo arresto muy similares en ambos grupos, el 10% de los hombres procedentes de prisión y el 7% de los hombres que participaron en el programa de intervención. En principio, estos datos son poco alentadores respecto a la utilidad de los programas de tratamiento, sin embargo, cuando la fuente de la evaluación se centra en los testimonios e informes de las mujeres que conviven con ellos, encontramos diferencias significativas a los 3 y a los 12 meses de seguimiento. El porcentaje de hombres del grupo de prisión que vuelven a tener comportamientos abusivos es del 61% a los 3 meses y del 69% a los 12 meses de seguimiento, mientras que el porcentaje de hombres que participaron en el programa terapéutico y que vuelven a mostrar comportamientos abusivos es del 30% a los 3 meses de seguimiento y del 33% a los 12 meses. Estos datos por sí mismos son indicativos de la utilidad de la intervención terapéutica específica frente a la no intervención, al menos, desde la información que suministran las propias parejas. No obstante, esta diferencia podría estar mediatizada por el hecho conocido de que las mujeres que son parejas de hombres maltratadores generan unas elevadas expectativas sobre el cambio de comportamiento agresivo, cuando estos participan en programas terapéuticos. Gondolf (2002) encontró que el 95% de las mujeres confiaban en que sus parejas completarían el programa de intervención, cuando en realidad sólo dos tercios de ellos permanecieron en las sesiones del programa durante 3 meses. Esta circunstancia puede contribuir a la subestimación de comportamientos abusivos, que sí serían reconocidos cuando los maltratadores no asisten a terapias específicas.

Otro estudio de interés que refleja datos sobre la efectividad de los programas de intervención con maltratadores es el llevado a cabo por Gondolf (1997) que partiendo

de los informes facilitados por las mujeres, por los propios hombres y por los registros de antecedentes penales, llegó a la conclusión que de todos los hombres que habían participado en programas para maltratadores el 40% de ellos habían usado de nuevo la violencia transcurridos 15 meses de la finalización del programa, el 45% transcurridos 2 años y medio y el 48% al cabo de los 4 años. Este mismo autor (Gondolf, 2004), tras llevar a cabo durante 4 años un estudio longitudinal con una muestra de 840 hombres procedentes de 4 ciudades de EE.UU., encontró una clara reducción del uso de la violencia y de otras formas de abuso entre la mayoría de los maltratadores asistentes a programas de intervención, continuando con estas formas de violencia el 20% de la muestra estudiada. Estos datos son coincidentes con los obtenidos por otros autores (Edleson, 1996; Rosenfeld, 1992; Tolman y Bennett, 1990) que cifran la no reincidencia violenta entre un 50 y un 80%, atendiendo a la información suministrada por las propias mujeres transcurridos 6 meses desde la finalización del programa. Estas cifras se reducen (40-50%) cuando se analizan formas de violencia menos evidentes que las de carácter físico. Otro dato de interés de este estudio es que aproximadamente el 75% de los actos de reincidencia violenta analizados a lo largo de un periodo de seguimiento de 15 meses se producen en los 6 primeros meses tras la finalización de la intervención. Esta evidencia viene a sugerir la necesidad de establecer controles eficaces e inmediatos a la finalización de los programas, por tratarse de un período especialmente crítico para la reincidencia violenta. Por último, y dentro de este mismo estudio, se llega a la conclusión que los programas para maltratadores tienen un efecto positivo en la reducción del comportamiento abusivo, siendo los cognitivo-conductuales basados en la perspectiva de género los más apropiados para la mayoría de los hombres.

Revisión de los instrumentos de evaluación

Tal y como se ha comentado anteriormente, la eficacia de los programas de intervención con agresores domésticos se ha evaluado a través de instrumentos psicológicos y de necesidades criminógenas. Los instrumentos utilizados en la investigación internacional pretenden registrar si se han producido cambios en las variables evaluadas como fruto del tratamiento. Las variables objeto de evaluación se determinan a través de los objetivos del programa de intervención. Es decir, si el tratamiento pretende incidir en el control de la ira del sujeto, se requerirá un cuestionario sobre control de la ira para determinar si se han producido cambios en dicha variable psicológica. Por este motivo, los instrumentos de evaluación vienen condicionados por los objetivos terapéuticos de la intervención.

La revisión bibliográfica realizada muestra que los instrumentos de evaluación se dividen en diferentes categorías dependiendo de las variables a medir. Claramente se distingue un primer grupo de cuestionarios que evalúan variables relacionadas con el maltrato (tipo de violencia) y las actitudes y distorsiones cognitivas vinculadas a éste. En segundo lugar, se distingue un gran grupo de instrumentos relacionados con variables psicológicas específicas como la ira, la ansiedad, la depresión, la impulsividad y la agresión. Finalmente, otros grupos de variables comúnmente evaluadas son la drogo-dependencia, la presencia de trastornos psicopatológicos o de personalidad, el cambio terapéutico y las escalas de control, tanto de sinceridad como de deseabilidad social.

A continuación se presenta una tabla, a partir de una amplia revisión bibliográfica sobre la temática, con los instrumentos de evaluación más ampliamente utilizados para medir la eficacia de los programas terapéuticos con agresores domésticos.

| Instrumento | | Estudio* |
|------------------------------|---|---|
| VARIABLES DE MALTRATO | | |
| CTS2 | Escala de tácticas para la | Montes-Berges, 2008 resolución de conflictos |
| MMEA | Multidimensional Measure | Murphy, Hoover & Taft, 1999 of Emotional Abuse |
| SCIRS | Sexual Coercion in Intimate | Shackelford & Goetz, 2004 Relationships Scale |
| PDIS | Partner Directed Insults Scale | Goetz et al. 2006 |
| ASI | Inventario sobre Sexismo Ambivalente | Expósito, Moya y Glick, 1998 |
| PDMyV | Inventario de Pensamientos distorsionados sobre la Mujer y sobre el Uso de la Violencia | Echeburúa y Fernández Montalvo, 1997 |
| ARS | Escala de Atribución de Responsabilidad | Lila, Herrero & Gracia, 2008 |
| MS | Escala de Minimización | Lila, Herrero & Gracia, 2008 |
| DAS | Dyadic Adjustment Scale | Spanier, 1976 |
| QMI | Quality Marriage Index | Norton, 1983 |
| MAT | Marital Adjustment Test | Locke y Wallace, 1959 |
| TENSE | Test of Negative Social Exchange | Ruehlman y Karoly, 1991 |
| SSDS | Spouse-Specific Dependency Scale | Valor, Expósito y Moya, (en prensa) |

| Instrumento | | Estudio* |
|--|--|--|
| ICDS | Inventario sobre distorsiones cognitivas en las relaciones | Hamamci y Buyukozturk, 2004 |
| SARA | Guía de valoración del riesgo de violencia contra la pareja | Andrés-Pueyo y Lopez, 2005 |
| VARIABLES SOBRE DROGODEPENDENCIAS | | |
| AUDIT | Cuestionario de alcoholismo AUDIT | Saunders et al. 1993 |
| DAST | Drug Abuse Screening Test | Skinner, 1982 |
| MINI | Minientrevista Neuropsiquiátrica Internacional (Dependencia o abuso de alcohol u otras sustancias) | Ferrando et al., 1997 |
| VARIABLES PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS | | |
| STAXI | Inventario de manifestación de ira estado-rasgo | Spielberger, 1988 |
| TAS | Trait Anger Scale (Subescala STAXI) | Spielberger, 1988 |
| BDI-II | Inventario para la depresión de Beck-II | Sanz, Vázquez y Navarro, 2003 |
| STAI | Inventario de ansiedad estado-rasgo | Spielberg, Gorsuch y Lushnena, 1982 |
| I7 | Cuestionario de Impulsividad I7 | Luengo et al., 1991 |
| BIS-10 | Escala de impulsividad de Barratt | Luengo et al., 1991 |
| AQ | Cuestionario de Agresión | Andreu et al., 2002; Gallardo-Pujol, 2006 |
| VARIABLES DE PSICOPATOLOGÍA GENERAL | | |
| SCL-90 | Listado de síntomas psicopatológicos | González de Rovera et al., 2002 |
| IPDE | Examen Internacional de los Trastornos de Personalidad | López-Ibor et al., 1996 |
| SCID-I | Entrevista clínica estructurada para los trastornos de Eje I del DSM-IV | WVAA, 1999 |
| VARIABLES DE CAMBIO TERAPÉUTICO | | |
| URICA-DV | Inventario de estadios de cambio para violencia doméstica | Levesque et al. 2000 |

| Instrumento | | Estudio* |
|-----------------------------|---|---------------------------|
| IPCM | Inventario de procesos de cambio | Levesque & Driskell, 2001 |
| PRS | Escala de Procesos de Resistencia | Levesque et al. 2008 |
| VARIABLES DE CONTROL | | |
| EDS | Escala de deseabilidad social de Marlowe y Crowne | Fernando y Chico, 2000 |
| EDS-SF | Escala de deseabilidad social de Marlowe y Crowne- SF | Reynolds, 1982 |

* Nota: El estudio referenciado es la adaptación española del instrumento o, si no hubiera traducción al castellano, en su defecto, el estudio original.

Valoración del riesgo de reincidencia

Si la conducta humana es en sí misma, difícil de predecir, ni qué decir cabe respecto a la conducta violenta, dada la escasa frecuencia (afortunadamente) de la misma, su complejidad y su multicausalidad (Andrés-Pueyo y Redondo, 2007).

La aparición de las escalas de valoración del riesgo tiene su origen, por un lado, en facilitar la tarea de los profesionales que deben tomar decisiones respecto al futuro de los agresores y de sus víctimas, y, por otro lado, para avalarla, ya que permite una revisión transparente de los aspectos en los que se ha basado esta toma de decisiones (Webster y Jackson, 1997).

Siguiendo a Andrés-Pueyo (2009) existen varias razones que motivan la utilización de la valoración del riesgo para la predicción de la violencia de género:

| Motivos | |
|--------------------|---|
| Agresor | <ul style="list-style-type: none">- Adecuación de las medidas de control- Evaluación de la eficacia del tratamiento- Identificación de los factores de riesgo susceptibles de cambio e intervención |
| Víctima | <ul style="list-style-type: none">- Protección ponderada en relación con el riesgo- Contraste de la “autopercepción” del riesgo con una valoración más objetiva- Programación de las medidas de protección- Consideración de los riesgos que tiene |
| Profesional | <ul style="list-style-type: none">- Aumento de la capacidad predictiva- Ayuda en la toma de decisiones- Transparencia a posteriori de las razones de las decisiones tomadas |

En el contexto de la intervención, por tanto, se hace necesario contar con una herramienta que permita guiar al profesional en los aspectos terapéuticos más importantes a abordar con cada caso, así como en la evaluación de la eficacia de su intervención.

La predicción de la conducta violenta es un campo de estudio que ha experimentado grandes avances en las últimas décadas. Tradicionalmente se ha establecido una clasificación de los instrumentos de predicción de riesgo en actuariales o clínicos. La predicción actuarial parte de la base de agregar matemáticamente factores de riesgo que la investigación empírica ha puesto en relación con el fenómeno a predecir. La predicción clínica se basa en la experiencia profesional de los clínicos que efectúan las predicciones. Ambos métodos presentan ventajas e inconvenientes, por este motivo se han diseñado las guías de juicio clínico estructurado. Estas guías consisten en una serie de factores de riesgo que la investigación criminológica ha puesto de relieve su importancia para la predicción de un fenómeno concreto, pero, a diferencia del método actuarial, el resultado final no se basa en un mero algoritmo, sino que el experto forense debe tomar una decisión sobre la presencia y ausencia de los factores y, al final, establecer un pronóstico de riesgo. Se han desarrollado diversos instrumentos de predicción de riesgo a partir de los métodos anteriormente expuestos para predecir diferentes tipos de conducta violenta.

La predicción de la violencia de pareja es un ámbito en vías de desarrollo que no ha alcanzado la madurez de otros campos de investigación como la predicción del comportamiento violento o de la violencia sexual. Aunque actualmente disponemos de instrumentos válidos para predecir la violencia contra la pareja, la precisión de dichos instrumentos aún se halla lejos de la de otras herramientas de predicción ya establecidas en la práctica forense. Recientemente se han llevado a cabo diferentes meta-análisis para esclarecer el poder predictivo de los instrumentos de predicción en violencia de pareja. Uno de los estudios más sistemáticos ha sido el meta-análisis de Hanson, Helmus y Bourgon en 2007. A partir de una revisión exhaustiva de los instrumentos utilizados para la predicción de la violencia de pareja, establecen una clasificación de éstos según su poder predictivo y el tipo de violencia para el que fueron diseñados. A continuación se presenta la tabla I con los resultados de dicho estudio.

Tabla 1. Precisión media ponderada (d) de los instrumentos de riesgo para la predicción de reincidencia en violencia de pareja

| Variable | Media | Mediana | 95% C. I. | Q | k | n | Estudios |
|---|-------|---------|-----------|----------|---|-------|--|
| Diseñados para violencia de pareja | | | | | | | |
| SARA - Puntuación total | .47 | .43 | .32 .53 | 3.60 | 5 | 1,768 | Grann & Wedin (2002); Heckert & Gondolf (2004); Hilton et al. (2004); Kropp & Hart (2000); Williams & Houghton (2004). |
| DA | .58 | .41 | .31 .52 | 18.47*** | 4 | 1,585 | Campbell et al. (2005); Goodman et al. (2000); Heckert & Gondolf (2004); Hilton et al. (en prensa). |
| DVSI | .39 | .33 | .24 .41 | 12.71** | 3 | 2,487 | Campbell et al. (2005); Hilton et al. (en prensa); Williams & Houghton (2004). |
| KSID | .14 | .15 | .00 .30 | 1.95 | 2 | 881 | Campbell et al. (2005); Heckert & Gondolf (2004). |
| DVSR | .47 | .58 | .41 .75 | 1.49 | 2 | 689 | Hilton et al. (2004); Hilton et al. (en prensa). |
| SARA - Juicio profesional estructurado | .48 | .35 | .15 .55 | 5.35* | 2 | 531 | Kropp (2003); Kropp & Hart (2000). |
| ODARA | .68 | .60 | .40 .79 | 1.13 | 2 | 446 | Hilton et al. (2004); Hilton et al. (en prensa). |
| SRA-PA | | .39 | .13 .65 | | 1 | 502 | Bourgon & Bonta (2004). |
| DVMOSAIC | | -.09 | -.31 .12 | | 1 | 367 | Campbell et al. (2005). |
| DVRAG | | .74 | .52 .96 | | 1 | 346 | Hilton et al. (en prensa). |
| EDAIP | | .40 | .05 .76 | | 1 | 127 | Shepard et al. (2002). |
| PAPS | | .62 | -.02 1.25 | | 1 | 67 | Murphy et al. (2003). |
| Diseñados para otro tipo de reincidencia | | | | | | | |
| VRAG | .78 | .65 | .49 .80 | 1.23 | 2 | 736 | Grann & Wedin (2002); Hilton et al. (en prensa). |
| PCL-R | .68 | .60 | .45 .75 | .46 | 2 | 736 | Grann & Wedin (2002); Hilton et al. (en prensa). |
| PARA | | .36 | .10 .62 | | 1 | 502 | Bourgon & Bonta (2004). |
| LSI-R | | .43 | .06 .79 | | 1 | 200 | Hendricks et al. (2006). |

Fuente: Meta-análisis de Hanson, Helmus y Bourgon publicado en 2007 por el Servicio de Seguridad Pública de Canadá.

A la luz de los resultados de los autores del meta-análisis mencionado, se deben tener en cuenta una serie de consideraciones. En primer lugar, cabe destacar que herramientas de predicción no diseñadas específicamente para la violencia de pareja (VRAG, PCL-R) presentan un poder predictivo superior a muchos instrumentos específicos de violencia de pareja. En segundo lugar, las escalas de predicción de violencia de pareja basadas en el método actuarial (ODARA, DVRAG, PAPS) obtienen mejor capacidad predictiva que las guías de juicio profesional estructurado o el juicio clínico no estructurado. Finalmente, la SARA, como guía de juicio clínico estructurado, obtiene una buena capacidad predictiva, la cual aumenta considerablemente hasta niveles similares a los instrumentos de predicción actuarial cuando los profesionales que la administran están entrenados para ello. Por este motivo, la SARA puede ser una buena elección como instrumento de predicción de riesgo de violencia contra la pareja si se tiene en cuenta su buena capacidad predictiva.

Recientemente se ha realizado la adaptación al contexto español de la SARA por el Prof. Andrés Pueyo y su equipo de investigación de la Universidad de Barcelona. Además, en un estudio muy actual de estos mismo autores se ha puesto de manifiesto la elevada capacidad predictiva de la SARA, clasificando correctamente al 85% de los reincidentes y al 72% de los no reincidentes en una muestra española de agresores de pareja (Andrés-Pueyo, López y Álvarez, 2008). En resumen, la SARA no es sólo un buen instrumento de predicción de riesgo de violencia de pareja, sino que permite también tomar decisiones en relación con los casos tratados, hacer una buena gestión del riesgo de la persona e intervenir con estrategias específicas para cada caso concreto.

Metodología

A continuación se exponen diferentes aspectos que se deben tener en cuenta en relación con la metodología para la aplicación del programa de tratamiento aquí presentado.

Fases del programa

Esta intervención terapéutica constará de las siguientes fases:

- Evaluación pretratamiento con las entrevistas incluidas en el manual o similares y los instrumentos que se determinen
- Intervención terapéutica
- Evaluación postratamiento, en la que se aplicarán los mismos instrumentos que en la fase de pretratamiento
- Seguimiento

El presente manual incluye un apartado de material específico para el terapeuta denominado “Género y violencia de género. Material inicial para el terapeuta”. Se recomienda su lectura antes del inicio del programa.

Estructura de la intervención terapéutica

El programa consta de 11 unidades distribuidas en dos partes. En la parte I (unidades 1-5) se trabajan variables clínicas que el participante debe conocer y aprender a manejar antes de iniciar el análisis de las conductas violentas. En la parte II (unidades 6-11) se abordan las diferentes manifestaciones de la violencia de género, concretamente, la violencia física, sexual, psicológica e instrumentalización de los hijos. Esta segunda parte finaliza con una unidad de tipo educativo sobre aspectos relacionados con las diferencias de género y culmina con la unidad de prevención de recaídas.

Duración del programa

De manera general, la duración del mismo puede oscilar entre 6 meses y un año, dependiendo del perfil de usuarios, su nivel de riesgo de reincidencia, la duración de la condena, el medio en el que se desarrolle el programa y la evolución de los participantes en el mismo.

De forma estimativa se propone que la oscilación del número de sesiones varíe entre 25, para un programa básico, y 50, para un programa de mayor intensidad.

Estructura de las unidades

Con el objetivo de facilitar la comprensión y trabajo terapéutico, las unidades se han estructurado de la siguiente manera: en primer lugar se presenta una introducción que justifica y explica según la investigación actual la pertinencia de los contenidos. Posteriormente se describen los objetivos específicos a conseguir en cada unidad. En el apartado de técnicas terapéuticas se incluye, por un lado, la exposición psicoeducativa y, por otro, las dinámicas a realizar. La exposición no pretende una mera transmisión de información a los participantes, sino que su objetivo consiste en sustentar y complementar las dinámicas, las cuales deben ser la parte fundamental de las sesiones.

Respecto a las dinámicas, el terapeuta elegirá las que le resulten más útiles en función de los participantes, de su experiencia, etc. Algunas de ellas podrán utilizarse en otras unidades como recordatorio o complemento.

Se proponen posteriormente ejercicios entre sesiones y lecturas recomendadas relacionadas con los contenidos abordados. Cada unidad termina con los anexos indicados para cada uno de los contenidos y las dinámicas.

Formato individual o grupal

El terapeuta, tras la evaluación correspondiente, decidirá si es más apropiado un trabajo individual o grupal en función de las características del participante, su evolución y el riesgo presentado.

En el caso de que se lleve a cabo un programa con formato grupal, es recomendable complementar con sesiones individuales pautadas, tanto al inicio como durante el desarrollo y al final del programa, para trabajar aquellos aspectos que se considere necesarios. Se propone un número máximo de 12 participantes por grupo.

Grupos abiertos o grupos cerrados

De manera general se propone la modalidad de grupo cerrado, de tal forma que los participantes alcancen mayor cohesión grupal facilitándose así el trabajo terapéutico.

En el caso en que se opte por grupos abiertos, se complementará con sesiones individuales aquellos aspectos que los participantes no hayan podido trabajar previamente en el grupo.

Duración y periodicidad de las sesiones

De forma estimativa, se realizará una sesión a la semana de dos horas y media de duración aproximadamente.

Criterios de inclusión y exclusión

En general, se intervendrá con personas condenadas por delitos de violencia de género que no presenten un problema de drogodependencias activo sin abordaje terapéutico, psicopatología grave, baja capacidad intelectual o dificultades de comprensión del idioma.

Como criterios de exclusión se incluyen la falta de asistencia y la conducta disruptiva a lo largo de la intervención.

Estructura de las sesiones

Normalmente, el terapeuta comenzará ofreciendo una explicación teórica del tema que se va a trabajar; posteriormente, se realizarán dinámicas y tareas para abordar los contenidos principales y finalmente, se concluirá con una reflexión. Se podrá introducir el tema de la siguiente sesión con el objetivo de que los participantes vayan reflexionando sobre el mismo.

Se propone también tareas inter-sesiones que cada participante deberá realizar por su cuenta y que serán comentadas en la siguiente sesión.

Esta metodología será adaptada al participante y temática concreta por el terapeuta en función de su criterio.

Diario de sesiones

Se propone la utilización por parte del terapeuta de un diario de sesiones (ver modelo anexo) que le sea útil para su autoevaluación del desarrollo de las mismas. Su objetivo es que el terapeuta reflexione sobre la evolución del grupo, aspectos a mejorar, gestión del tiempo, problemas que puedan surgir, etc.

Se cumplimentará una vez finalizada cada sesión y tras haber, previamente, efectuado una valoración en el grupo.

DIARIO DE SESIONES

FECHA:

UNIDAD:

NÚMERO DE SESIÓN DE LA UNIDAD:

1. ¿Qué grado de preparación tenía la sesión?
2. ¿Algún objetivo ha quedado por cumplirse?
3. ¿He seguido el esquema previsto?
4. ¿Se ha conseguido una participación y escucha adecuada?
5. ¿He fomentado la discusión sin imponer mis criterios?
6. ¿Qué problemas han dificultado el desarrollo normal de la sesión?
7. Otras observaciones:

La entrevista como instrumento de evaluación

En el presente programa se propone la realización de dos entrevistas semiestructuradas de evaluación previas al inicio de la intervención.

La entrevista es una herramienta de evaluación fundamental para conocer diferentes aspectos del participante que no pueden recogerse de otra manera. Sin embargo, su función no es solamente evaluativa, sino que supone la primera toma de contacto con la persona que va a participar en el programa, por lo que adquiere connotaciones importantes en relación con el fomento de la alianza terapéutica, el aumento de la motivación inicial, etc.

Por este motivo, y ante la variedad y cantidad de información que se considera pertinente recoger en la entrevista, ésta se ha dividido en dos partes, con el objetivo de aplicarlas en momentos diferentes, en función de lo que el terapeuta vaya considerando oportuno en cada momento.

De esta manera, la **entrevista de anamnesis** pretende recoger información general sobre la anamnesis del sujeto (historia familiar, personal, social, laboral, etc.), fundamental para empezar a conocerle, pero evitando las resistencias iniciales que puede suponer comenzar con temas más controvertidos.

En la **entrevista psicosocial**, sin embargo, se recoge información más delicada y específica relacionada con el delito cometido, por lo que el terapeuta deberá decidir cuándo es el momento más apropiado para realizarla. Esta segunda entrevista tiene dos objetivos fundamentales:

- Analizar la conducta de maltrato llevada a cabo por el participante, conocer los tipos de maltrato ejercidos, la frecuencia, intensidad y duración de los actos vio-

lentos, etc. A pesar de que al principio nos encontraremos con una negación o minimización de los hechos en gran parte de los casos, nos permite comenzar a acercarnos al tema que va a estar presente en el programa y conocer la actitud del sujeto ante la problemática. También permite que el sujeto vaya conociendo cómo va a ser el programa y los aspectos que se van a abordar en el mismo.

- Recoger parte de la información necesaria para aplicar la escala SARA de valoración del riesgo.

Por tanto esta segunda entrevista es muy importante, ya que aborda temas relacionados con la conducta violenta, las relaciones de pareja y otros factores de riesgo que nos facilitarán el conocimiento de la problemática concreta de cada participante.

Hay varios aspectos a tener en cuenta en la realización de la entrevista.

Primera toma de contacto. Como decíamos, la entrevista supone la primera toma de contacto con el participante, por lo que el manejo de la misma es fundamental para ir eliminando la sensación de incertidumbre del usuario. Nos permitirá conocer también su actitud ante la intervención, su grado de motivación, etc., para poder actuar en consecuencia.

Revisión de documentos. Antes de llevar a cabo las entrevistas, es necesario recopilar toda la documentación que tengamos del sujeto (sentencia, historial penal, informes sociales, informes de otros profesionales, etc.), para ello utilizaremos todo el tiempo que consideremos necesario ya que es una parte fundamental. Esta revisión tiene varias funciones:

- Nos proporcionará información de la historia delictiva y de las posibles maniobras de manipulación del individuo en caso de que intente minimizar o negar los hechos.
- También nos ayudará para diseñar las preguntas que queremos hacer, porque no les hayamos encontrado respuesta en el análisis documental anterior o algunas nuevas que nos haya sugerido dicho análisis.
- Nos puede aportar datos sobre cómo es la persona que vamos a entrevistar y poder plantearnos una estrategia para recabar toda la información pertinente para una buena evaluación. En este sentido, la personalidad del usuario es fundamental para entender cómo se va a enfrentar a la entrevista. Cualquier información

que nos ayude a conocer más al individuo nos ayudará para intentar saber qué tipo de mecanismos de defensa puede utilizar en la entrevista, cuál va a ser su actitud, y a partir de ahí, podemos prepararnos para la misma. Podremos elaborar una estrategia sobre qué tipo de entrevista puede ser la más adecuada en cada caso, qué tipo de preguntas vamos a realizar y qué pruebas vamos a utilizar.

Información colateral. Cuando tengamos acceso a la información de familiares u otros allegados, será importante recogerla para corroborar la que nos facilite el usuario. Esta información colateral puede aclarar ciertos aspectos de la vida y rutina del individuo.

Conducta no verbal. La entrevista es un momento único para analizar la conducta no verbal del participante, la cual nos puede confirmar la información verbal, enriquecerla, cuestionarla, etc. Observaremos su forma de relacionarse, el vocabulario que escoge, etc.

A veces, tras realizar la entrevista y analizar la información obtenida, nos damos cuenta de que no entendemos bien por qué el entrevistado ha dicho cada cosa o qué significado tiene alguna respuesta. Por ejemplo, cuando un individuo nos dice que bebe lo normal o que bebe socialmente; en este caso necesitamos saber cuánto es socialmente o cuánto es lo normal, ya que nuestra norma puede diferir de la suya. Otro ejemplo sería en los casos en que el sujeto pueda decir que ha sido travieso en la infancia; aquí se hará hincapié en saber exactamente qué hacía para que se le calificara como travieso, hasta qué punto y con qué frecuencia, etc.

Estos ejemplos nos indican la importancia de prepararnos adecuadamente antes de comenzar la entrevista, con el objetivo de obtener la información de la manera más completa posible.

ENTREVISTA DE ANAMNESIS

I. HISTORIA FAMILIAR

1.1. Familia de origen

Pasado

- ¿Dónde se crió?, ¿le educaron sus padres biológicos?, ¿vivió con alguien más?
- ¿Cuál era la ocupación de sus padres?
- ¿Cómo era su vida en casa?
- ¿Cómo se llevaba con sus padres?
- ¿Tenía hermanos?, ¿cómo se llevaba con ellos?
- Si tiene alguna hermana, ¿Cómo era la relación con su hermana?, ¿el trato de sus padres era diferente en función de si los hijos eran hombres o mujeres?, ¿quién colaboraba en las labores domésticas, los chicos o/ y las chicas?
- ¿Cómo calificaría la educación recibida por sus padres?, ¿eran estrictos o permisivos?, ¿tenían muchas reglas?, ¿con qué frecuencia se saltaba las reglas en casa?, ¿cómo le castigaban?
- ¿Alguien de su familia tuvo problemas legales? ¿y problemas mentales, emocionales, de alcohol o drogas?

Presente

- ¿Cómo se lleva con sus padres y hermanos ahora?, ¿con qué frecuencia mantiene contacto con ellos?, ¿qué hacen?, ¿cómo están?

1.2. Familia adquirida

- ¿Está casado?
- ¿Tiene hijos? ¿Cuántos?
- ¿Qué edad tienen sus hijos?
- ¿Sabe dónde viven actualmente?
- ¿Sabe quién cuida de ellos?
- ¿Cómo es su relación con ellos?

2. ADAPTACIÓN ESCOLAR

- ¿Fue al colegio?
- ¿Hasta qué edad estudió?
- ¿Tuvo que dejar el colegio por algún motivo?
- ¿Le gustaba la escuela cuando era niño?, ¿qué le gustaba o disgustaba?, ¿lo encontraba aburrido?, ¿tenía problemas para mantener la atención?, ¿cómo le describirían sus profesores?
- ¿Qué notas obtenía?
- ¿Cómo se llevaba con los otros niños del colegio?, ¿tenía amigos íntimos o era usted más bien solitario?, ¿tenía muchas peleas?

- ¿Qué tipo de conducta tenía en el colegio?, ¿tuvo alguna vez problemas por conducta inapropiada?, ¿le expulsaron o sancionaron alguna vez?
- ¿Asistía regularmente a clase?, ¿con qué frecuencia hacia novillos?
- ¿Cuánto tiempo asistió al colegio?
- ¿Qué hizo después del colegio?

3. AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES

- Durante la infancia y adolescencia ¿Diría que tuvo muchos amigos?, ¿cuántos amigos íntimos tenía?
- ¿Formaba parte de alguna pandilla?, ¿era mixta o sólo de chicos? ¿Qué edad tenían?
- Dentro de una pandilla, cada miembro suele tener un papel: el líder, el bromista, el prudente, etc. ¿Cuál de estos papeles tenía usted en su pandilla?
- ¿Qué cosas solían hacer con el grupo de amigos?
- ¿Considera usted que era popular entre sus amigos?
- ¿Qué actividades solíais hacer juntos chicos y chicas?, ¿qué tipo de actividades hacíais sólo los chicos y cuáles sólo las chicas?

4. HISTORIAL LABORAL Y RELACIONES DE TRABAJO

- ¿Cuántos empleos ha tenido?, ¿cuánto tiempo ha estado en cada uno de ellos?
- ¿Qué trabajo de los que ha realizado ha sido el que más le ha gustado?, ¿por qué?
- ¿Cuál le ha durado más?, ¿cuánto tiempo?
- ¿Por qué motivo los abandonó?, ¿cuántas veces ha ocurrido esto?
- ¿Cómo eran las relaciones con sus compañeros?, ¿y con sus jefes?
- ¿Tuvo algún problema en el trabajo?
- ¿Fue despedido alguna vez? Si es así ¿Por qué motivos?
- ¿Afectaba el trabajo a su comportamiento con la familia? Si es así ¿Cómo?, ¿por qué cree usted que era?

5. PROBLEMAS DE SALUD

- ¿Hay antecedentes de enfermedades psicológicas o psiquiátricas en su familia?
- ¿Ha recibido usted alguna vez tratamiento psicológico o psiquiátrico?
- ¿Tuvo algún problema psicológico en su infancia y/o adolescencia?
- ¿Ha sufrido o sufre actualmente alguna enfermedad física importante?
- ¿Ha tenido algún accidente grave?
- ¿Juega habitualmente a las máquinas tragaperras o a otro tipo de juegos, como por ejemplo a las cartas?, ¿cuánto dinero suele jugar?, ¿con qué frecuencia?

ENTREVISTA PSICOSOCIAL

I. AJUSTE PSICOSOCIAL

1.1. Situación laboral

Respecto al último año:

- ¿Cuál ha sido su situación laboral?
- ¿Cuántos trabajos ha desempeñado?
- Si ha permanecido desempleado, ¿durante cuánto tiempo?

Respecto a la situación actual:

- ¿Está trabajando actualmente?, ¿qué trabajo desempeña?, ¿cuánto tiempo lleva realizándolo?
- ¿Teme por su situación laboral?

1.2. Relaciones de pareja

1.2.1. Relaciones de pareja en el pasado

- ¿Cuántas relaciones de pareja más o menos estables ha mantenido?, ¿cuánto han durado?, ¿quién decidía dejarlo y por qué?
- ¿Solían discutir? Si es así ¿Cuáles eran normalmente los motivos (gustos diferentes, relaciones sexuales, familia, trabajo, celos, amigos, dinero, etc.)?
- ¿Alguna vez la discusión se pasó de la raya (voces, insultos, agarrones, empujones, etc.)? ¿Perdió alguna vez el control? Si es así ¿Cuál fue el detonante?, ¿qué pasó?, ¿había bebido?
- ¿Hubo algún problema de infidelidad por su parte o por parte de su pareja en alguna de las relaciones que has tenido?, ¿cree que los celos tuvieron algo que ver en los problemas que tenía con sus parejas?
- ¿Hubo alguna discusión grave en que intervinieran para solucionarla familiares, amigos, vecino o la policía?, ¿Hubo golpes, magulladuras o heridas importantes?
- ¿Fue motivo de separación o divorcio?

1.2.2. Relaciones de pareja en el presente

- ¿Mantiene todavía una relación sentimental con la víctima?
 - o En caso negativo, pasar al apartado A
 - o En caso afirmativo, pasar al apartado B

A. En el caso de que ya no exista relación sentimental con la víctima:

A.1. Relación con la víctima (previa al delito)

- ¿Cuánto tiempo llevaba con ella?
- ¿Cómo conoció a su mujer?, ¿qué le gustaba más y menos de ella?
- ¿Trabajaba ella cuando se conocieron?. Si es así ¿a qué se dedicaba?, ¿dejó de trabajar, por qué?, ¿trabaja ahora?. Si es así ¿de qué?
- ¿Trabajaba usted cuando se conocieron?, ¿de qué?
- ¿Cómo habían sido las relaciones hasta los hechos?, ¿pasaron alguna mala racha? Si es así ¿Qué pasó?, ¿cómo la superaron?
- ¿Pensó alguno de ustedes en separarse?, ¿cómo reaccionó (él o ella)?
- ¿Tienen hijos? Si es así ¿Van al colegio?
- ¿Tienen problemas escolares o de otro tipo? Si es así, especifique. ¿Han necesitado apoyo escolar o psicológico?
- ¿Vivía alguien más con ustedes (padres, suegros, etc.)? ¿Cree que alguno de estos familiares influyó en el deterioro de la relación con su pareja? Si es así ¿cómo?
- ¿Cree que usted fue feliz con su pareja?, ¿puede recordar algún momento de felicidad?
- ¿Cree que su pareja le era infiel? Si es así ¿En qué se basa?
- ¿Era su pareja provocadora con otros hombres?

A.2. Relación actual con la víctima (posterior al delito)

- ¿Mantiene algún tipo de contacto con su ex-pareja? ¿Cual?
- ¿Sabe si tiene nueva pareja y familia? Si es así, ¿Qué opinión le merece?

A.3. Nueva relación

- ¿Mantiene actualmente alguna nueva relación sentimental?
 - o En caso afirmativo: ¿cómo se llevan?, ¿tienen conflictos?, ¿teme que su pareja piense que con ella podrían repetirse conductas violentas?
 - o En caso negativo: ¿Teme iniciar una nueva relación? Si es así, ¿por qué?

B. En el caso de que aún exista relación sentimental con la víctima

- ¿Cómo conoció a su mujer?, ¿qué le gustaba más y menos de ella?
- ¿Trabajaba ella cuando se conocieron?. Si es así ¿a qué se dedicaba?, ¿dejó de trabajar, por qué?, ¿trabaja ahora?. Si es así ¿de qué?
- ¿Trabajaba usted cuando se conocieron?, ¿de qué?
- ¿Cómo habían sido las relaciones hasta los hechos?, ¿pasaron alguna mala racha? Si es así ¿Qué pasó?, ¿cómo la superaron?
- ¿Pensó alguno de ustedes en separarse?, ¿cómo reaccionó (él o ella)?
- ¿Tienen hijos? Si es así ¿Van al colegio?

- ¿Tienen problemas escolares o de otro tipo? Si es así, especifique. ¿Han necesitado apoyo escolar o psicológico?
- ¿Vivía alguien más con ustedes (padres, suegros, etc.)? ¿Cree que alguno de estos familiares influyó en el deterioro de la relación con su pareja? Si es así ¿cómo?
- ¿Se encuentra satisfecho globalmente con su relación de pareja? En caso negativo, especifíquelo
- ¿Cuál es el grado de satisfacción en la relación sexual que mantiene con su pareja?
- ¿Tiene o ha tenido alguna relación extraconyugal? En caso afirmativo, ¿ha existido algún episodio de violencia?
- ¿Se considera una persona celosa?
- ¿Cree que su pareja le es infiel? En caso afirmativo, ¿en qué basa su creencia?
- ¿Le parece su pareja provocadora o que atrae excesivamente la atención de otros hombres?

2. ASPECTOS RELACIONADOS CON LA VIOLENCIA EN GENERAL (no violencia contra la pareja)

2.1. Víctima de violencia familiar en la infancia

- Durante su infancia o/y adolescencia, ¿Recuerda haber sufrido o haber sido testigo de algún episodio de violencia familiar (violencia física, sexual o psicológica)? Si ha sido así, ¿qué consecuencias ha tenido para usted?, ¿ha provocado en usted un daño físico o psicológico? ¿fueron episodios recurrentes?

2.2. Conducta violenta con personas que no sean o hayan sido su pareja

- ¿Se ha comportado de manera violenta o/y amenazado alguna vez a algún miembro de su familia?
- ¿Se ha comportado de manera violenta o/y amenazado alguna vez a algún desconocido o algún conocido que no perteneciera a su familia?
- A lo largo del último año,
 - o ¿Ha intentado quitarle la vida a alguien? Si es así, ¿qué procedimiento utilizó para ello?, ¿cuáles fueron las consecuencias?
 - o ¿Ha pensado alguna vez en quitarle la vida a alguien? Si es así, ¿llegó alguna vez a elaborar un plan para ello?, ¿estos pensamientos eran recurrentes y le provocaban malestar elevado, no pudiéndoselos quitar de la cabeza?

2.3. Conducta suicida

- A lo largo del último año,
 - o ¿Ha intentado quitarse la vida alguna vez? Si es así, ¿qué procedimiento utilizó para ello?, ¿cuáles fueron las consecuencias?
 - o ¿Ha pensado alguna vez en quitarse la vida? Si es así, ¿llegó alguna vez a elaborar un plan para ello?, ¿estos pensamientos eran recurrentes y le provocaban malestar elevado, no pudiéndoselos quitar de la cabeza?

3. VIOLENCIA CONTRA LA PAREJA

3.1. Delito actual

- ¿Cuál era la edad de la víctima en el momento de los hechos?, ¿qué relación mantenía en ese momento con ella?
- Antes de cometer la agresión, ¿Había ingerido alcohol o algún tipo de drogas? Si es así, ¿qué tipo y en qué cantidad?
- ¿Fue algo impulsivo o siguió un plan determinado?
- ¿Tomó precauciones para que nadie le descubriera?
- ¿Tuvo dudas antes de llevar a cabo la agresión?
- ¿Cuál es a su parecer el nivel de violencia que ejerció?
- ¿Cuál fue el motivo principal para cometer esta acción?
- ¿Cuál es su versión de los hechos?
- ¿Acompañaron a la agresión algún tipo de fantasías o imaginaciones? Si es así, ¿Cuáles?
- ¿Cuál fue su reacción inmediata después de la agresión: huir, intentar esconder el delito, entregarse a la policía, etc.?

3.2. Conducta habitual de maltrato previa al delito

En relación a la posible violencia ejercida contra su pareja (o parejas) en el pasado, previamente al delito actual.

- ¿Ha habido algún episodio de violencia física hacia la víctima? (*escupir, pellizcar, empujar, agarrar, abofetear, morder, pegar con puño, dar patadas, estrangular, tirar del pelo, pegar con palo/correa u otro objeto, quemar, amenazarla con matar/pegar, abandonarla enferma, pegarla embarazada*) (*excluye agresiones sexuales y amenazas*)
- Si es así, ¿cuándo fue el primer episodio violento?
- ¿Puede describir lo que pasó?, ¿Cuál fue el motivo?
- ¿Está seguro de que no hubo algún incidente anterior que haya olvidado?
- ¿Ha agredido o intentado *agredir sexualmente* a la víctima? (*Exigir relaciones sexuales y mantenerlas bajo amenaza o coacción, forzar a mantener relaciones sexuales mediante uso de la violencia (violación), introducción de objetos, obligar a actos sexuales no deseados, insultos, ridiculizaciones, golpes, obligar a mantener relaciones con terceros*)
- ¿Ha tenido alguna vez un ataque de celos que haya dado lugar a una agresión física a su pareja actual u otras anteriores?
- ¿Ha amenazado a la víctima: de muerte, o de provocar lesiones graves, o de utilizar un arma en su contra?
- ¿Ha realizado alguna de las siguientes conductas alguna vez con la víctima: Humillarla/insultarla/ en público, echarle la culpa cuando las cosas salen mal, exigir que atienda mejor a los hijos y/o el hogar, prohibirle hablar/salir con amigas, cortarle llamadas telefónicas, llamarla continuamente para asegurarse que está en casa, contarle aventuras amorosas, criticar su apariencia física, amenazar con dejarla por otra, amenazar con quitarle los hijos, amenazar con matar a los hijos y suicidarse si le deja, matarle la mascota, romper objetos, romperle ropa u objetos personales preferidos, negarle dinero?

La entrevista como instrumento de evaluación

- ¿Ha utilizado armas con la intención de matar a la víctima?
- ¿Con que frecuencia había incidentes violentos durante la relación?
- ¿Alguna vez necesitó ella hospitalización, atención médica o psicológica después de un episodio violento? Si es así, especifique.
- A lo largo del último año, ¿ha habido un incremento en el número o intensidad de las agresiones llevadas a cabo hacia su pareja?
- ¿Cuales eran/son los motivos más frecuentes de discusión?
- ¿Sabe con anticipación cuando se va a poner violento?
- ¿Alguna vez ha incumplido una orden de alejamiento? Si es así, ¿Este incumplimiento ha derivado en una detención?
- ¿Ha presenciado alguno de sus hijos algún episodio de violencia? Si es así, ¿Qué pasó?, ¿Estuvo su hijo implicado en el episodio?, ¿cree que eso le afectará en el futuro?
- ¿Alguna vez ha castigado físicamente a sus hijos? Si es así, ¿por qué motivos y con qué frecuencia?
- ¿Han mostrado sus hijos conductas problemáticas en casa o en el colegio?

4. FRACASO EN LAS MEDIDAS DE SUPERVISIÓN PREVIAS

- ¿Alguna vez ha vulnerado las normas que se le han impuesto durante un permiso de salida, en período de libertad provisional o libertad condicional (o similar)? *Se excluye orden de alejamiento.*

PROGRAMA DE TRATAMIENTO

Unidades de intervención

PARTE I

UNIDAD 1: Presentación y motivación al cambio

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

UNIDAD 3: Distorciones cognitivas y creencias irracionales

UNIDAD 4: Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa

UNIDAD 5: Empatía con la víctima

UNIDAD I

Presentación y motivación al cambio

I. INTRODUCCIÓN

Las sesiones iniciales de cualquier programa de intervención tienen una importancia especial ya que los participantes suelen presentar un gran desconocimiento respecto al programa, sobre cuáles van a ser sus contenidos, el grado de participación que van a tener que mostrar, etc.

Del resultado de este primer contacto depende la imagen que el participante se haga de la intervención, y por tanto, puede influir en su permanencia en la misma. Es por ello fundamental dedicar varias sesiones al conocimiento mutuo, a la información práctica, etc. El objetivo será que cuando finalicen estas sesiones, los miembros del grupo tengan información suficiente para que la ansiedad que les puede suponer un trabajo terapéutico de este tipo, sea menor y, por otro lado, que se encuentren preparados para empezar a trabajar en grupo y a compartir experiencias.

En este sentido, hay que tener en cuenta que las personas que van a iniciar el programa suelen presentar muy poca motivación y una actitud a la defensiva, ya que no suelen ser conscientes de la necesidad de realizarlo.

Normalmente, cuando una persona acude a una terapia psicológica lo hace porque considera que tiene un problema y que necesita ayuda. No suele ser éste el caso de los delincuentes en general y de los hombres condenados por un delito de violencia de género en particular, sino que las motivaciones para acudir a un programa de tratamiento suelen ser instrumentales (evitar el ingreso en prisión, conseguir beneficios penitenciarios, etc.).

Esta motivación de tipo extrínseco puede mantenerles en el programa pero esto no quiere decir que su actitud y participación sean las deseables. En muchos casos además nos encontramos con un abandono del programa por esta falta de motivación.

Intentar que la motivación de los participantes pase de ser extrínseca a ser intrínseca va a ser uno de nuestros primeros objetivos.

El Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y DiClemente (Prochaska, DiClemente y Norcross, 1992) ha sido uno de los más utilizados para analizar y trabajar este tema. Está formado por seis estadios que pasamos a describir a continuación, incorporando como ejemplos las expresiones frecuentes que detallan Echeburúa y colaboradores en 2009 para poder identificar adecuadamente en qué fase se encuentra cada participante.

- **Pre-contemplación:** etapa en la que el sujeto no es consciente de que tiene un problema, lo niega, y no tiene ninguna intención de cambiar. Ejemplos: *“lo que ella dice es falso”*; *“ella me provoca todo el tiempo y no me deja en paz”*, *“la que tiene que cambiar es ella”*, *“ella también me maltrata psicológicamente”*.
- **Contemplación:** el sujeto empieza ya a plantearse que tiene un problema y que debe realizar algún cambio aunque aún no toma ninguna decisión ni emprende ninguna acción. Ejemplos: *“cada vez me doy más cuenta de que, cuando me enfado, hago daño a mi pareja”*, *“ahora veo que la violencia es un problema”*, *“creo que sería bueno que me enseñaran a controlarme”*.
- **Preparación para la acción:** en este momento el sujeto ya ha decidido realizar alguna acción para solucionar su problema y empieza a dar los primeros pasos. Ejemplos: *“desde hace dos semanas no he tenido problemas con mi mujer”*, *“estoy decidido a venir a tratamiento y poner de mi parte para estar bien con ella”*, *“es la última oportunidad que me da”*.
- **Acción:** el sujeto empieza a llevar a cabo conductas para solucionar su problema y empieza a conseguir logros al respecto. Ejemplos: *“aunque no resulta fácil, todo parece ir bien”*, *“cuando mi pareja me pone nervioso, la evito yéndome a otra habitación”*, *“cuando me agobio, hago lo que tú me dijiste”*, *“ahora, por lo menos, podemos hablar”*.
- **Mantenimiento:** período durante el cual el sujeto ha logrado una permanencia temporal de las modificaciones producidas y utiliza estrategias para prevenir las

recaídas. Ejemplos: *“ahora me controlo mucho, pero aún tengo miedo de perder el control”*, *“suelo evitar los conflictos y discusiones porque no quiero alterarme”*, *“ella también tiene derecho a decidir”*.

- **Finalización:** el sujeto considera que su problema está finalmente solucionado.

Este modelo, elaborado originariamente para su aplicación en el campo de las drogodependencias, ha sido posteriormente aplicado en otros ámbitos. Concretamente, en el caso de la violencia de género, se ha encontrado que son 4 las etapas de cambio que pueden observarse: precontemplación, contemplación, acción y mantenimiento (Levesque, Gelles y Velicer, 2000; Prochaska y Levesque, 2002).

Como decíamos, la mayoría de las personas que van a acudir al programa de intervención estarán en la primera de las fases, negando totalmente la posibilidad de tener un problema que solucionar. Según Quinteros y Carbajosa (2008) una de las causas de esta absoluta falta de motivación puede ser el gran lapso de tiempo que suele pasar desde la denuncia hasta el inicio de la intervención. También influye el hecho de que normalmente, estas personas han estado ejerciendo conductas de maltrato sin tener consecuencias legales, por lo que, aunque en un primer momento tras la conducta de maltrato pudieran haber aparecido sentimientos de culpa y reconocimiento de los hechos, cuando va pasando el tiempo aparecen de nuevo los mecanismos de defensa, las justificaciones, etc.

Esta situación puede resultar desalentadora, sin embargo, es necesario destacar que la motivación es un objetivo progresivo que se debe trabajar a lo largo de todo el programa.

En este sentido, Gillis y Grant realizaron un estudio en 1999 con 1.100 sujetos que estaban cumpliendo libertad condicional en Inglaterra. Evaluaron la motivación de los sujetos clasificándolos posteriormente en tres grupos:

- Genuinamente motivados.
- Con motivación favorecida por los terapeutas (aunque inicialmente no motivados).
- No motivados.

En un período de seguimiento de tres años, encontraron que, del grupo de los sujetos genuinamente motivados, el 83% no cometió ningún delito ni incumplió ninguna regla de las impuestas; del grupo con motivación favorecida, actuó de esta forma el 78% y en el grupo no motivado, el 42%.

Obviamente se comprueba el papel fundamental de la motivación en el éxito terapéutico pero también se constata que, en las personas inicialmente no motivadas que consiguen estarlo tras el trabajo terapéutico, su tasa de éxito es también muy elevada.

Para conseguir que los sujetos pasen de una etapa de pre-contemplación a una etapa de contemplación, es necesario que sean conscientes:

- Por un lado, de que su conducta es inadecuada y de las consecuencias negativas que ha tenido la misma para él y los suyos.
- Por otro lado, de que existen otras formas de relacionarse en pareja, más beneficiosas para él y sus allegados.

Como decíamos, estos objetivos estarán presentes a lo largo de todo el programa, pero es importante tenerlos en cuenta desde el inicio. En estas primeras sesiones, el terapeuta irá comprobando en qué fase de cambio se encuentra el penado, y podrá ajustar su intervención en función de ello.

Algunas de las estrategias que se pueden utilizar para fomentar la motivación de los penados están directamente relacionadas con el propio estilo terapéutico. Quinteros y Carbajosa (2008) proponen las siguientes:

No confrontar, sino cuestionar con preguntas, buscando las lagunas de su discurso (exageraciones, contradicciones). A pesar de que la confrontación es una técnica terapéutica que se utilizará a lo largo del programa, no es la más adecuada en el inicio, fundamentalmente si el grado de motivación al cambio es muy bajo, ya que normalmente los mecanismos de defensa y la desmotivación están claramente presentes y la confrontación puede dar lugar al rechazo. Es mucho más útil plantear preguntas abiertas, que animen al sujeto a exponer abiertamente su opinión, sus experiencias, etc. A partir de sus comentarios, utilizaremos el resumen reflexivo e iremos detectando las incongruencias y exageraciones que presenta para saber cómo enfocar posteriormente la intervención.

Escucha empática, pero sin justificar. Debemos adoptar una actitud de escucha, entendiendo a la persona, pero sin justificar su comportamiento.

No utilizar el término maltratador. Para evitar el etiquetado, el rechazo y la profecía autocumplida.

Reforzar la presión externa. Es importante poner sobre la mesa sin tapujos la importancia que tiene la participación en el grupo y las consecuencias que se pueden derivar si lo abandona. Al mismo tiempo, debemos dejar claro, que el objetivo del programa no es juzgarle ni condenarle sino ayudarlo.

Tratar diferentes temas, no exclusivamente los relacionados con la conducta de maltrato. En las primeras sesiones va a ser más útil tratar de temas genéricos de la vida del penado que no sean concretamente las conductas de maltrato. Esto le permitirá participar activamente de manera más relajada y con una actitud menos defensiva y más positiva. Tratar este tipo de temas tiene además otra función, que es ir conociendo progresivamente a cada sujeto, su historia vital, su conducta, su personalidad, etc.

Hablar de otras relaciones de pareja. A veces, cuando se pregunta a los sujetos por sus relaciones anteriores de pareja, hablan con más libertad y menos presionados, por lo que pueden contar episodios que nos den pistas sobre sus actitudes y conductas en las relaciones sentimentales. También puede ser útil hablar de otras parejas, por ejemplo de amigos o analizar relaciones que aparezcan en películas, que nos den su opinión sobre cómo se llevan, qué cosas criticaría o haría de otra manera, etc.

Redireccionar su discurso hacia él mismo, intentando evitar que hable continuamente de la víctima y de la ley. En las primeras sesiones es muy frecuente que los participantes hablen constantemente de la víctima, culpabilizándola de todo lo ocurrido, así como de la ley y de su injusticia. En estas ocasiones, intentaremos redireccionar el discurso hacia el sujeto y su conducta, haciendo alusión a que la persona que está realizando el programa es él y que es por tanto en quien debemos centrarnos.

Gestionar la actitud desafiante. En muchas ocasiones, los penados adoptan una actitud desafiante con el propio terapeuta, culpabilizándole también de alguna manera de su problema y de tener que asistir al programa. Es importante saber gestionar esta situación, manteniéndonos firmes y aclarándole que, lejos de obligarle a asistir, nuestro papel está centrado en la ayuda y la resolución del problema.

Otras estrategias terapéuticas, destacadas por Redondo (2008), son:

- Evitar la discusión
- Trabajar la resistencia al cambio
- Reforzar las conductas positivas de los sujetos, sus expresiones de cambio
- Ser activo y directivo
- Ser asertivo

UNIDAD 1: *Presentación y motivación al cambio*

- No juzgar, mostrar respeto
- Mostrar autenticidad
- Tener un estilo terapéutico flexible
- Promocionar la expresión emocional por parte de los sujetos

Existen otros factores que, por el contrario, dificultan y entorpecen la relación terapéutica que también deben ser tenidos en cuenta:

- Curiosidad morbosa por la vida de los participantes
- Búsqueda de poder sobre los individuos
- Búsqueda de auto-terapia
- Hacer cosas cuyo único objetivo sea obtener el aprecio del sujeto. A veces, podemos sentirnos mal por tener que abordar determinados temas o decir determinadas cosas a los usuarios, por miedo a que se enfaden o a hacerles daño. Hay que analizar si es necesario terapéuticamente y si lo es, tratar el tema con delicadeza pero con firmeza. Es importante no evitar los temas que nos hagan sentir incómodos.
- Intelectualizar la relación
- Ironizar sobre el sujeto y sus problemas
- Dar mensajes inconsistentes y vagos

2. OBJETIVOS

- Presentación de los terapeutas.
- Presentación del programa (objetivos, características y metodología).
- Presentación de los miembros del grupo.
- Establecimiento de las normas y objetivos del grupo y aceptación de compromisos.
- Mejora de las habilidades de comunicación para el trabajo en grupo.
- Fomento de la motivación para iniciar la intervención.
- Inicio en la autorreflexión.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1 Exposición psicoeducativa

Presentación y normas

En primer lugar, empezaremos **presentándonos como terapeutas**, diciendo nuestro nombre y explicando cuál va a ser nuestro cometido durante el tiempo que va a durar el programa.

Antes incluso de pasar a las presentaciones de los participantes, aprovecharemos para contar el **objetivo del programa y cuáles van a ser sus características**. El objetivo del tratamiento es claro: desarrollar estrategias que permitan controlar la ira, la violencia y malos tratos de cualquier tipo dirigidos hacia mujeres con las que mantienen o mantendrán un vínculo afectivo. Y por extensión hacia cualquier persona, familiar o no. En última instancia, evitar la reincidencia.

Situaremos a los participantes en lo que será el desarrollo del programa de tratamiento, exponiendo a grandes rasgos las áreas de intervención de las que nos ocuparemos.

También explicaremos la metodología a utilizar, el número estimado de sesiones, la duración de las mismas, etc.

Se indicarán las consecuencias que se derivan del incumplimiento del programa y, en el caso de las medidas alternativas, de nuestra obligación de informar al Juez de cualquier incidencia que se produzca durante el mismo.

Es importante que de estas explicaciones los participantes concluyan que la intervención que van a recibir implica abordar aspectos que no van a ser siempre sencillos, pero que el objetivo es, en última instancia, la ayuda y la enseñanza de conductas alternativas para las relaciones de pareja. Es importante que perciban a los terapeutas como una figura de ayuda, y el programa, como una oportunidad para aprender algo nuevo que puede ser muy beneficioso en sus relaciones posteriores.

Evitaremos totalmente el uso del término “maltratador” para referirnos a los componentes del grupo.

UNIDAD 1: Presentación y motivación al cambio

Posteriormente pasaremos a realizar una de las **dinámicas de presentación** propuestas con el objetivo de que los miembros del grupo empiecen a conocerse y se comience a crear un clima de confianza.

A continuación se establecerán las **normas del grupo** que imperarán durante todo el tiempo que dure el programa. Para ello, se utilizará la técnica de la lluvia de ideas, guiada por el terapeuta para conseguir un consenso en las mismas (ver anexo I para ejemplos de normas que se pueden establecer).

Una vez elegidas las normas, se procederá a la elaboración de un contrato conductual en la que el participante se comprometa a cumplir con las mismas.

Habilidades de comunicación y cohesión grupal

Uno de los objetivos de estas primeras sesiones será el **fomento de unas habilidades de comunicación adecuadas** con el resto de participantes del programa y con el terapeuta. Se hará hincapié en tres elementos: mantener una actitud positiva hacia el programa, una actitud empática hacia los problemas del resto de miembros del grupo, y una escucha activa. El terapeuta deberá estar muy atento a esta forma de comunicación a lo largo de todo el programa, de forma transversal.

La escucha activa supone no solamente estar callado y atento, sino también abstenerse de formular juicios, fingir un interés mayor por el otro o anticiparse a lo que se está diciendo. Es más importante poner énfasis en comprender lo que se dice que en el juicio, la crítica o el acuerdo/desacuerdo.

Al mismo tiempo deberemos estar muy atentos a la cohesión grupal que se vaya formando entre los participantes. Es necesario fomentar un ambiente de tranquilidad y confianza, para que vayan sintiéndose cada vez más cómodos y empiecen a establecerse relaciones grupales útiles de cara a la intervención.

Se proponen varias *dinámicas de comunicación y de cohesión grupal* para abordar estos temas, aunque son aspectos a los que deberemos estar atentos todo el programa para introducir algún ejercicio cuando se considere oportuno.

Motivación

Como se ha comentado anteriormente, la **motivación** de los participantes al iniciar el programa suele ser muy baja. Se han visto ya en la introducción algunas estrategias terapéuticas a tener en cuenta en este sentido.

Para introducir el tema, se pedirá a los participantes que expliquen cuál es su motivación para estar en el grupo y sus expectativas hacia el mismo. Probablemente los motivos irán dirigidos a la búsqueda de beneficios penitenciarios o, en el caso de las medidas alternativas, a la obligatoriedad en sentencia de participar en un programa.

En segundo lugar se les pedirá que escriban en un papel las ventajas e inconvenientes que, según ellos, tiene la realización del programa para él, para la víctima, para sus hijos y para una posible futura pareja. Se pondrán en común sus respuestas, iniciándose por parte del terapeuta estrategias para ir mejorando este aspecto en los participantes.

Se proponen varias *dinámicas para la mejora de la motivación* que el terapeuta deberá valorar si las realiza de manera individual, o en grupo. Son dinámicas y técnicas que deberán tenerse en cuenta a lo largo de todo el programa para elegir las más adecuadas en función de la motivación que presente cada participante.

Autorreflexión

El último aspecto que vamos a trabajar en esta unidad es el fomento de la **autorreflexión**. Una de las técnicas terapéuticas que se van a utilizar a lo largo de todo el programa será la reflexión sobre la propia vida, la introspección. Puede resultar difícil para los participantes profundizar en temas personales o analizar qué aspectos de su vida han podido influir en su comportamiento actual. Para iniciarles en esta nueva técnica, les pediremos, como tarea entre sesiones, que realicen una autobiografía personal.

Los objetivos de esta tarea son:

- Identificar aspectos más concretos del funcionamiento del sujeto que son útiles para el posterior tratamiento.
- Reflexionar sobre su propia vida, identificando los aspectos positivos y negativos de sus experiencias.
- Tomar conciencia de su capacidad de afrontamiento.
- Identificar qué factores pueden estar en el origen de su conducta desadaptada.

Cada participante leerá su autobiografía y posteriormente el profesional, teniendo en cuenta estos objetivos, guiará la reflexión, haciendo hincapié en la dificultad de seleccionar los aspectos más relevantes para hacer una síntesis de toda una vida, la diferencia entre hechos y emociones, las posibles interconexiones entre determinadas situaciones, etc.

3.2 Dinámicas

Dinámicas de presentación y conocimiento

- Se pone en el centro del grupo una mesa con recortes de fotografías variados. Cada miembro del grupo debe elegir uno y posteriormente juntarse con otro participante y explicarle por qué ha elegido esa foto y qué representa para él. Se dedicarán 5 minutos más a conocerse los miembros de la pareja. Posteriormente en grupo, cada miembro de la pareja presentará al otro miembro en función de lo que hayan compartido.

- Los participantes se colocan formando un círculo. El primero dice su nombre y señala a una persona. Ésta dice el nombre del anterior, el suyo y señala a otra persona. La tercera persona dice el nombre del primero, el del segundo y señala a otra persona. Así sucesivamente con todos los participantes.

- Los participantes se colocan formando un círculo. El primero dice su nombre y apellido y con las primeras consonantes tiene que decir dos de sus cualidades. El siguiente dice el nombre y cualidades del anterior y su nombre y sus cualidades, el siguiente dirá el nombre y cualidades del primero, del segundo y el suyo, y así sucesivamente.

- Los participantes se sitúan en dos círculos concéntricos. Los del círculo interior se colocan mirando hacia fuera, de manera que tengan en frente a su pareja del círculo exterior. El terapeuta irá leyendo unas frases que serán el tema de conversación con su respectiva pareja. Cuando el terapeuta diga ¡ya!, comienza a girar el círculo exterior un lugar, si anteriormente habló solamente el del círculo exterior, ahora sólo hablará el del círculo interior igualmente hasta que el terapeuta diga ¡ya!

Dinámicas de comunicación

- Dinámica relacionada con la intervención, la exclamación y la interrupción como tres elementos fundamentales en la comunicación.

1. El terapeuta hace la presentación fijando la atención específicamente en los tres elementos de la comunicación: intervención, exclamación e interrupción. Puede valerse para ello del texto que figura en el anexo 2.
2. Se presenta a debate un asunto, escogido bien por el terapeuta, bien por el grupo. Se procurará que el tema del debate sea sencillo y generador de opinión pero no polémico.
3. Se subdivide el grupo en dos subgrupos, uno de acción y otro de observación.
4. El terapeuta escoge, dentro del grupo de acción, a los que harán la intervención, a los que pondrán en juego la interrupción y a los que harán la exclamación.
5. Para lograr un mayor éxito en el ejercicio, el terapeuta llamará a parte a los que van a realizar estas funciones y les dará las siguientes instrucciones:
 - a) *A los que intervienen:* Vuestro papel será procurar el diálogo entre los miembros del grupo de acción. Eso significa que debéis prestar mucha atención e intervenir en cuanto no entendáis algo. Procuraréis aportar calidad y concisión al mensaje de los que hablan. Vosotros estáis para confirmar que el mensaje que dicen tiene éxito, que es entendido por vosotros. Vuestras intervenciones solamente se orientarán a que los demás vean que vosotros realmente entendéis; y lo único que podéis hacer es formular preguntas esclarecedoras.
 - b) *A los que interrumpen:* Vuestro papel será de atropellar el esfuerzo de comunicación de los otros miembros del grupo de acción que se van a querer comunicar; metéis ideas nuevas, refutáis otras, introducís salidas de humor no apropiadas o tenéis salidas descabelladas. Pero debéis realizar vuestro papel con discreción para no hundir el debate; sólo se trata de dificultarlo. Hacéis unas cuantas interrupciones, las suficientes para que quede caracterizado y perfilado bien vuestro papel, pero teniendo cuidado de no destruir el proceso de comunicación del grupo.

c) *A los que exclaman:* Vuestro papel será de apoyo y construcción, cosa que podéis hacer simplemente con movimientos de cabeza, con una sonrisa, con cualquier gesto de la mano, del cuerpo, etc. También os podéis mostrar confusos, interviniendo con exclamaciones breves: «¿qué?», «no entiendo», «no me entero», «no me aclaro», «¿quieres repetir?».

6. A continuación el terapeuta deberá instruir al grupo de observadores. Cada miembro de este grupo deberá anotar en una hoja los elementos que, a su parecer, juegan los papeles de intervención, interrupción y exclamación, además de anotar otras observaciones sobre los papeles que se están desarrollando y sobre todo lo que está pasando.

- Técnicas de escucha activa: comentar y practicar con los participantes las técnicas que aparecen en el anexo 3.
- Dinámica sobre la relación entre conducta verbal y no verbal:

Se dividirá el grupo en dos partes, de tal manera que se formarán parejas de conversación, uno de los miembros de la pareja tendrá que contar algo de su vida que le parezca divertido y el otro escuchará. A los participantes que les toca escuchar, los reunirá previamente el terapeuta indicándoles que, durante el tiempo que dure la historia que les está contando la otra persona, adoptarán tres actitudes diferentes exclusivamente a través de la conducta no verbal: en primer lugar, indiferencia, en segundo lugar, aburrimiento y en tercer lugar, interés. Empezarán con la actitud de indiferencia, y, cuando el terapeuta dé una palmada (a los 2 minutos, aproximadamente) cambiarán a la actitud de aburrimiento, y cuando oigan la tercera palmada (a los 2 minutos), cambiarán a la actitud de interés. Cuando finalicen la actividad, los participantes que han estado hablando explicarán cómo se han sentido en los tres momentos diferentes y los que han estado callados, explicarán cómo han percibido el cambio de actitud en el que hablaba en función del papel que jugaban en cada momento.

Dinámicas de cohesión grupal y pertenencia a un grupo

- Se les pide a los participantes que rellenen un pequeño cuestionario (anexo 4) sobre su opinión respecto al papel que deben tener los miembros de un grupo. Lo contestarán de manera individual, luego lo comentarán en parejas y finalmente se realizará una discusión grupal.

- *El lazarillo*: se trata de guiar a un compañero que está con los ojos vendados. El objetivo es lograr una confianza suficiente para que se pueda dar la cohesión grupal que buscamos. Consignas:

- o Se mantendrá silencio durante todo el ejercicio.
- o Cada uno debe estar atento a los sentimientos que vive interiormente y los que vive su pareja, en la medida que los perciba.

La mitad del grupo tiene los ojos vendados. Están agrupados de dos en dos (un ciego y un guía). Los guías eligen a los ciegos, sin que sepan quien les conduce. Durante 10 minutos los lazarillos conducen ciegos, después hay un cambio de papeles (se elige pareja de nuevo, ahora escogen los que antes hacían de ciegos). Se valorarán los sentimientos vividos y su importancia.

- *El jardinero*: consiste en recoger un objeto con los ojos tapados a través de un itinerario. Los participantes se sitúan en dos filas frente a frente a dos metros de distancia aproximadamente, representando los árboles de una avenida. La primera persona que hace de jardinero tiene que situarse en un extremo de la avenida (pasillo) con los ojos vendados, debiendo ir en busca del objeto que se determine que se encuentra en el otro extremo de la avenida. Este trayecto debe hacerse sin tocar los árboles. Sucesivamente van saliendo nuevos jardineros, hasta pasar todo el grupo. Se puede complicar el itinerario haciendo que el pasillo tenga curvas, obstáculos, etc. Se evaluará cómo se han sentido.

- Cada participante escribe en un papel un problema propio a la hora de comunicarse. Posteriormente, se unen todas las papeletas en una caja. Cada individuo recoge una papeleta del montón, y la lee, interiorizándolo, y exponiéndola ante los demás integrantes del grupo, como si el problema fuera suyo propio. El resto del grupo debe dar alternativas para superarlo.

- Cada participante rellenará de manera individual un pequeño cuestionario sobre el grupo, con preguntas del tipo: *en este grupo mi papel es...*, *este grupo tiene de positivo...*, *este grupo tiene de negativo...*, *para mejorar el ambiente de grupo yo creo...* Posteriormente se comentará entre todos.

Dinámicas de motivación

Existen algunas técnicas que podemos usar en función de la fase en la que estén cada participante en su proceso de cambio. Vamos a ir viendo cada una de las fases, qué riesgos presenta y qué técnicas o ejercicios podemos realizar para continuar la evolución hacia el cambio.

Precontemplación

En esta fase, como decíamos, el individuo no es consciente o no reconoce que tiene un problema, aunque los que le rodean o le conocen sí puedan verlo. No quiere cambiar. Algunos de los mecanismos que se pueden detectar en esta fase son:

- o *Negación o minimización*: se niega la realidad, el problema. Se echa la culpa a otros. Se minimiza el problema.
- o *Racionalización*: se busca una causa racional y lógica al comportamiento.
- o *Proyección y desplazamiento*: consiste en ver en los demás nuestro problema sin vernos a nosotros mismos.
- o *Interiorización*: consiste en interiorizar un sentimiento y ocultarlo dentro tapándolo con otro y así dejar de sentirlo.

Nuestro objetivo por tanto, con los participantes que se encuentren en esta fase será hacerles conscientes de que hay barreras que les impiden ver los problemas y que es necesario conocer las barreras para poder derribarlas o rodearlas. También puede ser útil utilizar argumentos de peso, aunque no sean los ideales, del tipo: “el programa es necesario para que no ingreses en prisión”, “si no realizas el programa tienes muchas menos posibilidades de salir de permiso”, etc.

Se puede abordar este tema, pidiéndole al sujeto que conteste a la siguiente auto-evaluación con los problemas que le puedan surgir en general, para conocer cómo suele enfrentarse a las adversidades de manera natural. Posteriormente, se le pedirá que conteste respecto al problema de la violencia de género, para saber si se ha planteado que tiene un problema y que debe dar pasos de cambio.

Pensando en un problema que tengas actualmente, rellena con el número que refleje la frecuencia en la que utilizas cada una de las herramientas que se plantean. Sé honesto y realista ya que sirve para evaluar tu progreso en el proceso de cambio y conocer en qué fase estás.

| | PUNTUACIÓN | |
|---|--------------|--|
| Busco información relativa a mi comportamiento "problemático". | | |
| Pienso en información, en artículos y libros que me puedan ayudar. | | |
| Leo sobre gente que ha conseguido superar el cambio. | | |
| Recuerdo la información que me han dado sobre los beneficios de superar el problema | | |
| 1= Nunca 2= Rara vez 3= Ocasionalmente 4= A menudo 5= Muchas veces | TOTAL | |

Los precontempladores suelen obtener una puntuación menor a diez puntos, los que han llegado o pasan a contempladores obtienen más de 10.

Contemplación

En esta fase, el sujeto ya es consciente de que tiene un problema y se empieza a plantear dar pasos para cambiarlo. Es el momento en el que busca información sobre su problema, para poder actuar.

Las personas que se encuentran en esta fase, pueden tener los siguientes riesgos, que debemos manejar:

- Miedo al fracaso, al cambio; inseguridad, desconocimiento.
- Búsqueda de la verdad absoluta.
- Espera del momento mágico.
- Acción prematura.

Debemos ayudar a la persona que está en esta fase sin demorar el proceso ni acelerarlo, sino acompañarlo.

En esta fase, podemos utilizar el "despertar emocional", utilizando las emociones como impulso para cambiar. No significa despertar el miedo o el acongoje emocional, pero hay personas que necesitan un acontecimiento dramático para cambiar.

Técnicas que se pueden utilizar:

- Ver películas o documentales que traten el tema de la violencia de género y sus consecuencias.
- Usar la imaginación: imaginarte cómo serás dentro de cinco años, cuando hayas cambiado, y si no has cambiado, cómo te verán los demás.

La siguiente autoevaluación nos puede servir de ayuda para saber si la persona está preparada para la fase siguiente dentro del estado de contemplación:

UNIDAD 1: Presentación y motivación al cambio

| | PUNTUACIÓN | |
|--|--------------|--|
| Retratos o narraciones dramáticos sobre mi problema me afectan emocionalmente. | | |
| Reacciono emocionalmente a los avisos o mensajes sobre las consecuencias de mi problema. | | |
| Documentales, recordatorios sobre los efectos causados por mi problema me afectan. | | |
| Avisos sobre los riesgos de mi problema me repercuten emocionalmente. | | |
| 1= Nunca 2 = Rara vez 3= Ocasionalmente 4= A menudo 5= Muchas veces | TOTAL | |

Si el participante ha puntuado 9 o menos se recomienda redoblar esfuerzos para sensibilizarle con el problema antes de continuar. Puntuar 10 ó más significa que está preparado para mover ficha y pasar a la siguiente fase.

Una vez trabajada la parte emocional, se pasará al **retorno a la conciencia**, es decir, volver a la parte cognitiva, para empezar a recopilar información sobre el problema y emprender el camino a la acción.

Las **técnicas** que podemos utilizar para esta segunda fase son:

- Que el sujeto defina sus propios objetivos, los cuales deben ser concretos.
- Que piense cuáles pueden ser las causas de su conducta y sus consecuencias.

Pasaremos posteriormente a la **reevaluación personal**, en la que fomentaremos que el participante valore e interiorice las consecuencias verdaderas y reales de continuar con esa conducta o cambiar. Especialmente nos centraremos en sus valores, en los que íntima y universalmente considera cada uno como bueno o malo.

Las **técnicas** que se pueden usar en este momento son:

- Pensar antes de actuar. Antes de volver a actuar, pregúntate por qué lo haces, para qué, qué ganarás, qué perderás, etc. Repetir este pensar antes de actuar.
- Que el participante se cree una nueva imagen de sí mismo, preguntándose qué cosas ganará, cómo se sentirá, qué pensarán sus seres queridos, etc.
- Evaluar pros y contras de lo que supondrá el cambio para cada uno. Si los contras son más valiosos que los pros es que aún no está preparado para cambiar, tiene que investigar más, conocerse más, etc.

Tras estas fases dentro del estado de contemplación, se puede pasar la siguiente autoevaluación:

| | | PUNTUACIÓN | |
|--|--|--------------|--|
| Considero que mis seres queridos vivirían mucho mejor sin mi problema. | | | |
| Mi tendencia a rendirme ante mi problema me genera cierta frustración. | | | |
| Estoy seguro de que estar contento conmigo mismo me lleva a dejar mi problema, a solucionarlo. | | | |
| Me pone enfermo sólo pensar en rendirme ante mi problema. | | | |
| 1= Nunca 2= Rara vez 3= Ocasionalmente 4= A menudo 5= Muchas veces | | TOTAL | |

Si el participante puntuó más de 14 está preparado y concienciado, si puntuó menos de 13 aún no tiene suficiente apoyo cognitivo y emocional, debe continuar con la reevaluación y la sensibilización.

Preparación

En esta fase, la persona empieza a tomar decisiones que se convierten en pasos específicos para resolver su problema. Aquí nos centraremos en el tipo de acción más adecuada para alcanzar con éxito el cambio. Es como un ensayo para la acción.

El mayor riesgo con el que nos podemos encontrar es actuar de manera prematura, sin una preparación adecuada.

La herramienta más importante a utilizar en esta fase va a ser el **compromiso**, el cual consiste en que la persona crea en su deseo y habilidad para cambiar y actuar consecuentemente.

Las **técnicas** a utilizar son las siguientes:

- Dar pequeños pasos para llegar a la acción.
- Establecer una fecha para empezar a cambiar.
- Hacerlo público. Los compromisos públicos son más poderosos, porque así se busca la comprensión y apoyo de los demás. Se les implica en la búsqueda de la solución al problema.
- Crear un plan de acción específico.

Se podrá utilizar la siguiente autoevaluación:

UNIDAD 1: Presentación y motivación al cambio

| | PUNTUACIÓN | |
|--|--------------|--|
| Me digo a mí mismo que si lo intento lo suficiente puedo cambiar mi comportamiento problemático. | | |
| Me comprometo a no ceder ante mi problema | | |
| Utilizo mi fuerza de voluntad para mantener mi compromiso ante mi comportamiento problemático. | | |
| Me digo a mí mismo que puedo elegir entre cambiar o no. | | |
| 1= Nunca 2 = Rara vez 3= Ocasionalmente 4= A menudo 5= Muchas veces | TOTAL | |

Para estar preparado para una acción efectiva, la suma de autoevaluación debería ser de 14 o más. Si la suma es más baja, el participante tiene todavía trabajo que hacer en el proceso de compromiso hasta que se pueda mover hacia delante con éxito.

Acción

La acción real y efectiva empieza con el compromiso. Una vez que nos hemos comprometido a cambiar, es hora de actuar. Es la fase donde se desarrollan comportamientos más directos y decididos. Ahora es cuando se necesita emplear más voluntad, compromiso y energía.

Los riesgos con los que nos podemos encontrar en esta fase son:

- Tomarse la preparación a la ligera, lo cual puede desembocar en volver a la conducta problema ante la primera dificultad.
- El mito de la bala mágica: no hay una solución sencilla a comportamientos problemáticos complejos. No podemos pensar que hay una técnica que hará el camino más fácil. No existen respuestas sencillas y rápidas. No hay cambio sin trabajo y sacrificio.
- Más de lo mismo. Hay que evitar seguir utilizando métodos que en el pasado pudieron ser útiles para la conducta problema pero que ya han dejado de serlo por el motivo que sea. Hay que entender que las situaciones cambian, y el éxito del pasado no garantiza la validez para siempre.

Si el participante está en esta fase, es la situación ideal para comenzar a trabajar los diferentes aspectos que incluye el programa.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- **Autobiografía personal:** narración por escrito de los aspectos más relevantes de su vida, estructurándolo en tres etapas: infancia (desde el nacimiento hasta los 13/14 años), adolescencia (desde los 13/14 hasta los 19/20 años) y edad adulta (desde los 18/20 hasta la actualidad). Se les pedirá como máximo la extensión de un folio por una cara para cada etapa.

5. LECTURAS RECOMENDADAS

- Fritzen, S. J. (1988). *70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo*. Santander: Sal Terrae.
- Fritzen, S. J. (1987). *La ventana de Johari*. Santander: Sal-Terrae.
- Stevens, J. (2007). *El darse cuenta*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Anexo 1

PROPUESTA DE NORMAS QUE DEBE CUMPLIR EL GRUPO:

- Absolutamente prohibida la agresión, el insulto y el maltrato a otros componentes del grupo.
- Deber de confidencialidad entre los miembros del grupo y por parte de los terapeutas.
- Obligación de asistencia, puntualidad y participación activa en las sesiones.
- Obligación de realización de las tareas que se propongan tanto durante las sesiones como entre sesiones.
- Duración de las sesiones, descansos, fijación de los días, modo de justificación de ausencias.
- Escucha activa y respeto hacia las opiniones del resto de los participantes

Anexo 2

INTERVENCIÓN, EXCLAMACIÓN (O INTERJECCIÓN), INTERRUPCIÓN

Los procesos y técnicas de comunicación son de difícil reconocimiento y más difíciles aún de definir. No cabe duda de que necesitamos mejorar nuestras posibilidades de comunicación tanto individuales como grupales.

La intervención y la exclamación son posibilidades que, utilizadas adecuadamente, pueden ayudar a eliminar la interrupción que es el tercer elemento en juego en la comunicación.

Pretendemos ahora: a) Definir estos tres elementos. Procuraremos ilustrar, a través de un ejemplo concreto, cómo ocurren tales fenómenos en una interacción de grupo, b) Desarrollar un modelo para entrenamiento del grupo, en el que sus miembros puedan identificar esos tres elementos y llegar a cambiar sus actitudes comunicativas en relación con la interrupción, de forma que sepan usar con habilidad la intervención y la exclamación.

La *interrupción* se define como un acto que distrae, interrumpe o incluso acaba con la corriente de comunicación de las personas.

Se entiende por *interjecciones* las exclamaciones verbales o no verbales, las expresiones, imposibles de describir a veces, tales como «ah», «pero», «justo», «excelente», o un simple menear la cabeza como señal de aprobación o desaprobación.

Las *intervenciones* son las actitudes más expresivas del grupo. Son oportunas cuando sirven de apoyo, de esclarecimientos que facilitan la buena marcha y la calidad de la comunicación entre los individuos.

Vamos a ilustrar estos tres procesos:

Cinco personas planean pasar juntos un fin de semana. Juan, que es el anfitrión, dice a Pablo, que no sabe dónde vive Juan, cómo llegar a su casa. Y le explica: vas hasta el cruce y tuerces en la tercera calle. Pablo le pregunta (intervención): ¿En el cruce, tuerzo a la derecha o a la izquierda? Juan le responde: A la izquierda. Y Pablo (exclamación): Bien, es muy fácil. Juan, entonces, continúa: Así que tuerces a la izquierda, avanzas cinco manzanas y encontrarás un semáforo, tú entonces... Roberto (interrupción):

Déjalo, Juan, no te molestes, voy yo a buscar a Pablo y vamos juntos. (Roberto no sabía que Pablo iba a tener que ir mucho más tarde y que por eso tenía que informarse bien).

Esta interrupción no solamente engendró confusión, sino que también hizo perder tiempo y fastidió a los demás que también estaban aprovechándose de las indicaciones que Juan daba a Pablo pues tampoco ellos tenían bien clara la situación de la casa. Juan se vio obligado a repetir todas las instrucciones que los demás ya habían captado.

En este ejemplo, la exclamación podía haber aparecido de modo diferente, con un movimiento de cabeza de alguno que diera a entender que se estaba comprendiendo, o de cualquier otra forma.

La exclamación generalmente no detiene la corriente de ideas o el discurso. El acto de la intervención generalmente mejora la comunicación.

Por ejemplo, uno podría haber dicho que en el cruce de que le hablaba había obras y que en consecuencia le diera otros caminos alternativos por si acaso.

La interrupción, por otro lado, no es una simple intervención en la conversación. Es una verdadera interrupción y muchas veces produce tensión. Una persona, al hablar, cae perfectamente en la cuenta si quien le escucha es o no receptivo. Cuando se nota que los oyentes interrumpen fácilmente o no contribuyen positivamente ni aceptan el diálogo, hay que tomar medidas preventivas que tiendan a evitar interrupciones, como hablar un poco más deprisa, levantar un poco el tono de la voz o decir algo como «sólo un minuto, por favor», «voy a terminar antes lo que estamos diciendo», etc. En resumen, la persona que sabe intervenir efectivamente contribuye a la comunicación; la que interrumpe entorpece y desplaza la atención a planos secundarios.

La comunicación entre las personas no debe acontecer como por casualidad o accidente, sino que, por el contrario, debe ser el resultado de funciones claramente comprendidas por los interlocutores y oportunamente ejercidas. Cada persona debe hacerse responsable de la totalidad del diálogo, intercambiando las diversas funciones según momentos y conveniencias. Todos deben efectivamente escuchar, observar y repartirse los componentes del proceso ofreciendo su contribución personal de manera manifiesta y clara. Facilitar la comunicación significa dar entradas a las intervenciones. Tales intervenciones pueden ser verbales o no y deben ser oportunas, de forma que sumen calidad al diálogo.

UNIDAD 1: Presentación y motivación al cambio

Todos deben entender que la persona que interviene efectivamente procura ayudar a una mejor comprensión de las cosas y de las personas. No olvidemos que solamente la buena intervención tiene ese poder.

Distorsiones:

En la transmisión oral, los preconceptos y los prejuicios, las preocupaciones y el sentimiento se integran en el mensaje recibido y se agregan a los malos hábitos para distorsionar lo que se oye. La historia del eclipse de sol que J. R. Whitaker narra en su libro «Técnica de comunicación humana» ilustra las distorsiones provocadas por las deficiencias en la recepción de la escucha.

«El Capitán al Sargento-Ayudante:

- Sargento, como mañana hay un eclipse de sol, ordeno que la compañía esté formada, con uniforme de campaña, en el campo de instrucción, donde daré una explicación en tomo a este raro fenómeno que no acontece todos los días. Si, por casualidad, llueve, no podremos ver nada y, en tal caso, mantenga a la compañía dentro del cuartel.

El Sargento-Ayudante al Sargento de día:

- Sargento, por orden de mi Capitán mañana habrá eclipse de sol en uniforme de campaña. Toda la compañía habrá de estar formada en el campo de instrucción, donde el Capitán dará las explicaciones necesarias, cosa que no ocurre todos los días. Si llueve, el fenómeno será el mismo pero dentro del cuartel.

El Sargento de día al Cabo:

- Cabo, nuestro Capitán hará mañana un eclipse de sol en el campo de instrucción. Si llueve, cosa que no ocurre todos los días, no se podrá ver nada. En uniforme de campaña el capitán dará la explicación necesaria, dentro del cuartel.

El Cabo a los Soldados:

- Soldados, mañana para recibir el eclipse que dará la explicación necesaria sobre nuestro capitán, el fenómeno será en uniforme de instrucción. Esto, si llueve dentro del cuartel, lo que no acontece todos los días.»

Anexo 3

TÉCNICAS DE ESCUCHA ACTIVA

- Indicar que se escucha diciendo “sí”, y **afirmando con la cabeza**.
- **Dejar pausas** para animar al que habla a que lo siga haciendo. No llenar silencios.
- **Parafraseando (Efecto Eco)**: Consiste en repetir textualmente algunas de las frases que contienen las ideas esenciales que nos transmite el interlocutor. Como el eco, se repiten de forma inmediata mediante interrogaciones: “Salí rápidamente de aquella habitación sin mediar palabra” = “¿Te fuiste sin mediar palabra?”. Muestra que hemos percibido bien el mensaje y hacemos énfasis, para que nuestro interlocutor siga hablando.
- **Reformulación**: Al reformular expresamos con nuestras palabras de forma breve lo que hemos captado del mensaje. Interesa iniciar la reformulación con frases como: “Eso quiere decir que...”, “estoy acertando si entiendo que...”. Al reflejar con nuestras palabras su mensaje retroalimentamos al interlocutor que puede precisar más su mensaje.
- **Apertura (Efecto Abrepuertas)**: Directamente, con expresiones como: “¡Que interesante!”, “Cuéntamelo con detalle”, o a través de preguntas generalmente abiertas: “¿Y qué sucedió entonces?”, “¿por qué crees que...?”, “¿y cómo te sentiste?”, “¿cómo pasó?”. Se invita al interlocutor a ampliar su mensaje, a seguir comunicando.
- **No expresar inicialmente** el propio **acuerdo o desacuerdo**, sino mostrar simplemente que se ha comprendido lo que decía el que hablaba.
- **Reflejo de sentimientos**: Expresamos de forma breve las emociones y sentimientos que percibimos en el interlocutor en relación al mensaje: “Al escucharte te noto...”, “con todo esto te sentirás...”. El reflejo no siempre es una muestra de empatía (sentir lo que siente), como si los sentimientos de otra persona fuesen nuestros. En ocasiones sólo es una muestra de que hemos percibido y comprendemos sus emociones en sus circunstancias.
- No desplazar el centro de atención de la conversación del que habla mostrando desacuerdo o **hablando de uno mismo**.

Anexo 4

CUESTIONARIO DE COMUNICACIÓN EN GRUPO

| FRASES | POSICIONAMIENTO | | | |
|---|-----------------|---|----|---|
| | DA | I | EC | A |
| 1. Un grupo (grupo-clase, pareja sentimental, familia...) puede alcanzar la madurez sin asumir necesariamente una responsabilidad respecto al miembro o al resto de los miembros del grupo del que forma parte | | | | |
| 2. Adoptar posturas de responsabilidad grupal implica asumir actitudes de comunicación y escucha con respecto a los miembros del grupo al que perteneces. | | | | |
| 3. Para mostrarse como un miembro constructivo de cualquier grupo al que pertenezca es necesario cooperar para conseguir los objetivos comunes en lugar de competir unos contra otros. | | | | |
| 4. Cuando el miembro de un grupo trata de imponer su voluntad es difícil llegar a un consenso en el que todos asuman su responsabilidad en la decisión tomada. | | | | |
| 5. Comportarse como un miembro constructivo de un grupo implica hacer frente a los desacuerdos, en lugar de ignorarlos y buscar soluciones. | | | | |
| 6. Para que un grupo sea eficiente es necesario que todos y cada uno de sus miembros contribuyan responsablemente al trabajo o funciones propias que desempeña en dicho grupo al que forma parte. | | | | |
| 7. Para que cada miembro se sienta responsable en el grupo al que pertenece es necesario que existan unas normas claras y definidas sobre los límites y competencias que cada uno ha de desempeñar en la relación que le une. | | | | |

DA: de acuerdo

I: indiferente

EC: en contra

A: absurdo

UNIDAD 2

Identificación y expresión de emociones

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta unidad es ayudar a los participantes a que sean más conscientes de lo que sienten y de porqué lo sienten. Y también a que aprendan a expresar sus emociones alejándose de sustitutivos racionales. Se trata por tanto de un trabajo de educación emocional o sentimental.

La forma sexista de construir la identidad, asocia los valores femeninos con la debilidad, la emotividad y la sumisión; y los valores masculinos con la fuerza, el control y la dureza emocional. La educación tradicional del niño orienta hacia la acción (lo exterior) reprimiendo la expresión de algunas emociones, es decir las consideradas femeninas. A los niños se les permite en mayor medida que a las niñas exteriorizar la ira y la hostilidad. Por el contrario, a las niñas se les enseña a pensar sobre las emociones, a ser empáticas y a expresar la tristeza.

Las mujeres adolescentes tienen una mayor tendencia a la depresión porque utilizan menos estrategias activas (hacia fuera) de resolución de problemas o de distracción, teniendo más tendencia a rumiar los problemas, a hablar de ellos y a pedir ayuda. Los chicos adolescentes por su parte protagonizan más episodios violentos, también de forma más grave, y su tendencia hacia el suicidio es mucho mayor puesto que sus estrategias emocionales para resolver problemas no están desarrolladas (Díaz-Aguado, 2008).

Existiría entonces una dificultad de (inter)comunicación entre hombres y mujeres que se acentúa dentro de una relación íntima. Una parte de la pareja necesita comprensión de su estado emocional y la otra parte se siente incapaz de entender que eso sea importante. En el ámbito de la terapia de parejas esto es bien conocido y se

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

resume del siguiente modo: “si no podemos hablar de nuestros problemas, es que nuestro matrimonio va mal”, dicen las mujeres, mientras que los varones expresan “si tenemos que hablar de nuestros problemas, el matrimonio va mal” (Beck, 1997).

Los planos diferentes de necesidades de comunicación y afecto de hombres y mujeres, unidos a la presencia de mitos y estereotipos sexistas podrían llegar a producir pautas (conductas) de control y agresión de género. Será objeto de trabajo en la unidad dedicada al desarrollo de la empatía y de toda la segunda parte del programa.

Los varones agresores experimentan emociones, pero no las llegan a identificar ni a expresar. Esto genera una mayor tensión que puede llegar a desbordarles. En el caso de una agresión física el autor puede justificarla de forma paradójica: “estaba nerviosa, insoportable. Le das un bofetón y se queda como la seda” Pero ¿quién es el que realmente se tranquiliza? El desbordamiento sin embargo no puede utilizarse como justificación o defensa, puesto que todo acto violento depende de la voluntad primaria de quien lo ejerce.

En esta unidad se dedica espacio a la concepción del amor por parte del participante. Partimos de la idealización de lo que es y debe ser el amor en la pareja para ir presentando una serie de mitos sobre ello. El debate racional sobre estos aspectos puede continuarse en la unidad siguiente.

En la introducción del manual ya se ha presentado los dos “posibles perfiles” de maltratadores en términos de control de emociones: el subcontrolado y el sobrecontrolado. Tan sólo señalar que en las evaluaciones realizadas en el programa penitenciario se ha constatado una disminución de la sintomatología psíquica a su finalización, medido a través del cuestionario SCL 90. Es decir que al final del programa el participante se *siente* mejor. Esperamos que esto sea reflejo también de una menor probabilidad de reincidencia.

Algunas características emocionales de los agresores que también han sido descritas, además de su aislamiento, son la baja autoestima, la dependencia emocional, los celos y la necesidad de control (Dohmen, 1995). Buena parte de ellas serán negadas, racionalizadas u ocultadas por una emoción secundaria. Por ejemplo el miedo a la soledad y la dependencia provoca a su vez la vergüenza de tener miedo, puesto que esta emoción entra en contradicción con los modelos de “ser hombre” aprendidos y transmitidos cotidianamente (“*no seas nenaza*”). Continuando con esa emoción, una forma de racionalización podría ser como sigue: “*Yo no tengo miedo de nada. Miedo,*

miedo... el miedo es una palabra muy fuerte. La soledad claro que me preocupa, pero miedo..." En cualquier caso, el trabajo del terapeuta consiste en poner estos asuntos sobre la mesa y facilitar el reconocimiento y no en realizar interpretaciones.

Baja autoestima, dependencia emocional y miedo al abandono

A diferencia de las víctimas en las que estas tres características podrían en alto grado ser entendidas como consecuencias del maltrato, en el caso de los agresores parecen ser pre-existentes. Su comportamiento violento puede explicarse a partir de esta secuencia: al ser personas con baja autoestima, se sienten acomplejadas, por lo que utilizan la violencia para sentirse superiores a su pareja. Esta situación provoca que la pareja se acobarde, lo cual genera un sentimiento de poder que es muy satisfactorio, generándose una sensación de omnipotencia que hace mejorar su autoestima (Hirigoyen, 2005).

Esta conducta, al ser reforzada (tanto positiva como negativamente), será repetida por el agresor.

La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja.

Algunas de las conductas que caracterizan al hombre violento dependiente emocionalmente de su pareja son (Castelló, 2006):

- Siente celos frecuentes, sentimientos posesivos y un deseo de exclusividad, viendo a las otras personas como una amenaza para la relación.
- Se frustra cuando su pareja prefiere pasar tiempo a solas con otras personas.
- Se irrita irracionalmente cuando su pareja se aleja.
- Desea que la otra persona pierda interés por otras amistades.
- No quiere que su pareja tenga planes a corto o largo plazo que no le incluyan a uno.
- Necesita un acceso constante de la pareja, por ello le agobia con continuas llamadas, aferramiento excesivo, etc. La motivación de este acceso constante es, por un lado, la necesidad emocional y por otro la ansiedad por una posible pérdida del otro.
- Presenta pánico ante la ruptura.
- Miedo e intolerancia a la soledad.
- Autoestima y autoconcepto muy bajos.
- Presenta relaciones de dominación sin por ello dejar de sentir dependencia hacia su pareja.

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

- Se simultanea con la necesidad afectiva un sentimiento de hostilidad.

Los hombres violentos dependientes a nivel emocional, denominados por Castelló (2006) dependientes dominantes, establecen relaciones de pareja desde una perspectiva superior, de poder, y utilizan a su pareja para satisfacer sus sentimientos ambivalentes. Por un lado, atacan, controlan, dominan a su pareja. Esto refuerza al mismo tiempo su autoestima porque niegan así su otro sentimiento fundamental, la dependencia. Detrás de esta posición de superioridad se esconde una profunda necesidad y control del otro, al que quieren siempre consigo y en exclusividad.

En este tipo de dependencias son muy frecuentes los celos, que encubren la necesidad y la posesión que sienten hacia su pareja.

Cuando la mujer rompe la relación, el hombre dependiente puede reaccionar de dos maneras:

- Puede entrar en una profunda depresión, suplicando a su expareja que se reanude la relación, prometiéndole que cambiará.
- O puede que, si su tendencia hostil es superior a su necesidad afectiva, busque la venganza. La idea de posesión absoluta es tan grande que no podrá siquiera imaginar que la persona que es de su propiedad, tenga ahora la "libertad" de hacer lo que desea.

Leonore Walker propuso que, al menos inicialmente, la violencia hacia la pareja es cíclica y pasa por tres fases: acumulación de la tensión, descarga y arrepentimiento. La necesidad de control del agresor determina la pérdida de control por parte de la pareja. El ciclo agresión-arrepentimiento se traduce en que la violencia se torna impredecible, la víctima no sabe cuando se repetirá y ello provoca un intenso sentimiento de miedo y paralización. Las primeras manifestaciones de violencia, antes que sentimiento de miedo producen incredulidad en la víctima (*esto no puede estar pasando*), el arrepentimiento consiguiente por parte del agresor para restituir la situación hace que la víctima explique su conducta atendiendo a factores externos como una mala racha, tensiones, etc. El ciclo normalmente llega a desaparecer convirtiendo la situación en violencia y abuso permanente, con intensidades y modos variables. Es probable que la fase de arrepentimiento realmente no sea tal, de hecho se ha observado repetidamente que cuando las declaraciones de arrepentimiento y de amor no surten ya efecto, de forma inmediata se sustituyen por nuevas amenazas y agresiones (Escudero et.al., 2005).

La dependencia emocional que presentan estos agresores es ambivalente, ya que por un lado el agresor niega necesitar a su pareja, pero por otro, reclama su autoridad cuando ella intenta ser independiente, desarrollando conductas de control basadas en los celos irracionales para asegurarse de que su pareja es de su propiedad exclusiva.

El agresor dependiente tiene una necesidad psicológica continuada de ser alguien, y esa identidad sólo puede cubrirla su mujer. Es alguien en la medida en que ella está con él.

“Yo pienso que son muy inteligentes. En mi caso yo lo digo y al hablar con las compañeras eran maquiavélicos, o sea, es todo planeado, es planeado para que nunca te vayas de su lado, o sea, para tenerte ahí y para que dependas de ellos, porque si te pierden, pierden el control” (testimonio tomado de Escudero, 2005a)

Hirigoyen (2005) explica que uno de los motivos por los que el hombre se comporta de forma violenta es su **escasa autoestima**. Esta sensación de impotencia interna es la que les impulsa a querer controlar y dominar a sus parejas. El control sobre el otro, en el exterior, viene a suplir su falta de control interno.

Otro de los motivos señalados por la autora es el **miedo al abandono**, de tal forma que cualquier situación que evoque una separación puede suscitar en ellos sentimientos de miedo e ira y les vuelve desconfiados, irritables y celosos, responsabilizando a la mujer de su malestar interno. Esto constituye un círculo vicioso, ya que, al descargar las tensiones en su compañera, están creando las condiciones para que ella les abandone, pero al mismo tiempo, no pueden separarse de ella.

Este temor a ser abandonados implica que establezcan una relación donde los dos son uno solo, sin espacio para respirar, sin posición de distanciamiento.

“Mi marido no vive el amor compartido, sino la posesión. No existen límites entre él y yo. Intenta pegarme a él, captarme. No soporto esa influencia sobre mí y entonces me pongo en tensión”.

El hombre violento percibe a su compañera unas veces como inexistente y, por lo tanto, no hay motivos para tomarla en consideración; y otras veces como excesivamente avasalladora y, en este caso, la critica, la rebaja. Atrapados entre el miedo a la proximidad y la intimidad y el miedo a ser abandonados, estos hombres albergan en

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

su interior un sentimiento de impotencia que les conduce a ejercer su poder sobre su compañera. Por ello, para sentirse bien, intentan controlar en todo momento a qué distancia de ellos debe mantenerse su compañera. Confunden amor y posesión.

“Soy como un tutor para mi marido. Le permito crecer. Se ha enroscado alrededor de mí como una hiedra y, poco a poco, me ha ido asfixiando”.

En estas relaciones fusionales, donde los dos miembros de la pareja se perciben como un todo, el menor cambio en uno pone en peligro a la pareja, de tal forma que el otro se esfuerza, recurriendo a la violencia si es necesario, por restablecer el equilibrio que se ha visto comprometido.

A pesar de la extensión que en esta introducción se ha dedicado a los conceptos de dependencia emocional y autoestima, estos no se incluyen dentro del contenido psicoeducativo de la unidad. Se considera más adecuado introducirlos a través de los ejercicios y dinámicas que se proponen, teniendo en cuenta el estado inicial del programa y las resistencias y rechazos que una explicación directa podría generar.

La unidad no incluye la intervención sobre dos emociones características en los programas de violencia de género: la ansiedad y los celos. Estos últimos forman parte de las unidades dedicadas a la violencia psicológica y es ahí donde se trabajarán con suficiente detenimiento. Por su parte el control de la ansiedad a través de la relajación, la respiración o las autoinstrucciones se aborda en la unidad sobre violencia física. El entrenamiento en relajación exige tiempo. Por este motivo, y por sus beneficios a nivel general, se recomienda ir enseñando y practicando la técnica desde las sesiones iniciales.

2. OBJETIVOS

- Identificación y expresión de emociones propias.
- Desarrollo de la conciencia emocional de los participantes.
- Análisis crítico de la concepción de amor romántico y de sus mitos.
- Reflexión sobre la dependencia emocional en las relaciones de pareja.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1. Exposición psicoeducativa

¿Qué es una emoción?

Una emoción es un sentimiento que aparece como reacción ante una situación o como reacción ante un pensamiento. Las emociones tienen varios componentes:

- El **contenido psicológico**. Me siento alegre, triste, enojado.
- El **orgánico o fisiológico**. Son las reacciones físicas, lo que nos ocurre en el cuerpo. Tensión, aceleración del corazón, sudoración.
- La **expresión no verbal**. Los gestos, las posturas, la mirada.
- El **significado social**. Cada cultura otorga cierta relevancia a las emociones que se refleja en la cantidad de palabras que tienen para identificarlas. También existen reglas que delimitan su expresión en función de la situación, el sexo y la edad: (“los hombres no lloran”).

A la capacidad de reconocer las propias emociones se le denomina “conciencia emocional”. Quizá hayáis oído hablar de la “inteligencia emocional”. Esta es la capacidad de reconocer nuestras emociones, controlarlas y expresarlas de forma socialmente adecuada.

La inteligencia emocional incluye:

- Reconocimiento de nuestras emociones
- Autocontrol emocional
- Automotivación: optimismo e iniciativa
- Empatía
- Competencia social

Conciencia emocional

En el proceso de reconocimiento de emociones son básicos dos elementos: **percibir** y **prestar atención** a lo que se siente.

Percibir significa observar a través de los sentidos (vista, olfato, oído, gusto y tacto) alguna cosa, alguna relación, algún acontecimiento. Cuando se presta atención a lo percibido aparece claramente en el consciente y en ese momento, se convierte en

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

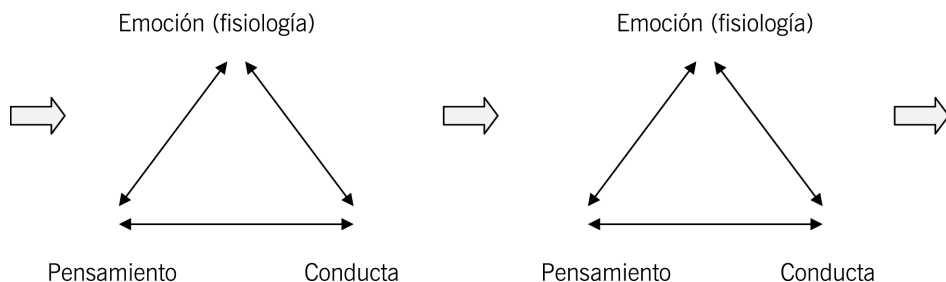
algo importante para la persona. Para identificar los sentimientos, pues, hay que mirar dentro de uno mismo y prestar atención.

¿Qué os parece? ¿Soléis ser conscientes de vuestros estados de ánimo? ¿Podéis llegar a confundirlos, por ejemplo creyendo que estás cansado cuando realmente te sientes triste? ¿Habéis creído alguna vez que alguien parece que está enfadado y lo que le pasa es que tiene sueño o hambre, como los niños? ¿Tenéis tendencia a exagerarlos? ¿A esconderlos?

La emoción tiene una relación directa con el pensamiento y en gran parte viene determinada por ellos. Según como interpretemos una situación concreta afloran unas emociones u otras. Podemos decir entonces que la forma de *sentir* ante una determinada situación es una cuestión personal y está en función, entre otras cosas, de cómo se interprete o analice lo que sucede. Esto lo abordaremos en la unidad dedicada a las distorsiones cognitivas. En esta ocasión nos centraremos en los sentimientos.

Las emociones se encuentran también íntimamente relacionadas con nuestro organismo. De hecho la emoción misma ha sido identificada como una actividad fisiológica. Lo que sentimos en un momento dado se manifiesta en el plano corporal. La rabia, la alegría, el miedo son sentimientos o emociones que “pueden verse o notarse” a través de la tensión en la mandíbula, el sudor, la forma de respirar acelerada. Quien siente *angustia* podrá notar un vacío en el estómago, quien se siente *sereno* podrá percibir que su cuerpo está relajado.

Finalmente, la conducta, lo que hacemos, puede estar determinada por lo que sentimos. De esta manera hemos formado una especie de triángulo cerrado. Ocurre algo (situación), interpretamos lo que sucede (pensamiento) de acuerdo al estilo y personalidad de cada uno, experimentamos una emoción que se manifiesta en nuestro cuerpo (fisiología), y reaccionamos en consecuencia (conducta) Pero el triángulo en realidad forma parte de un bucle, porque el proceso continúa. Tras responder a los estímulos de la situación, volvemos a interpretar, volvemos a sentir y volvemos a actuar.



Por ejemplo. Compruebo que he acertado 14 en la quiniela. De forma casi automática me doy cuenta (pienso) que he ganado mucho dinero. Siento alegría, también preocupación (emoción) y sus correlatos fisiológicos (temblor de manos, sudor, inquietud) Compruebo nuevamente que he acertado 14 (conducta) A medida que voy contando los aciertos, siento más ansiedad. No me he equivocado, doy saltos de alegría, me abrazo. Pienso en llamar a mi familia. Desconfío del pedigüño de mi cuñado, me entra un sudor frío, me paro a reflexionar, etc.

No existen pensamientos aislados al igual que tampoco hay acciones sin reflexión. Puede que todas las cosas que nos suceden las sintamos casi como si no hubieran sido procesadas por nuestro cerebro, pero no es así. Cuando nos ejercitemos en detectar nuestras emociones y la forma en que se expresan, nos daremos cuenta de cómo la manera de pensar influye sobre ellas mismas y sobre lo que hacemos. “*Lo hice sin pensar*”, “*la rabia pudo conmigo*”, “*no noté lo que pasaba*”. Antes, durante y después han estado presentes los tres vértices del triángulo.

Características de las emociones

Aunque no todos los investigadores están de acuerdo, parece que existen seis emociones **básicas**:

| | |
|----------|-----------|
| SORPRESA | IRA |
| MIEDO | FELICIDAD |
| AVERSIÓN | TRISTEZA |

El resto de las emociones son variedades o combinaciones de las emociones básicas.

Existe un conjunto emocional mínimo, que no pretende representar la totalidad de emociones que puede experimentar el ser humano, pero que sí es representativo de las emociones que ha experimentado alguna vez.

La vida emocional de las personas es mucho más extensa y más rica de lo que somos capaces de percibir a primera vista. Os vamos a entregar unas tablas con muchísimas palabras para señalar vuestro estado de ánimo y con ellas haremos ejercicios.

Otra característica de las emociones es su intensidad. Las emociones son estados que pueden presentarse en mayor o menor grado dependiendo de determinados factores ambientales y personales. Por regla general, percibimos mejor las emociones

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

cuando éstas se presentan de manera intensa, pero tenemos que ser receptivos y estar atentos a aquellas que presentan menor intensidad pero que son las que llenan la mayor parte de nuestra vida.

Hagamos una ronda rápida ¿Cómo te sientes ahora mismo? ten en cuenta que puedes sentir varias cosas a la vez y hasta emociones que pueden parecer incompatibles.

Terminada la ronda habremos comprobado que no resulta sencillo expresar lo que se siente. Con ello ilustraremos lo que se ha explicado en el párrafo anterior en relación con la mayor facilidad para reconocer las emociones “fuertes”. No dejaremos pasar por alto que en todo momento se está sintiendo algo, del mismo modo que siempre se está pensando en algo. A continuación pediremos al grupo que digan en voz alta las emociones que les vengan a la cabeza y las anotaremos en la pizarra.

El listado de emociones generado por el grupo nos servirá para valorarlo en términos de cantidad, que podremos interpretar en cierta manera como su amplitud emocional. A continuación entregamos el anexo I, que contiene otro listado de emociones y comparamos su contenido y longitud. Podremos completarlo con las aportaciones del grupo.

Emociones “positivas y negativas”

Las emociones tienen una función adaptativa, es decir nos ayudan a afrontar las situaciones en las que nos encontremos. Por ejemplo, ante un peligro podemos sentir miedo y éste nos prepara para protegernos.

A pesar de esta función algunas emociones nos pueden resultar agradables y otras desagradables cuando las experimentamos. Diremos que son *positivas* aquellas emociones que nos resultan agradables, que valoramos como deseables y que crean en la persona que las siente un estado de satisfacción y bienestar. En cambio, las *negativas* las consideramos desagradables, las percibimos como no deseables, crean malestar y provocan estados de ánimo perjudiciales para la persona que las siente, e incluso repercuten en los demás que hay alrededor. Es importante que no identifiquemos emociones positivas o negativas con emociones buenas o malas. La ira o el enfado no son buenos o malos en sí mismos. Todos tenemos derecho a enfadarnos, pero no tenemos derecho a dañar a alguien. El enfado nos puede servir para reivindicar nuestros derechos. Maltratar por estar enfadados no es una emoción, es una conducta. Seguramente cuando estamos enfadados no nos sentimos bien y es a esto a lo que

nos referimos cuando utilizamos los términos positivo y negativo. ¿Está claro? Es importante que lo esté porque sabemos que tiene sus dificultades.

Y para complicarlo un poco más diremos que una emoción puede resultar agradable o desagradable en función de lo intensa que sea. Por ejemplo, está bien sentirse un poco activado pero no tanto como para perder la concentración.

EMOCIONES POSITIVAS:

| | | | |
|-----------|-------------|--------------|---------------|
| Esperanza | Fascinación | Satisfacción | Ternura |
| Atracción | Orgullo | Compasión | Enamoramiento |
| Gusto | Placer | Pasión | Euforia |
| Asombro | Entusiasmo | Sorpresa | Seguridad |
| Alivio | Alegría | Felicidad | Paz |
| Amor | Diversión | | |

EMOCIONES NEGATIVAS:

| | | | |
|------------|--------------|-------------|-----------------|
| Ira | Nerviosismo | Odio | Inseguridad |
| Tristeza | Infelicidad | Vergüenza | Enfado |
| Decepción | Miedo | Sufrimiento | Arrepentimiento |
| Desilusión | Preocupación | Dolor | Frustración |
| Depresión | Envidia | Humillación | Remordimiento |
| Rechazo | Nostalgia | Rabia | |

Expresión de emociones y control emocional

Una cosa es la identificación de las emociones y otra muy distinta la expresión de las mismas. Cuando sentimos y no expresamos lo sentido, nuestro flujo emocional se embota y sufrimos lo que venimos en llamar “represión emocional” o impotencia emocional. Reprimir las emociones, especialmente si son negativas, hace que se enquisten provocando un estado de continuo malestar. La falta de expresión de las emociones nos aleja de los demás, nos aísla. Por tanto, es *siempre bueno expresar lo que se siente, de un modo racional y controlado.*

Pregunta: ¿Qué es lo que pasa cuando uno se guarda para sí lo que siente?

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

En definitiva, *si no dices como te sientes ¿cómo vamos a saber como te sientes? Y no pienses que quien te conozca debería saberlo.*

Del mismo modo que no es bueno guardarse las cosas tampoco nos ayuda no saber adaptarnos a la situación en la que nos encontremos. Las emociones están ahí, no se pueden desconectar con un interruptor. Lo que podemos hacer es **regularlas, controlarlas y modificarlas**. Esto es el autocontrol emocional.

Antes se ha visto una clasificación de emociones como positivas o negativas. Veamos ahora otros modos de estudiarlas.

Emociones permitidas / no permitidas. ¿Es bueno sentir celos? ¿Es bueno sentir odio? En principio no es muy bueno pero a nadie se le debe castigar solo por sentir. Hagamos la pregunta de otro modo, ¿a la gente le gusta alguien que sea celoso? ¿A vosotros os gusta relacionaros con alguien que odia a otra persona? No mucho, ¿verdad? Una pregunta más ¿está bien visto alegrarse por un mal ajeno y que además se nos note? Parece que no. La sociedad, la cultura, dicta normas no escritas sobre la manera en que debemos EXPRESAR nuestro mundo emocional. Esto incluye la manifestación de determinadas emociones, como se ha visto, y también la intensidad de otras. ¿Alguno se ha sentido molesto ante una excesiva alegría o ante una aplastante tristeza? Se refleja por ejemplo en esas miradas poco disimuladas de reproche.

Emociones fingidas u obligadas. Las personas en determinadas situaciones también se ven obligadas a fingir emociones para lograr determinados objetivos personales o para evitar consecuencias negativas. *¿Quién pone un ejemplo?* Fingir que alguien te cae fenomenal cuando no es así. Mostrar que estás triste porque un compañero ha sido despedido cuando te sientes muy aliviado y feliz porque tú no has entrado en el expediente de regulación de empleo.

Emociones que se desean expresar pero se teme hacerlo. Nos referimos a situaciones en la que no nos atrevemos a expresar una emoción que estamos experimentamos por dentro. A diferencia de las emociones no permitidas en ésta no existe una presión social para reprimirlas. ¿A alguno de vosotros, alguna vez, se le quedó sin decir *un te quiero*? ¿Es sencillo decir *te quiero*? Quizá alguno de vosotros pensará que eso no hay que decirlo sino demostrarlo ¿acierto?

En la expresión de las emociones juega un importante papel la conducta NO VERBAL. Desde los gestos y expresiones faciales, hasta los movimientos corporales, los

ademanos o las muecas. Están diciendo lo que nosotros no decimos con palabras. Es un complemento y un indicador emocional de primera magnitud. Por ejemplo si yo de forma amistosa hablo con uno de vosotros a solas y le pregunto ¿cómo te encuentras? Me responderá de forma verbal, diciéndome *bien, mal, como siempre* (que no es que sea decir mucho, por otra parte) Pero también con su cuerpo me dirá ciertas cosas, si me mira a la cara, si se retuerce, si sonrío, si se ruboriza.

El desbordamiento

Cuando las emociones nos sobrepasan perdemos capacidad de razonamiento. Para describir este estado en ocasiones se utiliza la expresión “ruido psicológico”. El desbordamiento se caracteriza por:

- Disminución de la memoria, la atención y la capacidad de escuchar Por tanto no aprovechamos toda la información disponible
- Reacciones inmediatas
- Superficialidad
- Pensamiento concreto
- Utilización de conductas sobreaprendidas

Para entenderlo vamos a utilizar un ejemplo. *Esta mañana te has dormido y como no te des prisa llegarás tarde al trabajo. Todo son prisas y cuando corres siempre hay algo que se olvida. Te has dejado las llaves. Estás tenso, nervioso y enfadado. Subes a tu coche, conduces algo más rápido de lo normal y en un cruce... crash. El golpe no ha sido casi nada. Sales, lo primero que ves es un pequeño abollón e inmediatamente te sube la sangre a la cabeza y te vuelves gritando al otro conductor. Ves que es una mujer, que también está nerviosa, que no se asusta ante tu enfado, que no se calla y que también te culpa. La discusión se va enredando...*

- Falla la memoria. No puedes asegurar que miraste a ambos lados, ni siquiera si viste el ceda, aunque creas que sí.
- Reacción inmediata. Sales a mirar el golpe en el coche antes de asegurarte que la conductora del otro vehículo se encuentra bien.
- Superficialidad. Ni tan siquiera valoras que el seguro lo cubre todo. Se trata de ganar la discusión.
- Pensamiento concreto. ¿Pensaste si realmente era grave llegar un poco tarde al trabajo? ¿Pensaste que has tenido suerte, no ha sido nada? ¿Pensaste en que con

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

tanta discusión te estás alterando más y que así nada irá a mejor? ¿Te has dado cuenta que vas a llegar más tarde?

- Conducta sobreaprendida. ¿Acabarás diciéndole a la mujer alguna frase del tipo *no tenéis ni idea de conducir?* Y si no llegas a decirlo *¿no te rondará por la cabeza?*

Está en nuestras manos evitar llegar a esta situación. No debemos engañarnos con un “*se me cruzó el cable*” porque esto es sólo la parte final del proceso. Como se ha visto antes la manera en que toman forma nuestras emociones depende en gran medida de nuestros “diálogos internos”. De ellos también depende lo que hagamos.

Amor Romántico

A continuación nos gustaría conocer vuestros méritos como maridos o compañeros. Queremos saber qué es lo mejor de vosotros, aquello que aportasteis a la relación. Queremos saber de vuestros empeños, sufrimientos, atenciones, “desvivires”, todo lo que pusisteis en juego. Pensar un poco, tomar notas y enseguida hablamos de ello.

Se anota en la pizarra los comportamientos, ideas y sentimientos más frecuentes para trabajarlos después de la siguiente explicación teórica.

Dentro del mundo emocional que se ha analizado hasta ahora, existe un concepto directamente relacionado con las emociones y que tiene un papel fundamental en cómo se construye la relación de pareja. Es denominado por los expertos el **mito del amor romántico**, entendiendo por el mismo la idealización de lo que tiene que ser el amor en función de lo que aprendemos en los medios de comunicación, en la literatura, en el cine, en las canciones, etc.

Sampedro (2004) caracteriza así el amor romántico:

- Inicio súbito, a primera vista, flechazo.
- Sacrificio por el otro, pruebas de amor.
- Fusión con el otro, olvido de la propia vida.
- Expectativas mágicas, como la de encontrar un ser absolutamente complementario (la media naranja, el alma gemela).

En este tipo de amor, todo se justifica y se hace por amor. Se trata de un afecto que ha de ser para toda la vida (“te querré siempre”), incondicional (“te querré por encima de todo”) e implica un elevado grado de sacrificio personal (“te quiero más que a mi vida”).

La sociedad pues nos educa en la obligación de tener este tipo de relación, lo cual nos crea falsas expectativas y nos puede conducir a la frustración, “si fuera la mujer de mi vida no nos habríamos separado”, “mi alma gemela está por llegar”.

Hasta lo que hemos visto y teniendo en cuenta lo que hemos ido anotando en la pizarra ¿alguien se siente identificado con el amor romántico? ¿Pensáis que es saludable o no lo es?

Dentro de estos mitos románticos, especialmente presentes en las relaciones amorosas de Occidente, podemos destacar los siguientes (Yela, 2000):

- **Mito de la media naranja:** es la creencia de que hemos elegido la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección posible.
- **Mito de la exclusividad:** creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo).
- **Mito del matrimonio o convivencia:** creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la única base del matrimonio (o de la convivencia en pareja).
- **Mito de la omnipotencia:** creencia de que “el amor lo puede todo” y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja.
- **Mito de la perdurabilidad (o de la pasión eterna):** creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días de convivencia.
- **Mito de la fidelidad:** creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona
- **Mito del libre albedrío:** creer que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores sociobiológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y conciencia

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

- **Mito de la equivalencia:** creencia de que “amor” y “enamoramiento” son equivalente, y por tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja
- **Mito del emparejamiento:** creencia de que la pareja es algo natural y universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse
- **Mito de los celos:** creencia de que los celos son un signo de amor e incluso requisito indispensable del “verdadero amor”.
(La relación anterior se reproduce en el anexo 2, para su entrega a los participantes)

El ideal romántico construido culturalmente ofrece al individuo un modelo de conducta amorosa, organizado alrededor de factores sociales y psicológicos. Durante nuestra socialización aprendemos lo que significa enamorarse, le asociamos a ese estado determinados sentimientos que debemos tener, el cómo, el cuándo, de quién y de quién no. La identificación del participante con el ideal de amor romántico y con alguno de los mitos presentados, además de hablar de sí mismo nos indica qué es lo que espera de una pareja y por tanto del comportamiento de ella.

3.2 Dinámicas

- **Expresión verbal de emociones:** Las emociones y sentimientos pueden expresar diversas formas:

- a) Con una palabra: “*Me siento mal*”
- b) Con una frase hecha, metáforas: “*Me siento como un cero a la izquierda*”
- c) Con algo que me está sucediendo: “*Siento que no me toma en cuenta*”
- d) Con algo que me gustaría hacer: “*Me dan ganas de mandarlo todo al carajo*”

Presentamos otro ejemplo completo:

- a) Me siento alegre
- b) Estoy en las nubes
- c) Me parece que le gusto
- d) Siento ganas de vivir

Destacamos que la expresión verbal de las emociones en ocasiones se hace de forma indirecta, *me dan ganas de mandarlo todo al carajo*. A continuación iremos pre-

sentando palabras o frases para que los participantes expresen esa emoción presente de distintos modos, de acuerdo con el esquema anterior. Luego pedimos que añadan más ejemplos a la lista.

1. Enfadado
2. Impaciente
3. Cansado
4. "Me siento como si no valiera para nada"
5. "Estoy en las últimas"
6. "Me voy a dar un homenaje"
7. "Se me hizo un nudo en el estómago"
8. "Estaba como un flan"

Por último valoraremos que siempre debemos acercarnos a lo que realmente sentimos y que es mejor no dar rodeos. Unas formas de expresión son más directas que otras y mucho más informativas. Volvemos a los ejemplos y elegimos las formas más claras de expresar emociones.

- Tarjetas de sentimientos (situaciones)

Se apuntan en tarjetas distintos sentimientos y se reparten entre los participantes. Cada uno, con la tarjeta que le ha correspondido, debe contar una historia que haya vivido alguna vez en su vida en la que estuviera presente la emoción que contenga. Por ejemplo "avergonzado". El participante tiene que decir: "me sentí avergonzado cuando..."

- Mi rostro tiene 42 músculos

Para realizar este ejercicio necesitamos una cámara de fotos digital y un ordenador para proyectar. Consiste sencillamente en proponer una emoción y que cada componente del grupo la exprese con el rostro, siendo fotografiado. Las distintas expresiones de los participantes se comparan. Se presta atención a la emoción *vergüenza* que probablemente habrá aparecido a la hora de retratarse.

- El afecto en mi familia

Cada miembro del grupo contará cómo era su familia cuando era niño. Se trata de explorar cómo fueron las relaciones entre y con los padres, la expresión del afecto y otras emociones, también cómo manifestaban su enfado. Si tienen hermanas veremos en qué se diferenciaba la educación en relación a los chicos y como se concreta en el plano emocional. Se explorará la condición del participante como víctima de malos

tratos y como testigo. A este respecto es importante tener presente que los hijos, si son testigos de la violencia, automáticamente se convierten en víctimas, aunque no reciban ni un solo golpe.

- Evocación de emociones a través de músicas y canciones

Inducir primero, brevemente, un estado de relajación sin tensión. A continuación pondremos una selección de varios cortes de diferentes tipos de músicas o canciones y, mediante sencillas indicaciones, pediremos que enfoquen su atención en las sensaciones que les producen y en las imágenes que les evocan. A modo de ejemplo podemos sugerir una serie que contenga música estridente, tambores tribales, un fragmento de una canción infantil, de una canción divertida, una melodía relajante, música erótica, música clásica actual, una canción interpretada por una voz femenina sin acompañamiento musical, etc.

Una variante de este ejercicio puede ser proponer diferentes situaciones y pedir a los participantes que escojan la canción que mejor podría adaptarse a las emociones que se encuentren presentes. Por ejemplo, si gana tu equipo de fútbol, si estás limpiando tu coche, si estás en una cena íntima, si estás desanimado porque tu jefe no ha valorado tu esfuerzo, si conduces por una carretera solitaria una radiante mañana de primavera, etc.

- Análisis de películas

Seleccionaremos alguna película con contenido emocional diverso. Podemos verla durante la sesión, entera o un fragmento especialmente relevante. Podemos optar por pedir a los participantes que vean alguna película de las que pongan en la televisión durante la semana, también un capítulo de una serie o incluso los anuncios publicitarios. Después haremos un análisis de acuerdo al esquema del anexo 3.

Pueden utilizarse las películas “Billy Elliot” y “La Torre de Suso”

- Por pedir que no quede

Aprovecharemos algunas de las tareas para casa para seleccionar situaciones importantes que causen, temor, vergüenza, preocupación. A continuación cada participante y partiendo de una de estas referencias, pedirá al grupo ayuda y consejo. El terapeuta cuidará de mantener las peticiones en un marco emocional y no meramente racional.

- Dependencia emocional: cadenas de palabras

Se escribirá en letra grande y en mayúsculas las siguientes palabras, cada una en una tarjeta: *sufrir, idealización, comprensión, cariño, respeto, media naranja, irracional, amor*

eterno, dependencia, rutina, enamoramiento. Se pedirá a los participantes que escriban 4 palabras que consideren que están relacionadas con cada una de esas palabras, en el ámbito de las relaciones de pareja.

A continuación se pondrán en común las respuestas y el terapeuta les irá pidiendo que expliquen por qué han elegido esas palabras, y que lo relacionen con experiencias propias. Se irán relacionando las respuestas con el concepto de dependencia emocional presentado en la introducción de la unidad.

- ***Dependencia emocional: "Sólo por amor"***

Tras trabajar el concepto de amor romántico y los mitos sobre la pareja entregaremos a los participantes el texto de Jorge Bucay incluido en el anexo 4, para su lectura durante la sesión o en casa. Cualquiera que sea la opción, es importante realizar un debate en grupo pensando desde sí mismo y su forma de actuar tal y como tuvieron ocasión de exponer previamente durante la sesión. También se tomará conciencia del hecho de tener o haber tenido pareja que llegara a actuar metafóricamente de ese modo y de los sentimientos propios que ello acarrea (asfixia, satisfacción).

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Haz un listado de emociones que hayas experimentado alguna vez en tu vida. Para ello trata de recordar situaciones concretas.
- Ejercicio que aparece en el anexo 5 sobre emociones positivas y negativas
- Di qué emociones te hubiera gustado expresar y no has podido y en qué situaciones. ¿Qué te lo impidió? ¿Fuiste tu mismo? Empieza por frases como:
 - *Me hubiera gustado decir...*
 - *Quería que hubiese sabido...*
 - *Ahora me arrepiento de haber...*
- Indica qué emociones te cuesta más experimentar y que emociones te cuestan más expresar aunque realmente las sientas.
- Dependencia emocional: ¿De qué tienes miedo? Si nadie ha traído al grupo su miedo a perder la pareja, al rechazo, a la soledad, a entrar en la cárcel... el tera-

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

peuta explorará porqué ha sucedido esto. Si por el contrario alguien lo ha expresado además de compartirlo será asumido por el resto que también deben tener en cuenta esto y se trabaja en esta u otra sesión. Podemos llegar a realizar un debate racional (ABC) con alguna idea subyacente ("para mi no es posible vivir sin mi mujer") Otras emociones: ¿Qué te causa vergüenza? ¿qué te produce dolor? Es decir emociones normalmente reprimidas por los varones.

- Recuerda situaciones en las que te hayas sentido desbordado por los sentimientos. ¿Qué ocurrió antes? ¿Qué te pasó? ¿Cómo fuiste llegando a esa situación? ¿Qué podrías haber hecho para evitarlo? ¿Cómo terminó todo?

5. LECTURAS RECOMENDADAS

- Burn, D (1990). *Sentirse bien*. Barcelona: Paidós
- Dyer, W (2003). *Tus zonas erróneas*. Barcelona: Debolsillo
- Redorta, J. y otros (2006). *Emoción y conflicto*. Barcelona: Paidós

Anexo 1

LISTADO DE EMOCIONES

Aquí tienes una lista de palabras que nos sirven para expresar nuestros estados de ánimo. Verás que son muchas pero seguro que falta alguna, puedes intentar completarla. Te será de utilidad para realizar los ejercicios que te proponemos. Es importante que tengas muy en cuenta que en esta ocasión las palabras reflejan estados de ánimo y no nuestras características personales o nuestra situación. Si dices que te sientes o sentiste abandonado no tiene necesariamente que significar que lo estés. O si te sientes distraído que seas así habitualmente.

LISTADO DE EMOCIONES

| | | |
|----------------|--------------|-------------|
| ABANDONADO | DEPRIMIDO | MALHUMORADO |
| ABATIDO | DISPERSO | MELANCOLICO |
| ABURRIDO | DISTRAIDO | NERVIOSO |
| ACEPTADO | DIVERTIDO | NOSTALGICO |
| ASLADO | DOLIDO | OBSESIVO |
| ALEGRE | ENFURECIDO | ODIOSO |
| ALETARGADO | ENOJADO | OLVIDADIZO |
| ALIENADO | ENTUSIASMADO | OPRIMIDO |
| ALIVIADO | ERRATICO | ORGULLOSO |
| AMADO | ESPERANZADO | PASIVO |
| AMARGADO | ESTIMULADO | PAZ (EN) |
| AMBIVALENTE | EUFORICO | PERSEGUIDO |
| AGUSTIADO | EXCLUIDO | PERTURBADO |
| ANTAGONISTA | FELIZ | PREOCUPADO |
| ANSIOSO | FRUSTRADO | PRESIONADO |
| APATICO | HERIDO | RABIOSO |
| APRENSIVO | HISTERICO | REBELDE |
| ARREPENTIDO | HOSTIL | RECHAZADO |
| ASOMBRADO | HUMILLADO | REPRIMIDO |
| ASUSTADO | IMPRODUCTIVO | RESPONSABLE |
| AVERGONZADO | IMPULSIVO | RETRAIDO |
| CALMADO | INADAPTADO | SATISFECHO |
| CELOSO | INADECUADO | SEGURO |
| CODICIOSO | INCOMPETENTE | SOÑADOR |
| COMPETITIVO | INDECISO | SOLITARIO |
| COMPULSIVO | INDIFERENTE | SORPRENDIDO |
| CONDENADO | INEFICIENTE | SOSEGADO |
| CONFIADO | INESTABLE | TEMEROSO |
| CONFUSO | INFELIZ | TENSO |
| CULPABLE | INHIBIDO | TIERNO |
| DECEPCIONADO | INQUIETO | TIMIDO |
| DEPRIMIDO | INSATISFECHO | TONTO |
| DESCONFIADO | INSEGURO | TRANQUILO |
| DESEQUILIBRADO | INSOCIABLE | TRISTE |
| DESGANADO | IRRACIONAL | VACILANTE |
| DESILUSIONADO | IRRITABLE | VICTIMA |
| DESPOJADO | LIBRE | VULNERABLE |

Anexo 2

MITOS SOBRE EL AMOR EN PAREJA (Yela, 2000)

- Mito de la media naranja: es la creencia de que hemos elegido la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección posible.
- Mito de la exclusividad: creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo).
- Mito del matrimonio o convivencia: creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la única base del matrimonio (o de la convivencia en pareja).
- Mito de la omnipotencia: creencia de que “el amor lo puede todo” y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja.
- Mito de la perdurabilidad (o de la pasión eterna): creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días de convivencia.
- Mito de la fidelidad: creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona.
- Mito del libre albedrío: creer que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores sociobiológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y conciencia.
- Mito de la equivalencia: creencia de que “amor” y “enamoramiento” son equivalente, y por tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja.
- Mito del emparejamiento: creencia de que la pareja es algo natural y universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse.
- Mito de los celos: creencia de que los celos son un signo de amor e incluso requisito indispensable del “verdadero amor”.

Anexo 3

ANÁLISIS DE LA PELÍCULA

Intentad estar atentos a qué sienten los personajes y a lo que sentís vosotros.

| SENTIMIENTO | ESCENA |
|--|--------|
| -amor -rabia -humillación -desasosiego -desconcierto -envidia -dolor -ira -venganza -miedo -celos -decepción -tristeza -excitación -deseo -paz -aburrimiento -curiosidad -orgullo -satisfacción -culpa -rechazo -enamoramiento -diversión -vergüenza | |

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

¿Con quién te has identificado?

¿En qué escenas?

Para ti, ¿cuál es la emoción más agradable de la película?

¿Y la más desagradable?

Anexo 4

SÓLO POR AMOR

Camino por mi camino.

Mi camino es una ruta con un solo carril: el mío.

A mi izquierda, un muro eterno separa mi camino del camino de alguien que transita a mi lado, al otro lado del muro.

De vez en cuando, en este muro encuentro un agujero, una ventana, una hendidura... Y puedo mirar hacia el camino de mi vecino o vecina.

Un día, mientras camino, me parece ver, al otro lado del muro, una figura que transita a mi ritmo, en la misma dirección.

Miro esa figura: es una mujer. Es hermosa.

Ella también me ve. Me mira.

La vuelvo a mirar.

Le sonrío... me sonrío.

Un momento después, ella sigue su camino y yo apuro el paso porque espero ansiosamente otra oportunidad para cruzarme con esa mujer.

En la siguiente ventana me detengo un minuto.

Cuando ella llega, nos miramos a través de la ventana.

Le digo con señas lo mucho que me gusta.

Me contesta con señas. No sé si significan lo mismo que las mías pero intuyo que ella entiende lo que quiero decirle.

Siento que me quedaría un rato mirándola y dejándome mirar, pero sé que mi camino continúa...

Me digo que, quizá, más adelante en el camino habrá seguramente una puerta. Y a lo mejor yo puedo cruzarla para encontrarme con ella.

Nada da más certeza que el deseo, así que me apuro para encontrar la puerta que imagino.

Empiezo a correr con la vista clavada en el muro.

Un poco más adelante, la puerta aparece.

Allí está, al otro lado, mi ahora deseada y amada compañera.

Esperando... esperándome.

Le hago un gesto. Ella me devuelve un beso en el aire.

Me hace una seña como llamándome. Es todo lo que necesito. Avanzo contra la puerta para reunirme con ella a su lado del muro.

La puerta es muy estrecha. Paso una mano, paso el hombro, hundo un poco el estómago, me retuerzo un poquito sobre mí mismo, casi consigo pasar mi cabeza... Pero mi oreja derecha se queda atascada.

UNIDAD 2: Identificación y expresión de emociones

Empujo.

No hay forma. No pasa.

Y no puedo usar mi mano para retorcerla, porque no podría poner ni un dedo allí.

No hay espacio suficiente para pasar con mi oreja, así que tomo una decisión... (Porque mi amada está allí y me espera).

(Porque es la mujer con la que siempre soñé y me está llamando...)

Saco una navaja de mi bolsillo y, de un solo tajo rápido, me atrevo a darme un corte en la oreja para que mi cabeza pase por la puerta.

Y lo consigo: mi cabeza consigue pasar.

Pero, después de mi cabeza, veo que es mi hombro el que queda atrapado.

La puerta no tiene la forma de mi cuerpo.

Hago fuerza, pero no hay remedio. Mi mano y mi cuerpo han pasado pero mi hombro y mi otro brazo no pasan.

Ya nada me importa, así que...

Retrocedo, y sin pensar en las consecuencias, tomo impulso y fuerza mi paso por la puerta.

Al hacerlo, el golpe desarticula mi hombro y el brazo queda colgado, como sin vida. Pero ahora, afortunadamente, en una posición tal que puedo atravesar la puerta...

Ya casi estoy al otro lado.

Justo cuando estoy a punto de terminar de pasar por la hendidura, me doy cuenta de que mi pie derecho se ha enganchado al otro lado.

Por mucho que me esfuerzo y me esfuerzo, no consigo pasar.

No hay forma. La puerta es demasiado angosta para que mi cuerpo entero pase por ella.

Demasiado angosta: no pasan mis dos pies...

No lo dudo.

Estoy ya casi al alcance de mi amada.

No puedo echarme atrás...

Así que, agarro el hacha y, apretando los dientes, doy el golpe y desprendo la pierna...

Ensangrentado, a saltos, apoyado en el hacha y con el brazo desarticulado, una oreja y una pierna menos, me encuentro con mi amada.

- Aquí estoy. Por fin he pasado. Me miraste, te miré y me enamoré. He pagado todos los precios por ti. Todo vale en la guerra y el amor. No importan los sacrificios. Valían la pena si eran para encontrarse contigo, para poder seguir juntos... juntos para siempre.

Ella me mira mientras se le escapa una mueca.

- Así no, no quiero... a mí me gustabas cuando estabas entero

Jorge Bucay

Anexo 5

EJERCICIO SOBRE IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

Lee atentamente el siguiente listado de emociones y escribe en la columna de la izquierda todas aquellas emociones que son positivas y en la columna de la derecha las que sean negativas. Recuerda que nos referimos a si te resultan agradables o desagradables cuando las experimentas.

Ira, fascinación, atracción, tristeza, esperanza, celos, decepción, desilusión, gusto, depresión, asombro, alivio, amor, rechazo, orgullo, nerviosismo, placer, infelicidad, miedo, entusiasmo, preocupación, alegría, envidia, diversión, satisfacción, nostalgia, odio, compasión, vergüenza, sufrimiento, pasión, sorpresa, felicidad, dolor, humillación, rabia, ternura, enamoramiento, inseguridad, enfado, euforia, seguridad, arrepentimiento, paz, frustración, remordimiento.

| EMOCIONES POSITIVAS | EMOCIONES NEGATIVAS |
|---------------------|---------------------|
| | |

UNIDAD 3

Distorsiones cognitivas y creencias irracionales

1. INTRODUCCIÓN

Durante la presente unidad iniciaremos el camino hacia la eliminación y sustitución de los esquemas disfuncionales causantes de malestar propio y ajeno. La propuesta principal de entrenamiento es el debate racional basado en los modelos de Ellis y Beck. Somos conscientes de que con una simple presentación de evidencias en contra de una creencia irracional o de una distorsión cognitiva, no se modifica directamente el comportamiento. Las dificultades se encuentran en primer lugar en el fuerte arraigamiento de las creencias, que por otra parte son los elementos con los que el individuo construye su propia realidad y su autoconcepto. Además, para reafirmar nuestras creencias a menudo actuamos provocando reacciones o sucesos que resulten coherentes con ellas. Y ello de forma no totalmente consciente aunque no por ello involuntaria.

Otra dificultad radica en que muchas de las creencias son ampliamente compartidas y por tanto se refuerzan constantemente. Un tercer factor se encuentra en las propias diferencias individuales, con lo cual es necesario abarcar no solamente las creencias relacionadas con la violencia de género sino también otras más generales y los estilos y errores de pensamiento más frecuentes.

Por último no hay que olvidar el papel de las emociones. Mahoney (1997) en su revisión de la evolución de las terapias cognitivas señala que *“en el caso de que se montara un concurso ficticio entre las dos dimensiones (cognición y emoción), el lado emocional sería probablemente el más poderoso”*. Y continúa, *“los psicoterapeutas cognitivos al reconocer el papel de las emociones en la adaptación y desarrollo del individuo, se han encaminado de un modo significativo hacia los aspectos experienciales de la psicoterapia”*. El propio Ellis en su TRE incluye y aconseja una variedad de técnicas conductuales,

UNIDAD 3: Distorsiones cognitivas y creencias irracionales

cognitivas y emocionales. Entre estas últimas se encuentran ejercicios para atacar la vergüenza, diálogos imaginarios con otras personas o con partes de cuerpo, exageración de las emociones y centrarse en las sensaciones corporales.

Con el objetivo de que los contenidos no se trabajen de forma rígida o estanca, tendremos en cuenta que en las unidades donde se aborden emociones también se incluyen aspectos relacionados con las cogniciones y viceversa. Por ejemplo en esta unidad trabajaremos también contenidos con una carga emocional importante. Ahora se pretende sentar las bases mínimas para un entrenamiento cognitivo, similar a lo que Ellis denominaba TRE general. Más adelante el terapeuta recuperará continuamente el trabajo con las creencias irracionales, haciendo uso no únicamente del debate racional sino también del resto de técnicas que se proponen al objeto de ir alcanzado el buscado *insight*.

Es importante recordar también en esta introducción que, en términos generales, el maltratador lo es únicamente con su pareja y ejerce su violencia en el ámbito privado. Esto significa que de cara al exterior es una persona normal y así suele ser considerado por los demás y por sí mismo. Sus creencias y actos son “normales” puesto que él también lo es. Tras la denuncia una parte se transforma, es etiquetado como *maltratador* y sus vecinos, amigos y familiares le atribuyen entonces una serie de características de personalidad ya no tan normales. Esto supone una amenaza para su auto-concepto y para su visión del mundo y de los demás. Aparecen numerosos mecanismos defensivos, protectores de sus esquemas centrales. Posiblemente los participantes, en esta fase inicial de un programa que se vincula con un procedimiento penal, se encuentren en un estado caracterizado por un alto nivel de angustia, desconcierto y de falta de comprensión y puede que hasta de control, siendo por ello más sencillo acceder a las creencias disfuncionales más nucleares (Robins y Hayes, 1997).

Entre las recomendaciones de Albert Ellis para los terapeutas se encuentran el “*ser muy didáctico, repetitivo y persistente*”. Por esta razón esta unidad y las siguientes tienen un importante contenido psicoeducativo. En la dinámica propia de las sesiones surgirán de forma espontánea conceptos, asuntos y cuestiones formalmente introducidas en diferentes unidades. No debe preocupar al terapeuta volver sobre sus pasos o anticiparse. De hecho así lo demandará el curso de la terapia y la evolución del grupo.

En el contenido psicoeducativo de la unidad se presentan conceptos que forman parte de distintas teorías cognitivas. No se ha seguido una línea rigurosa en favor de

utilizarlos más como una herramienta terapéutica que como una exposición del conocimiento científico. Obviamente perseguimos la modificación de los esquemas nucleares disfuncionales (creencias, actitudes y estereotipos) y para ello utilizamos también los pensamientos automáticos y los estilos de pensamiento. Los esquemas que sustentan los pensamientos y comportamientos concretos pasan más desapercibidos y son difíciles de detectar. En definitiva, intentamos partir desde lo más accesible para llegar a una zona nuclear mucho menos “visible” para el sujeto.

2. OBJETIVOS

- Explicación de la influencia de las creencias personales y los esquemas mentales en la manera de sentir y actuar.
- Identificación y abordaje de los errores más comunes de pensamiento.
- Modificación de las ideas estereotipadas relacionadas con los roles del varón y la mujer, así como las que justifican el uso de la violencia.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1. Exposición psicoeducativa

Pensamiento, emoción y acción.

Muchas veces se ha dicho que lo que nos diferencia de los animales es nuestra capacidad de pensar y razonar. Pero además de pensar, también sentimos y actuamos. Unos y otros se condicionan, en esta unidad veremos algunas cosas sobre la forma en que actúa nuestra manera de pensar.

- Lo que pensamos condiciona lo que sentimos
- Lo que pensamos nos sirve para interpretar la realidad
- Con nuestra manera de pensar justificamos lo que hacemos y sentimos

¿Creéis que el pensamiento de las personas normales funciona correctamente o a veces carece de lógica y fundamento?

Pensamiento racional y pensamiento irracional

Una vez finalizado el debate propiciado por la cuestión previa, presentamos a los participantes las características y diferencias entre los pensamientos racionales e irracionales. Para ello utilizamos el esquema incluido en el Anexo I que podemos entregar también al grupo.

Tipos de pensamientos

Aunque parezca que el pensamiento tiene una única forma, no es así. “Pensar” se compone de diversas habilidades. Vamos a ver algunas, prestad atención porque esto nos ayudará a entender mejor la última parte de la unidad, que es la parte más importante y de la que mayor provecho tenemos que sacar.

- Pensamiento causal: es la capacidad de entender correctamente el por qué suceden las cosas, es decir de realizar un buen diagnóstico de la situación, de un conflicto, de un problema. Para conseguirlo es imprescindible que seamos imparciales, que diferenciamos entre hechos y opiniones y que tengamos suficiente información y la usemos.

¿Por qué siempre llego tarde a mis citas?

¿Por qué nunca llego a fin de mes?

- Pensamiento alternativo: es la capacidad de generar diferentes soluciones u opciones de actuación ante una situación o un problema. A veces creemos que estamos generando muchas alternativas cuando en realidad lo que estamos haciendo es aportando variantes de la misma solución. Pero no solo eso, también debemos valorar las ventajas, los inconvenientes y las dudas que debemos aclarar.

¿Qué puedo hacer?

¿Qué puedo hacer si estoy enfadado con mi primo...?

¿Qué puedo hacer para llegar a fin de mes y ahorrar?

- Pensamiento consecuencial: es la capacidad de anticipar lo que puede ocurrir, basándonos en los hechos actuales y en nuestra experiencia. Para ello es necesario otra vez actuar con absoluta objetividad y sobre todo actuar con prevención.

¿Qué pasaría si...?

¿Qué pasaría si abandonara si quebrantara la orden de alejamiento o abandonara el programa?

¿Qué pasaría si conociera a una mujer y me enamorara?

- Pensamiento medios-fines: es la capacidad para aclarar lo que uno quiere y lo que necesita para alcanzarlo. También entender si lo que queremos es justo y si los medios para alcanzarlo son legítimos.

¿Realmente necesito un coche nuevo, sabiendo que no me sobra el dinero?

¿Merece la pena enfadarse tanto para conseguir que las cosas sean como a mí me gustan...?

- Pensamiento empático: es la capacidad de ponerse en el lugar de otro, de comprender su punto de vista y su manera de sentir.

Debate: *¿En que grado creéis que tenéis esta capacidad? De uno a 10. (Aprovecharemos esta autovaloración a la hora de trabajar la unidad correspondiente) ¿Por qué nos resulta útil ser empático?*

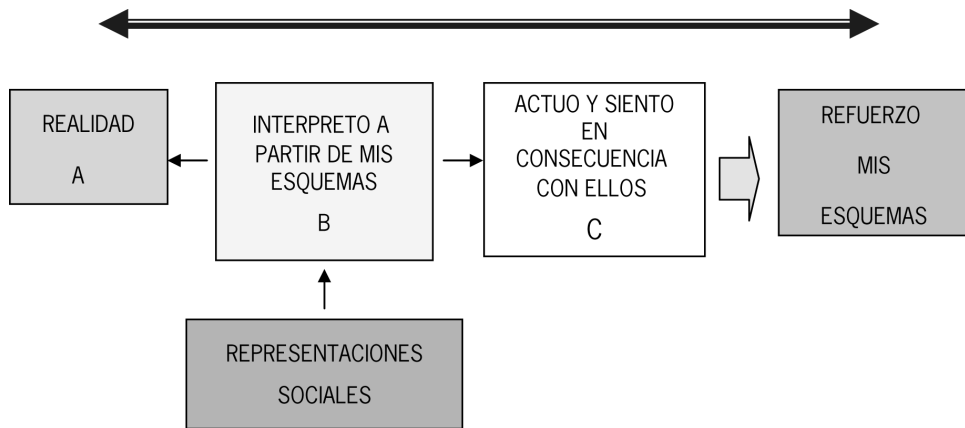
Representaciones sociales y esquemas personales

Todos nosotros disponemos de una manera de entender la realidad y conducimos en la vida. Es decir que cada cual interpreta lo que ocurre a través de sus propios criterios. A estos los llamaremos **esquemas**. Se ha visto en la segunda unidad que muchos de nosotros compartimos maneras de entender determinados aspectos de la realidad, son las **representaciones sociales**. Desarrollamos nuestros esquemas a lo largo de los años casi sin darnos cuenta, mediante la educación y la vida en común con otras personas, lo que equivale a decir que han sido aprendidos y forman parte de nuestra manera de ser. Pero en ocasiones los esquemas, los “aparatos de ver la realidad”, no funcionan correctamente por haberse quedado anticuados, por estar incompletos o simplemente por ser erróneos. Nuestra visión de la realidad será por ello distorsionada y también nuestra manera de sentir y actuar. Veamos algunos ejemplos de creencias que alguna vez parecían inamovibles:

- o La tierra es plana
- o Hay que hacer 2 horas de digestión antes de bañarse
- o Los hombres no se depilan ni se tiñen
- o Las mujeres no pueden entrar en el ejército
- o Los curas no visten de calle
- o El ser humano no puede viajar a la luna
- o Las mujeres no tienen alma, no tienen juicio

UNIDAD 3: Distorsiones cognitivas y creencias irracionales

Para entenderlo mejor vamos a utilizar un diagrama. La realidad es todo aquello que ocurre fuera de nosotros. Incluye a otras personas y lo que hacen y dicen. A la realidad la designaremos con la letra A. Interpretamos la realidad gracias a nuestros esquemas. Los esquemas mentales se concretan en forma de creencias, actitudes, juicios, opiniones o afirmaciones, a todos ellos los englobamos bajo la letra B. Dependiendo de nuestra interpretación de lo que sucede y de porqué sucede, experimentaremos una emoción y actuaremos de un modo u otro. A estas consecuencias (emociones, conductas) las llamaremos C. Con los esquemas también justificamos o racionalizamos lo que hacemos y por ello mantenemos esa conducta en el futuro. Como podéis ver se trata de un bucle que se sustenta a sí mismo continuamente.



Para acordarnos llamaremos a este gráfico, modelo ABC.

Cuando nos encontramos con alguna situación que no encaja con nuestras creencias trataremos de hacer que encaje para devolver la coherencia y eliminar así las contradicciones. Es decir que “forzamos” la realidad para que se adapte a nosotros y no al contrario. Tienen por tanto una función adaptativa aunque también una cara oscura que nos lleva a perpetuarnos en un mundo subjetivo e irreal.

Se ha dicho que los esquemas cognitivos forman parte de nuestra manera de ser y que los hemos ido conformando con el tiempo. De este modo, lo que se aprendió en su día se puede desaprender y cambiar. La única manera para acercarnos a la certeza es mediante el contraste de nuestras creencias con los hechos más objetivos. Tal y como venimos haciendo a lo largo de las sesiones anteriores.

Esquemas-Distorsiones cognitivas-Pensamientos automáticos

Ya hemos empezado a darnos cuenta de que no siempre pensamos de forma racional y objetiva. También hemos visto que en la vida nos conducimos en función de nuestros ESQUEMAS o creencias básicas sobre el nosotros mismos, el mundo y los demás. Ahora vamos a dar un paso más.

Coged un papel en blanco.

De forma inmediata os habrán venido a la cabeza una serie de pensamientos, casi sin darnos cuenta porque son espontáneos, breves e inmediatos. Por esto los llamamos PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

Por ejemplo: *“¡Otro ejercicio de escritura!”*

“¡Vaya lata, otra vez a contar historias!”

Por experiencia sabemos que si os digo que saquéis una hoja en blanco es para que escribáis algo en ella. *“Otro ejercicio de escritura”* es un pensamiento que se basa en lo que hasta ahora ha sido lo habitual. Pero quizá esta vez os pida que dibujéis algo o que lo rompáis en trocitos pequeños.

El segundo ejemplo de pensamiento automático, *“¡vaya lata, otra vez a contar historias!”*, probablemente se sustente en algo más profundo, en un ESQUEMA.

“YO no me sé expresar. No escribo bien. No me gusta contar cosas de mí” YO SOY POCO INTERESANTE Y NO QUIERO HABLAR DE MI. LOS HOMBRES NO HACEMOS ESTAS COSAS.

Entre los esquemas y los pensamientos automáticos existen unas “herramientas de interpretar” la realidad que llamamos DISTORSIONES COGNITIVAS. Se llaman así porque su función es ajustar lo que sucede (la realidad) a los nuestros esquemas o creencias, para que resulten consistentes y congruentes, Tienen una función de adaptación y conservación, pero al mismo tiempo pueden perpetuar esquemas que no funcionan, que son erróneos. Esto ya se ha explicado antes.

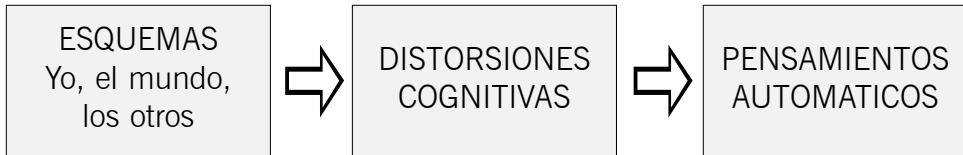
Seguimos con el ejemplo anterior.

ESQUEMA: Soy poco interesante. No quiero hablar de mí

UNIDAD 3: Distorsiones cognitivas y creencias irracionales

DISTORSION: Lo voy a hacer fatal. Es horrible tener que hablar de tus cosas. Me sacarán algo que no quiero contar.

PENSAMIENTO AUTOMATICO: Vaya lata, otra vez a contar historias.



Habréis podido daros cuenta que ahora que hablamos de esquemas, distorsiones y pensamientos, nos estamos refiriendo a algo parecido a la personalidad, a cómo somos.

Para entender todo esto un poco mejor vamos a poner otro ejemplo. Si antes fuimos de fuera a adentro, esta vez iremos de dentro hacia fuera. Del ESQUEMA hacia el PENSAMIENTO AUTOMATICO.

ESQUEMA: Yo creo que el mundo es un lugar hostil y que es necesario controlar a los demás para que todo vaya en orden. YO SOY AUTORITARIO.

Hechos:

- Aparece en la televisión un político del partido contrario al que votas (UGV).
- Ves a unos jóvenes haciendo el botellón.

DISTORSIONES: *Todos los del UGV son unos mangantes*
Todos los jóvenes son unos maleantes

PENSAMIENTO AUTOMATICO: ¡Ladrón! ¡Gentuzal!

Pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas nos señalan qué es lo que hay detrás, los esquemas. Para crecer como personas, cambiar y mejorar (también para lo contrario) es necesario atender a los Esquemas o Creencias básicas y modificarlas si son irracionales. Pero antes nos detendremos un momento para estudiar más a fondo las distorsiones cognitivas.

Distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas son formas típicas y habituales de cada uno de nosotros para interpretar y reaccionar ante la realidad. Muestran nuestro estilo de razonamiento. Las empleamos sin casi darnos cuenta, creyendo que nos ayudan y sin embargo pueden llegar a hacernos sentir mal y desadaptados. Vamos a ver a continuación algunas de las maneras en las que razonamos sin lógica ni objetividad. (Entregar el anexo 2. Después de explicar cada tipo de distorsión, pediremos al grupo que aporte más ejemplos y los escriban en los espacios en blanco. Pueden continuar la tarea como ejercicio entre sesiones)

- Filtrar: únicamente se percibe un elemento de la situación con exclusión del resto. Se resalta un simple detalle que tiñe todo el hecho. *“Pedro ex-toxicómano tiene un amigo que no tiene que ver con las drogas, un día se lo encuentra y lo ve con mala cara. Pedro piensa que ha consumido”*.
- Pensamiento dicotómico o de extremos: se tiende a percibir los hechos de forma extremista, blanco-negro, bueno-malo, todo-nada. *“Es una mala persona porque ha robado”*. *“Cometo una equivocación y ya soy un incompetente”*.
- Generalización: A partir de un elemento o un solo ejemplo se obtienen conclusiones generalizadas. *“El curso de manualidades no me gustó, ya no me apunto a ningún otro curso”*.
- Lectura del pensamiento: son “adivinations” de cómo se sienten o piensan los demás dándolo por válido sin tener pruebas. *“Un hombre pide un paquete de camel en un estanco y el empleado le dice que se le ha acabado. El hombre piensa que tiene esos cigarrillos pero que quiere deshacerse de él porque no le gusta su aspecto”*.
- Visión catastrófica: continuamente se espera el desastre y todo se ve de color negro. Verbalizaciones del tipo “y si, ya pero, seguro que...”. *“No podré dejar las drogas”*.
- Minimización: Lo contrario del catastrofismo. Se minusvalora el significado de los resultados. *“No fue tan bueno”*.

UNIDAD 3: Distorsiones cognitivas y creencias irracionales

- Fijarse en lo negativo de la situación/descalificar lo positivo: Es la tendencia a atender o recordar los aspectos de las situaciones típicamente negativos, a expensas de otros más positivos. *“El fin de semana en el balneario fue horrible porque no paró de llover”*.
- Personalización: es la tendencia a creerse la causa de las cosas que ocurren. La persona cree que todo lo que hace o dice es una reacción hacia ella. *“Un recién casado creía que cada vez que su mujer hablaba de cansancio, significaba que ya estaba cansada de él”*.
- Razonamiento emocional: Consiste en creer en que algo que tú sientes debe ser una realidad. Es más probable que ocurra cuando las emociones son intensas. Si te sientes desbordado, puedes creer que la realidad es desbordante. Sin embargo ello puede depender más de tu interpretación que de los hechos objetivos. *“Es verdad porque yo lo siento así”*. *“Me siento incapaz, soy incapaz”*.
- Culpabilidad: Cuando conviertes al otro en responsable de tus decisiones o cuando te culpas de las decisiones ajenas. *“Tuve una recaída porque me echaron del trabajo”*, *“actuó así porque yo le provoqué”*.
- Los “debería”: La persona posee una lista de normas rígidas y absolutas. Para que todo funcione tanto uno mismo como los demás deben cumplirlas. *“No debería equivocarme nunca”*, *“mis hijos deben sacar siempre las mejores notas”*.
- Tener razón: La persona nunca se equivoca, no admite pruebas en contra de su posición. *“Digas lo que digas eso no es motivo de sanción”*.
- Ilusión de cambio: Cuando una persona trata de forzar a otra para que cambie, en realidad está pidiendo que los demás sean diferentes para hacerle más feliz o sentirse mejor. Supone que su bienestar depende de la forma de ser de los otros. Conlleva aplazamiento de decisiones. *“Últimamente me trata muy mal pero es debido al estrés en su trabajo. En cuanto cambie de trabajo dejará de tratarme así”*.

3.2 Dinámicas

- *Tipos de pensamiento*

Presentaremos situaciones sencillas que conlleven algún tipo de frustración. A continuación pedimos a los participantes que elaboren diferentes alternativas de respuesta. Incidiremos en la conexión entre frustración y enfado y sus consecuencias. Recordaremos las habilidades de pensamiento que están en juego de acuerdo al listado expuesto en la parte teórica. Podemos utilizar nuevamente el esquema ABC.

Ejemplo:

“Tu amigo Juan ha sacado entradas para el partido del domingo que han costado un pico. Tienes muchas ganas de ir porque será un buen partido, lo pasarás bien y saldrás un rato de casa. Poco antes de salir hacia el bar donde has quedado para tomar algo antes de entrar al estadio, empiezas a buscar tu entrada. No la encuentras a pesar de mirar por todas partes. Te empiezas a poner nervioso, el tiempo se echa encima, pero no la encuentras. ¿Qué es lo que puedes hacer?”

- *Interpretación de la realidad*

Se propone una de las dinámicas clásicas para ilustrar de forma llamativa el esquema ABC mostrado en la parte psicoeducativa de la unidad. Una vez leída en alto la primera situación procedemos a rellenar junto con los participantes la tabla ABC. A continuación procedemos a leer el resto del ejercicio y comentamos las sensaciones y emociones que han sentido. (Ver anexo 3).

- *Creencias irracionales y errores de pensamiento. Refutación Racional*

A lo largo de las sesiones que venimos realizando habremos detectado en los participantes multitud de creencias poco racionales en relación con diferentes aspectos de la vida y sobre todo acerca de la mujer (sus cualidades, obligaciones y funciones en el mundo en el que vive) y sobre el uso de comportamientos violentos con sus esposas o novias. Debemos afrontar ahora un proceso que finalice con la desaparición de éstas y su sustitución por una creencia racional. Se recomienda iniciar estos debates racionales con algunas creencias que no se encuentren relacionadas con la violencia de género. De este modo se apreciará más fácilmente la utilidad de la técnica. Se aprovecharán algunas de las tareas propuestas para realizar en casa.

UNIDAD 3: Distorsiones cognitivas y creencias irracionales

Para el debate racional se siguen los siguientes pasos:

1. Detección de la idea errónea.
2. Búsqueda de argumentos a favor de la misma.
3. Búsqueda de argumentos en contra.
4. Identificación de las distorsiones cognitivas e ideas irracionales en juego
5. Generación de una nueva idea.

Queda claro que se trata de un debate racional, apoyado en hechos objetivos o normas jurídicas y no sobre opiniones. Para el terapeuta la mayor dificultad de la técnica radica en mantener el debate bajo estos términos. Algunas sugerencias para conducir el ejercicio son las siguientes:

- Definir los términos de forma clara y precisa
- Pedir pruebas de lo afirmado, tanto a favor como en contra
- Pedir una interpretación alternativa
- Identificar las consecuencias emocionales de la creencia. ¿Te ayuda pensar así?, ¿Adónde te conduce?
- Comprobar la "gravedad" de las predicciones catastróficas. ¿Qué sería lo peor que le pudo suceder?
- Mostrar extrañeza ante una creencia, reducir al absurdo, utilizar el humor
- Hacer de abogado del diablo. Defender la creencia irracional del participante al tiempo que se le pide que trate de convencerse de lo contrario

En el anexo 4 se incluye un modelo de tabla para el debate racional. Puede utilizarse tanto durante las sesiones como ejercicio para casa. El anexo 5 contiene una serie de recomendaciones para el participante para cuestionar sus propios pensamientos.

Después de ejercitarnos con ideas y creencias "generales" pasamos a debatir una serie de afirmaciones sobre la mujer, la pareja y sobre la violencia, detectando hasta que punto son asumidas por los participantes. Ofrecemos una selección de las creencias que están en la base de la mayor parte de las afirmaciones que escuchamos a los participantes durante las sesiones (tomada de Muñoz, 2006). En el anexo 6 se encuentra la relación de ideas irracionales recopilada por Torres y Espada (1996). Debemos

prestar atención además de a las creencias hostiles (las mujeres son mentirosas, retorcidas, malvadas, etc.) a las ideas de tipo paternalista.

Como alternativa podemos plantear la pregunta ¿Cómo son las mujeres? A continuación ¿Cómo son los hombres? Y finalmente ¿Cómo *quiero* ser yo? De este modo tendremos un banco de creencias propias de nuestro grupo.

Distorsiones de tipo sexista (Muñoz, 2006)

- 1- Si mi pareja hace algo que no deseo que haga tengo derecho a castigarla
- 2- Sé lo que es mejor para ella y para nuestra relación; por tanto debe atenerse a mis decisiones y hacer lo que yo diga
- 3- Es mi pareja quien me maltrata, no yo
- 4- Si la trato así es porque la quiero demasiado
- 5- Yo soy superior a mi pareja
- 6- Es importante dar una buena imagen ante los demás, de modo que he de ocultar mi comportamiento con mi pareja
- 7- Mi pareja me pertenece. Si no está conmigo, con nadie
- 8- La quiero demasiado por eso si me dejara no podría superarlo

- Contrastar creencias 1.

Como alternativa al empleo de la tabla de debate racional, podemos realizar refutaciones comparando afirmaciones aparentemente similares, aunque con un contenido actitudinal/emocional subyacente muy distinto. Este es el objetivo de ésta y las siguientes dinámicas.

Se van presentando las siguientes frases y se pide al grupo que muestre su acuerdo o desacuerdo, razonando su respuesta.

“Un hombre debe proteger a su mujer”

Recogeremos especialmente qué es lo que aquí el grupo entiende por proteger. A continuación se sigue el mismo procedimiento con la siguiente frase.

“Una mujer debe proteger a su marido”

UNIDAD 3: Distorsiones cognitivas y creencias irracionales

Comprobamos si el verbo “proteger” tiene aquí el mismo significado que en la frase anterior. Presentamos las siguientes frases.

“Una mujer debe defender a su marido”, “Una mujer debe ayudar a su marido”

Veremos si los participantes están más o menos cómodos con una u otra frase en las que se ha cambiado el verbo. Contrastamos y analizamos las creencias irracionales.

- **Contrastar creencias 2. Sexismo hostil y benévolo**

Muchas de las creencias de tipo sexista tendrán mayor o menor probabilidad de ser reconocidas por los participantes, dependiendo de la forma en que son expresadas. A continuación se muestran algunos pares de ejemplos. Presentaremos en primer lugar una frase y se debate sobre ella, a continuación se presenta la segunda y se contrasta con la primera haciendo ver que en el fondo subyace la misma creencia básica.

*Para un hombre, una mujer frágil tiene un encanto especial
Las mujeres son más débiles que los hombres
El lugar más adecuado para la mujer es su casa con su familia
Nadie como las mujeres sabe criar a sus hijos
La mujer que trabaja fuera de casa tiene desatendida a su familia
Las mujeres son insustituibles en el hogar
El marido es el cabeza de familia y la mujer debe respetar su autoridad
Un hombre debe dirigir con cariño pero con firmeza a su mujer*

- **Contrastar creencias 3.**

¿Estás de acuerdo con la siguiente frase?: “No está bien pegar a los hijos pero un buen azote a tiempo resolverá muchos problemas”

Después de escuchar las opiniones de los miembros del grupo se transforma la frase por “no está bien pegar a la mujer pero un bofetón a tiempo resolverá muchos problemas”. El objetivo además de rechazar el uso de la violencia mediante el contraste racional, es que el participante sea consciente del plano de inferioridad en que sitúa a su esposa. Éste se sustenta en el temor a que la independencia de la mujer suponga una pérdida del control y dominio. Podemos pedir al grupo si recuerdan haber visto escenas de este tipo en alguna película.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Después de haber visto los diferentes tipos de distorsiones cognitivas, seguro que te habrás reconocido en algunas de ellas. Anótalas y trata de recordar situaciones en las que las hayas utilizado, cuando lo ves todo negro, cuando piensas en todo o nada, cuando interpretas lo que otros piensan, etc. Después investiga un poco más y escribe cómo te sentiste, qué hiciste y qué ocurrió después.
- Recuerda aquellos “lemas de tu familia”, aquellas cosas que tu padre o tu madre te transmitieron y que se te quedaron marcadas. Recupera la autobiografía que hiciste al principio del programa para ayudarte.
- Reflexiona sobre tu historia personal y busca pensamientos deformados que hayas podido tener **sobre ti mismo**, sobre tu pareja y sobre vuestra relación. Para ayudarte piensa en cómo *debería* haber sido yo, mi pareja, mi relación.
- Te vamos a pedir que pienses un poco en qué es para ti *la vida*. Haz un esfuerzo y escribe unas cuantas líneas sobre ello. Otros temas pueden ser: *la propiedad, la familia, el honor*.

5. LECTURAS RECOMENDADAS

- Alvarez, R. (1992). *Para salir del laberinto*. Madrid: Sal Terrae
- Beck, A (1995). *Con el amor no basta*. Barcelona: Paidós
- Beck, A. (2003). *Prisioneros del odio*. Barcelona: Paidós
- Bono, E. (2006). *Seis sombreros para pensar*. Barcelona: Granica

Anexo 1

PENSAMIENTO RACIONAL E IRRACIONAL

Pensamiento racional es aquel que:

- Es evidente y claro
- Está apoyado en datos, es verificable y lo puedo comprobar
- Puedo defender con argumentos contrastables y por tanto influyen positivamente
- Puedo modificar si surgen otras evidencias y ello no me causa malestar
- Ayuda a conseguir metas y facilita ponerse en marcha y actuar
- Favorece una buena imagen de mí mismo a los demás, como persona centrada y sabia
- No está planteado en términos de necesidad ni de vencer al que piensa distinto
- Produce emociones moderadas, de poca intensidad, poca duración y esperables
- ME AYUDA A VIVIR MÁS Y MÁS FELIZ

Pensamiento irracional es aquel que:

- Se basa en juicios de valor, deseos y creencias en lugar de en los hechos
- Me empeño en mantener a pesar de saber que estoy equivocado
- Defiendo a partir del autoritarismo y la imposición
- Solo se aprovecha la parte de la información o los hechos que los apoyan y no aquellos que los contradicen
- Exagera las consecuencias negativas de una situación o acontecimiento.
- No ayuda a que me consideren como una persona madura, digna de confianza
- ME HACE VIVIR FUERA DE LA REALIDAD Y ME ALEJA DE LOS DEMÁS

Anexo 2

DISTORSIONES COGNITIVAS

- **FILTRAR:** únicamente se percibe un elemento de la situación con exclusión del resto. Se resalta un simple detalle que tiñe todo el hecho.
- **PENSAMIENTO DICOTÓMICO O DE EXTREMOS:** se tiende a percibir los hechos de forma extremista, blanco-negro, bueno-malo, todo-nada.
- **GENERALIZACIÓN:** A partir de un elemento o un solo ejemplo se obtienen conclusiones generalizadas.
- **LECTURA DEL PENSAMIENTO:** son “adivinaciones” de cómo se sienten o piensan los demás dándolo por válido sin tener pruebas.
- **VISIÓN CATASTRÓFICA:** continuamente se espera el desastre y todo se ve de color negro.
- **MINIMIZACIÓN:** Lo contrario del catastrofismo. Se minusvalora el significado de los resultados.
- **FIJARSE EN LO NEGATIVO DE LA SITUACIÓN / DESCALIFICAR LO POSITIVO:** Es la tendencia a atender o recordar los aspectos de las situaciones típicamente negativos, a expensas de otros más positivos.
- **PERSONALIZACIÓN:** es la tendencia a creerse la causa de las cosas que ocurren. La persona cree que todo lo que hace o dice es una reacción hacia ella.
- **RAZONAMIENTO EMOCIONAL:** Consiste en creer en que algo es real porque tú lo sientes así.
- **CULPABILIDAD:** Cuando conviertes al otro en responsable de tus decisiones o cuando te culpas de las decisiones ajenas.
- **LOS “DEBERÍA”:** La persona posee una lista de normas rígidas y absolutas. Para que todo funcione tanto uno mismo como los demás deben cumplirlas.
- **TENER RAZÓN:** La persona nunca se equivoca, no admite pruebas en contra de su posición.
- **ILUSIÓN DE CAMBIO:** Cuando una persona trata de forzar a otra para que cambie, en realidad está pidiendo que los demás sean diferentes para hacerle más feliz o sentirse mejor. Supone que su bienestar depende de la forma de ser de los otros.

Anexo 3

INTERPRETAR LA REALIDAD

Instrucciones: Se describen a continuación dos partes de una situación. Lee la primera parte y contesta las preguntas que se formulan. Después haz lo mismo con la segunda parte.

Primera parte:

Estás montando en bici por las afueras de la ciudad, por una tranquila carretera. Hay una cuesta muy empinada que no te gusta nada subir pero que te encanta bajar. Cuando llegas arriba puedes ver un grupo de chavales, de unos seis o siete años. Ellos te han visto a ti y piensas que entonces se mantendrán a un lado de la carretera cuando empieces a bajar a toda velocidad.

Empiezas el descenso, cada vez más rápido, todo va bien hasta que pasas al lado del grupo de niños. De repente, una piedra viene volando y te golpea en un lado de la cabeza. No lo puedes creer: uno de esos niños te ha tirado una piedra cuando más rápido ibas bajando y podrías haber perdido el equilibrio y darte un buen golpe del que no habrías salido muy bien parado.

¿Cómo te sentirías después de lo ocurrido?

¿Qué harías?

Segunda parte:

Frenas hasta detenerte, saltas de la bici y corres hacia el grupo de niños. De camino ves como uno de ellos sale del grupo llorando. Te habla con franqueza. “Lo siento, yo te tiré la piedra” dice. “No sabía que hacer. A mi hermano le ha picado una abeja y está muy enfermo. Necesitamos ayuda, y cuando te vi pensé que si conseguía pararte, a lo mejor podrías ayudarnos a llamar a mi madre con un móvil”

¿Qué sentimientos tienes después de leer la segunda parte?

¿Qué harías en esta situación?

Anexo 4a

TABLA DE DEBATE RACIONAL

| | |
|----------------------|--|
| IDEAS A CONTRASTAR: | |
| ARGUMENTOS A FAVOR | |
| DEBATE | |
| ARGUMENTOS EN CONTRA | |
| NUEVA IDEA: | |

Anexo 4 b

TABLA DE DEBATE RACIONAL

| | |
|--|---|
| <p>IDEAS A CONTRASTAR: LA QUIERO DEMASIADO, POR ESO SI ME DEJARA NO PODRÍA VIVIR</p> | |
| <p>ARGUMENTOS A FAVOR</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Te casaste porque la querías. - Es bueno querer a alguien. - Habéis pasado muchos buenos momentos juntos. - Tu vida se ha organizado en torno a ella y la familia. |
| <p>DEBATE</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué quieres decir con querer demasiado? ¿Se puede querer <i>demasiado</i>? - ¿Conoces a alguien que se haya muerto de soledad? - ¿Qué quieres decir con no poder vivir? - ¿Has tenido alguna ruptura antes? - ¿Acaso no confías en ti para encontrar una nueva pareja? |
| <p>ARGUMENTOS EN CONTRA</p> | <ul style="list-style-type: none"> - No es bueno querer a alguien anulándose a sí mismo. - También has pasado buenos momentos solo. - Muchas parejas se separan. Unos mejor que otros. - Todos tenemos derecho a no permanecer en una relación insatisfactoria. Te podría ocurrir a ti también. |
| <p>NUEVA IDEA: ME DOLERIA MUCHO QUE ME DEJARA PORQUE LA QUIERO, PERO TENGO QUE SEGUIR ADELANTE Y SEGURO QUE SALGO A FLOTE COMO EL RESTO DE LAS PERSONAS</p> | |

Anexo 4 c

TABLA DE DEBATE RACIONAL

| | |
|---|---|
| <p>IDEAS A CONTRASTAR: LOS HOMBRES SON MAS RAZONABLES Y SENSATOS QUE LAS MUJERES</p> | |
| <p>ARGUMENTOS A FAVOR</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Los hombres siempre han ocupado puestos de responsabilidad en la sociedad. - Los hombres saben mantener la calma mejor que las mujeres. - Los hombres son el “cabeza de familia” de sus hogares. |
| <p>DEBATE</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ¿Estás seguro que las mujeres no están capacitadas para dirigir? - ¿Es verdad que las mujeres han sido discriminadas? - ¿En igualdad de condiciones las mujeres son menos eficaces que los hombres? - ¿Una mujer sola es incapaz de sacar adelante a su familia? |
| <p>ARGUMENTOS EN CONTRA</p> | <ul style="list-style-type: none"> - El 90% de las agresiones son realizadas por hombres. - La razón no entiende de agresión. - La expresión de las emociones y estados de ánimo no significa debilidad o fragilidad. - Cada vez hay más mujeres que ocupan puestos de responsabilidad. |
| <p>NUEVA IDEA: LA SENSATEZ Y LA CAPACIDAD DE RAZONAR NO DEPENDEN DEL GENERO</p> | |

Anexo 5

PREGUNTAS Y MENSAJES QUE ME PUEDEN AYUDAR A DISCUTIR Y A PONER EN TELA DE JUICIO MIS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS Y MIS CREENCIAS IRRACIONALES

Ya sabes cómo tus pensamientos influyen en tus emociones. Discutirte tus propios pensamientos es la mejor manera para mejorar tu estado de ánimo. Lo mejor es utilizar la PREGUNTA. Existen tres tipos de preguntas:

1) Las que sirven para cuestionar el sentido y la lógica de mi pensamiento:

- o ¿Qué prueba tengo para llegar a esa conclusión? ¿Puedo demostrarlo?
- o ¿Qué datos tengo para pensar así?
- o ¿Tengo suficiente información como para generalizar de esta manera?
- o ¿Qué otra cosa puede querer decirme esta persona? ¿Qué otra intención puede tener? ¿Por qué otros motivos podría estar comportándose así?
- o Nada de utilizar absolutos (todo, nada, nunca, siempre). Hay que ser más exacto.
- o No puedo predecir el futuro.
- o No etiquetes a las personas, las etiquetas siempre exageran. Hay cualidades y defectos en todas las personas.
- o Nada es totalmente nada.
- o Seamos más precisos.
- o Recuerda que entre el blanco y el negro hay muchos grises.
- o Todo el mundo comete errores, puedo reconocerlos y progresar. No sirve de nada machacarme con lo mal que lo he hecho. Ni machacar al otro una y otra vez. Arrepentirse ayuda al cambio, culparse inmoviliza.
- o No supongas, comprueba.
- o ¿Qué otra cosa podría significar?
- o La "intuición" no es más que un pretexto para seguir teniendo ideas irracionales.
- o Las comparaciones son inútiles y sólo hacen sufrir.
- o Todo el mundo es diferente, con distintos valores y distintas necesidades que no tiene por qué ser igual que las tuyas.

- o ¿Es una paranoia? ¿Una obsesión?
- o Mis emociones me engañan. Analiza lo que piensas y por qué te estás sintiendo así.
- o Yo me he metido en el lío, yo puedo salir.
- o Ir de víctima no me sirve de nada: me hace sentir mal y no me impulsa a solucionar. Deja de quejarte y actúa.
- o Corrige esos pensamientos y desaparecerá el malestar.
- o Desconfía de todos los sentimientos automáticos y repentinos.
- o ¿Qué me estoy diciendo a mí mismo que me hace sentir triste, ansioso y enojado?
- o ¿Dónde está la evidencia de que esto es como yo me lo digo?
- o ¿Dónde está escrito que eso es así? ¿Por qué es eso verdad?
- o ¿Es eso una buena prueba?

- o Ejemplos: ¿quién dice que el mundo es justo? ¿Que no me llame es una prueba de que no me quiere? ¿Que no haya hecho la cena significa que no es una buena esposa? ¿Qué otra cosa puede significar, le habrá pasado algo? ¿Qué motivos puede tener para no hablarme? ¿es necesariamente una mala persona por no hablarme?

2) Las que usamos para cuestionar las consecuencias de lo que pensamos. O sea, suponiendo que las cosas son como pensamos ¿serían tan terribles?

- o ¿Qué ocurriría si...?
- o ¿Por qué sería tan terrible?
- o ¿Puedo encontrarme bien aún cuando esto sea así?
- o ¿Puedo estar contento incluso si no tengo lo que quiero?

- o Ejemplos: ¿qué es lo peor que puede pasar si digo que no? ¿Es tan horrible que nos separemos? ¿Qué es lo peor que puede pasar si soy sincero? ¿Y eso es tan grave? ¿Realmente no lo voy a poder soportar?

3) Las que intentan analizar las consecuencias inútiles del pensamiento negativo. A veces la realidad es muy negativa ¿pero de qué me sirve pensarlo? ¿A qué me lleva? ¿Es útil?

- o ¿Me sirve de algo pensar así?
- o ¿Merece la pena arriesgarse?
- o ¿Qué consecuencias tiene para mí pensar de esa manera?
- o Pensando así, ¿estoy solucionando algo? ¿Arreglo mis problemas?

Ejemplos: *mi mujer es mala por abandonarme* ¿de qué me sirve pensar esto si la realidad no la puedo cambiar (ella me ha dejado) y yo sólo consigo sentirme humillado y triste? ¿Soluciono algo pensando que es mala? ¿Qué consigo con ese pensamiento? ¿Y si simplemente pienso que ha dejado de quererme y que prefiere estar con otra persona? ¿Me aporta algo bueno, me produce algún sentimiento agradable pensar que mi mujer es mala?

Anexo 6

IDEAS IRRACIONALES QUE PUEDEN ORIGINAR COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS HACIA LAS MUJERES (Tomado de De Torres y Espada)

- La mujer es inferior al hombre; es menos inteligente
- La mujer no puede valerse por sí misma
- La mujer tiene que darlo todo a su marido, ser buena siempre y aguantar a su pareja
- Para que una familia funcione bien hay que hacer lo que dice el padre
- La mujer y los hijos dependen del marido y todos tienen que adaptarse a él
- La mujer tiene que perdonar y justificar todo en nombre del amor
- Lo único importante en la vida de la mujer es su marido y sus hijos
- Todo vale con tal de que se haga lo que el hombre piensa
- El único deber del hombre es que no falte el dinero en casa
- El padre es fuerte y no necesita cariño
- Los hijos tienen la obligación de aguantar todo a sus padres, al menos hasta que cumplan la mayoría de edad

UNIDAD 4

Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa

1. INTRODUCCIÓN

En la mayor parte de los textos sobre violencia de género al describir la **personalidad** del agresor, se destaca como característica fundamental que de forma sistemática niega o minimiza los hechos violentos, cuando no culpa a la propia víctima. Del mismo modo se añade que, salvo casos muy puntuales, los agresores son personas normales o que no sufren patología psíquica de gravedad.

La violencia contra la pareja parece responder a una pauta cíclica con tres fases de intensidad y duración variable. Después de un incremento de la tensión llegan las agresiones, a las que sigue una fase de arrepentimiento. Si se relaciona esta tercera fase con la terquedad en el mantenimiento de las defensas, lo más probable es que se concluya que el agresor nunca va a cambiar, que tras su arrepentimiento no hay más que engaño puesto que *siempre hacen lo mismo para tener a la víctima bajo control*.

Jukes (1999) ha propuesto la **teoría de la burbuja** para explicar esta necesidad de control sobre la pareja. Para esta autora, el agresor posee una vida mental que nunca realmente comparte con los otros. Él mismo crea una visión idealizada de su pareja como un todo, es decir, que no es capaz de integrar aspectos “positivos” y “negativos” o “buenos” y “malos”. Cuando la pareja va mostrando su comportamiento y personalidad real a medida que avanza la relación y la confianza, surgen aspectos que no gustan y el modelo mental del agresor pasa de ideal positivo a un *todo negativo*. A partir de ahí establece un férreo control sobre la pareja para mantenerla dentro de unos límites que le resulten soportables, convirtiéndose de ese modo en dependiente de su propia víctima (Escudero, Aguilar y de la Cruz, 2008). Podríamos interpretar de acuerdo con este modelo que la tenacidad por mantener las defensas se justifica en

UNIDAD 4: Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa

la necesidad de ocultar el mundo interior, que nadie conoce, así como en no alterar su propia coherencia.

Dejando a un lado este tipo de especulaciones, aunque sugerentes, entendemos que el trabajo con las defensas es una de las tareas fundamentales de la mayor parte de psicoterapias, sean de corte psicoanalítico, existenciales o cognitivas. La profundidad con la que se entiende la entidad y función de los mecanismos lógicamente es diferente para cada una de ellas, desde la defensa del núcleo del Yo (self) hasta la superficie más conductual.

Conscientes de la relevancia terapéutica y de la dificultad para abrir brechas en la barrera defensiva, proponemos mostrar al participante una diversidad de contenidos teórico-explicativos de su manera de proceder. No se realiza con un fin meramente educativo sino más bien para otorgar a los mecanismos un estatus de cierta normalidad (nos pasa a todos, no sois bichos raros, todo esto se conoce y está estudiado). Intentamos reducir el temor a destaparse. Obviamente esto no se consigue simplemente con una explicación teórica.

Nos encontramos en una fase intermedia del programa. Se ha ido creando un clima de confianza en el grupo, se ha proporcionado una visión de la realidad en la que dominan una serie de mitos sexistas compartidos por muchos. También se han trabajado las creencias personales de los participantes y sus emociones. Ahora trataremos de ir desmontando las defensas para posteriormente dar paso a la asunción de la responsabilidad, el reconocimiento emocional de las víctimas y la modificación de los distintos comportamientos violentos.

La principal herramienta terapéutica para atacar las defensas es la confrontación. Todas las escuelas están de acuerdo aunque presentan sus matices. La respuesta del terapeuta ante el paciente será de equilibrio entre la empatía y la confrontación. Empatía para entender lo que está ocurriendo y para apoyar las expresiones auténticas y saludables. Confrontación para no aceptar las manipulaciones y los juegos. Confrontar no es amedrentar al cliente y puede resultar más ilustrativo el término **frustración** que utilizaba Perls o **congruencia** que prefería Rogers.

El desequilibrio hacia la confrontación muestra el narcisismo del terapeuta que interpreta, intelectualiza, salva y aconseja. El desequilibrio hacia la empatía convierte al terapeuta en un consentidor.

La tarea no es sencilla porque además algunas de las excusas y defensas habituales del grupo también se encuentran en la propia sociedad. Montero (2008) informa que en las encuestas realizadas por el CIS y por el Eurobarómetro la mayor parte de las atribuciones sobre las causas de la violencia de género se sitúan en el alcohol, las drogas, los celos, los problemas laborales, la impulsividad y la psicopatología, es decir factores externos.

2. OBJETIVOS

- Asunción de haber ejercido violencia de género, eliminando excusas y justificaciones.
- Comprensión de que al responsabilizarse de sus actos serán personas más maduras e integradas, con un mayor control sobre su vida.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1 Exposición psicoeducativa

La sociedad se organiza con un sistema de NORMAS que nos muestran el modo apropiado de actuar. Algunas de estas normas se encuentran escritas en forma de leyes, procedimientos o declaraciones de derechos. Pero la mayor parte de ellas no lo están y no por ello dejan de ser reales y vinculantes. Son los valores, los roles o las costumbres.

Las normas las aprendemos y desarrollamos en un proceso que podemos llamar SOCIALIZACION. Las personas “normales”, es decir aquellas que se han educado sin desviarse del consenso y aquellas capaces de razonar y obrar libremente, actuamos de acuerdo con las normas.

¿Qué ocurre cuando estas personas, nosotros, actuamos de forma opuesta a los que dictan las normas? ¿Qué ocurre en el plano psicológico cuando actuamos de forma inmoral? Vayamos por partes.

Disonancia Cognitiva

Las personas tendemos a ser CONSISTENTES. Es decir que nos comportamos de acuerdo con lo que dictan nuestras creencias, sean estas correctas o incorrectas, morales o inmorales.

Creencia: *“la salud es importante”*

Conducta: *no como grasas, no bebo en exceso, no fumo*

Cuando actuamos de forma contraria a la creencia (bebo demasiado, fumo y me hincho a comer), se produce en nosotros un malestar psicológico. Los psicólogos llamamos a este estado DISONANCIA.

Para aliviar esta tensión o incomodidad utilizamos varias estrategias:

- Modificamos la creencia o la conducta: *Pienso que la salud no es importante o bien dejo de beber.*
- Añadimos elementos que justifiquen la conducta: *“Los médicos decían que beber era malo y ahora nos dicen que el vino es bueno para el corazón”*
- Alteramos la importancia de uno de los elementos. *“La salud es importante, pero pasarlo bien y disfrutar de la vida también, si no fuera por estos momentos...”*

Desconexión moral

¿Y cuando actuamos de forma inmoral? ¿Qué es lo que hacemos psicológicamente para sentirnos CONSISTENTES? Podríamos decir que en esta situación nos encontramos ante una forma especial de disonancia. Para volver a la *normalidad* utilizamos cuatro tipos de mecanismos.

1. Justificación de la conducta dañina. Se interpreta la acción como un medio para alcanzar objetivos aceptables
2. Modificación de la manera de contemplar el verdadero daño
3. Minimización o desplazamiento de la responsabilidad individual
4. Reconstrucción de la imagen de la víctima en términos negativos

Actuamos de forma inmoral cuando nuestros mecanismos de autocontrol no han funcionado. Si esto ocurre frecuentemente:

UNIDAD 4: Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa

- Perdemos conciencia de nuestra identidad, de quienes somos.
- Perdemos sentido de la responsabilidad
- Facilita la pérdida del control cognitivo (y muchas veces lo buscamos y por ellos no nos pueden servir de excusa):
- El anonimato, es decir cuando nadie nos ve. Por ejemplo la violencia en casa.
- La reducción voluntaria de la capacidad de autoevaluación. Por ejemplo beber alcohol o activarse emocionalmente antes de hacer algo no permitido.
- El locus de control externo

Locus de control

Cada uno de nosotros tiene una tendencia estable para atribuir la causa de lo que sucede a factores ajenos a nosotros o a nuestra propia conducta.

Los factores *externos* son la suerte, el azar, el destino, el poder de otras personas. Las personas *internas* son más responsables, tienen mayor iniciativa y aprovechan mucho mejor las oportunidades para mejorar, como es este programa de tratamiento.

Hemos hecho un largo recorrido explicativo para que veáis que estas cosas ocurren y están estudiadas. Las teorías que os hemos presentado muestran que las personas actúan de determinada manera para dejar de sentirse culpables. Afrontaremos a continuación un camino hacia la madurez, el camino hacia la responsabilización de nuestros actos y de nuestro futuro. ¿Os parece que estas dos frases “suenan” igual?

Soy responsable de lo que he hecho y responsable de mi futuro
Soy culpable por lo que he hecho y culpable de mi futuro

¿Cuál es la diferencia?

CULPA

Parálisis

Pasado

Emociones negativas

RESPONSABILIDAD

Movilización

Presente

Madurez

3.2 Dinámicas

- *Modelado del lenguaje*

Contribuirá definitivamente a que los participantes vayan asumiendo su responsabilidad que modelemos y corrijamos ciertas formas de expresión, insistiendo en ello tanto en ésta como en el resto de sesiones:

- Hablar en primera persona. Yo, mejor que “la gente cuando...”, “cuando a uno...”
- Hablar en presente. En ocasiones se recurre al pasado para eludir expresar los sentimientos actuales.
- Reducir los “deberías”. Hacen referencias a imposiciones externas que asumimos sin cuestionamientos.
- Reducir el hablar acerca de las cosas. Algunos participantes tendrán tendencia a “enrollarse” en discursos teóricos o “filosofías baratas” y no sobre sí mismos y sus sentimientos.
- Reducir los “peros”, “no es que”, rodeos. Suelen ir asociados con justificaciones innecesarias.
- Evitar las preguntas y convertirlas en respuestas. Fritz Perls decía que “*cada vez que rechazas contestar a una pregunta, ayudas a otra persona a usar sus recursos*”.

- *Mis excusas y mentiras más habituales*

Solicitamos a los participantes que piensen un momento en las excusas y mentiras que suelen emplear más frecuentemente. Para ello deben recordar situaciones concretas. De momento no vamos a centrarnos en los episodios violentos con el objetivo de que asuman que las excusas las utilizamos frecuentemente, ante situaciones y cuestiones *aparentemente* sin gran relevancia. Para facilitar el ejercicio podemos pedir que piensen en cosas que no querían hacer y como se han excusado, *prestar el coche, hacer una visita, limpiar la casa, asistir a la sesión de terapia de grupo...*

- *Mecanismos de defensa*

Ya hemos visto que cuando actuamos de forma socialmente no aceptada, utilizamos una serie de estrategias para sentirnos mejor o no sentirnos mal. Vamos a llamarlas

UNIDAD 4: Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa

MECANISMOS DE DEFENSA, porque nos sirven para eso mismo. Lo hacemos todos y muchas veces sin darnos cuenta.

Es muy importante que tengáis claro que se trata de MECANISMOS no estamos hablando de RASGOS de personalidad. Y como tales los podremos dejar de utilizar si somos conscientes de ello.

Recordad que vamos a trabajar desde la RESPONSABILIDAD y no desde la CULPA. La culpa nos paraliza, nos deja atrás, anclados en el pasado. La responsabilidad nos lleva hacia delante.

Utilizamos los mecanismos de defensa casi a diario y en todas aquellas situaciones en las que se podría deteriorar nuestra imagen, es decir cuando queremos defender nuestra autoestima.

Todos tenemos cosas buenas y malas, todos podríamos ser capaces de realizar cosas extraordinarias y terribles. Seguro que habéis oído hablar alguna vez del Dr. Jekyll y Mr. Hyde, las dos caras de una misma moneda. Su problema era que ambas partes de sí no se conocían, la parte “buena” no podía llegar a controlar a su opuesto. Empecemos por tanto a mirarnos y aceptarnos completamente.

Recordaremos a continuación los cuatro grupos de mecanismos que incluye la teoría de la desconexión moral de Bandura. Dibujamos la siguiente tabla en la pizarra y vamos estudiando en detalle los tipos expresiones más frecuentes y las situamos en la columna correspondiente de la tabla.

MECANISMOS DE DEFENSA

| JUSTIFICACIÓN DEL ACTO | RECHAZO DE LA RESPONSABILIDAD PERSONAL | RECHAZO DE LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS | RECHAZO DE LA VICTIMA |
|-------------------------------|---|---|------------------------------|
| | | | |

UNIDAD 4: Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa

Listado de Mecanismos de Defensa más comunes. Se incluye esta misma relación en el anexo I para entregar a los participantes.

- Negación. Mediante este mecanismo el sujeto niega la acción, niega que esta haya ocurrido. “Pero cómo voy a hacer yo eso”, “Yo no he hecho nada”, “me acusan por algo que no ha ocurrido”, “todo es mentira”.
- Coartada. Consiste en buscar cobertura que demuestre que la acción no ha podido ser ejecutada por el sujeto. “Estuve todo el día trabajando”. “Estaba enfermo y no me podía ni mover” “Si de verdad la hubiera dado, la habría matado”.
- Culpabilización. Con este mecanismo se desplaza la responsabilidad al otro, al que se considera verdadero culpable de lo acontecido. “Que le pregunten a ella, que tiene la culpa”. “Me anda provocando continuamente”. “Ella lo pide. Si fuera verdad, me habría dejado”
- Minimización. Mediante este mecanismo se pretende restar importancia, trascendencia o gravedad a los hechos. “No es para tanto, exageran”, “sólo la insulté, nunca le he puesto la mano encima”, “nos peleamos como cualquiera, lo normal en las discusiones de pareja”.
- Justificación. El sujeto, si bien reconoce el hecho, cree tener explicación razonable para el mismo. “Lo hice porque se estaba pasando últimamente”, “ocurrió porque estábamos jugando”, “es lógico porque es mi mujer”, “es la única manera de que se comporte como debe”.
- Desprecio. Desprestigiando a la víctima, el sujeto se cree más justificado en su acción negativa. “Sin mí, no vale nada”, “es una descuidada y no atiende a la casa”, “como es alcohólica, sólo quiere dinero”.
- Deshumanización. Parecido al anterior, el desprecio llega al extremo de olvidar cualidades humanas. “Son como animales”, “viven como perros”, “aguantan lo que les echen”, “son psicópatas sin sentimiento alguno”, “son unas locas, en el fondo les gusta que las traten así y luego mira”, “está loca como una cabra”.
- Sí, pero no tuve más remedio. Este mecanismo hace referencia a la imposibilidad del sujeto a actuar de otro modo, al condicionamiento al que estaba sometido y a la falta de libertad en la elección. “No podía hacer otra cosa”, “se había puesto en un plan... que era imposible”, “las palabras no le bastan”.
- Sí, pero no quería hacerlo. El sujeto se desvincula de la acción en cuanto a la voluntad se refiere. “Tuve un arrebato”, “no pretendía hacerla daño”, “sólo quería asustarla para que escarmentara”.

- Sí, pero no era realmente yo. Este mecanismo es utilizado cuando nuestra propia autoestima y nuestro auto concepto están totalmente en juego, se pretende salvaguardar la “bondad” de la persona autora de la acción. “Estaba tan borracho que no sé que pasó”, “me debí de volver loco en ese momento”, “no es mi estilo, nunca había hecho antes algo así”.
- Yo no soy, pero. Utilizamos de entrada la negación de una ideología inmoral o rechazada y a continuación añadimos una justificación de una de esas creencias. Por tanto mezclamos dos formas de mecanismos. “Yo no soy racista, pero esta gente no quiere adaptarse, les dan casa y arrancan las ventanas para venderla”, “yo no soy machista, pero si te toca una jueza mujer ni siquiera te escucha”, “yo no digo que no se trate bien a los presos, pero en la cárcel están mejor que en su casa”.

- Amores que matan

Para la realización de este ejercicio proponemos utilizar el cortometraje “Amores que matan” de la directora Iciar Bollaín. Tiene la ventaja de su duración para poder analizar dentro de la misma sesión las cuestiones que se plantean a continuación. Recordaremos aspectos tratados en unidades anteriores y anticipamos el desarrollo de la empatía. Si no disponemos de esta película utilizaremos cualquier otra relacionada con la violencia de género.

Esta película se puede descargar en la siguiente página web:

www.nodo50.org/filosofem/spip.php?article60.

Cuestiones a trabajar después de ver la película.

- a) ¿Cómo te sientes? ¿Triste? ¿Enfadado? ¿Te molesta lo que ves? ¿El qué? ¿Sientes rechazo? ¿Por qué? ¿Qué piensas de los personajes? ¿Quién te llega más?
- b) Dime alguno de los mecanismos de defensa que observes en el protagonista de la película y en sus compañeros de grupo.
- c) ¿Por qué crees que te ponemos esta película? ¿Crees que podrías llegar a alguna situación así? Intenta entender al marido ¿por qué actúa así? ¿Qué siente? ¿Qué piensa de su mujer? ¿Qué puede hacer al respecto? ¿Cuál sería la mejor solución? ¿Y eso cómo le haría sentir? ¿Y qué significaría para su vida?
- d) Escribe un poco lo que quieras, lo que te venga a la mente después de haber visto la película...

- Dilema moral

Juan va paseando tranquilamente por la calle, llega a la plaza que hay frente a su portal. En la esquina opuesta, entre los árboles de parte ajardinada y un poco ocultos, observa a dos personas que parecen discutir. Presta más atención y observa que son sus vecinos, una pareja que lleva viviendo en el edificio toda la vida. Parece que el hombre sujeta por el brazo a la mujer y la zarandeo, no se entiende que dice pero ve claramente como alza la mano y la amenaza. A continuación la empuja ligeramente hacia el interior de la plaza y el marido hace un gesto como diciendo "anda tira pa casa"

1. ¿Qué debe hacer Juan? ¿Debe intervenir?
2. Razones para intervenir y para no intervenir. ¿Cambiaría algo si esta situación ocurriera en el domicilio y Juan en lugar de ver hubiera escuchado voces, gritos, ruidos?
3. Recapitulación y presentación de las creencias sexistas, justificaciones de la violencia y mecanismos de defensa que han aparecido. Dado lo avanzado del programa hay que mostrar una firme repulsa, aunque no amenazante, y señalar que ese no es el camino hacia la RESPONSABILIDAD y MADUREZ por el que parecía que habíamos optado. Señalamos que aún nos quedan sesiones y trabajo por hacer y que no se trata de contentar al terapeuta con mentiras.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

¿Qué recuerdas del delito?

Primera parte

- a) Haz un esfuerzo y reflexiona. ¿Qué recuerdas del delito?
- b) Describe por escrito el delito, para ello te puedes ayudar de los siguientes puntos:

Hechos - circunstancias

Pensamientos que tuviste antes y después de que ocurriera

Emociones que sentiste

Conductas que realizaste

Hay que tener presente que este ejercicio plantea dificultades a la hora de asumir como delito lo que aparece en los hechos probados de la sentencia, que puede diferir de lo que realmente ocurrió y no solo en términos de frecuencia e intensidad. Será de utilidad preguntar por los motivos que llevaron a la víctima a denunciarle, por qué el juez les condenó, o qué cosas de su relación de pareja “han sido delito”.

Segunda parte

- c) Vuelve al relato que has hecho y extrae todos los mecanismos de defensa que creas que contiene.
- d) Realiza un nuevo relato en clave de aceptación, es decir, tienes que reconocer que:
 - o Tu conducta es voluntaria y por lo tanto intencionada.
 - o Eres responsable de todo lo que hiciste, pensaste y sentiste
 - o Has causado daño en tu entorno (esposa, hijos, víctimas secundarias...)
- e) Después de contestar a los ejercicios anteriores ¿cómo te sientes?

Una opción muy interesante es que cada participante lea el relato realizado en la primera parte del ejercicio en una sesión de grupo. Sus compañeros identifican y señalan los mecanismos de defensa que aparezcan. Se toma nota de las aportaciones y como tarea para casa se vuelve a escribir el relato siguiendo las indicaciones de esta segunda parte.

5. LECTURAS RECOMENDADAS

- Bucay, J. (2006). *El camino de la autodependencia*. Barcelona: Debolsillo.
- Fisher, R. (2005) *El caballero de la armadura oxidada*. Barcelona: Obelisco
- Riso, W. (2008). *Amar o depender*. Barcelona: Planeta/Zenith

Anexo 1

MECANISMOS DE DEFENSA

Los mecanismos de defensa son algo parecido a las excusas. Pueden ser como las típicas mentiras que dicen para protegerse:

- los niños (ej. “se ha caído”, en vez de “lo he tirado”)
- o los adolescentes (ej. “perdí el autobús”, cuando realmente han llegado tarde por estar con los amigos conscientemente; “me han suspendido porque me tienen manía”, cuando el problema es que no he estudiado)
- o los mayores (ej. “han subido la carne”, cuando se han gastado el dinero en la máquina; “no puedo comer esto, me sienta mal”, cuando el problema real es que no nos gusta; “me quedé dormido” cuando en realidad me he retrasado por falta de interés).

Todos en definitiva tendemos a justificar nuestro comportamiento para eludir el peso que supone responsabilizarnos de determinadas acciones. Son medios que utilizamos para evitar enfrentarnos a la verdad que nos perjudica o que nos duele.

Utilizamos los mecanismos de defensa casi a diario y en todas aquellas situaciones en las que se podría deteriorar nuestra imagen, es decir, cuando queremos defender nuestra autoestima.

Cuando no quiero quedar mal, ni caer mal, empleo pequeñas justificaciones o mecanismos de defensa.

Ejemplos de mecanismo defensivos

1. Negación:

- Yo no he hecho nada....
- Me acusan por algo que no ha ocurrido....
- Todo es mentira....

2. Coartada:

- Estuve todo el día trabajando...
- Estaba enfermo y no me podía ni mover...

3. Culpabilización:

- Que le pregunten a ella que tiene la culpa...
- Me anda provocando continuamente...

4. Minimización:

- No es para tanto, exageran...
- Sólo la insulté, nunca le he puesto la mano encima...
- Nos peleamos como cualquiera...

5. Justificación:

- Lo hice porque se estaba pasando últimamente...
- Ocurrió porque estábamos jugando...
- Es lógico porque es mi mujer...

6. Desprecio:

- Está loca como una cabra...
- Es una descuidada y no atiende a la casa...
- Como es alcohólica, solo quiere dinero...

7. Deshumanización:

- Son como animales
- No merecen que se les considere personas
- Son psicópatas, sin sentimientos

8. Sí, pero no tuve más remedio:

- No podía hacer otra cosa
- Se había puesto en un plan...que era imposible...
- Las palabras no bastan...

9. Sí, pero no quería hacerlo:

- Tuve un arrebató...
- No pretendía hacerle daño...
- Solo quería asustarla para que escarmentara...

UNIDAD 4: Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa

10. Sí, pero no era realmente yo:

- Estaba tan borracho que no sé que pasó...
- Me debí de volver loco en ese momento...
- No es mi estilo, nunca había hecho antes algo así...

11. Yo no soy, pero:

- Yo no soy racista, pero
- Yo no soy machista, pero
- Yo no digo que no se trate bien a los presos, pero

UNIDAD 5

Empatía con la víctima

1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la empatía es una de las habilidades a desarrollar dentro de un programa de entrenamiento en inteligencia emocional. Como tal la presentamos en la primera parte de esta unidad. Pretendemos de ese modo crear un marco de confianza que nos ayude a afrontar después, en la segunda parte, los aspectos relacionados con las consecuencias de la violencia. Es importante que el grupo aprecie que el terapeuta no les considera como personas insensibles al dolor ajeno, aspecto este que activa poderosamente las defensas. Ciertamente pueden tener esa capacidad pero no parece que exista ante sus propias víctimas. Por otra parte deberemos valorar cuidadosamente el alcance emocional que pudiera tener para algunos de los miembros del grupo trabajar con los contenidos de la unidad.

Antes de enfocar nuestro trabajo en la pareja-víctima ofrecemos la oportunidad a los participantes para dar rienda suelta, nuevamente, a su propia victimización y a su egocentrismo mediante uno de los ejercicios. A continuación mostraremos la serie de daños y secuelas más frecuentes en las esferas físicas, emocional y social de las víctimas. Por sí solo deberá quedar contrastada la gravedad de los efectos de la violencia para unos y otras, para agresores y víctimas. Las consecuencias son múltiples y la forma en que se manifiesten dependerá de los recursos personales y de factores de protección de la víctima (resiliencia). Para la presentación de estas consecuencias se ha consultado la página Web de la Sociedad Española de Médicos de Familia, tratando de contextualizar mucho mejor el epígrafe.

Muy probablemente surgirá dentro del grupo la cuestión sobre el porqué la esposa-pareja-víctima aguanta este tipo de situaciones. Es decir que de nuevo surgen las defensas que tratan de culpabilizar a la víctima o desvalorizarla (loca, enferma, maso-

UNIDAD 5: Empatía con la víctima

quista) que se sustentan y a la vez dan forma a uno de los mitos sobre la violencia de género: “si no se van es porque les gusta”. Precisamente algunas de teorías explicativas se centran en un hipotético masoquismo femenino, basado también en una supuesta compulsión a buscar parejas agresoras o en una adicción al sufrimiento (Escudero, 2008). Estas y otras teorías han confundido lamentablemente las consecuencias del maltrato con características previas de la víctima, a las que se etiqueta de personas emocionalmente dependientes, con baja autoestima, con tendencia a culpabilizarse. Las mujeres y los varones se socializan en el mismo contexto cultural en el que se transmiten y asumen valores y creencias sexistas, de las que es difícil escapar y más tarde transformar aunque se sea víctima de la violencia. El ideal femenino se construye desde el patriarcado en donde para ser “mujer, mujer” se priman valores como el altruismo, sacrificio, abnegación y entrega hacia el marido, el matrimonio, la familia. Y no por ello las mujeres son culpables de tolerar los malos tratos porque además entran en juego otros factores como el control, la indefensión, la dependencia o el miedo.

Otro conjunto de modelos explicativos sobre la permanencia de la víctima en relación violenta, durante años, se centran en la dinámica misma de la violencia ejercida a través del vínculo afectivo.

Walker es sobradamente conocida por haber propuesto las tres fases del ciclo de la violencia. Durante el mismo se pasa desde una fase de shock e incredulidad a un estado de colapso e indefensión. Dutton y Painter (1993) por su parte encuentran dos factores paralelos para explicar este asunto. Por un lado un desequilibrio extremo de poder que provoca que el agresor acabe siendo dependiente de su propia víctima puesto que se sobredimensiona y se autodefine dentro de ese marco. El segundo factor comparte el modelo de Walker sobre la periodicidad del abuso-arrepentimiento, entrando en juego programas de reforzamiento intermitente (Escudero, 2008; Dutton y Golant, 1997)

Otros modelos se acercan a la descripción del Síndrome de Estocolmo, como es el propuesto por Montero (2001) en el que contempla cuatro fases en la adaptación de la víctima a la violencia.

- I. Desencadenante. Coincide con la primera agresión física y con ella se rompe el espacio de seguridad de que debería ser la pareja. Surgen sentimientos de ira, ansiedad, depresión, se es consciente de “que algo se ha roto”.

2. Reorientación. La víctima intenta encontrar nuevos referentes pero estos poco a poco han sido destruidos. Intenta entender lo que está ocurriendo y reestructurar su sistema de creencias y sus expectativas.
3. Afrontamiento. Autoinculpación y entrada en un estado de indefensión.
4. Adaptación. Para encontrar un equilibrio y estabilidad se adapta a los requerimientos de su pareja dentro de un ambiente muy restringido. Rechaza a aquellos que pretenden liberarla porque supondría una nueva desestabilización.

Dentro de la dinámica de las sesiones recomendamos tener sumo cuidado para no cosificar a la víctima, es decir situarla como un caso clínico de estudio, desvirtuando el “alcance humano” de las consecuencias sufridas. Con las obvias limitaciones trabajaremos *con* la víctima en lugar de *sobre* la víctima. Si hemos de dar respuesta a las preguntas del grupo podemos recurrir a la descripción de Trastorno de Estrés Postraumático o indicar estos tres grupos de consecuencias:

1. Paralización producida por el miedo
2. Dependencia por carencia de recursos, aislamiento
3. Percepción de ausencia de vías de escape

La unidad finaliza con la consideración de los hijos siempre como víctimas de violencia, aunque nunca se les haya puesto la mano encima. Los hijos han sido las víctimas olvidadas de la violencia de género. En nuestro país entre el 40% (Lorente, 2008) y el 66% (Patró y Limiñana, 2005) de los hijos de una mujer maltratada ha sufrido también directamente la violencia. Y entre el 50 y 60% de los menores expuestos (testigos) sufrirán consecuencias importantes (Aguilar, 2008) a cualquier nivel, físico, emocional, conductual o social. Que no lo lleguen a manifestar dependerá sobre todo de que los menores hayan contado con modelos adultos alternativos con quienes identificarse.

La experiencia terapéutica nos ha mostrado que tratar en el grupo “el tema de los hijos” puede suponer un importante factor de avance. Pero no siempre el reconocimiento de la responsabilidad y consecuencias de la violencia en los hijos, lleva aparejada una asunción genuina de la violencia ejercida hacia la pareja. Si unimos esto a que alrededor de un 60% de los varones mantienen la conflictividad tras la separación con su pareja, nos conduce a la necesidad de ser muy prudentes. Obviamos por ello en la dinámica de las sesiones la consideración de algunas de las consecuencias para el menor, derivadas de las pautas educativas y que a su vez son consecuencias de la violencia hacia la pareja:

UNIDAD 5: Empatía con la víctima

- Inconsistencia entre los mensajes y pautas educativas transmitidos por el padre y por la madre. En ocasiones la madre se comporta de manera diferente con su hijo si está o no presente su pareja.
- Incapacidad de la mujer para atender adecuadamente a sus hijos, efecto de los trastornos que sufre (depresión o ansiedad)
- Falta de atención por parte del padre.

Es imprescindible no reforzar ideas en el agresor del tipo “mi pareja es una mala madre”, “pone a mis hijos en mi contra”, “existe un complot entre ellos”, “no hace caso a mi modo de entender la educación”. En la segunda parte del programa se retomarán las consecuencias para los menores cuando trabajemos su instrumentación a la hora de ejercer la violencia, bien como medio de chantaje emocional, maltrato psicológico o para utilizarlos como vigilantes e informadores acerca de lo que hace o deja de hacer su madre.

Al igual que hicimos en las unidades anteriores insistiremos en el desarrollo de una escucha empática dentro del grupo. Pondremos, no obstante, atención para señalar los comportamientos solidarios de negación de la trascendencia de los propios actos cometidos. Estas reacciones entre los miembros del grupo, empatía mal entendida, serán frecuentes a lo largo de esta unidad.

2. OBJETIVOS

- Desarrollo, intensificación y mejora de la empatía de los sujetos con las víctimas de su delito.
- Conocimiento de las consecuencias de los abusos cometidos tanto hacia la pareja como hacia los hijos.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1 Exposición psicoeducativa

¿Qué es la empatía?

Comenzamos la sesión haciendo esta pregunta a los participantes. Se ha hablado de empatía en unidades anteriores por lo que esperamos obtener definiciones aproximadas.

- Empatía es COMPRENDER al otro
- Empatía es PONERSE EN EL LUGAR del otro
- Empatía es PONERSE EN LOS ZAPATOS del otro

¿A alguno de vosotros cuando en una película, o en la tele, ve como se clava alguien una aguja de una jeringuilla en una vena, siente como si se la estuvieran clavando a sí mismo? ¿Siente alguno aprensión, se retuerce, deja de mirar...? ¿Es esto empatía?

NO, no lo es, porque empatía es comprender los MOTIVOS Y PENSAMIENTOS y también los SENTIMIENTOS del otro.

No es necesario que estemos de acuerdo con su forma de pensar. Empatía es la capacidad de conectar de forma CORRECTA y SINCERA con los sentimientos y emociones de la otra persona. La sinceridad ocupa un papel muy importante dentro de la empatía.

Cuando nos ponemos en el lugar de otro nos acercamos, y tal vez compartamos sus emociones, su entusiasmo, su tristeza, su alegría, su optimismo, nos abrimos a los demás al tiempo que los demás se abren también a nosotros.

La empatía también es un proceso que requiere práctica, desarrollo y esfuerzo por nuestra parte ya que cuando la ejercemos, cambiamos nuestro punto de mira, de dentro hacia fuera, de nosotros hacia los demás.

¿Cómo os dais cuenta de que alguien está siendo empático con vosotros? Recordar algunas situaciones y las vamos poniendo en común.

UNIDAD 5: Empatía con la víctima

De todo lo que digan los participantes debemos destacar la capacidad de ESCUCHAR DE FORMA ACTIVA, recordaremos lo que practicamos en la primera unidad. También señalaremos que es fundamental “*situarse en el otro*”, no “*en nosotros mismos*” y en nuestros marcos de referencia. Para poner un ejemplo sobre esto último podemos utilizar el siguiente comentario: “Mi mujer tiene un problema y la entiendo, entiendo que lo está pasando mal y le digo lo YO haría en su lugar (salir a dar una vuelta, tomarme una cerveza, quedarme solo). Pero si hago eso realmente no me estoy poniendo en su lugar, porque a ella quizá lo que quiere es charlar, cenar conmigo y que la abrace”.

Realizamos el ejercicio de escucha activa por parejas según está explicado en el apartado de dinámicas.

Es más sencillo sentir empatía hacia amigos que hacia extraños porque existe COMUNICACIÓN y tenemos mayor información previa acerca de sus sentimientos, de sus necesidades, de su forma de ser.

Pero también podemos llegar a comprender a personas que no conocemos en absoluto y solidarizarnos.

Se realiza la dinámica “Indígenas” (anexo I) según se explica en el apartado de dinámicas.

Víctimas

Entendemos por víctima, aquella persona que sufre un daño de otra persona, por culpa ajena o causa fortuita y sobre la que se ejerce una violencia física o moral que le genera una situación de indefensión, pérdida de control sobre su ambiente e incluso temor por la propia vida.

Las víctimas son víctimas porque tienen el DERECHO a no ser agredidas y porque NO SON RESPONSABLES de la agresión.

¿Cuáles han sido para vosotros las consecuencias que ha tenido la violencia?

- Incapacidad para vivir una intimidad gratificante con tu pareja
- Riesgo de pérdida de tu esposa e hijos
- Detención y condena

- Temor de ir a la cárcel
- Restricción de movimiento
- Aislamiento y pérdida de reconocimiento social. Rechazo
- Sentimientos de fracaso, frustración y resentimiento generalizado
- Sentimiento de haber sido tratado injustamente
- Necesidad de estar a la defensiva
- Bloqueo, no saber cómo actuar, malestar, culpa, arrepentimiento

Todo lo que habéis expuesto es importante y de una manera u otra le hemos dedicado su tiempo a lo largo del programa. Y lo seguiremos haciendo. Pero lo que nos interesa en esta unidad es conocer el mundo de la pareja, olvidarnos de nosotros mismos y hacer un análisis de las consecuencias físicas y psicológicas que nuestros actos han causado. Esta será la mejor forma de sentir empatía hacia ellas.

En sus distintas formas la violencia es “el uso intencional de la fuerza física o el poder, contra uno mismo, hacia otra persona o hacia grupos y que tiene como consecuencias probables lesiones físicas, daños psicológicos, alteraciones del desarrollo, abandono e incluso la muerte” (Organización Mundial de la Salud).

Tipos de maltrato en el ámbito familiar

- a) El **maltrato físico** que se refiere a cualquier agresión física dirigida hacia la víctima.
- b) El **maltrato sexual** consiste en relaciones sexuales forzadas o mantenidas bajo amenaza o coacción.
- c) El **maltrato emocional** que incluye:
 - Desvalorizaciones: “Deja que tu no sabes”, “pues vaya cosa que te han dado”, “no digas estupideces”.
 - Desprestigio o difusión de mentiras: “Mi mujer es una drogadicta y una borracha...”
 - Hostilidad: gritos, amenazas, chantaje, insultos, desprecio, reproches continuados, exigencia de obediencia.
 - Indiferencia: falta de reconocimiento, desatención de las necesidades y sentimientos. No tener en cuenta a la hora de tomar decisiones.
 - Control del dinero.
 - Vigilancia, control e impedimento de relaciones sociales. Aislamiento.

UNIDAD 5: Empatía con la víctima

- Celos. Por ejemplo impedir que se vista como le guste.

Además el agresor frecuentemente dirige su violencia hacia objetos, provocando roturas y destrozos. También hacia los animales domésticos.

Por tanto, y esto es muy importante, las lesiones se pueden producir por *acción* y también por *omisión*. ¿Podéis darme algunos ejemplos de estas últimas?

- Falta de atención cuando habla
- Carencia de afecto
- No cuidar ante la enfermedad
- Exponer a peligros, no advertir ante un peligro,
- Sobrecargar con tareas
- Cambiar adrede las cosas de sitio

Consecuencias para las mujeres víctimas de la violencia de género

Consecuencias psicológicas

- Estrés postraumático
- Baja autoestima, ansiedad, depresión, hipocondría, fobias, pánico
- Abuso de drogas, psicofármacos, alcohol
- Ira y resentimiento. Culpa
- Trastorno de la alimentación (bulimia, anorexia)
- Trastorno por somatización
- Intento de suicidio

Consecuencias sociales

- Aislamiento social
- Absentismo laboral
- Pérdida de empleo

Consecuencias físicas

- Traumatismos sobre todo en cuello, espalda, pecho y brazos

- Heridas y traumatismos maxilofaciales, dentales, rotura de tímpano, desgarramiento del lóbulo de la oreja por arrancamiento del pendiente
- Quemaduras
- Hematomas
- Cefalea crónica, dolores lumbares crónicos, síntomas gastrointestinales, colon irritable, problemas en la piel, palpitaciones
- Muerte

Al pararnos a pensar en el daño causado nos damos cuenta del verdadero alcance de nuestras acciones. Es muy importante no identificar exclusivamente las consecuencias físicas con el maltrato físico. El maltrato emocional tiene sus efectos en el plano orgánico, del mismo modo que la agresión física tiene consecuencias psicológicas. Al ser las lesiones físicas las más visibles y las que pueden poner sobre la pista de una situación de violencia, por parte del médico, un familiar, un amigo, buena parte de los agresores aprenden “a no dejar señales”.

Con esta exposición no pretendemos crear sentimientos de CULPA en el participante, sino evitar “que miren para otro lado” y que entiendan la verdadera dimensión del problema.

Los estudios parecen demostrar que cuando una víctima suplica a su agresor que deje de agredirla, este probablemente dejará de hacerlo. También que es más sencillo empatizar con personas conocidas por las que se siente afecto. ¿Cómo es posible que en el caso de la violencia de género esto no ocurra tan fácilmente? ¿Qué es lo que pasa?

Recordaremos el cortocircuito emocional que se produce ante una activación intensa, apoyada sobre un sustrato de creencias sexistas arraigadas, siempre dejando claro que antes de perder el control hubo una decisión voluntaria. Los hechos muestran que la mayor parte de los homicidios relacionados con la violencia de género se producen a últimas horas del día, interpretándose que la causa se encuentra en un progresivo incremento de la ira. También se ha observado un aumento de las muertes en las que existe contacto físico, estrangulamiento, con relación al uso de armas, que puede interpretarse del mismo modo que el caso anterior. Finalmente recordaremos que normalmente la víctima deja de ser apreciada como una persona (cosificación).

El ciclo de la violencia

Recordamos brevemente las fases del síndrome de maltrato a la mujer:

- o Fase de tensión creciente
- o Fase de agresión aguda
- o Fase de amabilidad y afecto

Plantearemos a los participantes *¿qué ocurre en vosotros para que lleguéis a esta tercera fase?*

A continuación establecemos diferencia entre:

- o Empatía centrada en sí mismo. Debida a sentimientos de inquietud personal, alarma, angustia, temor a la pérdida, miedo a la soledad.
- o Empatía centrada en la víctima. En la que priman sentimientos de compasión y ayuda y que es más DURADERA.

Las otras víctimas: tus hijos

Los niños y niñas expuestos a situaciones de violencia de género son siempre víctimas de esa misma violencia, aunque no se les haya puesto nunca la mano encima. UNICEF ha presentado datos que ponen de manifiesto la gravedad del problema. Comparando grupos de niños y niñas víctimas-testigo con otros que no lo han sido se pone claramente de manifiesto que los primeros tienen repercusiones negativas de muy variado tipo.

¿Qué pensáis al respecto? ¿Estáis de acuerdo?

De nuevo estaremos atentos a la aparición de mecanismos de defensa (“jamás he pegado a mis hijos” “jamás me han visto pegar a su madre” “yo soy un buen padre”) y de creencias irracionales (“la conducta violenta hacia la mujer no es un riesgo para los hijos)

Aunque nunca hayáis pegado a vuestros hijos, aunque nunca os hayan visto pegar a su madre, vuestros hijos os han escuchado, han oído golpes, han visto marcas, han visto gestos, han notado que algo grave estaba pasando. Vamos a tomarnos esto muy

en serio, porque los datos nos muestran que unos 188.000 niños en nuestro país han estado expuestos a la violencia de género.

Vamos a estudiar algunas de las consecuencias, las dividiremos en aquellas que tienen un impacto directo y aquellas que lo tienen de forma indirecta.

Consecuencias directas:

- Peligro físico. Los menores pueden ser el blanco de una agresión o recibir golpes, empujones y lesiones más graves al interponerse para defender a su madre. También pueden sufrir lesiones “accidentales” al ser golpeados por objetos.
- Problemas emocionales. Los menores saben que están ocurriendo episodios violentos, físicos o psíquicos, y que éstos se repiten. Desarrollan un cuadro de estrés con síntomas como miedo, ansiedad, insomnio, depresión... Además es frecuente que sean utilizados como objeto de chantaje emocional (me voy a llevar a tus hijos), como elemento de violencia (no vales ni para cuidar a tus hijos) y pueden verse inmersos en procesos de pareja, es decir, separaciones y divorcios. También se pueden sentir presionados para portarse “bien” y no dar problemas *que puedan* enfadar al padre, desnaturalizando la conducta y alterando la relación familiar en otro sentido.
- Conducta agresiva. La exposición a modelos agresivos desarrolla en los menores pautas de comportamiento agresivo. Esto está más que estudiado y alguno de vosotros lo ha sufrido en sus propias carnes.

Consecuencias indirectas:

- Pautas de crianza no adecuadas. Entre los progenitores de los menores no existen comportamientos afectivos, ni buena comunicación. Carecen de modelos de socialización. Padres irritables y desatentos (ver introducción a la unidad).
- Problemas de desarrollo. Verbal, cognitivo, escolar.
- Problemas de relación. Timidez, retraimiento, agresividad. Falta de habilidades. Vergüenza al hablar de sus padres. Rechazo a asistir a la casa de sus compañeros para evitar devolver el gesto (fiesta de cumpleaños por ejemplo).
- Consumo de sustancias. Especialmente en adolescentes.
- Abandono del hogar. Pasar mucho tiempo fuera de casa par evitar al padre y los conflictos.

3.2 Dinámicas

- *Escucha activa*

En primer lugar realizamos un cuestionario oralmente a los participantes. Ellos responden por escrito para sí mismo.

1. ¿Te resulta fácil escuchar?
2. ¿Le gusta a los demás conversar contigo?
3. ¿Durante una conversación te distraes fácilmente?
4. ¿Interrumpes a menudo a tu interlocutor?
5. ¿Cuándo alguien habla contigo te distraes pensando en lo que le vas a decir cuando termine?
6. ¿Te resulta difícil captar lo que siente el que te habla?
7. ¿Interrumpes para contar *lo tuyo* si ves que a ti te ocurre algo parecido?

Ponte nota. De uno a diez, pero no la digas.

A continuación se realiza una ronda de grupo. Cada participante recibe verbalmente una puntuación de cada uno de sus compañeros. Cada uno saca sus conclusiones.

- *Escucha activa 2.*

Por parejas. Un participante cuenta a su compañero un asunto personal que realmente le preocupe. El otro escucha activamente. Finalizado el tiempo el que ha escuchado cuenta al resto del grupo lo más importante de su relato, atendiendo a los hechos y sentimientos que han estado presente. El participante que contó su problema devuelve si se ha sentido escuchado, atendido y el acierto de su compañero.

Se pueden hacer preguntas del tipo ¿cuál crees que ha sido el momento más intenso, emocionalmente, del relato de tu compañero?, ¿cuál era la emoción predominante?, ¿cómo lo percibiste?, ¿en qué parte de su cara o su cuerpo lo has notado?, ¿crees que se ha sentido entendido por ti?

- *Indígenas*

Entregamos el texto contenido en el anexo 1 que se ha titulado “indígenas”. Expone algunas de las consecuencias que sufre el pueblo innu al ser desposeído de sus territorios y ubicados en los extrarradios de la ciudad. El texto plantea un problema social y como se refleja en la situación de un menor. Ha sido elegido por el paralelismo, salvando las distancias, con la violencia de género (que es otra de las violencias que están sufriendo las mujeres innu) como problema social y las consecuencias para los menores. El texto procede del folleto titulado “El progreso puede matar” editado por la ONG Survival y se encuentra disponible en su página Web.

“Os vamos a entregar un texto para que lo leáis atentamente. Trata sobre algunas de las consecuencias que sufren los pueblos indígenas que han sido expulsados de sus territorios y ubicados en las ciudades. Intenta ponerte en su lugar mientras lo lees. Después lo comentaremos todos juntos”

En la puesta en común recogeremos los sentimientos que ha suscitado la lectura. Preguntaremos ¿qué le pasa a Phillip? ¿Cómo se siente? ¿Cuál será su futuro? ¿Es culpable de lo que hace? ¿Es un problema social? ¿Además de la tierra, los innu han perdido algo más?

- *Las víctimas hablan*

Utilizaremos vídeos con testimonios de víctimas o materiales impresos en que se relaten las vivencias y consecuencias de maltrato. En el anexo 2 se encuentra un diario de una víctima que se recomienda utilizar. También se recomiendan el cuento-presentación “La cenicienta que no quería comer perdices” y el reportaje de Quino Petit “Diario de mujeres amenazadas” publicado en El País Semanal (11/5/08) que incluye testimonios de dos víctimas.

Ambos documentos se encuentran disponibles en varias páginas Web. Pueden obtenerse en las siguientes:

- www.mujeresenred.net/IMG/pdf/lacenicientaquenoqueriacomerperdices.pdf
- webs.uvigo.es/pmayobre/textos/variados/amenazadas.pdf

Es importante que los participantes además de percibir los diferentes tipos de daño que las agresiones ocasionan, aprecien en las víctimas su necesidad de expresar su dolor y de ser escuchada, así como su necesidad de ocultar que la persona que eligió

UNIDAD 5: Empatía con la víctima

para vivir la está haciendo daño. También su necesidad de entender *por qué lo hizo*. A continuación deberán responder a las siguientes preguntas.

- 1) Haz un listado de los daños físicos que le causaste (a tu mujer, a tu compañera, a tu novia, a tus hijos)
- 2) ¿Qué secuelas psicológicas crees que le han podido quedar? ¿Crees que estará sufriendo? ¿Puede tener miedo? ¿Malos recuerdos? ¿Pesadillas? ¿Vergüenza? ¿Recelo a la hora de empezar una nueva relación? ¿Desconfianza? ¿Tristeza? ¿Angustia? ¿Qué puede pensar de ella misma?

- **Película sobre violencia doméstica.**

Se indicará previamente que intenten identificarse con la víctima por muy difícil que les resulte. Que intenten percibir objetivamente sus sentimientos y como surgen éstos. Deben prestar igualmente atención a las conductas de maltrato que aparezcan, especialmente a las conductas por omisión y a la violencia psicológica. Por último, es importante que se fijen igualmente en la parte positiva del agresor como puede ser el deseo de cambiar.

Pueden utilizarse las películas “Te doy mis ojos” de Iciar Bollaín y “El Bola” de Achero Mañas.

- **Silla vacía.**

Un participante se sienta frente a una silla vacía. Imaginará que frente a él se encuentra sentada la víctima de su delito y comenzará reprochándole algo que no le guste de ella. A continuación cambiará de silla y situado en el papel de la víctima responderá a lo anterior. El terapeuta señala aquellos aspectos de la comunicación que no está siendo atendidos, deliberadamente o no, p.ej. “*tu mujer acaba de decirte que siente miedo y tú ni siquiera parece que lo hayas escuchado, ¿qué le dirías?*”. Si el terapeuta considera que este ejercicio resulta complicado para el grupo puede sustituirse por un rol play, pudiendo adoptar uno de los personajes para dotar de mayor realismo a las situaciones.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Ejercitar la empatía. En el anexo 3 se exponen cuatro situaciones para que en cada una de ellas se escriba qué le ocurre y cómo se siente el protagonista.
- Intenta esforzarte y describir tu delito desde el punto de vista de la víctima, es decir, como si fuera tu víctima quien lo escribiera.
- Si ella tuviera ocasión de hacerte unas preguntas ¿qué crees que te preguntaría? Ahora responde a esas hipotéticas preguntas.
- Escribe una **carta** a tu víctima como si ella pudiera leerla y dile en ella todo lo que te gustaría que supiese de ti, de la situación por la que habéis pasado, de tus pensamientos, tus opiniones y tus sentimientos. Debemos estar atentos a que el grupo entienda que es un ejercicio de empatía. A la hora de la lectura en grupo algunos participantes pueden adoptar un estilo que pudiera recordar a la tercera fase del ciclo de la violencia (luna de miel), valdrá la pena hacerlo notar sin acusaciones de falsedad.
- Haz un listado de expresiones y frases hirientes que has utilizado o que han utilizado contigo. Escribe algunas de las que recuerdes haber dicho a tu pareja. No te fijas únicamente en el contenido, también en la forma en que las dijiste. Para ayudarte fíjate en este ejemplo:

Has hecho un mal comentario a tu pareja. A ella no le ha gustado, le molesta y le hace daño. Te lo dice. Y en lugar de reconocerlo...

- *“no se te puede decir nada”*
- *“siempre estás deprimida”*
- *“es mi manera de hablar”*
- *“era solo una broma”*

¿Son frases sin importancia? No pienses solo en ti, porque también te puede ocurrir.

- Para cerrar la unidad se propone este ejercicio como tarea para casa o para realizarlo dentro de la sesión. Se pretende adoptar una visión positiva y aliviar un poco la tensión y el dolor que haya podido aparecer.

Trata de adoptar una visión positiva. Te vamos a pedir que pienses en tus hijos, sin temor, sin cuentas pendientes. Piensa en ellos y en lo feliz que te hicieron. Piensa en ellos y en tus sueños. A continuación y para cada uno de ellos continúa las siguientes frases y escribe cuanto desees.

UNIDAD 5: Empatía con la víctima

Me gustaría que mi hijo (nombre)...

Me gustaría que mi hija (nombre)...

5. LECTURAS RECOMENDADAS

- Álvarez, A. (2002). *Guía para mujeres maltratadas*. Junta de Casilla - La Mancha
- Ramírez, F. (2000). *Violencia masculina en el hogar*. México: Pax

Anexo 1

INDÍGENAS

Los pueblos indígenas desposeídos de sus tierras y alienados a menudo se entregan a las drogas, normalmente a las más baratas y asequibles, como el alcohol y la gasolina. La salud de los individuos y sus familias se viene abajo. Los bebés nacen con síndrome alcohólico fetal, los niños reciben poca atención de sus padres adictos, los adolescentes siguen el ejemplo y sus padres -antes respetados- son rechazados por las nuevas generaciones. Se establecen ciclos que no pueden romperse simplemente tratando a individuos o sus síntomas. Toda la sociedad se derrumba.

Entre la juventud Innu, la inhalación de gasolina constituye un problema grave. A largo plazo, esta adicción puede causar convulsiones y daño permanente a los riñones, ojos, hígado, médula ósea y corazón. Carlos Rich, de once años, murió al incendiarse por accidente mientras esnifaba gasolina. Un niño que presencié esta horrosa muerte contó lo siguiente:

“Me llamo Phillip. Soy esnifador de gasolina. Esnifo gasolina con mis amigos. En invierno, robamos motos de nieve y robamos gasolina... No voy a casa porque esnifo gasolina. Y esnifo gasolina porque mis padres beben y eso me saca de quicio... Hubo un momento en que Carlos corrió hacia mí cuando estaba ardiendo, pero como yo estaba esnifando gasolina y mis vapores eran muy fuertes salí corriendo. Tenía miedo de prenderme yo también”.

(Fuente: “El progreso puede matar. www.survival.es)

Anexo 2

TESTIMONIOS DE UNA VÍCTIMA. DIARIO

Quiero que sea más equilibrado y más cariñoso y que me acepte como soy. Cuando me trata así, con ese desprecio, ese asco y esa rabia siento impotencia, odio, culpa, desesperación, humillación, no puedo dejar de llorar, quiero pegarle, necesito defenderme, me ahogo, y no veo salida. Sólo quiero dormir y que se pase todo esto.

Me duelen mucho los ojos de llorar tanto. No me toca. No mira. No me pide perdón. No me habla. Me duele mucho la cabeza ¿por qué sigo aquí? He quedado con mi hermana pero no puedo salir así, no quiero que me vea en este estado. Y no puedo contarle que estoy aguantando esto porque va a pensar que soy más tonta aún de lo que ya lo estoy siendo. No puedo recurrir a nadie. Me he metido yo sola en este infierno. Me ahogo.

Es imposible que estemos bien. Él me desprecia. Partiendo de ese asco que le doy no puede interpretar ningún gesto mío como cariñoso. Si me acerco a él para hacer las paces me va a despreciar más por arrastrarme. Si le digo que me voy le voy a parecer una radical y se va a poner hecho una fiera. Es imposible que estemos bien. Sólo exige. Sólo culpa. No compadece. No disfruta. Exige que sea distinta. No le gusta mi conversación. Dice que es bazofia. Y me dice que soy una mentirosa. Cuando estoy callada se enfada. Cuando hablo le parece que sólo cuento tonterías. Le parezco superficial. Dice que soy una cotilla y que no hablo de cosas serias. Tenemos incompatibilidad de caracteres. A mi me gustan los musicales, él no los soporta. Yo odio el fútbol y el tabaco. Él dedica las tardes de los domingos a eso. Yo tengo muchas amigas y me gusta salir y quedar con ellas. Él sólo tiene dos amigos y les ve muy poco. No les necesita y cree que la gente no le aporta nada. Yo necesito estar sola un ratito al día. El también pero no tolera que yo lo necesite. Es lento. Yo soy muy activa. Él no intenta las cosas que no le van a salir bien, pero a mi me obliga a conducir a su manera, a arreglar las puertas de los armarios o... ¿Por qué no podemos dividimos las tareas? Dice que siempre cocino crudo. Por una vez que un pollo me quedó mal. Le gusta beber y se siente culpable si yo no lo hago. Dice que no le afecta, pero se pone intratable. No le gustan mis ojos, ni que tenga las tetas tan grandes (al menos ahora), ni que haga ruido con los tacones. Le parece mal que me duela la cabeza. Le parece mal que me ponga nerviosa y me encuentre rara por problemas hormonales. Le parece mal que cuide tanto a mis padres o que pierda el culo por ayudar a mis hermanos. Le molestan mis canas. No le parece bien que me haya cortado el pelo.

UNIDAD 5: Empatía con la víctima

No pone voluntad ni sabe arreglar las cosas. Discutimos y sólo lo dejamos pasar. No afronta. No puedo hablar con él. Saca trapos sucios del pasado, insulta, culpa, no va al grano. Y dice que soy yo la que me pierdo, pero es sólo cuando me vuelve loca, cuando no puedo más de que me ataque y entonces entro al trapo. Necesito defenderme pero luego me arrepiento y me siento poco digna porque sé que le puedo decir cosas fuertes. Se cree que sabe mejor que yo cuáles son mis problemas y cree que debo solucionarlos según él lo haría, ¡pero es que yo no soy como él!

Estoy de acuerdo en que a veces soy muy testaruda y que me río muy alto y que tengo genio, pero... No son problemas graves. A ratos me creo que soy un despojo humano, tan despreciable como él me dice. Me siento tan mierda y tan mal cuando le tomo en serio. Pero nadie me trata así ni piensa eso de mí, así que algo falla...

Me he sentido fatal como mujer, como madre, como trabajadora. Él no hace nunca planes. A mi me gusta hacerlos. Yo le había aceptado, creía que nuestras diferencias no serían un problema aceptándolas, dejando al otro en paz con su manera de ser y compartiendo el resto y lo que nos gustábamos... Pero está claro que él no lo cree. No me quiero torturar más empeñándome en estar bien con alguien que demanda cosas que a mi me parecen marcianas. Lo he intentado. He querido comprenderle y quererle y hacer caso a sus peticiones, porque quería estar bien con él. Pero pide cosas imposibles. Y además van cambiando y no tengo manera de acertar. Hay mil frentes abiertos. Y yo ya me siento frustrada, triste, agotada (cómo odia él que diga que estoy cansada).

Interpreta las cosas al pie de la letra. Es cansino, repetitivo, machacón, cabezota y egoísta. Habla cabreado, no da las gracias por nada, piensa que merece buen trato porque él es él pero no paga con la misma moneda, no pide perdón, no dice cosas bonitas, no ayuda, es irónico, es hiriente, me ridiculiza, me hace burla, está a la que salta y siempre dispuesto al ataque y a dar la vuelta a la tortilla...

No tiene sentido seguir así. Y sin embargo me muero de dolor si se acaba ya la historia. Han sido muchos años. Yo había puesto toda mi ilusión. Tenía esperanzas en ser una pareja feliz. Me jode mucho haberme perdido planes y haber renunciado a otras cosas "por no hacerle daño y para acompañarle en casa". No sonrío. No disfruta. Le encanta follar. A mi antes también. Ahora tengo miedo. Porque ahora hasta me critica cómo hago el amor con él. Al principio era todo fácil y natural. Ahora lo hago por tenerle contento, pero a mi no me apetece. Me apetece que me cuide, que me acaricie, sentirme deseada y querida; pero yo no siento deseo hacia él. No me pone.

Y si me excito un poco enseguida me asusto y se me corta el rollo. Porque me asusta querer a alguien que me hace tanto daño. Me siento trastornada.

Yo quería que saliera bien. Yo quería quererle. Yo quería intentarlo otra vez. Yo quería vivir sin odios y en paz. Ahora solo hay ira. El odia mi manera de ser, yo suelo estar a gusto con ella. Pero él me hace dudar. Me hace dudar de cosas de mi que me gustan, algunas hasta me ha costado mucho que me gusten.

Pues bien, como el drogadicto, estoy dispuesta a abrirle los brazos si deja ahora mismo de hacer lo que está haciendo y viene a abrazarme. Me gusta dormir con él. Me gusta sentirme acompañada. Me gusta no ser la amiga sin marido. Pero no me entiende, no me valora. Tendría que irme. Pero no quiero explicarle a nadie que he vuelto a fracasar. Y luego le ando diciendo a mi madre que meta al cabrón de mi padre en una residencia y que se separe, a ella que lleva toda la vida aguantando. Yo no llevo tanto y no soy capaz. Me resisto a perderle.

Las cosas no mejoran y no tengo fuerzas.

Lo he intentado otra vez. He querido hablar. Y ha vuelto a salir mal. Le he contado cosas que no venían a cuento. Me critica todo. A veces sus críticas son estimulantes, pero otras no sirven de nada, solo duelen. No quiero que hable de mi padre, no quiero que me enjuicie, no quiero que vaya de psicoanalista conmigo porque no acierta. Cuando le cuento algo sólo quiero que me entienda, no quiero que me pregunte, ni que me analice ni que me intente solucionar las cosas ni que me diga lo que tengo que hacer. Sólo quiero que me escuche, que me entienda y si es conveniente que me acune. No quiero que saque a relucir todos mis defectos cada vez que lo paso mal por algo. ¿Por qué sólo me dice lo malo?

No quiero pelear, no quiero sentirme atacada, no quiero hacerle daño. Quiero borrar todo esto. Me gustaría no terminar la relación después de esta bronca. Me gustaría haber reaccionado antes y no ahora que parece que ya nada tiene remedio y duele tanto...

Me gustaría no haber creído que esta historia de amor era posible y deseable. Me da miedo no saber terminar. No confío en mí para arreglar esto. Soy un trapo inútil. Me voy a morir de pena. No quiero este dolor. No quiero no poder verle más. Tengo miedo. Me da miedo él, me da miedo estar sin él.

Anexo 3

EJERCITANDO LA EMPATÍA

¿Sabes lo que es la EMPATÍA? Empatía es la capacidad de ponerme en el lugar del otro y de entender lo que siente y piensa. Te vamos a poner 4 ejemplos. Intenta contarnos su problema desde el punto de vista de esas personas.

- 1) Un hombre negro nigeriano cruza el norte de África y el mar hasta llegar a España. Se llama Tondo. Cuéntanos su historia empezando así y usando la primera persona: "Soy Tondo. Decidí dejar mi país y mi familia a la edad de... porque... , el viaje fue..., buscar trabajo...". Ponte en su lugar y cuéntalo como si fueras él. Es importante que veas cómo piensa y siente.
- 2) Un hombre está esperando en casa a que venga su mujer del trabajo. Pasan dos horas y aún no ha llegado. No contesta al teléfono. Ha llamado al trabajo y le han dicho que ya salió. ¿Qué piensa? ¿Cómo se siente?
- 3) Una mujer embarazada he perdido al niño que esperaba. Ponte en su lugar. Qué crees que siente y piensa. Escribe como si ella fuera la que está hablando.
- 4) Un hombre entra en una cafetería y pide el menú del día. Después de comer se da cuenta de que no tiene dinero para pagar. Haz lo mismo que en los otros 3 ejemplos. Ponte en su lugar y cuéntanos cómo se siente, qué piensa y qué haría.

PARTE II

UNIDAD 6: Violencia física y control de la ira

UNIDAD 7: Agresión y coerción sexual en la pareja

UNIDAD 8: Violencia psicológica

UNIDAD 9: Abuso e instrumentalización de los hijos

UNIDAD 10: Género y violencia de género

UNIDAD 11: Prevención de recaídas

UNIDAD 6

Violencia física y control de la ira

1. INTRODUCCIÓN

La violencia física según Corsi (1994) incluye *“una escalada que puede comenzar con un pellizco y continuar con empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, torceduras, pudiendo llegar a provocar abortos, lesiones internas, desfiguraciones, hasta el homicidio”*.

Dentro de la violencia de género, el maltrato físico es el más evidente y fácil de identificar y además es al que se le suele dar más importancia a nivel personal, social y legal. Sin embargo, suele ir precedido y acompañado de violencia psicológica, como se verá más adelante. En un estudio realizado en España sobre prevalencia de violencia de género se ha encontrado que el 20,2% de las mujeres encuestadas habían sufrido o estaban sufriendo maltrato a manos de su pareja. Del grupo de mujeres maltratadas, casi una de cada dos habían sufrido ataques contra la integridad física (42.7%). La presencia de violencia psicológica en sus diferentes manifestaciones era incluso mayor que la de violencia física (Fontanil et. al., 2005).

Dado que la ira es un antecedente importante del comportamiento violento y, específicamente, de la violencia física, esta emoción ha sido un elemento importante en los programas de tratamiento de delincuentes violentos y, entre otros, de los programas de violencia de género (Dobash y Emerson, 2000). La relación entre ira y agresión es dinámica. Aunque puede darse agresión sin ira, y la presencia de esta emoción no tiene por qué ser suficiente para disparar la agresión, sí está claro que la ira es un activador significativo de la agresión, y que ambos se influyen recíprocamente (Novaco, Ramm y Black, 2000; Polaschek y Reunolds, 2000).

Cuando constituye una emoción normal, la ira no siempre resulta en agresión, ya que el comportamiento agresivo es regulado por mecanismos de control interno

UNIDAD 6: Violencia física y control de la ira

(empatía) o externos (elementos ambientales, presencia de otras personas, probabilidad de un castigo). Pero algunas personas experimentan ira con una intensidad o una frecuencia demasiado elevadas, o existen elementos desinhibidores (como el alcohol) que disminuyen la efectividad de los mecanismos naturales de control de la agresión.

Esta sección del programa entrena al participante en técnicas básicas, de carácter emocional, cognitivo y conductual, que le permitan controlar su emoción de ira antes de que termine en agresión.

2. OBJETIVOS

- Explicación del ciclo de la violencia física.
- Identificación de las señales conductuales, emocionales y cognitivas de baja intensidad que alertan del inicio de la escalada de la violencia.
- Entrenamiento de los participantes en técnicas básicas para el control de la ira.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1 Exposición psicoeducativa

La ira es esa emoción molesta que tenemos cuando nos enfadamos y nos irritamos. Normalmente nos despierta agresividad y malas intenciones, ganas de atacar. En sí misma no es mala pues muchas veces nos ayuda a defendernos.

De hecho, ningún sentimiento negativo es malo. Es normal que a veces estemos tristes, nerviosos o enfadados. Lo que nos hace daño es que esos sentimientos duren mucho en el tiempo, sean demasiado intensos o sean desproporcionados. Si me enfado demasiado por cosas que no lo merecen, mis reacciones llegan a ser extremas y de lo quemado que estoy llego a hacer daño a otros a o a mí mismo, entonces, tengo que revisar mi ira porque puede que esté descontrolada.

¿Qué nos ocurre cuando nos descontrolamos? ¿Qué consecuencias tiene? Lo primero es que se destruyen muchas de mis **relaciones personales**: la pareja, los hijos, los amigos, los compañeros... Si estamos siempre enfadados, o “a la que salta”, o no se

nos puede decir nada ¿quién va a querer relacionarse con nosotros? ¿De qué me sirve que mi hijo se porte bien sólo porque me tiene miedo? ¿Mi pareja me adora o desconfía tanto de mí que hace todo lo que yo digo? ¿Por qué me consideran una persona difícil? ¿Por qué me miran así?

Además, cuando tenemos reacciones airadas o de agresividad verbal (o física) desproporcionada ¿qué conseguimos? Normalmente **empeoramos la situación**. Ninguna persona exaltada, histérica, agresiva o tensa es capaz de buscar soluciones o tomar decisiones serenas. Lo que suele ocurrir cuando nos controlamos es que nos arrepentimos y sentimos que “nos hemos pasado”. Nos pone triste insultar a un amigo o a un familiar querido, sentir que algo se nos va de las manos, ver que no somos capaces de dominarnos, comprobar que otra vez nos hemos vuelto a meter en problemas. A veces llegamos a situaciones extremas y podemos herir gravemente a otra persona y estar a punto de matarla. Está claro, **hacemos daño a otros pero también nos hacemos daño a nosotros mismos**.

La ira puede servir a veces para luchar contra la injusticia, pero rara vez produce un cambio razonable. Líderes respetados como Martin Luther King o Gandhi defendieron sus causas con todas sus fuerzas, pero también fueron muy disciplinados y mantuvieron la cabeza fría. Su actitud dio fruto porque apelaron a la razón y no a la ira.

Además **la ira fomenta las agresiones**. Piensa en la última vez que gritaste, avasallaste, abofeteaste o diste un puñetazo a alguien ¿estabas enfadado y enfurecido? ¿Y cuando alguien te ataca? ¿De qué te entran ganas?

Por último, está comprobado que las personas que se irritan y se enfadan con frecuencia, que llevan mal las frustraciones y que saltan por tonterías tienen más posibilidad de tener **problemas cardíacos** y de ser hipertensos, entre otros problemas de salud.

Antes de explicar qué hacer para manejar la ira, vamos a comentar algunas ideas equivocadas sobre esto, porque a veces nuestra manera de solucionar las cosas sólo las empeora. Las siguientes ideas son falacias que nos hemos creído durante mucho tiempo.

1. **Nuestra ira se reduce si la descargamos de manera abierta**. Expresar la ira de manera abierta, tanto verbal como físicamente, origina más (no menos) ira y violencia. Desfogar la ira suele reforzarla y fortalecerla. Suele tener un efecto

multiplicador de la misma. La práctica y el entrenamiento siempre hacen que mejoremos, en lo que sea. Cuanto más practiquemos la expresión de la ira, mejor nos enfadaremos.

2. **Conviene tomarse un tiempo muerto cuando nos enfademos.** Esto puede ser útil siempre que revisemos por qué nos hemos enfadado y si después del tiempo muerto retomamos la cuestión, la hablamos e intentamos llegar a un acuerdo entre las partes implicadas. Pero si sólo nos tomamos tiempos muertos huyendo de la situación, lo único que vamos a conseguir es aplazar el problema y que los que nos conocen piensen que con nosotros “no se puede hablar”, “que tenemos muy malas reacciones”, “que nos agobiamos con nada”, “que enseguida nos ponemos nerviosos”, “que no sabemos resolver conflictos”. Cuando huyo de una situación ¿qué aprendo de mí mismo?
3. **La ira nos ayuda a conseguir lo que queremos.** No es falso del todo, pero lo conseguiremos temporalmente y mientras estemos presentes. Cuando ya no estamos delante, se acabó el respeto que nos puedan tener. Que no es respeto, que es miedo, desconfianza, rencor e ira.
4. **Pensar en nuestro pasado nos ayuda a disminuir la ira.** Si nos centramos en lo malos que fueron nuestros padres o lo mucho que me pegaron de pequeño sólo conseguiré sentir más rencor hacia ellos. No podemos cambiar lo que nos ocurrió cuando éramos niños, ni lo que aprendimos, aunque hacer un análisis de la historia vital puede ser constructivo. Sí está en nuestra mano dejar de comportarnos así y dejar de sufrir por ello. Tenemos una manera exagerada de reaccionar cuando nos enfadamos y probablemente nos cueste más que a otros responder de forma tranquila, pero no es imposible. Seguir obsesionados con el pasado no nos va ayudar.
5. **Son los demás los que me enfadan.** Si realmente fueran las situaciones las que nos sacaran de quicio todos reaccionaríamos igual ante las mismas conductas. Pensad en un atasco o en un insulto o que alguien se cuele en la fila o en un abuso. ¿A que no todo el mundo reacciona igual? Puede parecer que nuestra rabia surge como simple reacción a una situación, pero entre la situación y mi enfado siempre está mi cabeza.

¿De verdad crees que las cosas te enfadan o te irritan? ¿Crees es el mundo el que tiene la culpa de todo y vosotros no podéis hacer nada al respecto? No nos equivo-

quemamos. Soy yo el que me enfado. Soy yo el que pienso: *eso no debería ser así, ese es imbécil, cómo se puede ser tan inútil, a mi nadie me habla así, voy a dejar claras las cosas, etc.* Yo pienso y yo siento. No son las situaciones las que me irritan sino lo que yo pienso sobre ellas. ¿De verdad quiero dejar en manos de los demás mis emociones?

La ira la creamos nosotros a raíz de un pensamiento absolutista y autoritario. La mayoría de las veces nos enfadamos por nuestras creencias sobre el mundo, sobre lo justo y lo injusto, sobre lo que no debería ser así...

Normalmente sentimos ira cuando pensamos que algo es:

- espantoso,
- horrible, terrible,
- injusto,
- que bajo ningún concepto debería estar ocurriendo,
- que determinadas personas son malvadas.

Pero ¿es realmente mala una persona por hacer algo dañino o que a nosotros no nos gusta?, ¿no hacen las malas personas también cosas buenas?, ¿cómo es posible?, ¿y las buenas personas sólo hacen cosas buenas?, ¿en serio?, ¿y es tan grave o tan horrible que me lleven la contraria?, ¿y realmente no puedo soportar que parezca que he quedado por debajo de otro?, ¿qué pasaría en esa situación?

El problema es que **dramatizamos, exageramos, condenamos a los demás, somos inflexibles y generalizamos** ("mató un perro y le llaman mataperros").

El perfeccionista y el que no se perdona a sí mismo un fallo se deprime. El que no perdona a los demás siente rencor, ira y enfado eterno. ¿Y **de qué me sirve** odiar para siempre al que me hizo daño?

Parte del truco consiste en cambiar nuestra manera de pensar y de decir las cosas. Si cambio el *necesito* por el *me gustaría* y acepto que no todo tiene que salir como yo quiero, tendré menos motivos para enfadarme. Si quito de mi vocabulario el *terrible*, el *horrible*, el *debería* o *no debería ser así*, el *de ninguna manera* y dejo de poner etiquetas a los demás también me irritaré menos.

Ya se ha dicho que no todo el mundo lo tiene igual de fácil, que algunos tienen la suerte de haber heredado un carácter tranquilo y haber crecido en un entorno sin

violencia, pero la responsabilidad de mantener la ira y la agresividad lo que nos queda de vida es nuestra.

Para cambiar se requiere:

- ESTAR CONVENCIDO
- ESFORZARSE
- PRACTICAR

Es imprescindible que seamos conscientes de que la ira se puede controlar. Nadie está obligado a comportarse de forma violenta. Siempre existen alternativas. Además, aunque a nosotros nos parezca que nos enfadamos rápido, que somos explosivos, la ira es un proceso. No pasamos de 0 a 100 directamente, sino que poco a poco la ira va subiendo hasta que llega un momento en que no podemos pararla. Si aprendemos a identificar las señales de baja intensidad saltará una alarma en nosotros que nos dirá: *cuidado, me estoy enfadando y puedo ponerme violento. Es el momento de parar.*

Las técnicas que vamos a aprender son las siguientes:

1. **Buscar características positivas de quien nos enfada.** Supongamos que nos enfadamos cada vez que oímos hablar de alguien que nos ha hecho una faena, o cuando le vemos, o cuando escuchamos su voz o cuando pasamos cerca de donde vive. Sólo percibir su presencia nos pone de los nervios, nos hace enfurruñar y pensar en lo asquerosa que es esa persona. Lo que nos está pasando es que estamos pensando de manera excluyente, radical, generalizadora y unilateral que esa persona es, por ejemplo, injusta, traidora, perversa o malvada. Mientras insistamos en pensar todo eso será imposible que dejemos de enfadarnos. La técnica que te proponemos es que te obligues a hacer referencia al comportamiento de esa persona, pero no a ella. Se trata de que describas de manera precisa y concreta aspectos del comportamiento de esa persona que odias. Seguro que encuentras conductas que no son tan abominables. No se trata de que perdones ni olvides si no quieres, sino de que tu sentimiento negativo hacia ella sea menos intenso (y esto se puede conseguir **buscando comportamientos de esa persona que no te produzcan rechazo**. Tiene que haberlos).
2. **Autoinstrucciones y autorrefuerzos.** Muchas veces, aunque no nos demos cuenta, nos hablamos a nosotros mismos. Nos damos ánimos (*venga, adelante, vamos, un día más, superado*), nos decimos cómo tenemos que hacer las cosas (*no con-*

duzcas tan deprisa, frena, pasa de él, no corras, no vuelvas a llamarle, no pienses en eso), hasta nos reímos y nos regañamos o nos insultamos (*torpe, ¿cómo has podido hacer eso?, ¿otra vez?, eso te pasa por no pensar, ay las prisas*). Tenemos una especie de diálogo interno natural con nosotros mismos ¿verdad? Esa habilidad que tenemos la podemos utilizar cuando estemos en situaciones tensas, cuando nos estemos cabreando y cuando sintamos ira. En esos momentos podemos darnos mensajes, órdenes o instrucciones que nos ayuden a no empeorar las cosas y a controlarnos. Estos mensajes (que han de ser claros y muy detallados) se llaman **autoinstrucciones** (*no merece la pena enfadarse por esto, puedo solucionar mis problemas sin recurrir a la violencia*). Otro tipo de mensajes son los autorrefuerzos, que no son otra cosa que una especie de palmadita a la espalda de enhorabuena que nos damos a nosotros mismos cuando hacemos algo bien, estamos orgullosos de nosotros mismos o nos gustamos especialmente.

3. **Tiempo fuera.** Se ha visto que la escalada de la ira tiene que ver con el comportamiento del otro, pero también con la propia interpretación irracional y obsesiva del que arremete. Por ello para el control de la ira y de la violencia es fundamental que ante los primeros indicios (me sudan las manos, tenso la mandíbula, me tiembla la voz, tengo pensamientos calientes muy seguidos) de activación abandonemos la situación durante al menos una hora. Durante este tiempo realizaremos control de las emociones (relajación, debate del pensamiento, deporte). Se trata de decirle al otro de forma positiva que ante el riesgo de perder el control nos vamos a ir a dar una vuelta (nunca al bar o a calentarnos más la cabeza con un amigo) para tranquilizarnos y que luego intentaremos solucionar el problema, cuando haya menos riesgo de tener problemas. Debemos insistir una y otra vez en que:

- Nunca debo tomar decisiones en caliente.
- Debemos abandonar inmediatamente la situación cuando nos notemos tensos o al mínimo indicio de la escalada de la ira.
- No debemos dedicar el tiempo fuera para mantener la activación y seguir dándole vueltas a la cabeza.
- No debemos volver jamás a la situación que nos produce ira si no estamos seguros de que no perderemos el control.
- Nunca debemos llegar a casa tensos o cargados del trabajo, aunque no haya habido discusión previa.
- No beber alcohol o tomar drogas para calmarse.

UNIDAD 6: Violencia física y control de la ira

- No atemorizaremos a nadie diciendo que vamos a llegar tarde “porque si no las vamos a armar”.
 - Tampoco vamos a culpar al otro “me estás calentando” porque el enfado es sólo mío.
 - No voy a responder de manera agresiva cuando me pregunten si ya estoy más tranquilo.
 - Debo pedir ayuda si me siento incapaz de manejar la situación.
4. **Entrenamiento en parada de pensamiento.** Cuando estoy cabreándome a mí mismo y soy incapaz de dejar de pensar en lo mezquino y perverso que es el otro y la faena que me está haciendo y no hago más que calentarme y el debate de mis ideas no me sirve puedo optar por parar de pensar ¿cómo? Simplemente diciéndome ¡basta! mientras doy un golpe en una mesa o me pellizco.
5. Si este método no es muy eficaz puedo optar por **distraerme**. Consiste en crearme la costumbre de pensar en otra cosa o hacer algo que distraiga la mente cuando los pensamientos automáticos me desbordan. Es importante que cada persona busque su propia clave y que esta sea fácil de aplicar. Puede tratarse de una imagen sugerente, recordar un episodio feliz, realizar una tarea que exija concentración (hacer un sudoku, un crucigrama), practicar ejercicios respiratorios, relajación, recitar un poema, contar hacia atrás, etc. Debemos practicarlos frecuentemente aunque no nos encontremos en situación de ira. Este entrenamiento junto con el de parada de pensamiento ayuda a disminuir el nivel de activación. Reducir el nivel de activación es necesario para afrontar de nuevo la situación si se diera el caso. Pueden utilizarse recordatorios. Por ejemplo, podemos poner una señal en el paquete de tabaco que nos haga estar alerta.

En definitiva, nuestro comportamiento violento solo nos puede traer problemas, aunque a corto plazo nos sintamos poderosos y consigamos nuestros objetivos. Algunos inconvenientes de la ira son:

- Si soy agresivo y furioso viviré obsesionado con las represalias, las venganzas y el miedo que me tengan los demás.
- La ira, también la justa indignación, puede llevarnos a abusar de los más débiles.
- Genera violencia, incluso política y religiosa, que brota del odio.
- Fomenta desprecio a los demás. Y el desprecio a los demás nace muchas veces del desprecio a nosotros mismos: no estamos orgullosos de nosotros mismos y necesitamos criticar y machacar al otro para sentirnos más decentes en compara-

ción. Mejorar nuestra autoestima y sentirnos más seguros nos ayudará a ser menos iracundos.

- Estar enfadados no nos moviliza a la acción, al contrario, nos bloquea y nos ciega. Nos impide planificar.
- No respetamos los derechos de los demás.
- No ayudamos a los demás a cambiar. Solo se comportarán de otra manera ante nosotros porque nos tienen miedo.

3.2 Dinámicas

- Completar en grupo la tabla del anexo I. ¿Cómo descomponer el comportamiento violento? Es importante que el terapeuta insista en que esas señales son las alertas para la aplicación de las distintas técnicas.
- Elabora una lista de las cosas, hechos o comportamientos que más te hacen enfadar. Empieza por la que peor te sienta, y así sucesivamente.
- Enumera una lista de características positivas de las dos personas con las que más te has enfadado en tu vida.
- Autoinstrucciones. Se expone el objetivo y el fundamento teórico de la técnica. Después cada participante por separado ha de pensar en aquellos mensajes que le sería útil darse a si mismo para controlar su ira. Durante la puesta en común el terapeuta ayuda a mejorarlos y a hacerlos lo más concretos y personalizados posibles. Finalmente, se entrega a cada miembro del grupo una tarjeta en la que han de anotar sus autoinstrucciones para que las lleven siempre consigo.
- Parada de pensamiento. Se pide inicialmente a uno de los participantes que cuente al grupo, con la mayor cantidad posible de detalles, un momento en que se haya sentido especialmente humillado. Cuando haya avanzado en su relato, el terapeuta da un fuerte golpe en la mesa y lo interrumpe. Después se analiza cómo se sentía al contar esta experiencia, y qué ha ocurrido después de la parada de pensamiento. Por último se explica el objetivo de la técnica y en qué momentos usarla.
- Distracción. Se expone el objetivo y el fundamento teórico de la técnica. Los participantes han de elaborar un listado de aquellas tareas que puedan resultarles útiles como distracción. Han de ser realistas y aplicables a su vida cotidiana. El terapeuta propondrá las que no salgan en el grupo.
- Entrenamiento en relajación. Es conveniente que se practique en alguna sesión de grupo para que sirva como modelo y se inste a su práctica entre sesiones.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Apunta en el autorregistro (anexo 2) los momentos en los que te enfades desde hoy hasta la próxima sesión. Es conveniente que este autorregistro se mantenga a lo largo de esta sección del programa, para comprobar si se utilizan las técnicas en la vida diaria de los miembros del grupo.

5. LECTURAS RECOMENDADAS

- Ellis, A.; y Tafrate, R. C. (2007). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Barcelona: Paidós.
- Echeburúa, E.; Amor, P.J.; y Fernández Montalvo, J. (2002). *Vivir sin violencia*. Madrid: Pirámide.

Anexo 1

EL COMPORTAMIENTO VIOLENTO

| ¿Qué se siente? | ¿Qué se piensa? | ¿Qué se hace? |
|----------------------------------|------------------------------|---------------|
| <i>El corazón va más deprisa</i> | <i>Se están riendo de mi</i> | <i>Gritar</i> |

Anexo 2

AUTOREGISTRO

| Situación | Antecedentes | Escalada de la ira | Qué hago | Consecuencias |
|------------------------------|---|--|-----------------------------|--|
| (¿dónde, cuándo, con quién?) | (¿qué pasa antes de la explosión de ira?) | (cómo aumenta el enfado: qué pienso, qué siento) | (conducta que llevo a cabo) | (cómo me siento yo y la otra persona, qué pensamos, qué hacemos) |

UNIDAD 7

Agresión y coerción sexual en la pareja

I. INTRODUCCIÓN

Las relaciones sexuales son un área más de las que se ven afectadas por la violencia de género. Distintos estudios señalan que entre un 10 y un 26% de las mujeres sufre algún tipo de comportamiento sexualmente agresivo dentro de su matrimonio (Goetz y Shakelford, en prensa). En el caso de las mujeres maltratadas, este dato se eleva al 50% (Martin, Taft y Resick, 2007).

La gravedad de este comportamiento puede ser muy diversa. Martin et. al. (2007) distinguen las siguientes categorías:

- **Coerción sexual no física:** La coerción sexual sin agresión física es una categoría muy importante, porque ocurre más frecuentemente que el sexo forzado mediante fuerza física o amenazas. El agresor recurre a distintas tácticas para presionar a su víctima. Puede utilizar argumentos acerca de la obligación de la mujer de satisfacer las necesidades de su marido, aunque en ese momento ella no lo deseé. También puede utilizar sus recursos de poder en la relación para forzar a su pareja a acoplarse a sus demandas sexuales.
- **Violación como extensión de la violencia general en la pareja:** Este tipo de agresión sexual se da en parejas caracterizadas por el abuso verbal y físico general. De esta forma, la agresión sexual es una forma más de maltrato que sufre la víctima. La violencia que despliega el agresor es de tipo expresivo y busca el sufrimiento de la víctima.
- **Relaciones sexuales forzadas:** Las parejas en las que aparece este tipo de agresión no presentan comportamientos violentos en otras áreas. Se caracterizan por un desacuerdo crónico con respecto a las relaciones sexuales, que el agresor resuel-

UNIDAD 7: Agresión y coerción sexual en la pareja

ve violentamente a través de la fuerza. La violencia del agresor es instrumental y se orienta principalmente a someter a su víctima.

- Violación obsesiva. Este tipo de agresión es la menos frecuente. Los agresores en estos casos se caracterizan por su preferencia por actividades sexuales inusuales y el uso de pornografía. El agresor tiene una preocupación general por el sexo y se excita por actos desviados practicados a la víctima.

Los comportamientos concretos en los que se traduce este comportamiento sexualmente agresivo son diversos. Podemos señalar, entre otros (Kennedy Bergen y Bukovec, 2006):

- Retirar a la mujer sus recursos económicos si no accede a los deseos sexuales del agresor.
- Presionarla aludiendo a sus "obligaciones como esposa".
- Aprovechar situaciones de debilidad, como la convalecencia de una enfermedad o de un parto.
- Iniciar un encuentro sexual cuando la víctima está dormida y no puede defenderse o negarse.
- Obligarla a ver pornografía en contra de su voluntad.
- Obligarla a reproducir actos extraídos de material pornográfico.
- Amenazarla con serle infiel con otras mujeres.
- Golpearla y forzarla sexualmente.

Podemos plantear por lo tanto la existencia de una dimensión de comportamiento sexualmente agresivo en la pareja. En sus formas menos graves, encontraríamos las conductas de coerción sexual sin violencia explícita. A medida que aumentamos la gravedad, nos acercamos a la violación dentro de la pareja.

La investigación empírica sobre este tema señala principalmente dos motivaciones para la agresión sexual en la pareja: el control sobre la mujer y la preocupación obsesiva por su posible infidelidad (Martin et. al. 2007; Goetz y Shackelford, en prensa; Goetz, Shackelford y Camilleri, 2008; Goetz et. al., 2008). Estos dos motivos, claramente, no son excluyentes el uno del otro.

2. OBJETIVOS

- Identificación de los aspectos negativos de un comportamiento sexual inadecuado en pareja.
- Análisis de los pensamientos que apoyaban estas conductas.
- Exposición de las consecuencias físicas y emocionales de su comportamiento sexual con su pareja.
- Fomento de un estilo de relación sexual equilibrado y centrado en la afectividad con la pareja.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1 Exposición psicoeducativa

Hasta este punto del programa ya hemos hablado de muchos comportamientos que se ven afectados en las relaciones cuando el hombre adopta una posición de dominio sobre la mujer. Vamos a dedicar ahora algo de tiempo a trabajar sobre un área de la relación que suele estar especialmente afectada: la sexual.

Indudablemente las relaciones sexuales son importantes en una pareja. Ahora bien, ¿qué significa para vosotros el sexo?, ¿qué importancia le dais?, ¿en qué medida lo veis como algo necesario para vosotros?, ¿y vuestra pareja?, ¿cómo creéis vosotros que ve ella las relaciones sexuales?, ¿pensáis que estaba satisfecha con su vida sexual con vosotros?

Las relaciones sexuales tienen distintos componentes. Uno de ellos es obviamente el placer físico. Otro la reproducción. Pero también son una forma de comunicación con tu pareja, de expresar emociones y de conseguir un grado muy elevado de intimidad. Este sería el aspecto positivo del sexo. También puede convertirse en algo negativo. Para algunos hombres, el sexo es una forma de agredir, de hacer daño y de humillar. También es una forma de controlar a su pareja y de tenerla sometida a sus deseos. Por lo tanto, el sexo puede tener dos caras muy distintas.

El sexo, aunque tiene un componente biológico e innato, es también en parte un conjunto de comportamientos y actitudes aprendidas a lo largo de nuestra vida. ¿Cómo fue vuestra educación sexual?, ¿se hablaba de sexo en casa?, ¿recibisteis edu-

UNIDAD 7: Agresión y coerción sexual en la pareja

cación sexual en el colegio? Desgraciadamente mucha de la información que recibimos sobre el sexo procede de fuentes poco fiables que nos transmiten ideas falsas. Algunos ejemplos de falsos mitos son:

- La sexualidad se relaciona con el coito adulto y heterosexual.
- La mujer no puede bañarse, ni hacer deporte, ni quedarse embarazada si tiene la menstruación.
- Si la mujer no tiene orgasmo, es la primera vez que realiza el coito, lo realiza de pie, o se lava después del mismo, no puede quedarse embarazada.
- La vasectomía implica más riesgos que la ligadura de trompas y causa impotencia sexual o problemas de próstata.
- La mujer debe tomar la píldora, y el hombre es el que lleva los condones.
- El tamaño del pene de un hombre puede calcularse por el tamaño de sus manos y pies, y además, cuanto más grande sea el pene, más placer para ambos.
- La presencia de himen, significa siempre que la chica es virgen.
- Los orgasmos simultáneos constituyen mayor placer que los orgasmos experimentados de forma separada.
- El alcohol es un estimulante sexual y la marihuana un afrodisíaco.
- Somos o totalmente homosexuales o totalmente heterosexuales.
- El desequilibrio hormonal es el causante de la homosexualidad.
- La masturbación es una práctica exclusiva para los hombres, y cesa cuando encontramos una pareja.
- Cuando un hombre pierde su erección es que no encuentra a su pareja sexualmente atractiva.
- El hombre siempre sabe sobre sexualidad y sobre cómo llevar las relaciones sexuales.
- Un hombre siempre se excita cuando se encuentra en una situación sexual.
- Sexualidad es igual a coito. Si no realizas penetración, no has tenido una relación sexual completa.
- Cuando el hombre eyacula ha terminado la relación sexual.
- Una mujer adulta debe tener el orgasmo durante la penetración.

Pero lo que más nos va a importar del sexo en la pareja es que siempre es una cuestión de dos personas que, aunque pueden vivir este tema de forma distinta, tienen los mismos derechos. Hay personas que tienen relaciones sexuales con prostitutas. ¿Creéis

que es igual el sexo con una prostituta que con tu pareja?, ¿son experiencias equivalentes? Quizás alguno de vosotros vea a veces pornografía. ¿Pensáis que es una imagen realista del sexo y de la sexualidad femenina?

Vamos a hablar de las emociones y del sexo. ¿Cómo se siente uno cuando tiene una relación sexual con su pareja? Ya conocéis el concepto de “emoción”. ¿Cuáles se sienten? ¿Hay alguna emoción que sea incompatible con el sexo? ¿Puede practicarse sexo estando enfadado, por ejemplo? ¿Y asqueado? ¿Y agresivo? ¿Y asustado? ¿Y sin sentir nada?

En una relación sexual sana, las emociones predominantes han de ser positivas. Por ejemplo amor, ternura, excitación, alegría. Si el sexo se mezcla con emociones negativas, o con la ausencia de emociones, entonces algo va mal. El objetivo de esa relación ya no es la satisfacción mutua, ni aumentar la felicidad de la pareja. Ahí se busca descargar agresividad, hacer daño, humillar, controlar. ¿Cómo pensáis que se sentía vuestra pareja al tener sexo con vosotros?, ¿en qué situaciones tenáis relaciones sexuales?, ¿eran siempre situaciones positivas?, ¿o a veces después de una discusión o de algún otro enfrentamiento?, ¿pensáis que a vuestra pareja le apetecía tener sexo en un estado emocional negativo?

Dentro de las emociones que se asocian con el sexo, la que más nos importa es el amor. ¿Cómo es enamorarse? Se trata de una emoción muy intensa que implica desear unirse a una persona. Algunas de las experiencias que se sienten durante el enamoramiento son:

1. Idealización de la persona.
2. Sentimientos ambivalentes y fácilmente cambiables.
3. Pensamientos constantes sobre la otra persona que interfieren en las actividades habituales.
4. Un estado emocional intenso.
5. Falta de concentración.
6. Sensibilidad ante las necesidades del otro.
7. Deseo de estar con la otra persona y de tener intimidad con ella.

Enamorarse se inicia generalmente con la atracción física hacia la otra persona, que da paso después a una atracción de carácter más personal y que se mantiene si existe reciprocidad en la atracción.

UNIDAD 7: Agresión y coerción sexual en la pareja

Ahora bien, el enamoramiento es una primera fase del amor. Con el tiempo las emociones son menos intensas y se da paso a un estado más tranquilo pero más duradero. O puede aparecer el desencanto de uno con el otro y la relación desaparece. Lo que está claro es que el amor incluye distintos tipos de componentes. Podríamos resumirlos en pasión, intimidad y compromiso. Al principio de una relación lo predominante puede ser la pasión y la intimidad, por encima del compromiso. Con el tiempo, si la relación se estabiliza, el compromiso toma mayor importancia y disminuye la pasión.

¿Cómo unimos amor y sexo? ¿Qué relación tienen estos dos elementos? Evidentemente pueden existir juntos o por separado. Puede existir sexo sin amor, y amor sin sexo. El amor se puede expresar por vías distintas al sexo, y el sexo puede acompañarse de emociones que no tienen nada que ver con el amor. El sexo tiene muchas funciones, podemos destacar:

1. Reproducción.
2. Placer.
3. Relación afectiva.

Pero también se puede utilizar con otros fines negativos:

1. Castigar.
2. Humillar.
3. Dominar.

También pueden aparecer emociones diferentes, unas positivas y otras negativas. Entre las positivas podemos señalar:

1. Excitación.
2. Deseo.
3. Ternura.
4. Cariño.

Pero también puede acompañarse de otras emociones negativas.

1. Enfado.
2. Desprecio.

3. Vergüenza.
4. Odio.
5. Celos.

¿Qué uso le has dado tú al sexo? ¿Qué emociones predominaban en las relaciones sexuales con tu pareja?

Una sexualidad positiva dentro de una pareja ha de ir orientada, entre otros fines, a fomentar el amor entre las dos personas. Cuando tiene una función negativa es simplemente otra forma de maltrato, quizás incluso más íntima y dolorosa que otras.

¿Cómo es el sexo cuando hay amor? Esta pregunta no tiene una respuesta única. Evidentemente la sexualidad cambia de una pareja a otra. Pero si podemos proponer algunas características:

1. Sucede entre dos personas a las que une una relación de afectividad.
2. Las dos personas desean tener esa relación sexual, y ninguna de ellas se siente forzada o coaccionada a tenerla.
3. Las sensaciones físicas que se derivan de ese encuentro son placenteras.
4. Las emociones que se derivan de ese encuentro son positivas para ambos.
5. Existe una preocupación en ambas personas por el bienestar y la satisfacción del otro con el encuentro sexual.
6. Sus objetivos principales son: el placer físico, comunicar emociones positivas, la intimidad con la otra persona. En definitiva: la felicidad de ambos.

3.2 Dinámicas

- Los participantes completan las frases incompletas recogidas en el anexo I. Después se ponen en común en el grupo.
- Los participantes realizan una breve autobiografía sexual. El objetivo de este ejercicio es que se acostumbren a hablar de su vida sexual. Habrán de responder a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo fueron tus primeras experiencias sexuales?
 - b. ¿Has recibido algún tipo de educación sexual?
 - c. ¿Has recurrido alguna vez a la prostitución?
 - d. ¿Te gusta la pornografía?

UNIDAD 7: Agresión y coerción sexual en la pareja

e. ¿Cómo era tu vida sexual con tu pareja? ¿Estabas satisfecho? ¿Qué hubieras cambiado?

f. ¿Cómo es tu vida sexual ahora?

- Los participantes han de leer el listado de conductas sexualmente coercitivas en la pareja y señalar aquellas que hayan practicado (anexo 2)
- Los participantes leen el listado de consecuencias físicas y psicológicas del comportamiento sexual coercitivo en pareja.
- A partir de las consecuencias recogidas en el listado, han de indicar cuáles creen que sufre actualmente (o ha sufrido) su pareja a causa de su comportamiento (anexo 3)
- Lee los textos del anexo 4. Responde a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué piensan estos hombres sobre el sexo y sobre su mujer? ¿Crees que tienen razón?
 - ¿Cómo se comportan?
 - ¿Qué crees que piensan las mujeres? ¿Cómo se sienten?
 - Piensa en otra forma de resolver estas situaciones.
- Lee el listado de pensamientos sobre las relaciones sexuales en la pareja. ¿Con cuáles estás de acuerdo? ¿Qué pensamientos añadirías a esa lista? Elabora tu lista personal de pensamientos (anexo 5)
- Analiza tu lista personal de pensamientos. Analízalos como has hecho en otros módulos. ¿Qué pruebas tienes de que sean correctos? ¿Qué pruebas tienes en contra? ¿Qué alternativas se te ocurren? ¿Cómo han afectado estos pensamientos a tus emociones y a tu conducta?

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Redactar una parte del diario personal de la víctima. Por supuesto ha de estar redactado en primera persona, desde el punto de vista de ella. En ella ha de contar cómo eran las relaciones sexuales que mantenían, cómo le hacían sentir, cómo le han afectado y cómo se encuentra actualmente.
- Piensa en tus propias relaciones sexuales y responde a estas preguntas:

1. ¿Cómo se iniciaba una relación sexual? ¿La empezabas tú o ella?
 2. ¿Había veces que ella no quería? ¿qué hacías entonces? ¿Qué pensabas?
 3. ¿Cómo era un encuentro sexual con tu pareja? ¿Disfrutaba ella de esas relaciones? ¿Las quería? ¿Cómo lo sabes?
- Completa la tabla del anexo 6. Después se pondrá en común con los demás compañeros.
 - Se entrega a los participantes los apuntes sobre psicoafectividad y autoestima del Anexo 7 para que lo lean y planteen dudas en la siguiente sesión.

Anexo 1

COMPLETAR FRASES

1. El sexo es _____
2. Para mi, el sexo ha sido siempre una experiencia _____
3. El sexo me hace sentir _____
4. Sexo es lo contrario de _____
5. Cuando me excito, me siento _____
6. Alguien que no practica sexo es _____
7. Una vida con poco sexo _____
8. Tengo que tener sexo _____ veces cada _____

Anexo 2

¿CUÁLES DE ESTAS CONDUCTAS HAS REALIZADO CON TU PAREJA PARA CONVENCERLA DE TENER SEXO CONTIGO?

1. Hacerle regalos.
2. Recordarle los regalos que le habías hecho en el pasado.
3. Amenazarla con irte con otra mujer.
4. Acusarla de engañarte.
5. Empezar una relación sexual cuando ella no estaba consciente (dormida, drogada, bebida, bajo efectos de medicación).
6. Amenazarla con quitarle cosas.
7. Amenazarla con pegarle.
8. Recordarle que es su obligación.
9. Amenazarla con hacer daño a alguien o algo que ella quiere.
10. Insistir, a pesar de que ella no quería.
11. Decirle que si te quería, debía tener sexo.
12. Recordarle que otras parejas tienen más sexo que vosotros.
13. Decirle que otras mujeres estaban interesadas en ti.
14. Decirle que ibas a buscar una amante.
15. Obligarla a ver pornografía, aunque ella no quería.
16. Forzarla físicamente a tener sexo contigo.

Anexo 3

CONSECUENCIAS FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS

Consecuencias físicas

1. Dolor en los genitales.
2. Dolor en el abdomen.
3. Hemorragias vaginales.
4. Dolor durante las relaciones sexuales.
5. Infecciones de vejiga.
6. Dolor al orinar.
7. Mala salud en general.

Consecuencias psicológicas

1. Depresión.
2. Ansiedad.
3. Culpabilidad.
4. Baja autoestima.
5. Sentirse un objeto.
6. Poco interés en el sexo.
7. Imagen negativa de los hombres.
8. Estrés.

Anexo 4

Texto 1

Santiago lleva ya casado diez años con Carmen. Después del trabajo le gusta quedarse con los amigos a beber unas cervezas, y a veces se le hace tarde. Cuando llega a casa su mujer parece enfadada. Por la noche cuando se acuestan, muchas veces a él le apetece tener sexo. Cuando ha llegado tarde de beber con los amigos, ella generalmente le dice que no le apetece. Él sabe que es sólo una forma de intentar fastidiarle un poco por haber estado de cervezas. En realidad ella quiere sexo lo mismo que él. Entonces tiene que enfadarse un poco, pero es algo normal, como parte del juego. Después de todo ella es su mujer, y están casados para algo. Ella también disfruta del sexo.

Texto 2

Roberto no entiende por qué a veces su pareja no quiere tener sexo. Esto le frustra mucho. Cuando se enfada muchas veces le dice lo mismo “ten cuidado, que lo que no encuentre en casa lo puedo encontrar en otro sitio”.

Texto 3

Carlos y Carmen han tenido un niño hace poco. Carlos tiene muchas ganas de sexo pero ya no encuentra a Carmen igual de atractiva. Una noche en la cama, cuando Carmen empezó a besarle él le dijo “no tengo ganas, no estás como antes. Cuando se te arregle un poco el cuerpo ya veremos”.

Texto 4

A Juan un amigo le ha dejado una película porno. Por la noche quiere que la vea Lucía, su novia. A ella no le gustan ese tipo de películas y se niega. Juan se enfada mucho.

Anexo 5

LISTADO DE PENSAMIENTOS SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES EN LA PAREJA

1. Es parte de las obligaciones de la mujer tener sexo con su pareja.
2. Aunque no le apetezca, una mujer ha de tener sexo con su pareja.
3. Las mujeres usan el sexo como forma de controlar y castigar a los hombres.
4. Después de una discusión, a una mujer puede apeteecerle tener sexo.
5. Cuando dicen que no quieren sexo, en realidad es que sí.
6. A veces una mujer finge no querer sexo para no parecer "fácil".
7. Una mujer se excita por las mismas cosas que un hombre.
8. Cualquier tipo de penetración es suficiente para que una mujer disfrute del sexo.
9. Una mujer finge no disfrutar porque le da vergüenza.
10. Nunca puedes saber si tu mujer te está siendo fiel.
11. A veces hay que forzar las cosas un poco para tener sexo con tu mujer.
12. El sexo un poco agresivo es parte del juego.
13. Es normal que un hombre se enfade si su mujer no quiere sexo con él.
14. Hay cosas que se hacen con una prostituta pero no con tu mujer. Por eso a veces hay que ir a clubes.
15. Un hombre que ha bebido es igual de atractivo para su mujer que sin beber.
16. A las mujeres les gusta el porno igual que a los hombres.
17. A las mujeres les gusta que les hagan lo mismo que a las de las películas porno.
18. Si tu mujer no quiere sexo contigo, es lógico que le quites cosas.
19. Si tu mujer no quiere sexo contigo que no se queje si te vas con otra.
20. Hacerlo con una prostituta no es infidelidad.

Anexo 6

En la siguiente tabla encontrarás dos columnas. En la de la izquierda has de describir los aspectos más importantes de cómo es, para ti, una relación sexual en la que hay amor. En la de la izquierda debes describir cómo eran las últimas relaciones sexuales que mantuviste con tu pareja. Recoge en cada apartado tus sentimientos, pensamientos, conductas, y las de tu pareja sexual.

¿Qué diferencias encuentras?

Una relación sexual con amor

Tus últimas relaciones sexuales con tu pareja

Sentimientos

Sentimientos

Comportamientos

Comportamientos

Pensamientos

Pensamientos

Anexo 7

LA PSICOAFECTIVIDAD Y LA AUTOESTIMA

La educación sexual bien planteada debe orientar sobre los procesos de desarrollo y de madurez sexual, proporcionar criterios y valores y conducir a aceptar conscientemente (no por instinto) los modos de satisfacer, a la edad oportuna, las diferentes inquietudes.

Vivir una sexualidad sana es más que un derecho de toda persona, supone una forma positiva de comunicarse con los demás, con nosotros mismos, de sentir nuestro cuerpo y de desarrollar nuestra capacidad para el placer.

Tenemos que tener en cuenta los siguientes puntos:

- Es imprescindible recibir amor para poder darlo.
- Cambio afectivo que se da a partir de la pubertad: la relación vertical (padres) progresa también a una relación horizontal (amigos).
- La importancia de fomentar las habilidades sociales, principalmente asertividad y empatía.
- Trabajar la autoestima y la aceptación del propio cuerpo aumenta la confianza.
- Nuestra propia valoración, la que creemos que tienen los demás sobre nosotros y las que realmente tienen los demás sobre nosotros mismos.
- Diferentes relaciones sociales (compañerismo, amistad, enamoramiento, fraternidad), su componente afectivo y la repercusión de esta afectividad en el desarrollo de la personalidad y la cohesión del grupo.
- Se liga cuando uno menos se lo espera o cuando menos desesperadamente se busca.
- En la medida en que el joven vaya mostrando responsabilidades irá conquistando libertades.
- La frustración amorosa ¿qué aspectos positivos tiene?
- Educar en igualdad.

Vamos a hablar de las emociones y del sexo. ¿Cómo se siente uno cuando tiene una relación sexual con su pareja? En una relación sexual sana, las emociones predominantes han de ser positivas. Por ejemplo amor, ternura, excitación, alegría. Si el sexo

UNIDAD 7: Agresión y coerción sexual en la pareja

se mezcla con emociones negativas, o con la ausencia de emociones, entonces algo va mal. El objetivo de esa relación ya no es la satisfacción mutua, ni aumentar la felicidad de la pareja. Ahí se busca descargar agresividad, hacer daño, humillar, controlar.

Dentro de las emociones que se asocian con el sexo, la que más nos importa es el amor. ¿Cómo es enamorarse? Se trata de una emoción muy intensa que implica desear unirse a una persona. Algunas de las experiencias que se sienten durante el enamoramiento son:

1. Idealización de la persona.
2. Sentimientos ambivalentes y fácilmente cambiables.
3. Pensamientos constantes sobre la otra persona que interfieren en las actividades habituales.
4. Un estado emocional intenso.
5. Falta de concentración.
6. Sensibilidad ante las necesidades del otro.
7. Deseo de estar con la otra persona y de tener intimidad con ella.

Enamorarse se inicia generalmente con la atracción física hacia la otra persona, que da paso después a una atracción de carácter más personal y que se mantiene si existe reciprocidad en la atracción.

Ahora bien, el enamoramiento es una primera fase del amor. Con el tiempo las emociones son menos intensas y se da paso a un estado más tranquilo pero más duradero. O puede aparecer el desencanto de uno con el otro y la relación desaparece. Lo que está claro es que el amor incluye distintos tipos de componentes. Podríamos resumirlos en pasión, intimidad y compromiso. Al principio de una relación lo predominante puede ser la pasión y la intimidad, por encima del compromiso. Con el tiempo, si la relación se estabiliza, el compromiso toma mayor importancia y disminuye la pasión.

UNIDAD 8

Violencia psicológica

SECCIÓN I: *COACCIÓN, AMENAZAS, INTIMIDACIÓN Y ABUSO EMOCIONAL*

I. INTRODUCCIÓN

Podríamos definir la *violencia psicológica* como cualquier conducta, física o verbal, activa o pasiva, que atenta contra la integridad emocional de la víctima, en un proceso continuo y sistemático, a fin de producir en ella intimidación, desvalorización, sentimientos de culpa o sufrimiento (McAllister, 2000; Villavicencio y Sebastián, 1999).

Al maltrato psicológico en el ámbito de la violencia de género no siempre se le ha otorgado la importancia adecuada en comparación con el maltrato físico. Los motivos de la escasa atención que se le ha prestado son, por un lado, la consideración, no ajustada a la realidad, de que su repercusión sobre la víctima es menor, y por otro lado, las dificultades que existen tanto para identificarla como para intervenir sobre ella (Gómez-Limón, 2008; Walker, 1979).

Asimismo, a nivel legal la violencia psicológica ha tardado en tener una respuesta penal clara dentro del ámbito de la violencia de género, destacándose el año 1998, en el que el Consejo de Ministros aprobó el “Plan de Acción contra la Violencia Doméstica”, que incluía, entre otras acciones legislativas, la tipificación de los malos tratos psíquicos habituales, concebidos como conductas de desvaloración o sufrimiento en las mujeres. Este ilícito penal comprende tanto las amenazas como las humillaciones, las exigencias de obediencia, o el tratar de convencer a la víctima de la culpabilidad de cualquier problema. Igualmente se incluyen las conductas verbales coerciti-

UNIDAD 8: Violencia psicológica

vas como los insultos, ridiculizar la propia opinión, descalificar en público o limitar y retener dinero a la víctima.

Los estudios demuestran que la violencia psicológica tiene igual o mayor impacto en la víctima que la violencia física (Henning y Klesges, 2003; Sackett y Saunders, 1999; Street y Arias, 2001), de tal forma que el abuso psicológico está asociado con más frecuencia a problemas psicosociales que el abuso físico (Tolman y Bhosley, 1991).

Por otra parte, según datos del Instituto de la Mujer (2002), es el tipo de maltrato más común experimentado por las víctimas, seguido del sexual, el estructural, el físico y el económico. El 83 % de las mujeres que han sido maltratadas físicamente reconocen también haber sufrido abuso verbal (Walker, 1984) y el 99 % reconocen haber sufrido abuso psicológico (Follingstad et. al., 1990).

Asimismo, se ha demostrado que la agresión verbal al principio de las relaciones de pareja es un claro precursor de agresiones físicas en el futuro (Murphy y O'Leary, 1989).

Hirigoyen (2003) señala las **características** más importantes de este tipo de violencia:

- Su objetivo principal es someter a la víctima y destruirla.
- Es una violencia de tipo asimétrico. Hay uno que domina al otro, el cual no tiene manera de defenderse.
- Es una violencia fría, sin tregua. No es un tipo de violencia que aparezca de manera episódica o puntual, sino que se produce de forma constante, casi a diario. No hay descanso para la víctima. Al no haber un verdadero enfrentamiento, tampoco suele existir luego el período de reconciliación, como sí es frecuente que ocurra en el caso de la violencia física.
- La víctima no sabe qué es lo que genera esa actitud en el agresor, no sabe qué es lo que hace mal. Si dice algo, se tergiversa y se usa en su contra.
- Es una violencia negada, que nadie ve:
 - o El *agresor* niega que exista ningún problema. Se siente legitimado para tratar de esta manera a su pareja. Considera que él es quien sabe lo que es bueno para "su" mujer, y que sus conductas son normales para poder poner orden en su casa. Si la mujer se queja, es porque está loca.
 - o El *entorno* tampoco percibe nada, ya que este tipo de violencia se suele ejercer en el ámbito privado. Además, el agresor sabe manipular y evitar que estas conductas sean detectadas. Normalmente además su imagen pública es

positiva. Por otra parte, estas conductas son en ocasiones tan sutiles que al testigo le cuesta identificarlas como verdaderamente dañinas ya que las interpreta como actos anodinos, pequeños y sin importancia. Los testigos por tanto o no perciben nada, o consideran que son asuntos de pareja en los que no hay que intervenir.

- o La *víctima* tampoco percibe esta situación de manera objetiva. Al no saber qué es lo que hace mal, no entiende esa hostilidad. Se busca ella misma justificaciones y razonamientos sobre lo que está ocurriendo, llegando muchas veces a culpabilizarse para poder “darle un sentido” a la situación. Además, poco a poco, su carácter se va volviendo agresivo e irritable, por lo que el agresor encuentra así la justificación idónea para seguir maltratándola. La víctima termina en un estado de confusión en el que no sabe qué es lo normal y qué no lo es, llegando a la conclusión de que es ella la que genera situaciones problemáticas y la que tiene que poner soluciones.

Estamos hablando, por tanto, de una serie de comportamientos que producen en la víctima daños psicológicos que afectan a su personalidad y a su equilibrio emocional. Estos comportamientos no suelen ser aislados, sino que implican una forma de relacionarse, basada en el **control** y el **dominio**, produciéndose en un contexto temporal prolongado. Es negar al otro y considerarlo como un objeto. El objetivo es someter al otro, controlarlo y mantener el poder. Consigue finalmente provocar en la víctima una grave indefensión aprendida (Gómez-Limón, 2008; Hirigoyen, 2005).

La violencia psicológica y la física no pueden analizarse de manera separada, ya que la primera suele darse antes y al mismo tiempo que la segunda. No suele haber violencia física, sin un período previo de violencia psicológica.

Existen diferentes **tipos** de violencia psicológica, tales como la intimidación, las amenazas y la coacción, el abuso emocional, el control social y económico, el aislamiento y la utilización de los hijos, entre otros (Asensi, 2008; Taverniers, 2001).

En esta primera parte de la unidad se van a trabajar los tres primeros grupos de conductas señalados, ya que el resto son incluidos en el resto de la unidad de manera independiente.

Siguiendo el modelo Duluth de Poder y Control (Pence y Paymar, 1993), las conductas que integran cada uno de estos tipos de violencia psicológica son las siguientes:

UNIDAD 8: Violencia psicológica

La **intimidación** tiene como objetivo infundir miedo en la víctima. Entre otras, las siguientes conductas formarían parte de este tipo de violencia psicológica:

- Utilización de miradas, acciones, gestos y tono de voz que asustan a la mujer.
- Ataques verbales.
- Destrucción de propiedades de la mujer.
- Maltrato de animales de compañía.
- Dar portazos, romper objetos. Cuando una persona se desahoga con objetos es un tipo de violencia indirecta, le está transmitiendo a la otra persona *“mira lo que puedo hacerte y mira lo que pasa cuando me enfadas”*.
- Mostrar armas.
- Cambios bruscos y desconcertantes de ánimo, estallidos emocionales intensos. Este comportamiento genera un gran estrés e incertidumbre en la víctima ya que no puede predecir cuál será el estado de la víctima en un momento dado.
- Irritabilidad constante lo que mantiene a la víctima en un estado de alerta continuo.

Coacción y amenazas: las amenazas son conductas que infunden un miedo hacia lo que pueda pasar en el futuro. Sus consecuencias psicológicas son tan graves como el propio golpe. Además, con la amenaza se mantiene el poder sobre la víctima, ya que la mantiene en la incertidumbre de cuándo llevará a cabo la acción. Las conductas amenazantes y coactivas más frecuentes son:

- Amenaza con hacer daño a la mujer y a los hijos.
- Amenaza con abandonarla, a ella y a sus hijos.
- Amenaza con suicidarse si la mujer le abandona. Esta amenaza es muy utilizada y genera un gran sentimiento de culpa en la víctima.
- Le obliga a retirar las denuncias que le haya podido poner
- Le obliga a hacer cosas ilegales

Abuso emocional: por otro lado, hay conductas que lleva a cabo el agresor que suponen un auténtico abuso emocional sobre la mujer. Entre ellas:

- Le critica constantemente, menospreciando sus habilidades. Se expresa a través de actitudes desdeñosas, palabras hirientes, frases despectivas. Pone en tela de juicio su capacidad intelectual, su físico, sus capacidades como madre. Le hace pensar que no sabe educar y tratar a sus hijos, por lo que si éstos se comportan mal,

la culpa será siempre de la mujer. También suelen criticar a su familia, a sus amigos, etc., como se describe con profundidad cuando se trata el tema del aislamiento como una conducta más de maltrato.

- Ridiculización. Se burla de la mujer en público y en privado. Cuando lo hace en público adopta un tono irónico. En privado, los ataques son mucho más fuertes.
- Le hace pensar que está loca.
- Humillación. Consiste en faltar al respeto, rebajar y ridiculizar a través del insulto. A menudo estas humillaciones tienen un contenido sexual. Estas conductas generan en la mujer una sensación de vergüenza, lo que conlleva un gran obstáculo para pedir ayuda. Esta denigración provoca una ruptura de la identidad, un desmoronamiento interior.
- Le hace sentir culpable.
- Toma decisiones importantes sin consultarle, prohibiéndole dar su opinión.
- Muestra indiferencia ante las demandas afectivas: el hombre rechaza que la mujer le exprese su afecto, se muestra insensible y desatento, hace alarde de rechazo y desprecio. Ignora sus necesidades y sus sentimientos. Crea esta situación de carencia para mantener a la mujer sumida en la inseguridad.

Muchas de las conductas referidas arriba forman parte de un patrón de comunicación patológico con su pareja, basado en el uso de la violencia verbal. Otras conductas más específicas de este tipo de violencia son (Careaga, 2008; Hirigoyen, 1998, 2003):

- *Rechazar la comunicación directa*: el agresor no utiliza la comunicación directa, ya que "a las cosas no se les habla". Al no hablar abiertamente, utiliza exclusivamente ideas confusas, gestos, para comunicarse, lo cual genera en la víctima una sensación de confusión y ansiedad constante.
- *Deformar el lenguaje*: el agresor utiliza un tono de voz característico que la víctima sabe identificar. Es un tono frío y sin variaciones, el cual es suficiente para asustar a la víctima. El agresor ni siquiera tiene que levantar la voz, es el estilo en su comunicación el que provoca el miedo y la ansiedad en la mujer. Por otra parte, el contenido suele ser difuso, poco concreto, con el objetivo de confundir a la víctima y evitar el reproche. No se sabe bien qué es lo que ha dicho y lo que no, por tanto, evita comprometerse con lo que ha dicho. A veces, el agresor utiliza un lenguaje técnico, difícil de entender para la víctima, la cual siente que no sabe nada y que no debe preguntar para no quedar en evidencia. El agresor se sirve tam-

UNIDAD 8: Violencia psicológica

- bién del silencio para desestabilizar a la víctima, habla muy bajo, susurrando, para que la mujer tenga que estar pendiente de lo que dice.
- *Mentir*: al agresor no le importa si lo que ha dicho es verdad o no, sino que su objetivo es mantener su posición de poder. No suele utilizar la mentira directamente, sino que utiliza insinuaciones y técnicas indirectas por lo que la víctima se plantea si sabe realmente lo que acaba de ocurrir.
 - *Utilizar el sarcasmo, la burla y el desprecio*: normalmente se utilizan aspectos propios del sexo femenino para arremeter contra la víctima (por ejemplo, sobre su físico). Algunos ejemplos son: burlarse de sus convicciones, de sus ideas políticas y de sus gustos (“¿ahora vas de que sabes de fútbol?”); dejar de dirigirle la palabra; ridiculizarla en público (“anda no aburras que te pones muy pesada”); ofenderla delante de los demás; privarle de cualquier posibilidad de expresarse; hacer guasa de sus puntos débiles (“ya estás llorando otra vez”, “ya te está tomando el pelo tu hermana pidiéndote favores”); hacer alusiones desagradables, sin llegar a aclararlas nunca; poner en tela de juicio sus capacidades de decisión.
 - *Utilizar la paradoja*: A veces el agresor lo que utiliza son mensajes contradictorios, de tal forma que dice algo pero su conducta no verbal expresa lo contrario. Sin embargo, el agresor niega el segundo aspecto de esta comunicación. Es una manera de desestabilizar a la víctima muy eficaz. Por ejemplo, puede afirmar que está de acuerdo con lo que la mujer dice sobre un tema, pero luego sus gestos demuestran que ese acuerdo es sólo en apariencia. A veces el agresor puede utilizar palabras que, en un principio, pueden parecer bien intencionadas, pero que en el fondo buscan manipular a la mujer sin que sea consciente de ello.
 - *Descalificar*: consiste en decir repetidas veces a la víctima que no sirve para nada, hasta que finalmente se lo crea. Al principio estas descalificaciones no se dicen directamente, sino que se expresan a través del lenguaje no verbal y con mensajes verbales indirectos, bromas, insinuaciones, etc. Posteriormente, cuando la víctima ya está desestabilizada, se pasa a decir de manera directa, de tal forma que la víctima al oír “eres un desastre”, interpreta “soy un desastre”.
 - *Imponer autoridad*: en este caso el agresor utiliza la palabra para demostrar que él es quien tiene razón, y no permite que la mujer dé su opinión. Finalmente la víctima acaba pensando que él tiene razón en todo, y que él, que es el que “realmente sabe”, debe tomar las decisiones.

Estas conductas al principio son sutiles y, por lo tanto, difíciles de detectar. Se comienza por el control sistemático del otro, luego llegan los celos y el acoso y, final-

mente, las humillaciones y la denigración. Y como decíamos, con un fin, que el agresor se engrandezca, mientras empequeñece a la mujer.

Los investigadores han tratado de identificar aquellas conductas que generan unas consecuencias psicológicas más graves en las víctimas, destacándose en este sentido, la ridiculización, el control, el abuso emocional y el aislamiento (Dutton y Painter, 1993; Follingstad et al., 1990; Sackett, y Saunders, 1999).

Las bases para una relación de pareja sana están alejadas de lo expuesto hasta ahora. Conceptos como la **asertividad** y la **negociación** de los conflictos son fundamentales para construir una relación de pareja basada en la igualdad, el compromiso, la escucha y apoyo al otro.

A tener en cuenta por el terapeuta:

Al tratar este tema es probable que los participantes comenten que la mujer es mucho más "experta" que el hombre en llevar a cabo este tipo de maltrato. Debemos reconducir el tema rápidamente hacia su propia conducta y sus efectos. Una manera es hacerles ver que esa forma de pensar está íntimamente unida a lo que ya se ha trabajado en sesiones anteriores, y es que, pensando que la mujer tiene más facilidad para ser manipuladora, volvemos a los estereotipos machistas.

También es probable que vuelvan a aparecer los mecanismos de defensa que ya se han trabajado en las sesiones iniciales del programa, ya que las conductas de las que se va a hablar son mucho más difíciles de reconocer como dañinas. Debemos estar atentos a las posibles verbalizaciones en este sentido para reconducirlas según se ha trabajado en la unidad correspondiente.

2. OBJETIVOS

- Explicación de los tipos de violencia psicológica que existen dentro de la violencia de género y sus consecuencias.
- Identificación de la existencia de este tipo de violencia en el caso particular de los participantes.
- Análisis de estas conductas a través de las emociones y cogniciones que las originan y mantienen, así como el papel del control y del poder.

UNIDAD 8: Violencia psicológica

- Sustitución de las conductas violentas por otras más adaptativas y positivas en la relación de pareja, que fomenten la asertividad y la negociación a la hora de resolver conflictos.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1. Exposición psicoeducativa

En primer lugar, me gustaría que leyeráis el siguiente listado de conductas (anexo I) y que señalarais aquéllas que consideráis que se pueden considerar malos tratos.

Este listado, donde aparecen conductas de malos tratos de todo tipo, tanto físicas, como sexuales y psicológicas, servirá al terapeuta para comenzar la unidad, empezando a detectar las actitudes que tienen los miembros del grupo hacia cada tipo de conducta violenta.

Violencia psicológica: definición, características y tipos

Antes de comenzar a hablar de lo que es la violencia psicológica, me gustaría saber cuál es vuestra opinión sobre este tema.

- *¿Qué creéis que es la violencia psicológica? (en general, sin hablar de maltrato)*
- *¿Consideráis que la violencia psicológica, en cualquier ámbito, debería estar penada por la ley?*
- *¿Creéis que cuando se habla de maltrato a la mujer en la sociedad en general se está teniendo en cuenta la violencia psicológica?*
- *¿Qué conductas creéis que componen la violencia psicológica dentro del ámbito de la violencia de género?*
- *¿Qué relación creéis que tiene la violencia psicológica con la física en el maltrato doméstico?*

Podríamos definir la *violencia psicológica* como cualquier conducta, física o verbal, activa o pasiva, que atenta contra la integridad emocional de la víctima, en un proceso continuo y sistemático, a fin de producir en ella intimidación, desvalorización, sentimientos de culpa o sufrimiento.

A continuación el terapeuta pasará a explicar todos los aspectos teóricos relacionados con la violencia psicológica (frecuencia, características, y tipos) que aparecen desarrollados de manera extensa en la introducción.

Detección de violencia psicológica en las relaciones de los participantes

Ya hemos visto algunos aspectos generales de lo que es la violencia psicológica dentro de la violencia de género. Ahora es importante que reflexionéis sobre si vosotros habéis ejercido esta violencia en vuestras relaciones de pareja. Como vais a ver, es mucho más difícil detectar este tipo de abusos que los físicos, ya que son más sutiles, más indirectos. Sin embargo, como luego veremos, sus consecuencias son iguales o peores que la violencia física.

Al principio del programa estuvimos hablando, de manera individual, sobre el tipo de violencia que habíais ejercido dentro de vuestra relación de pareja. Ahí se incluyó tanto la violencia física, como la sexual y también la psicológica. Es el momento de volver sobre este tema, para identificar, ahora con más profundidad, cuáles de las conductas comentadas anteriormente has llevado a cabo en tus relaciones de pareja.

En este punto el terapeuta puede volver a las preguntas incluidas en la entrevista psicosocial que están relacionadas con la violencia psicológica, para analizar cuáles fueron las respuestas de los participantes en aquel momento y que le sirva como punto de partida.

Para ello, os voy a pedir que, del siguiente listado de frases relacionadas con violencia psicológica, identifiques cuáles crees que diría tu expareja que ha experimentado en su relación contigo. Una vez señaladas, ordénalas por orden de frecuencia e intensidad, poniendo en los primeros puestos las que ella considera que ha experimentado más veces o/y con mayor intensidad y, en los últimos, las que ha experimentado menos veces o/y con menor intensidad (anexo 2).

Si el terapeuta lo considera oportuno, para profundizar en la identificación de este tipo de conductas, puede utilizar el listado de verbalizaciones de los agresores y testimonios de las víctimas relacionados con la violencia psicológica que se han añadido en el anexo 3.

Consecuencias de la violencia psicológica en las víctimas

Hemos visto en varias ocasiones a lo largo del programa que las víctimas de violencia de género desarrollan muchos síntomas tanto físicos como psicológicos debido a esta violencia.

- *¿Consideráis que la violencia psicológica puede provocar síntomas físicos o/ y psicológicos en las víctimas?*
- *¿Estos síntomas, creéis que son más o menos graves que en el caso de la violencia física?*

La creencia común de que la violencia psicológica es menos “dañina” que la física para las víctimas ha hecho que se le haya dado menos importancia en el estudio de este problema. Sin embargo, los investigadores han encontrado que este tipo de violencia es igual o incluso más dañina para la mujer que la física.

A continuación vamos a leer un listado de consecuencias que puede tener este tipo de violencia en la mujer. Detecta aquellas que consideras que ha sufrido tu expareja debido a tu comportamiento en este sentido (Anexo 4).

Para finalizar esta parte, me gustaría leeros una pequeña historia:

“Una rana que vive en un depósito de agua a temperatura ambiente, colocada en otro depósito de agua muy caliente salta inmediatamente porque percibe el peligro. Si a esta misma rana se le calienta el agua de su depósito de forma gradual, décimas de grado cada día, acaba muriendo abrasada al cabo de un tiempo.”

¿Qué creéis que quiere decir esta historia?

¿Qué relación encontraréis entre esta historia y la violencia psicológica en la relación de pareja?

El terapeuta orientará la reflexión hacia el daño que el agresor ejerce con este tipo de violencia que es lenta, progresiva y destructiva.

Objetivo de la violencia psicológica: conseguir el poder y el control

¿Por qué creéis que algunos hombres utilizan este tipo de violencia con sus parejas?

Ya hemos visto en las sesiones anteriores las creencias, emociones y pensamientos que están en la base de la conducta violenta.

Existe otro aspecto que debemos tener en cuenta para entender por qué se llevan a cabo estas conductas. Nos referimos al beneficio que se obtiene con ellas. Cuando el hombre se dirige a la mujer de una manera violenta y la insulta, la humilla, etc., ¿qué es lo que consigue a cambio?

Lo que consigue es mantener el poder y el control sobre su pareja, para que quede claro que él es quien manda en la relación.

Esta sensación de poder es muy gratificante para el hombre, ya que le mantiene en el estatus que él considera que debe tener dentro de la pareja. A esto es a lo que se llama refuerzo positivo, es decir, repetiremos aquellas conductas con las que consigamos algún beneficio. Podemos poner un ejemplo más sencillo para entenderlo mejor. Si un niño pequeño cuando va con sus padres a una tienda les pide un juguete y sus padres le dicen que no y entonces el niño se pone a llorar y a chillar delante de todo el mundo y los padres terminan por comprarle el juguete, el niño aprenderá que cuando quiera algo lo conseguirá llorando y chillando. En este caso ocurre igual, el hombre utiliza estrategias que le son útiles para conseguir lo que quiere.

Es muy importante que detectemos siempre en este tipo de comportamientos el poder y el control que el hombre consigue con respecto a la mujer.

Vamos a analizar ahora algunas frases especialmente relacionadas con la posesión y el control que pueden estar en el sistema de creencias del hombre violento con su pareja. En la línea de cómo se trabajaron las distorsiones cognitivas en la unidad correspondiente, lee estas frases con atención y genera un pensamiento alternativo basado en la igualdad en la relación de pareja (Anexo 5).

Algunos argumentos que pueden ser útiles para que el terapeuta trabaje estos pensamientos con el grupo son:

UNIDAD 8: Violencia psicológica

- Amor en la pareja no es posesión o control del otro, sino intercambio. Pero para ello el amor debe darse entre iguales, si no el amor se convierte en relación de dominación, de poder y control.
- Estos comportamientos se pueden traducir en un agobio asfixiante hacia la pareja (continuas llamadas, aferramiento excesivo, deseo de hacer con ella cualquier actividad, etc.). La relación no se cuida más por estar más tiempo con la persona.
- Creer en estos clichés conduce a confiar en que las relaciones de pareja asimétricas desequilibradas son saludables. En ellas, uno de sus componentes es el que domina claramente en la pareja y el otro sólo se preocupa de su bienestar, de hacer lo que su pareja desee, de magnificar y alabar todo lo que hace.

Comunicación adecuada en la relación de pareja

En contra posición a las conductas abusivas en la relación de pareja, se encuentran los siguientes aspectos que suponen la base para una relación sana (Blázquez y Moreno, 2008):

- **Respeto:** escuchar a la pareja sin emitir juicios de valor que la descalifiquen, mostrarla su apoyo y dar valor a sus opiniones.
- **Negociación:** que consiste en intentar lograr resoluciones conjuntas para solucionar los conflictos, que supongan una aceptación de los cambios.
- **Aceptación de las diferencias:** ser flexible a la opinión de la pareja, ser receptivos a los cambios.
- **Responsabilidades compartidas:** encontrar un mutuo acuerdo sobre las decisiones que afecten a la pareja.

Volviendo al concepto que anteriormente hemos aprendido, si llevamos a cabo este tipo de conductas, conseguiremos también un refuerzo positivo, pero en este caso, lo que conseguiremos será una pareja basada en la igualdad y el respeto al otro.

Para conseguir estos objetivos uno de los aspectos a abordar es la **comunicación** en la relación de pareja.

Existen cuatro factores básicos para una comunicación adecuada en la relación de pareja (Blázquez y Moreno, 2008):

- Usar palabras y gestos adecuados.
- Defender bien los propios intereses.

- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro.
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes.

En primer lugar vamos a analizar cómo era el estilo de comunicación con vuestra pareja.

Se les solicita a los participantes que contesten, primero de manera individual para posteriormente ponerlo en común el cuestionario de comunicación en la pareja que aparece en el Anexo 6.

Para que nuestra relación de pareja sea igualitaria es importante que aprendamos a resolver los conflictos, a utilizar la negociación en la toma de decisiones y saber ser asertivo.

Con conducta asertiva nos referimos a saber expresar nuestros gustos, nuestros intereses de manera firme pero sin ofender a los demás. Consiste en defender nuestros derechos, respetando al mismo tiempo los del otro. Esta conducta asertiva deben tenerla los dos miembros de la pareja para realmente estar hablando de una relación igualitaria.

Normalmente, sin embargo, las personas tendemos a comportarnos o bien de manera agresiva (imponiendo nuestros derechos sin importarnos los de los demás) o de manera pasiva (dejando que los demás nos apabullen con su autoridad sin mostrar nuestro desagrado). Ver anexo 7 para identificar las conductas concretas que definen cada estilo de comunicación.

¿Con qué estilo de comunicación te sientes más identificado con respecto a la pareja?

Sin embargo, ¿Cuál crees que llevas a cabo generalmente en tu vida?

¿Y en la pareja? ¿Es el mismo estilo? ¿Cambia? ¿En qué? ¿Por qué?

Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con tu pareja y en la que hayas reaccionado de forma pasiva.

Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva.

¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?

¿Cómo crees que se sentía tu pareja cuando te comportabas de forma: pasiva / agresiva / asertiva?

UNIDAD 8: Violencia psicológica

Debemos potenciar la conducta asertiva en nuestra relación de pareja, ya que ayuda a reforzar nuestra autoestima, elimina la ansiedad y favorece una relación de igualdad. El respeto a los límites individuales del otro es el principal pilar de la pareja saludable.

Realizar la dinámica relacionada con la resolución de conflictos de pareja a través de la asertividad (Anexo 8).

Al final se entregará el anexo 9 donde aparecen características de una relación de pareja sana.

Si el terapeuta considera adecuado seguir profundizando en estos aspectos, se podrá explicar y ejercitar la práctica de la negociación en la solución de los conflictos de pareja.

3.2 Dinámicas

- Comentar algunas secuencias de películas como: “Qué he hecho yo para merecer esto” de Almodóvar; “La Torre de Suso”; “Te doy mis ojos”, donde aparecen ejemplos de conductas violentas desde el punto de vista psicológico.
- A lo largo de la unidad ya se han ido proponiendo dinámicas relacionadas con los contenidos trabajados.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Comentar las viñetas que aparecen en el anexo 10.

5. LECTURAS RECOMENDADAS

- Barea, C. (2006) *Manual para mujeres maltratadas*. Barcelona: Océano Ambar
- Beck, A. (1990). *Con el amor no basta*. Barcelona: Paidós.
- Costa, M., y Serrat, C. (1987). *Terapia de pareja*. Madrid: Alianza Editorial.
- Matud, P. (2005). *Mujeres maltratadas por su pareja*. Madrid: Minerva
- Riso, W. (2008). *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Barcelona: Planeta
- Ruíz -Jarabo, C. y Blanco, P. (2005). *La violencia contra las mujeres*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos
- Yela, C. (2000) *El amor desde la Psicología Social*. Madrid: Pirámide.

Anexo 1

LISTADO DE CONDUCTAS (Altra, 2007)

- Pegar una patada
- Dar un golpe
- Atar
- Empujar
- Encerrar
- Chantaje emocional
- Amenaza
- Perseguir
- Controlar
- Gestionar el dinero en solitario
- Violencia sexual
- Toquetear
- Forzar a la mujer a desnudarse
- Forzar a la mujer a ver pornografía
- Llamar puta a la mujer
- Gritar
- Causar que despidan a la mujer del trabajo
- Forzar a la mujer a abortar
- Insultar
- Poner en ridículo a la mujer
- Amenazar con suicidio
- Estrangular
- Aislar
- Tener celos continuos
- Romper objetos
- Culpar a la mujer por cada problema
- Conducir de forma temeraria
- Estirar del pelo
- Morder
- Sacudir
- Dañar las partes íntimas del cuerpo de la mujer

UNIDAD 8: Violencia psicológica

- Forzar a la mujer a tener sexo con otros
- Mantener a la mujer financieramente dependiente
- Forzar a la mujer a prostituirse
- Hacerle dar cuentas de cada céntimo gastado
- Mantener distancia a nivel emocional
- Prometer cambiar o hacer algo sólo para obtener una reacción favorable
- Hacerse el mártir
- Utilizar humor manipulativo
- No reconocer jamás las características y acciones positivas de la mujer
- Enfatizar las características negativas de la mujer

Anexo 2

**ADAPTACIÓN DEL LISTADO DE CONDUCTAS HABITUALES DE AGRESIÓN
PSICOLÓGICA EN LA MUJER (Garrido, 2001)**

1. Me ha insultado
2. Me ha humillado en público
3. Me ha humillado en privado
4. Ha intentado que crea que estoy mal de la cabeza
5. Ha dicho a otros que yo estoy mal de la cabeza
6. Me miente y me manipula con frecuencia
7. Asegura que soy un fracaso absoluto
8. Me obliga a trabajar muchas horas en la limpieza de casa
9. Me obliga a que viva pendiente de que todo esté a su gusto
10. Es obsesivo e inflexible con detalles absurdos
11. Dificulta mi descanso (dormir, un tiempo mínimo libre, etc.)
12. Me fuerza a beber o a tomar drogas
13. Tiene celos de modo desmesurado
14. Procura siempre estar presente cuando estoy con otras personas
15. Se niega a discutir los problemas cuando yo lo exijo
16. Nunca es capaz de llegar a una negociación sobre algo
17. Me amenaza con matarme
18. Me amenaza con hacer daño o llevarse a los niños
19. Me amenaza con suicidarse
20. Me amenaza con hacer daño a la gente que quiero
21. Ha roto cosas mías personales
22. Ha maltratado a mi animal de compañía
23. Tiene cambios constantes en su estado de ánimo
24. Siempre está enfadado
25. Se ha burlado de mí
26. No me tiene en cuenta para tomar decisiones importantes
27. Se muestra indiferente cuando trato de acercarme a él
28. Me prohíbe dar mi opinión
29. Se pasa días sin hablarme, sin yo saber el motivo
30. Utiliza un tipo de vocabulario difícil, para que yo no le entienda
31. Utiliza mis puntos débiles para atacarme

Anexo 3

ADAPTACIÓN DE VERBALIZACIONES DE AGRESORES Y TESTIMONIOS DE VÍCTIMAS RELACIONADOS CON VIOLENCIA PSICOLÓGICA (Hirigoyen, 2005)

VERBALIZACIONES DEL AGRESOR

- No te lo tomes así, te lo digo por tu bien
- Es inútil hablar contigo; de todas maneras, no me vas a entender
- Si no entiendes lo que te reprocho, ¡Analiza lo que has hecho!
- Cállate, yo sé mejor que tú lo que piensas
- ¡Todo el mundo sabe que estás loca y que sería mejor que te internaras!
- Te ocupas tan mal de los niños que voy a denunciarte para que te los quiten
- Mira tu hijo, es como tú, un quejica y un llorón. ¡Otro del que tampoco saldrá nada bueno!

TESTIMONIOS DE MUJERES

- Cuando me insulta me deja hecha polvo físicamente, como si me hubiera pegado una paliza.
- Durante mucho tiempo he creído que el maltrato no me afectaba, porque mi marido a mí no me pegaba; pero, de hecho, era tan sumisa que no necesitaba pegarme para que hiciera lo que a él le viniera en gana. La violencia física no apareció hasta que empecé a resistirme.
- Puede pasarse noches enteras interrogándome para asegurarse de que no le he engañado. Para tener la fiesta en paz, acabo diciéndole lo que quiere oír.
- Desde que le dejé, me telefonea varias veces al día, alternando las declaraciones de amor y las amenazas.
- Cuando expresaba mi punto de vista sobre alguna cosa, él me decía: ¿y tú qué sabes de eso?
- Si me ponía un poco tierna con él, mi marido me rechazaba diciéndome que era imposible desear a alguien como yo.
- Cuando finalmente abandoné a mi marido, me dijo que era tan desastre que no me quería ningún otro hombre. Años después, aunque sé que soy atractiva, aún no me siento capaz de agradar a un hombre.

- En cuanto le expresaba el deseo de tener hijos, mi marido me decía que, con lo débil que era, le sorprendería que pudiera hacerlo. Añadía que, de todas maneras, tampoco iba a ser capaz de criarlos.
- Cuando mis hijos traían malas notas del colegio, no eran ellos, sino yo la que recibía una bronca, ¡porque no era “capaz ni de ayudarles con los deberes”!
- Cuando le estaba reprochando sus infidelidades, mi marido me arrastró al lavabo, y me tiró al suelo: “¡ahora te voy a enseñar lo que eres para mí!”. Y me orinó encima.
- Por entonces, no quería hablar del tema, porque me daba vergüenza aceptar que me trataran de esa manera. Aunque fuera en contra de mi voluntad, durante mucho tiempo creí que era culpa mía. Ahora, preferiría olvidar esa época, pero la vergüenza vuelve a surgir en cuanto pienso en ello de nuevo.
- Si iniciábamos una conversación en el coche y no estaba de acuerdo con él, mi marido se ponía a conducir aumentando la velocidad, rozando las cunetas, dando bruscos volantazos, hasta que le suplicaba y le decía todo lo que él quería que dijera.
- Mi marido no me pegó nunca. Incluso puedo decir que no me tocó mucho. Era un hombre bastante frío y serio, que siempre sabía más que los demás. Al principio de nuestra relación me dijo que él era así y no iba a cambiar. Un día, mientras íbamos a casa de unos amigos, intenté cogerle de la mano en la calle y darle un beso. Me rechazó rudamente diciendo: “¡porque vivamos juntos no tenemos que estar todo el día liados!”. Incluso, durante el acto sexual, se negaba a besarme.
- Como estaba en los primeros meses de un embarazo difícil y el médico me había aconsejado guardar cama el máximo tiempo posible, mi marido invitó a cenar a seis compañeros y puntualizó que era importante para él que preparara una comida especial. No se ofreció a ayudarme ni una sola vez. Tras la cena, tuve que ir al hospital porque sangraba. No me acompañó y puso como pretexto que al día siguiente tenía que levantarse temprano para ir a trabajar. Cuando volví a casa tras un aborto, hizo como si no hubiera sucedido nada.

Anexo 4

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y FÍSICAS DE LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN LA VÍCTIMA (Gomez-Limón, 2008)

- Depresión
- Pérdida de identidad
- Pérdida de autoestima
- Abuso de alcohol y drogas
- Ansiedad
- Trastornos alimentarios
- Trastornos del sueño
- Sentimientos de vergüenza, que la llevan al aislamiento social
- Sentimientos de culpa
- Fobias
- Conducta suicida y autodestructiva
- Trastornos psicosomáticos: trastornos gastrointestinales, fibromialgia, cefaleas, caída del cabello, pérdida de apetito, alteraciones menstruales
- Trastornos sexuales

Anexo 5

PENSAMIENTOS RELACIONADOS CON EL PODER Y EL CONTROL (Blázquez y Moreno, 2008)

PENSAMIENTO DE CONTROL

La posesividad es inherente al amor en pareja.
Es símbolo de pasión e interés hacia la otra
persona

Cuanto más tiempo pases con tu pareja, más
cuidarás la relación

En la pareja, un medio para preservar la rela-
ción es que uno tenga "menos carácter" que
otro y ceda siempre

No es malo tener miedo de perder a tu pare-
ja, así te esfuerzas más en que ésta funcione

La mujer nunca puede faltar a sus deberes con-
yugales

Mis intereses y necesidades han de estar por
encima de los suyos

Si realmente me quiere, ha de adivinar qué es
lo que yo quiero y necesito

Si me quiere ha de mostrarse siempre conside-
rada y amable conmigo

Creo que no es justo que ella realice activida-
des que yo no puedo compartir

Opino que mi pareja debería renunciar a sus
antiguas amistades porque ahora ya nos tene-
mos el uno al otro

No me parece bien que ella siga manteniendo
sus aficiones porque esto restará tiempo a
nuestra convivencia

Si no se da cuenta de lo que me ocurre es que
no le importo en absoluto

No deberíamos discutir nunca, resulta desagra-
dable y es un signo de que todo va mal

PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Anexo 6

CUESTIONARIO DE COMUNICACIÓN EN PAREJA

- En tu relación de pareja, ¿solías discutir con tu mujer?, ¿con qué frecuencia, una vez a la semana, una vez al mes, todos los días...?
- ¿Sobre qué temas soláis discutir?, ¿eran temas importantes o temas del día a día?
- Intenta recordar un día que tuvierais una discusión, ¿Cómo empezó?, ¿Qué motivo había para discutir?, ¿Cómo se resolvió?
- ¿Qué papel solías jugar tú en las discusiones y cuál tu mujer?
- ¿Quién solía terminar las discusiones?
- Si por ejemplo a ti un día te apetecía salir y a ella no, ¿cómo resolvíais esta situación?, ¿Cómo se exponían los dos puntos de vista?
- ¿Consideras que en vuestras conversaciones ambos adoptabais una postura de igualdad?, ¿Crees que existían malentendidos?
- ¿Consideras que erais francos el uno con el otro?
- ¿En algún caso crees que tu mujer no te daba su opinión por miedo a tener una discusión?
- ¿Qué cosas de tu mujer te molestaban más cuando discutíais? ¿y a ella de ti?

Anexo 7

ESTILOS DE COMUNICACIÓN (Blázquez y Moreno, 2008)

CARACTERÍSTICAS DE UN ESTILO ASERTIVO EN LA COMUNICACIÓN

- Decir lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillar, no degradar, no manipular a la otra persona
- Tener en cuenta los derechos de los demás
- Emplear frases tales como “pienso que...”, “siento...”, “quiero...”, “¿Qué te parece?, “¿cómo podemos resolver esto?”
- Hablar con fluidez y control, seguro, relajado, con postura correcta, utilizando gestos firmes sin vacilaciones
- Decir a los demás lo que se desea exactamente, de una forma que no parezca ruda o amenazante
- Respetar al otro igual que a uno mismo
- Escuchar y hablar
- Expresar sentimientos positivos y negativos
- Tener seguridad en sí mismo, sin ser “insistente”
- Al hacer una crítica negativa, empezar y terminar con una información positiva.

CARACTERÍSTICAS DE UN ESTILO PASIVO EN LA COMUNICACIÓN

- Ceder a la voluntad de los demás; esperar obtener lo que se desea sin tener realmente que decirlo, dejar que otros adivinen o decidan por ti
- No actuar, renunciando a los propios derechos, haciendo valer los del otro.
- Ceder a los deseos de los demás
- Evitar la mirada del otro
- Hablar muy bajo
- Evitar conflictos a toda costa
- Emplear frases tales como: “quizá tengas razón”, “supongo que será así”, “bueno, realmente no es importante”, “no te molestes”, etc.
- Quedarse callado cuando alguien le molesta
- Pedir muchas disculpas, justificarse, dar demasiadas explicaciones

UNIDAD 8: Violencia psicológica

- Actuar de manera sumisa: hablar con excesiva calma, reírse de manera nerviosa, encogerse de hombros, evitar desacuerdos.

CARACTERÍSTICAS DE UN ESTILO AGRESIVO EN LA COMUNICACIÓN

- Expresar los sentimientos, opiniones o deseos de una forma amenazante para el otro
- Defender tus derechos sin consideración de la otra persona
- Agobiar a los demás
- Lograr tus propias metas, por encima de los demás
- Dominante: vociferar, exigir, no escuchar a los demás, decir a los demás que están equivocados, inclinarse, menospreciar a los demás, actitud amenazante o combativa.
- Mostrar desprecio por la opinión de los demás
- Estar grosero, rencoroso, malicioso
- Hacer gestos hostiles o amenazantes
- Emplear frases tales como: "esto es lo que pienso, eres estúpida por pensar de otra forma", "esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante", "esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan", "deberías", etc.

Anexo 8

SITUACIONES CONFLICTIVAS PARA RESOLVER DE MANERA ASERTIVA (Blázquez y Moreno, 2008)

1. Tu pareja, una vez más, te avisa de que no va a poder acudir a la cita que teníais porque tiene que ir a visitar a su madre veinte minutos antes de la hora a la que habíais quedado. Estás cansado de quedarte sin planes de última hora y de sentirte poco importante para ella. *Decides pedirle que cambie esta conducta de manera asertiva.*
2. Estás hablando con varios amigos y, por comentarios que hacen, descubres que, nuevamente, les ha contado anécdotas de vuestra intimidad. Esta situación te avergüenza e incomoda. *Decides pedirle que no vuelva a hacerlo de manera asertiva.*
3. Te has enterado de que, cuando castigas a tus hijos, tu mujer posteriormente les levanta al castigo y les dice que no te digan nada. *Decides hablar con ella de este tema de manera asertiva.*
4. Te das cuenta de que tu mujer ha gastado mucho dinero este mes en cosas que consideras que no son necesarias. *Decides abordar con ella este tema de manera asertiva.*

PASOS PARA RESOLVER ESTAS SITUACIONES DE FORMA ASERTIVA

- 1º. Explicar tus sentimientos y el problema- indicar cómo te sientes ante el problema. Describe el comportamiento con el que no estás de acuerdo. *“me siento frustrado cuando...”, “no me gusta cuando...”*
- 2º. Hacer tu petición- establecer claramente lo que te gustaría que sucediera. *“Me gustaría que...”, “podrías por favor...”, “desearía que tú...”*
- 3º. Preguntar a la otra persona cómo se siente frente a tu petición- invitar a la otra persona a expresar sus sentimientos u opiniones sobre tu petición. *“¿Cómo te sientes al respecto?”, “¿Estás de acuerdo?”, “¿Qué piensas?”*
- 4º. Respuesta- la otra persona responde
- 5º. Aceptar y dar las gracias- si la otra persona está de acuerdo con tu petición, dar las “gracias” es una buena forma de terminar la discusión. *“Me alegra que estés de acuerdo”, “gracias”*.

Anexo 9

CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA (Muñoz, 2006)

Aceptas a tu pareja y la respetas tal y como es

Apoyas y animas los proyectos que quiera realizar

Sacas lo mejor de ella

Creer en ella y en su capacidad

La ayudas en su crecimiento personal

Te sientes orgulloso de ella

Permites que sea una persona independiente, con sus propias opiniones, preferencias, gustos, valores o ideales

Aceptas vuestras diferencias

Es tu mejor amiga

Te sientes feliz a su lado

Te sientes tranquilo, seguro, apreciado y amado

Te preocupas por ella y SU bienestar.

Anexo 10

VIÑETAS (Penfold, 2006)





SECCIÓN II: AISLAMIENTO

I. INTRODUCCIÓN

El aislamiento es una de las manifestaciones que encontramos presentes en las relaciones de maltrato. El aislamiento se convierte en un elemento devastador para las víctimas maltratadas debido a que se mantiene presente a lo largo de la relación abusiva. Favorece el inicio del maltrato, contribuye a su mantenimiento y dificulta la búsqueda de ayuda fuera de la relación.

En el II Informe Internacional sobre violencia contra la pareja en las relaciones de pareja (Sanmartín, 2007) aparecen como factores de riesgo de la violencia de género la carencia de apoyo social, el escaso apoyo institucional y el reducido grado de autonomía.

El aislamiento se convierte en una de las formas que el maltratador tiene para controlar el comportamiento de su víctima. Suele controlar todo lo que hace, con quién se relaciona, con quién habla, lo que lee y donde va, utilizando, en muchos casos, los celos para justificar este comportamiento. El testimonio de una víctima refleja claramente la intencionalidad y las consecuencias de esta conducta controladora:

“Abandoné la universidad. Trabajaba como una mula en nuestros negocios, mientras él pasaba casi todo el día en la cama. Me encontraba aislada emocionalmente, sin contactos con amistades ni familia y acotada por prohibiciones cada vez más exageradas: no podía ni leer libros, ni ver programas en la tele, ni comer pipas, por ejemplo; ni saludar a hombres, ni hablar con mujeres, debía permanecer siempre a menos de tres metros de distancia de su cuerpo. Mi personalidad y mi expresividad estaban inhibidas, ya que no podía mostrarme amistosa con nadie, ni vestirme como deseaba, ni siquiera mirar al frente cuando caminaba por la calle porque me malinterpretaba, desencadenando sus reacciones violentas. Sufría insultos constantes, abusos sexuales, castigos, correazos, palizas... que ya ni me dolían porque la única solución que encontraba para resistir fue hacerme insensible. ¡Aprendí a no sentir! Aprendí incluso a no pensar, porque su control dominaba hasta mis pensamientos, mis ánimos.” (Fundación Ana Bella)

Tal y como afirman Quinteros y Carbajosa (2008) el aislamiento espacial y social es una modalidad de violencia que estaría incluida tanto dentro del maltrato psicológico

gico como del físico, porque se refiere a todas las prohibiciones que va estableciendo el maltratador respecto a la libertad de movimiento como a la interacción con otras personas.

Los mecanismos de acción del aislamiento pueden ser directos o indirectos. El aislamiento actúa de forma directa cuando el maltratador impide a la víctima, de forma explícita, el acceso a personas, situaciones y ocupaciones (“no quiero que pases tanto tiempo con tu madre” “no quiero que vayas a tomar café con esas amigas”, “no quiero que trabajes fuera de casa”). El aislamiento actúa de forma indirecta cuando el maltratador, sin necesidad de coartar directamente la voluntad de la víctima, reconduce el comportamiento de esta utilizando críticas, consejos y chantaje emocional (“tus amigas son unas frescas e impresentables”, “ese trabajo no te interesa, no te das cuenta que se están aprovechando de ti”, “yo no puedo ir a casa de tus padres, tu madre siempre me critica, nunca me ha aceptado”).

Este tipo de violencia suele manifestarse al inicio con formas indirectas de control, criticando a sus amistades y familiares, remarcando sus defectos, menoscabando sus actividades. En estas situaciones la víctima es la que toma la decisión de evitar coincidir con las personas que provocan animadversión a su pareja produciéndose un proceso de autoaislamiento. El agresor no se percibe responsable de este aislamiento y suele argumentar que es ella quien decide no ver a familiares y amistades o acudir a determinados lugares.

Cuando no son efectivas las formas de control indirecto, el agresor despliega las formas más directas de prohibición, pero siempre bajo la justificación de que lo hacen “por el bien de ella”.

El aislamiento social es uno de los factores principales que dificultan la búsqueda de apoyo fuera de la relación (Rose, Campbel y Kub, 2000). El aislamiento impide a la víctima compartir sus problemas con otras personas (familia, amigos y compañeros de trabajo), desarrollar una actividad laboral fuera de casa y contar con un adecuado grado de autonomía personal. La mujer aislada carece de los referentes adecuados para comparar su relación con la relación de otras parejas, lo que facilita la normalización de las conductas abusivas a las que se ve expuesta por parte de su agresor.

El aislamiento provoca el abandono del trabajo y de las amistades y aleja a la mujer de las fuentes alternativas de apoyo (Grigsby y Hartman, 1997). Como resultado de este proceso encontramos que las relaciones con el maltratador se convierten en las

únicas que mantiene la víctima a lo largo de su vida. El mantenimiento del aislamiento a lo largo de la relación favorece los niveles de dependencia de la mujer a su pareja, facilitando considerablemente la cronificación de la relación abusiva.

Finalmente, merece especial atención la relación existente entre los celos que manifiesta el maltratador y el aislamiento de la víctima. Los celos se han considerado como uno de los principales factores asociados a la violencia de género. En algunos casos se atribuye a los celos la justificación del comportamiento del maltratador y, en otros, que representan una estrategia más para controlar a la víctima. La mayoría de las situaciones relacionadas anteriormente como responsables del aislamiento se confunden con reacciones de celos, aunque en realidad lo que subyace no es un temor del maltratador a una infidelidad por parte de la pareja sino una preocupación a perder el control sobre lo que ella decida hacer libremente.

2. OBJETIVOS

- Análisis del proceso de construcción del aislamiento de la víctima.
- Cambio del estilo atribucional respecto a la responsabilidad en el aislamiento de la pareja.
- Conocimiento de las consecuencias que para la víctima tiene el aislamiento laboral, social, familiar y personal.
- Comprensión de que la autonomía de la pareja es esencial para el mantenimiento de una relación saludable.
- Interiorización de que la base del amor pasa por el respeto y por el apoyo en las decisiones que tome la pareja.
- Aprendizaje en la detección de pensamientos y conductas de celos no adaptativos o patológicos.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1. Exposición psicoeducativa

La posibilidad de decidir, por uno mismo, las personas con las que preferimos relacionarnos, los lugares donde nos apetece acudir, las actividades que deseamos hacer y el trabajo que queremos desarrollar, se convierte en un derecho esencial de toda persona. Que otro decida por nosotros mismos no es una opción aceptada voluntariamente. En las relaciones de maltrato es habitual encontrar que el agresor intenta limitar la autonomía de decisión y actuación de la víctima y suele hacerlo de una manera indirecta, dirigiendo gran número de críticas hacia las personas que pretende alejar del círculo de relación de su pareja. Estas críticas desmedidas provocan en la mujer una carga emocional negativa que trata de eliminar evitando las situaciones que provocan las críticas de su pareja. En definitiva, se produce un patrón de comportamiento reforzante para ambos miembros de la pareja. La víctima, cuando acomoda su comportamiento a los deseos de su agresor consigue evitar la reacción de críticas, insultos, hostilidad e ira (refuerzo negativo) y el agresor comprueba que con su actitud y comportamiento consigue que su pareja se adapte a sus deseos (refuerzo positivo). Al tratarse de formas de interacción reforzantes tienden a perpetuarse a lo largo de la relación.

Uno de los objetivos esenciales de esta unidad estará relacionado con el cambio atribucional sobre la responsabilidad del aislamiento de la víctima. El maltratador tiende a responsabilizar a la víctima de su propio aislamiento social y familiar, considerando que es ella la que decide voluntariamente no relacionarse con determinadas personas. Para un mejor conocimiento de las circunstancias que favorecen el aislamiento de la víctima, analizaremos de forma separa los distintos tipos de aislamiento:

a) Aislamiento laboral

La víctima no puede desarrollar la actividad laboral deseada. En el caso de que esté trabajando fuera del hogar recibirá continuas críticas acerca de las condiciones laborales a las que se ve sometida, del trato inadecuado del jefe o compañeros, del reducido nivel retributivo, del descuido en lo que respecta al cuidado de los hijos y de él mismo, etc. El agresor mostrará argumentos del tipo: *“para lo que gana en ese trabajo es mejor que se quede en casa cuidando de la familia”*, *“dejó el trabajo porque los compañeros le hacían la vida imposible”*. Detrás de estas afirmaciones suele existir un deseo expreso del agresor para que su pareja deje de trabajar. La ausencia de control sobre

el comportamiento de ella le provoca un estado de inquietud que se traduce en pensamientos negativos recurrentes y en mayores niveles de hostilidad. En estas situaciones suele efectuar reiteradas llamadas telefónicas al lugar del trabajo, así como esperar a su pareja a la salida del mismo. Este comportamiento suele identificarse con un comportamiento de celos, aunque en el fondo se trata de un comportamiento de control que afecta a todas las facetas de actuación de la víctima. En esta situación, la víctima trata de evitar las consecuencias negativas del repertorio de control, abandonando la actividad laboral. El agresor quedará satisfecho y nunca pensará que él ha sido el responsable de la decisión adoptada por su pareja.

En otros casos, el agresor consigue que su pareja no llegue a iniciar actividad laboral fuera del hogar. La estrategia pasará por resaltar lo importante que es para la familia que la mujer permanezca al cuidado de los hijos y del hogar. Algunas afirmaciones utilizadas por los agresores reflejan este falso elogio: *“Mi mujer nunca ha querido trabajar fuera de la casa prefería cuidar de la familia”, “tal y como está la vida es mejor que la mujer se quede en casa cuidando de los hijos”, “a mi mujer no le ha hecho falta salir a trabajar porque con mi sueldo había suficiente”*. En la mayoría de los casos nos encontramos que cuando la mujer adopta la decisión de no trabajar fuera del hogar no ha sido una decisión voluntaria o libremente meditada, lo que subyace es la presión a adecuarse a los deseos de control del agresor.

b) Aislamiento social

Cuando hablamos de aislamiento social nos estamos refiriendo a la imposibilidad que tiene la víctima de compartir espacios y vivencias con personas de su círculo de amistad. El agresor suele criticar los comportamientos o la imagen de las amistades, reforzando la idea que no son las personas que interesan a su pareja (*“no salía con sus amigas porque no le gustaba el plan que llevaban”*). El testimonio de una víctima refleja claramente la intencionalidad del maltratador:

“No te atreves a estar con otra persona por miedo a la reacción de él... Me ha perseguido, ha ido a la escuela donde estaba haciendo el graduado y me ha sacado de los pelos”.

Es habitual que el maltratador argumente que su pareja solamente quería salir con él (*“a ella le gustaba que le acompañase a todos los sitios”*). Si le preguntamos que ocurría cuando no salían juntos es frecuente obtener respuestas del tipo *“llamaba por teléfono para saber donde estaba”, “llamaba por teléfono para saber cuando regresaba”*.

UNIDAD 8: Violencia psicológica

ría a casa”, “cuando llegaba a casa terminábamos discutiendo”. La víctima ante esta situación prefiere que su pareja le acompañe a tener que dar continuas explicaciones de donde, con quién, porqué y cuando.

Como ejemplo de lo expuesto anteriormente extraemos parte de un diálogo de una sesión terapéutica:

Maltratador: *Yo siempre acompañaba a mi mujer a todos los sitios*

Terapeuta: *¿por qué la acompañabas?*

Maltratador: *por que ella quería que la acompañara, siempre que iba a salir a algún sitio me decía que fuese con ella, incluso la acompañaba a la peluquería*

Resto del grupo: *¿qué la acompañabas a la peluquería?*

Maltratador: *claro que sí, quería que estuviese con ella en la peluquería*

Terapeuta: *¿qué hacías cuando no la acompañabas a la peluquería?*

Maltratador: *Llamaba cada media hora a la peluquería para preguntar como iba todo*

Terapeuta: *¿sospechabas del peluquero?*

Maltratador: *en absoluto, el peluquero era amigo mío y además gay*

Terapeuta: *entonces, ¿cuál era el motivo para estar en la peluquería?*

Maltratador: *prefería estar allí porque de esa manera le decía al peluquero como tenía que cortarle el pelo para que le quedase mejor*

En estas circunstancias nos encontraremos que para el maltratador su comportamiento le parece normal. Se considera mejor marido por acompañar, aconsejar y opinar sobre lo que es mejor para ella y que ella, también, lo desea así.

c) Aislamiento familiar

La familia de la pareja se convierte en el objeto de críticas del maltratador. Se suele afirmar que el hombre que ejerce violencia de género impide que su pareja esté con su familia por miedo a perder el control sobre ella. No obstante, al igual que los otros tipos de aislamiento, el aislamiento familiar se va construyendo de una manera progresiva e indirecta. La víctima, sin apenas darse cuenta, va reduciendo los contactos con padres y hermanos porque de esta forma evita el enfado de su pareja. El agresor suele focalizar el origen de los conflictos de la pareja en la interferencia de algún miembro de la familia de la mujer (“*los problemas que teníamos eran siempre por culpa de su familia, su madre nunca me aceptó*”, “*cada vez que regresaba de la casa de su familia se*

enfadaba conmigo y la culpa era de su hermana que siempre le calentaba la cabeza con tonterías”).

Es frecuente que en las reuniones familiares (comidas, celebraciones, visitas, etc.) surjan situaciones de discrepancia y tensión entre el maltratador y algún familiar de su pareja, provocando en la víctima una situación de gran malestar. Este malestar persiste después de abandonar el domicilio familiar ya que se le une el repertorio de críticas del maltratador (“ya te dije que con tu hermano no se puede hablar, siempre está atacándome”, “no te das cuenta que eres la tonta de la familia, tus hermanos siempre se aprovechan de ti”, “tu madre siempre se fija en los hijos de tu hermana y los nuestros como si no existieran”). La víctima, ante tal aluvión de críticas, comienza a restringir los contactos familiares evitando que se repitan las situaciones de tensión y enfado de su pareja. Nuevamente, el maltratador sale reforzado positivamente al mostrar una actitud de queja y rechazo y la víctima queda reforzada negativamente porque evita el malestar producido en las situaciones de interacción familiar.

El papel de la familia de la víctima es esencial para salir de la situación de maltrato pero no siempre se detecta a tiempo y cuando se hace, la víctima rechaza la ayuda. El testimonio de una víctima refleja la impotencia hacia la ausencia de apoyo:

“lo primero que hace es aislarte, si te invitan a una boda no puedes ir, tu evitas ir. Los padres y hermanos se dan cuenta pero no se quieren meter”. “Siento una gran rabia cuando pienso que mi madre tenía que haberse dado cuenta de lo que me estaba pasando”. “Mi suegra me decía que le aguantara y que procurara no enfadarlo”.

Por otra parte, la víctima siente vergüenza de tener que asumir delante de sus padres y hermanos que ha “fracasado” en la relación o que ellos tenían razón cuando daban su opinión negativa sobre él.

d) Aislamiento personal

Como consecuencia de todo el proceso de aislamiento laboral, social y familiar se produce un autoaislamiento personal. La víctima pierde la confianza en sí misma, pierde la capacidad de disfrutar de la compañía de otras personas, pierde la ilusión por nuevos proyectos y pierde, incluso, las ganas de vivir. El maltratador, en esta situación, suele agravar el estado de sufrimiento de la víctima. Afirma con frecuencia que su pareja no sabe lo que quiere, se enfada, no quiere salir con él y lejos de tratar de apo-

larla adopta una actitud de crítica y de búsqueda de alternativas de relación en otras personas.

Los celos como comportamiento de control y aislamiento social

Cuando hablamos de celos nos estamos refiriendo a una emoción reconocida por la mayoría de las personas. Los celos aparecen en la familia, en la escuela, en el trabajo. Se puede tener celos de un hermano, de un amigo, de un compañero o de quien, de algún modo, esté capturando una parte del afecto que uno cree que le corresponde con exclusividad. Los celos no son agradables y la forma con la que se manifiestan puede variar de unas personas a otras, dependiendo de características personales como inseguridad en sí mismo, frustración, sensación de fracaso, dependencia, dominancia o agresividad.

La intensidad de la emoción también varía dentro de la misma persona o entre unas personas y otras. Los celos cuando se presentan con una baja intensidad son más fácilmente controlables, perturban menos al individuo y crean menos conflictos en la relación. Sin embargo, cuando la intensidad es elevada los celos crean malestar, condicionan el curso del pensamiento, invaden la esfera emocional del sujeto y provocan conflicto, no sólo de pareja sino también con todas las personas con las que se relaciona. En estos casos podemos hablar de celos patológicos cuando los supuestos motivos no tienen una base real, la emoción es desproporcionada y la sensación de tortura psicológica es permanente.

Los celos no siempre se dan en el momento presente, normalmente se produce una anticipación de lo que pudiera ocurrir, provocando en la persona celosa comportamientos de control permanentes y minuciosos hacia cualquier actuación de la pareja. También suele desconfiar de las relaciones anteriores que haya podido tener su pareja, mostrando una actitud de hostilidad ante cualquier situación que pueda recordar esos momentos.

Las personas que sufren celos patológicos suelen presentar ciertas características comunes:

- Se consideran poseedoras de la exclusividad afectiva y sexual de la pareja.
- Sienten un temor profundo al abandono por parte de su pareja.
- Les preocupa la humillación y la vergüenza social.

Los celos convierten al individuo en un ser no sólo obsesionado, sino potencialmente violento, posesivo y controlador, llegando su vida a girar en torno a esa obsesión. Ante un acontecimiento aparentemente irrelevante (la pareja llama por teléfono anunciando que llegará más tarde), la persona celosa genera un esquema mental acerca de esa situación, en el que aparecen pensamientos erróneos que a su vez dan origen a emociones negativas y perturbadoras que derivan en conductas normalmente violentas o, al menos, controladoras.

Es imprescindible tener claro el siguiente esquema, de cara a detectar el proceso de celos:

- *Acontecimiento*: La pareja avisa que se retrasa. En principio, el estímulo es neutro.
- *Pensamiento-interpretación*: Muchos factores pueden alterar la interpretación objetiva del acontecimiento, como pueden ser el consumo de alcohol, la baja autoestima y la existencia de pensamientos deformados. Evidentemente, un hombre con el pensamiento erróneo “todas las mujeres son unas zorras”, interpretará de forma equivocada cualquier pequeño detalle de la situaciones que se presenten. A esta interpretación acompañará un diálogo interno e incontrolable del estilo: “seguro que está con otro hombre”, “sabiendo cómo soy, sólo quiere provocarme”, “seguro que no quiere estar conmigo cuando llegue a casa”.
- *Emoción*: Una vez interpretado el estímulo neutro, con el filtro de pensamientos deformados, las emociones que derivan pueden ser de ira, frustración, malestar, congoja, tristeza, odio o humillación.
- *Conducta*: Llamadas insistentes al móvil, preguntas reiteradas a los hijos sobre los indicios de infidelidad, golpes en muebles y enseres, registros de cajones, ropa, ordenador, etc., pudiendo llegar a la violencia física o verbal cuando la pareja aparece.

Podemos comprobar que la escalada de los celos obedece a un proceso donde la conducta no se da automáticamente como consecuencia de un acontecimiento. La existencia de estos pasos intermedios nos permite preparar estrategias para romper la cadena, actuando a nivel de pensamientos, conductas y emociones.

3.2. Dinámicas

- Ver la película "Te doy mis ojos", o recordarla si ya la han visto, e identificar situaciones con los cuatro tipos de aislamiento.
- Piensa en la mejor amiga de tu pareja, en sus padres, en algún hermano, en alguien del trabajo y di diez cosas que te gustan de ellos y diez que no. ¿Qué te ha resultado más sencillo? Analizar si lo que no les gusta está relacionado con el miedo a que hablen mal de él y a que ella quiera dejar de estar con él. Si es así ¿podía tener razón?
- Hacer dos role-playing. Uno en el que ella haya salido con sus amigos y él monte en cólera por ello; otro en el que ella salga y regrese a casa contando lo bien que se lo ha pasado y que él se alegre. El objetivo de esta dinámica es que se den cuenta de lo positivo de la libertad para la relación.
- Sustituir los pensamientos distorsionados de celos por otros más racionales. Para ello seguimos el siguiente proceso:
 - 1) Recuerda alguna situación en la que hayas sentido muchos celos. Trata de recordar los detalles: qué estabas haciendo, que fue lo que disparó tus celos, cuáles eran los pensamientos que rondaban por tu cabeza, cómo reaccionaste, si bebiste, si hablaste sobre ello con amigos. Sé sincero contigo mismo.
 - 2) Busca los motivos objetivos que suscitaron esos celos.
 - 3) Busca alternativas a esos pensamientos ¿qué otra cosa podrías pensar además de "qué estará haciendo o con quién andará"?
 - 4) Sustituye el pensamiento irracional por otro más adaptado a la realidad.

Esta técnica la puedes usar siempre con los pensamiento deformados que tengas cuando estés celoso. Debes darte cuenta de que en la mayoría de las ocasiones esos pensamientos son los que producen emociones desagradables y estas emociones son las que nos llevan a meter la pata y a actuar de forma poco racional.

- Parada de pensamiento. Cuando nos demos cuenta de que los pensamientos de celos nos invaden y que se encadenan uno detrás de otro como una espiral tenemos que cortarlos. Para ellos podemos dar un golpe en la mesa, decir basta, pellizcarnos.
- Técnica de distracción conductual. Conseguir pensar en otra cosa, leyendo, viendo la tele, escuchando música, haciendo crucigramas, dando un paseo, etc. Que cada uno busque actividades que le entretengan lo suficiente como para no pensar.

- Análisis de comportamientos. Se centrará más en las conductas, es decir, en lo que hace o deja de hacer cuando se siente invadido por los celos: llamar continuamente por teléfono, registrar cajones u objetos personales, cambiar horarios y rutinas, perseguir, preguntar a amigos o hijos, control del dinero y, en general, cualquier conducta de tipo comprobatorio. A continuación se procede al debate racional y a la búsqueda de respuestas alternativas.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES.

- Haz una lista de las personas que son importantes para ti. ¿Cada cuánto les ves? ¿Te gustaría verles más? ¿Les echas de menos? Piensa ahora en el tiempo que pasas sin tu pareja ¿disfrutas? ¿hablas de cosas que no hablas con ella? ¿te parece bueno? ¿te viene bien? ¿sales con tus amigos sin ella? ¿y cuando está ella, te comportas de otra manera? Con tus amigos ¿a todos les cuentas lo mismo? Con estos ejercicios se pretende que se den cuenta de que a ellos les parece positiva su propia libertad y que no comparten todo con ella e incluso cada amigo tiene una función y que, por tanto, no pueden esperar que ella no necesite también eso.
- Hacer un listado con conductas concretas que impliquen aislamiento laboral, social, familiar y personal y que reconozcan las que ellos han utilizado alguna vez en su relación.
- Utilizando las conductas de aislamiento, identificadas en el ejercicio anterior, intentar describir la influencia que hayan podido tener en el deterioro de la relación.
- Escribir una carta, como si fuese la víctima, explicando a su madre, amiga o compañera de trabajo los motivos por los que no puede salir o quedar con ellas.
- Realizar una descripción detallada de todos los pensamientos de celos que ha tenido con tu pareja o con otras mujeres y relaciona éstos con las situaciones que crees que los provocaban.
- Elaborar un listado de conductas derivadas de los pensamientos de celos.

SECCIÓN III: ABUSO ECONOMICO

I. INTRODUCCIÓN

El abuso económico constituye una manifestación más de la violencia de género (Pence y Paymar, 1993; Pence y Shepard, 1999). La mayoría de los programas dirigidos al abordaje del problema se refieren al abuso económico como otra forma que tiene el maltratador de ejercer el poder y mantener el control de la relación (The National Clearinghouse on Family Violence, 2001; Freedom from fear, 2001; Respect, 2004; Women's aid, 2009).

El control económico además de actuar como un elemento facilitador de la relación de maltrato se convierte en una de las principales barreras con las que se enfrentan las mujeres que quieren salir de la relación abusiva. La dependencia económica o la pobreza (o el miedo a la pobreza), puede mantener a una mujer atrapada en una relación violenta (Gur et al., 1996). En muchos casos la mujer se encuentra sin recursos económicos propios, sin formación, sin cualificación y sin experiencia laboral. A veces, el propio maltratador manipula y engaña a la víctima y se hace con el control de sus propios bienes, de su herencia o de cosas de los familiares.

Entre los principales motivos que impiden a una víctima de violencia de género poner fin a la relación de maltrato se encuentra la dependencia económica. El testimonio de una víctima refleja esta situación: *"mi marido siempre me recuerda que es él quien trae todos los días cien euros a casa y que si no fuese por él estaría muriéndome de hambre. He pensando muchas veces en dejarle pero ¿dónde voy sin trabajo y sin casa?, con mis padres no puedo hacerlo, no lo entenderían y, además, la paga que tienen es insuficiente para mantenernos a todos"*. El control económico se convierte en una de las principales armas con la que el maltratador consigue que su víctima permanezca a su lado, pese a ser consciente que ella ha dejado de quererle. Esta circunstancia hace que el maltratador persista en su interés por evitar cualquier posibilidad de formación u ocupación laboral de la pareja y, con ello, se asegura el mantenimiento del control de la relación.

El abuso económico tiene diversas formas de manifestación, destacando los siguientes comportamientos:

- Facilitar una cantidad de dinero limitada para el sostenimiento de los gastos familiares. Al suministrar poco dinero, lo justo para las compras básicas, la víctima se ve obligada a pedir de forma continuada, desencadenando un comportamiento infantilizado de la mujer. En ocasiones, no permite que tenga tarjeta de crédito.
- Criticar la forma de administración del dinero. Cuestiona el precio de los productos, su utilidad, el lugar donde efectúa las compras y la frecuencia de las mismas. En ocasiones, cuando sospecha que la mujer se gasta el dinero en otras cosas, exige que le presente los recibos de la compra. En algunos casos podemos encontrar que las cuentas bancarias están a nombre del hombre y los recibos a nombre de la mujer, lo que facilita la culpabilización de la víctima cuando el gasto excede los límites establecidos por el maltratador.
- Control permanente de los productos que compra la pareja. Es habitual que cuando la mujer efectúa compras en presencia de su compañero, este supervise la calidad y el precio. Una víctima comenta que *“su marido siempre le acompañaba a comprar y cuando ella elegía un producto él lo cogía del carro y decía: este no, mejor este otro”*.
- Impedir que efectúe compras importantes sin su presencia. Es frecuente que cuando se pregunta al grupo de maltratadores quién administra la economía familiar la respuesta generalizada sea que *“el dinero lo maneja ella sin problemas”*. No obstante, cuando se profundiza en el argumento, encontramos que la víctima emplea el dinero en las compras rutinarias de la casa (no sin las correspondientes críticas), pero cuando hay que comprar un frigorífico, una lavadora, un lavavajillas, etc., el hombre tiene que estar presente porque desconfía de la capacidad de la mujer para tomar la decisión adecuada argumentando que *“la pueden engañar”*.
- Ocultar a la pareja la existencia de inversiones o propiedades. Algunos de ellos encubren viviendas, cuentas corrientes o herencias familiares. El maltratador intenta preservar estos bienes para uso exclusivo, demostrando una falta absoluta de confianza en el proyecto común de relación de pareja.
- Tomar importantes decisiones económicas que afectan a la economía familiar de forma aislada, sin contar con la opinión del resto de miembros. Es frecuente encontrar argumentos del tipo: *“pido un crédito para este proyecto porque es lo que más nos conviene”*, *“me compro una moto de gran cilindrada porque es mi pasión”*, *“nos vamos de vacaciones a ese lugar porque es lo mejor para todos”* y *“te voy a poner un negocio para que puedas ocuparte en algo útil”*. Sin embargo, cuando la inversión económica fracasa, el maltratador

- traslada la responsabilidad al resto de la familia, mermando considerablemente los recursos disponibles.
- Destinar parte de los recursos económicos mensuales de la familia a actividades de ocio personal (salidas con amigos, copas, juegos, adicciones, prostitución, etc.) sin ningún tipo de pesadumbre. Si se cuestiona este comportamiento los argumentos habituales suelen ser del tipo: *“el dinero me lo gano yo, por tanto, tengo derecho a disfrutar un poco”* y *“a pesar de gastarme mucho dinero en las máquinas, mujeres o droga a mi familia nunca le ha faltado de nada”*. Esta actitud se presenta reforzada cuando el maltratador tiene un sobresueldo por actividades laborales complementarias, considerando que como es fruto de un esfuerzo adicional le pertenece de forma íntegra (*“me lo he ganado yo”*). En ningún caso valora la posibilidad de estar privando al resto de miembros de la familia de una fuente básica para el sostenimiento económico.
 - Tener atrapada a la mujer en una empresa propia o en una empresa de la familia de él. A la dependencia económica se añade la dependencia laboral y familiar, agravando de forma extrema la imposibilidad de abandono de la relación de maltrato. En estos casos, la mujer carece de espacios propios de independencia, asumiendo el hombre el control absoluto de la relación.
 - Comprometer a la mujer para que consiga dinero de la familia a modo de préstamo o donación con gran despliegue de chantaje emocional hacia la víctima (*“si tus padres nos dieran esos 100.000 euros que nos faltan se acabarían todos los problemas que tenemos”*). Cuando no son atendidas estas demandas económicas el maltratador propicia el enfrentamiento entre la pareja y su familia, provocando el distanciamiento y el consiguiente aislamiento familiar. Es muy frecuente que el maltratador trate de justificar sus continuos enfados y discusiones por la cuestión económica, como si esta fuese la única responsable de la problemática familiar.

2. OBJETIVOS

- Concienciación del usuario sobre su influencia en la vida económica de la pareja.
- Comprensión por parte del participante de cómo su comportamiento con el dinero era una forma de control y abuso de su pareja.
- Discusión de los pensamientos que apoyan esta conducta.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1 Exposición psicoeducativa

Vamos a dedicar la siguiente unidad a hablar de cómo se administraba el dinero en vuestra relación. Quizás algunos de vosotros no llegasteis a tener una economía compartida porque no convivíais. Pero otros muchos seguro que sí. ¿Quién trabajaba en la pareja? ¿Cómo administrabais el dinero? ¿Teníais cuentas conjuntas o por separado? ¿Teníais cada uno vuestra tarjeta o una sola para los dos?

En muchas parejas en las que se produce maltrato, una forma de controlar y someter a la mujer es el control económico. Ese control se puede dar de muchas maneras, por ejemplo no dejando que tu mujer gaste lo que considere oportuno, o supervisando continuamente sus gastos, o restringiendo el dinero que se le entrega si estamos enfadados.

A veces esto se disfraza como una forma de protección. Un hombre puede pensar que su pareja no es capaz de gastar bien el dinero porque no sabe, o porque la engañan. Por eso ha de llevar él las cuentas. Pero en realidad es una manera de cortar la libertad, de hacerla aún más dependiente de él.

Frente a este estilo de control, una pareja estable que comparta sus recursos económicos se beneficia de conductas como:

1. Planificar una economía conjunta que maximice los recursos de ambos.
2. Organizar juntos los gastos y priorizar lo más importante.
3. Valorar y decidir juntos una compra importante, llegando a un acuerdo y sin que prevalezca siempre una opinión.
4. Decidir cuándo darse un capricho y aceptar que también el otro lo haga.
5. Darle al otro la suficiente autonomía y confianza para decidir sobre cuestiones económicas.
6. Reconducir la economía de pareja cuando haya cambios o problemas (paro, un nuevo crédito, subida de intereses).

3.2 Dinámicas

- Lee el listado que aparece en el anexo 1 y señala cuáles de estas conductas has llevado a cabo. La lista se completa con otras situaciones aportadas por los participantes.
- Lee el listado que aparece en el anexo 2. Señala aquellas ideas con las que estés de acuerdo.
- Selecciona aquellas ideas del anexo 2 con las que estés de acuerdo. Cópialas a la tabla del anexo 3. Con la ayuda del terapeuta has de analizarlas y buscar alternativas.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

1. Hacer un listado de las cosas que suelen comprar cada día (desayuno, prensa, tabaco, comida, copas, etc.) y sumar el gasto total. Estimar el gasto mensual. Debatir en grupo las consecuencias que este gasto tiene en la dinámica de la relación y si admitirían el mismo nivel de gasto por parte de sus parejas.
2. Reflexionar y hacer un listado con aquellas cosas que suelen comprar o desean comprar sus parejas estimando el coste total. Debatir que gasto es más necesario para la economía familiar, el de él o el de ella, y porqué.
3. Basándose en la cantidad de dinero disponible al mes para el sostenimiento de los gastos personales, reflexionar sobre el porcentaje que representa de los ingresos totales familiares y si el resto de miembros de la familia tienen derecho a disfrutar de un porcentaje similar. Debatir en grupo como afectaría a la economía familiar si se decide reducir al máximo esos gastos, en qué otras cosas se podría invertir ese dinero y si con ello mejoraría la convivencia con la pareja.

Anexo 1

Lee este listado y señala qué comportamientos has realizado tú alguna vez.

- Facilitar una cantidad de dinero limitada para los gastos familiares.
- Regañar a tu pareja si da propina en un bar o un restaurante.
- Impedir que tu pareja disponga de una tarjeta de crédito.
- Regañar a tu pareja si compra en un sitio que te parece caro.
- Preguntarle a tu pareja si se gasta el dinero en máquinas tragaperras o en el bingo.
- Buscar si tu pareja tiene dinero escondido en algún lugar de la casa.
- Criticar en qué se gasta el dinero y con qué frecuencia.
- Controlar lo que compra tu pareja.
- Obligar a tu pareja a descambiar cosas que ha comprado sin ti.
- Impedir que efectúe compras importantes sin tu presencia.
- Tener una vivienda o una cuenta corriente sin que lo sepa tu pareja.
- Amenazar a mi pareja con no darle dinero si no teníamos sexo.
- Pedir un crédito sin decírselo a tu pareja.
- Comprobar que no te falta dinero de tu cartera.
- Gastar en ocio, en copas, en salir, etc. sin consultar sobre este gasto con tu pareja.
- Controlar las cuentas diarias de forma minuciosa.
- Presionar a tu pareja para que pida dinero a su familia.

Anexo 2

¿Con cuáles de estos pensamientos estás de acuerdo?

1. Las mujeres no conocen el valor del dinero.
2. A mi pareja le gustaba gastar más que a mí.
3. Cuando vas a comprar algo siempre intentan engañarte.
4. A una mujer se la engaña en una tienda con más facilidad que a un hombre.
5. Si no fuese por mi nunca habiésemos llegado a final de mes.
6. Yo decido en qué se gasta el dinero que gano.
7. A las mujeres les gustan los hombres con dinero
8. Hay que intentar tener tus propios ahorros para evitar que tu pareja pueda gastárselos.
9. Las mujeres gastan muchas veces en cosas estúpidas.
10. Dinero es poder.

Anexo 3

| Creencia | <i>¿Qué pruebas tengo? ¿Cómo sé que es así? ¿Siempre ha sido así? ¿En todos los casos? ¿Cómo me hace sentir?</i> | Creencia alternativa |
|----------|--|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

UNIDAD 9

Abuso e instrumentalización de los hijos

I. INTRODUCCIÓN

La Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, en su exposición de motivos reconoce expresamente la cualidad de víctimas directas o indirectas, a los menores que forman parte de un entorno familiar en el que existe violencia de género. La Ley contempla su protección no sólo para la tutela de los derechos de los menores, sino para garantizar de forma efectiva las medidas de protección adoptadas respecto de la mujer. A pesar de ello se encuentra bastante extendida la opinión de que los hijos y las hijas son los grandes olvidados de la violencia de género. Incluso hay quien opina que la Ley debería haber sido más clara y contundente y haber considerado a los menores víctimas “a secas”, evitando hablar de víctimas directas o indirectas (San Segundo, 2008).

En aproximadamente un 40% de los casos de violencia de género, los menores también son objeto de malos tratos (Matud, Gutiérrez y Padilla, 2004; Lorente, 2008). Los datos también muestran que alrededor del 63% de los menores han sido testigos de la violencia y los abusos hacia sus madres (Kitzmann et. al., 2003). Si se toma como muestra de referencia a los menores que se encuentran junto con sus madres en centros de acogida, los porcentajes se elevan hasta el 70% y el 85% respectivamente (Patró y Limiñana, 2005). Si hablamos de consecuencias para los menores se puede llegar a afirmar que sobre el 80% (hay quien llega hasta el 100%, mientras que otros estudios muestran tasas algo más discretas) de los menores muestran algún tipo de disfunción o trastorno por el hecho de encontrarse expuestos a la violencia. Los datos de las diferentes estadísticas son variables aunque siempre muy elevados, en la línea de los que se han presentado.

UNIDAD 9: Abuso e instrumentalización de los hijos

Una de las consecuencias más preocupantes es el riesgo de que los menores lleguen a convertirse en el futuro en nuevos agresores y víctimas de la violencia de género. Al parecer no se ha encontrado una correlación tan fuerte como en el pasado se llegaba a mantener. Pero está fuera de duda que la violencia se aprende y se ejerce desde muy temprana edad. Se ha constatado que los menores-víctimas desarrollan comportamientos violentos hacia sus iguales, sus madres y sus padres, en una proporción mucho mayor que los menores criados en núcleos familiares normalizados. Además de conductas, los niños y niñas durante su proceso madurativo pueden llegar a asumir los roles de maltratador y maltratada y adquirir y perpetuar mitos sexistas.

La organización *Save The Children* en 2003 realizó un estudio para analizar la atención que se estaba proporcionando a los niños, niñas y adolescentes, hijos e hijas de mujeres víctimas de la violencia de género dentro del sistema de protección a la mujer. Se encontraron dos hechos sorprendentes, entre otros. En los centros de protección, generalmente, no se admitía a menores varones mayores de once años por los probables efectos negativos para la convivencia, que se concretan en pautas de comportamiento violento. Al mismo tiempo en pocos casos existía una intervención específica dirigida a los menores, sino que ésta se realizaba a través de la madre. Como se ha dicho más arriba, los menores son los grandes olvidados. Paulatinamente se va tomando conciencia de la necesidad de intervención tanto paliativa como preventiva dada las importantes secuelas que pueden sufrir. Ejemplos de ello son el programa de intervención específica desarrollado por la Fundación La Caixa (2007) y la guía "Mujeres, infancia y violencia de género" editada por CELEM (2008).

En la unidad dedicada a la Empatía se introdujo el maltrato a los hijos e hijas a partir del estudio de las consecuencias físicas, psíquicas y sociales más frecuentes. En esta unidad se abordará nuevamente este asunto y se prestará atención a distintas formas de maltrato y abuso a los menores, especialmente a su instrumentalización. Algunas formas de agresión a la pareja a través de los hijos las incluiremos dentro del apartado de violencia directa a los hijos para recalcar que ellos igualmente sufren las consecuencias. Se insistirá también en el hecho de que por ser testigos, los menores son también víctimas. Y se recalcará que ellos siempre son testigos puesto que de un modo u otro perciben claramente lo que está ocurriendo.

La separación y el divorcio son unas de las situaciones de mayor peligrosidad para la reiteración de la violencia y su exacerbación. El 60% de los padres separados violentos mantiene un alto nivel de conflicto y abuso hacia su ex-mujer (Aguilar, 2008) y el 36,76% de los asesinatos de mujeres en el año 2007 ocurrieron tras la ruptura con

el agresor (Centro Reina Sofía, 2008). Además de otras cuestiones lleva asociados problemas como la determinación de la custodia y del régimen de comunicaciones y visitas. Se generan situaciones propicias para desplegar nuevamente la violencia y la instrumentalización de los menores. Pondremos énfasis en la absoluta necesidad de anteponer siempre los intereses de los menores a los propios.

En relación con el régimen de visitas y comunicaciones se alzan voces críticas y absolutamente contrarias al mantenimiento de los contactos de los menores con su progenitor agresor. Se entiende que se está primando el derecho paterno al contacto con sus hijos, sobre la seguridad y bienestar del menor. No deja de ser paradójico que si una mujer tiene que ser protegida de su ex-pareja, se le permitan las comunicaciones con sus hijos menores, aunque éstas se realicen en centros seguros como son los puntos de encuentro. Son decisiones que no nos corresponde cuestionar pero que deben ser valoradas por los usuarios del programa. Deben entender que negar un régimen de visitas no tiene un sentido de castigo, sino de defensa de los menores. Necesitan de un espacio y un tiempo para su recuperación de los efectos de la exposición a la violencia.

No cerraremos esta introducción sin citar el Síndrome de Alineación Parental (SAP). Fue propuesto por Gardner en 1985 como un desorden que surge en el contexto de las disputas por la guardia y custodia de los niños. Se define como una combinación de un proceso de adoctrinamiento y "lavado de cerebro" sistemático por parte de uno de los padres y de la propia contribución del hijo, para vilipendiar al padre rechazado.

La interferencia parental está en el debate actual en el ámbito judicial y forense por lo que conviene conocer este fenómeno y sus implicaciones. A lo largo de esta unidad los participantes podrían realizar afirmaciones en las que se sitúan como víctimas de la perversidad y maldad de sus mujeres, que intentan por todos los medios alejarlos definitivamente de sus hijos.

2. OBJETIVOS

- Toma de conciencia del hecho de que los hijos e hijas de las parejas en las que se han producido actos de violencia de género, siempre son víctimas de esa misma violencia.

UNIDAD 9: Abuso e instrumentalización de los hijos

- Eliminación de las pautas de maltrato que puedan persistir, especialmente la instrumentalización de los hijos e hijas.
- Abordaje de la necesidad de anteponer siempre los intereses legítimos y el bienestar de los menores a las necesidades paternas.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1 Exposición psicoeducativa

En otras unidades hemos tenido la oportunidad de hablar de vuestros hijos e hijas. Cuando abordamos el tema de la empatía vimos las consecuencias que para ellos puede tener el hecho de criarse en una familia en la que existe algún modo de violencia de género. Ahora que el programa de tratamiento está llegando a su final creemos que es importante que volvamos a retomar este asunto para afianzar y consolidar nuestro trabajo previo, así como añadir y desarrollar otros aspectos. Empecemos por la discusión racional de un par de mitos.

Mito 1: Para el correcto desarrollo de los hijos es imprescindible la presencia del padre y de la madre.

Conduciremos el debate sin circunscribirlo a las familias en las que exista violencia de género. Prestaremos atención a los aspectos emocionales que aparezcan puesto que la mayor parte de los participantes se sentirán amenazados con este mito. Por ello se tendrá cuidado para no transmitir la idea de que pensamos que ellos no son o podrán ser padres responsables, o que se les debe quitar la custodia de sus hijos. Especialmente pondremos atención a si los participantes están razonando desde su propio interés o desde el interés de sus hijos. También a si se están anteponiendo los conflictos "de pareja". A la aparición de creencias sexistas encubiertas relacionadas con la crisis del modelo tradicional de familia, con los nuevos roles, con la pérdida de status del varón - padre, con la inquietud ante la familia monoparental, con las consideraciones hacia la mujer/hombre divorciada/o o la madre/padre soltera/o, etc. Anotaremos estas circunstancias para abordarlas también posteriormente. Concluiremos que la paternidad responsable incluye no solamente cubrir necesidades, asumir más tareas y responsabilidades, sino también con proporcionar afecto.

Mito 2: *Si no se agrede directamente a los hijos, los malos tratos entre los cónyuges no tiene porqué afectarles*

La consideración de este mito como falso no debería presentar problemas puesto que ya se introdujo en la unidad dedicada a la empatía. Por tanto evaluaremos si se encuentra suficientemente aceptada y consolidada la consideración de los hijos e hijas testigos de la violencia como víctimas de ella.

Los hijos y las hijas como víctimas

Los hijos siempre son víctimas de la violencia de género. Han sido los grandes olvidados y de forma cada vez más importante se está prestando atención a la necesidad de tratar y prevenir las importantes secuelas que pueden llegar a padecer.

a) Violencia directa

Diferentes estadísticas recogidas a lo largo de 25 años estiman que entre el 30 y el 60% de los hijos de las mujeres que han padecido malos tratos por parte de su pareja, también fueron objeto de agresiones físicas por parte de su progenitor (Patró y Limiñana, 2005).

Desgraciadamente algunos de los menores llegan a morir víctimas de las agresiones de su padre. En España, en el año 2008 fallecieron 8 menores, según informe de *Save the Children*.

Las agresiones físicas pueden ser directas y dirigidas a los hijos e hijas. También pueden ser “accidentales” cuando tratan de interponerse entre sus padres para que cesen los malos tratos. Sin embargo esta falta de intencionalidad no nos puede servir para eludir nuestra responsabilidad. No podemos compararlo con un peatón que de repente se nos cruza por la carretera sin mirar.

Otro dato estremecedor es que en un 30% de los casos de violencia de género, los abusos comenzaron durante el embarazo, siendo causa de un número no desdeñable de abortos y nacimientos prematuros.

Más formas de abuso directamente dirigido hacia los hijos e hijas son:

- Abusos sexuales

UNIDAD 9: Abuso e instrumentalización de los hijos

- Sustraerlos del domicilio de la madre que tiene la custodia. Retenerlos en casa para impedir que vean a su madre. Recogerlos del colegio sin autorización y sin aviso previo.
- Abuso emocional, como no prestar atención a sus necesidades de afecto y cariño. Castigos excesivos e injustificados. Desprecios. Comparaciones con otros niños o niñas dejándolos en mal lugar.
- Ignorar o perseguir, a todos o a alguno, especialmente si son hijos aportados a la pareja por la mujer fruto de una relación previa.
- Negligencia en el cuidado y atención. Llevarlos a lugares poco recomendables para un menor. Ponerlos en situaciones de riesgo. Dar información que no deben tener a su edad.
- Control del dinero necesario para su cuidado, proporcionándolo de forma escasa, arbitraria e impuntual a la pareja. Impago de las pensiones de los menores. Se limita de este modo la atención a sus necesidades.
- Testigo de la violencia. Ya lo hemos visto y es la forma más frecuente porque siempre existe. Por ello a todos los que tenéis hijos e hijas os afecta. Los casos más graves serán aquellos en los que se obliga a presenciar a los menores las agresiones físicas y sexuales a su madre, como un método para incrementar la humillación que ella sufre.

b) Testigos de la violencia

Los hijos son siempre testigos de la violencia entre sus padres. Testigo es quien sabe y conoce directamente unos hechos. Podréis creer que un testigo es solamente aquel quien **ve** lo que ha ocurrido. Y puede que vuestros hijos realmente nunca os vieran poner la mano encima a su madre o que nunca estuvieran durante “las peleas verbales”. Pero ellos estaban ahí, estaban presentes. Os podían escuchar, podían darse cuenta de lo que estaba ocurriendo. De repente los encerrabais en su cuarto o no les dejabais jugar por la casa. Veían a su madre triste, con ojos de haber llorado. A su padre, marcharse de repente. Veían algo roto en el suelo. Veían un arañazo, una marca. Veían la falta de cariño. Recibían mensajes contradictorios. Recibían excusas tontas... ¿Son o no son testigos? ¿Son o no son víctimas?

Save The Children, es una organización que defiende y protege a los niños y niñas de todo el mundo. Hace poco tiempo realizó un estudio sobre la situación de los menores en los centros de protección. Fijaos en un par de “detalles” que encontraron.

Una niña de cinco años al referirse a un corte en el labio de su madre “se lo ha hecho mi papá”.

Un niño de dos años, llamaba puta a su madre porque se lo había oído a su padre y creía que era su nombre.

Si vosotros insistís en que nunca vuestros hijos estuvieron presentes en “las peleas y discusiones” es porque sois conscientes que, de haberlo estado, podría haber tenido consecuencias negativas para ellos. Sus madres también lo sienten así. ¿Cuántas veces dijeron “delante de los niños no”? Las madres además de sentirse culpables de que percibieran lo que ocurría, también se sienten culpables de no haberlos protegido suficientemente.

El 85% de los menores que permanecen con sus madres en centros de acogida han sido testigos de la violencia. De ellos, el 66% también sufrieron algún tipo de abuso (Patró y Limiñana, 2005).

c) Instrumentalización de los hijos

Existe, como ya se ha visto, una forma de maltrato a la pareja a través de los hijos (obligar a presenciar la violencia, controlar el dinero para su cuidado, impagos). El destino de la violencia emocional es la pareja. Pero los menores también sufren con ello y por este motivo se ha incluido dentro de las formas de maltrato directo a los menores, aunque esa no fuera vuestra intención. Otros ejemplos de instrumentalización son:

- Amenazar a la madre con quitarle los hijos
- Acusarlas de no saber cómo cuidarlos y tenerlos desatendidos, en definitiva de no saber ni ser *madre*
- Impedir que vean a su familia materna: abuelos, tíos y primos
- Decir frases despectivas delante de los hijos
- Utilizarlos como mensajeros e informadores
- Desvalorizar, contradecir y hasta denigrar a la madre y sus decisiones

Amenazar con quitar a los hijos, alcanza su poder en la medida en que la víctima sabe que puede llegar a ser real. Y esto es así porque previamente se han desplegado otras formas de abuso. Además de la humillación de la propia amenaza (te amenazo con lo que sé que más te duele), existe un control del comportamiento a través de ella. *Para no enfadarle* la pareja podrá actuar de maneras poco naturales con

UNIDAD 9: Abuso e instrumentalización de los hijos

sus hijos e hijas, pidiéndoles que no hagan ruido y no molesten, estando hipervigilantes, no atreviéndose a tomar decisiones cotidianas, incluso atemorizando a los niños y las niñas para que le hagan caso y puedan de este modo estar protegidos... Los menores en esta situación viven en un permanente estado de tensión, ansiedad y miedo.

Los niños y las niñas también pueden ser utilizados como **mensajeros, vigilantes y controladores**. *¿Dónde habéis ido? ¿Habéis visto a la abuela? ¿Habló vuestra madre con alguien desconocido? ¿Ha comprado algo? ¿Dile a tu madre que...? ¿Me avisarás cuando vayáis al centro? Así nos podremos ver.*

También se les transmiten mensajes para **desvalorizar a su madre**. *No hagas caso a tu madre, ella no sabe nada. Esto es cosa de hombres. Las niñas siempre tienen que fijarse en su papá. A veces son mensajes más sutiles: pobrecita, mamá no está bien. Yo seré quien siempre va a cuidar de ti.*

Se utiliza a los hijos y las hijas cuando se tira por tierra o desbaratan las decisiones o actuaciones de la madre que les afectan. Se pretende de este modo dejar claro quien es el que manda, el que sabe. Por ejemplo, si su madre había decidido llevarlos al zoo con unos amigos del colegio y otras madres, cambiar ese plan por otra cosa “más divertida”.

Consecuencias de la violencia de género para los hijos y las hijas

En la unidad de empatía se encuentra un anexo que contiene esquemáticamente las principales consecuencias del maltrato para los hijos e hijas. Volveremos a recordarlas. Es importante señalar nuevamente que las padecen tanto quienes han sufrido la violencia de forma directa como quienes han sido únicamente testigos.

- Ansiedad y depresión
- Dificultades para dormir
- Pesadillas. Rememorar episodios violentos
- Síntomas físicos de todo tipo
- Enuresis
- Problemas escolares
- Agresiones a iguales
- Sentimientos de culpa, de soledad, de incompreensión

- Consumo de drogas
- Rechazo a los padres

Conducta agresiva

Los niños y las niñas que han padecido situaciones de violencia género aprenden una serie de valores y creencias negativas sobre la familia, las relaciones con los otros y que la violencia es un medio para resolver conflictos. Maltratar en cualquiera de sus formas se percibe como algo normal, frecuente y a menudo sin consecuencias punibles.

Dicho de otro modo, aprenden de la violencia. Por ello se considera como un importante factor de riesgo para convertirse en el futuro en agresor y víctima de la misma violencia que padecieron. Niños y niñas podrán aprender que las cosas son así. Es entonces necesario atenderlos de forma inmediata y proporcionarles un ambiente seguro y alejado de modelos violentos. Es necesario enseñarles que hay otras maneras de actuar. Vosotros sois también responsables de disminuir este riesgo. Debéis ser conscientes de ello y pensar en su futuro y en su bienestar como personas.

En un estudio realizado por investigadoras españolas en centros de acogida, se encontró la siguiente proporción de grupos de síntomas entre los “hijos e hijas de la violencia de género”:



UNIDAD 9: Abuso e instrumentalización de los hijos

Detengámonos en los últimos datos. Un 35% de los menores muestran comportamientos violentos hacia sus compañeros. Puesto que los niños y niñas que no proceden de ese tipo de familias no obtienen un resultado tan abultado, queda clara la influencia negativa que tiene un ambiente familiar violento para la conducta de los menores.

El 22,5% muestran comportamientos violentos hacia su madre. ¿No os parece un dato terrible? No solamente han sido testigos y a veces objetivo e instrumentos de la violencia de su padre, con ello también han perdido un referente y un modelo. Han perdido la confianza en la persona que les debía proporcionar amor, seguridad y protección. Y además pueden hasta llegar a rechazar a su madre.

Algunos menores además adoptan una actitud ambivalente hacia sus madres. Por una parte las hacen responsables de los malos tratos recibidos y también las culpan de no haber sido capaces de protegerlos. Y, por otro lado, ellos mismos sienten que son los culpables de los problemas entre sus padres y se culpan igualmente de no haber sido capaces de proteger a su madre.

Por muy enfrentados que lleguéis a estar en algún momento con vuestra pareja o ex-pareja, un hecho como éste nunca puede ser tomado como una victoria. No es responsable aceptar que un menor tenga este tipo de reacciones sin tratar de buscar los medios más adecuados para solucionarlo.

Comunicaciones y visitas

¿Cómo son las comunicaciones y visitas con vuestros hijos e hijas? ¿Cuáles son sus reacciones? ¿Cómo creéis que se sienten?

Si antes veíamos que los menores pueden llegar a ser violentos con su madre, también nos encontramos con que muchos niños y niñas manifiestan rechazo hacia su padre. Esto se pone claramente de manifiesto en el momento de las visitas y comunicaciones, más aún si tienen lugar en los puntos de encuentro. Algunos menores a medida que se acerca el momento, se ponen cada vez más tensos y ansiosos, se ponen enfermos, dicen que no quieren ir a ver a su padre, lloran, gritan. Una vez que ya están con su padre pueden mostrarse distantes, insultarles, acusarles y hasta agredirles o ignorarles completamente. Es una reacción normal, están sufriendo y deben estar preparados para afrontar el reto de volver a verle.

No debéis aprovecharos de su ambivalencia y del conflicto de lealtades, hacia ti y hacia su madre. No debéis reproducir el ciclo de la violencia con ellos, utilizándolos como instrumentos ni mensajeros. Tenéis que reconocer vuestra responsabilidad y aceptar que debéis ganaros la confianza de vuestros hijos. Como os ocurrirá con el resto de vuestra familia. Empieza primero por creer en ti y en que puedes realmente ser un buen y saludable padre.

Si lo piensas bien puede no ser fácil de entender que quien ha sido condenado por este tipo de delito, que produce secuelas en los hijos, pueda seguir viéndolos. Si tienes una orden de alejamiento y tienes que comunicar en un sitio seguro como un punto de encuentro ¿no resulta extraño que sea beneficioso para tus hijos? Se ha confiado en ti, no defraudes esa confianza.

Y si no puedes verlos, piensa en ellos. Necesitan un lugar y tiempo para recuperarse y crecer sanos y lo más felices posible.

Separación y divorcio

Separarte de la pareja siempre es una experiencia difícil. A veces se piensa que hay que aguantar en la relación mientras los hijos sean pequeños, para evitarles problemas en su desarrollo. No es la separación y el divorcio lo que causa graves problemas, sino una relación dolorosa que se mantiene contra corriente y una separación traumática en la que prima la falta de respeto y el daño. Sabemos todos que la violencia de género se agrava en estas circunstancias. *Si no es conmigo, con nadie*. Muchas muertes se producen en este momento.

A la vez puede ser un momento excitante, un empezar de nuevo. Una oportunidad para hacer cosas diferentes, para explorar nuevas formas de relacionarte con tus hijos, para conocer nuevas personas...

Quizá no te encuentres en esta situación pero seguro que aprenderás algo de lo vamos a ver, porque muchas cosas suceden antes de la decisión de terminar con la relación. Es responsabilidad de los padres anteponer siempre, en todo momento, los intereses de los hijos, muy por encima de los propios. Piensa realmente en ellos. Si no lo haces así, puedes estar provocando alguna de las siguientes situaciones y comportamientos. Suponen una amenaza para su desarrollo armonioso y feliz.

Situaciones de riesgo para los menores durante los conflictos de pareja
(Fernández y Godoy, 2005)

Durante los conflictos de pareja, como la separación y el divorcio no amistoso, es frecuente utilizar a los hijos como aliados, mensajeros o confidentes. Esta forma de actuar provoca reacciones y efectos en su comportamiento. Vamos a estudiarlo más detalladamente.

NIÑOS/AS HIPERMADUROS. Se muestran serios y responsables. Parece que tienen una madurez superior a la que correspondería a su edad. Realmente están sufriendo por la situación de los padres y tratan de no preocuparlos más de lo que ya están.

NIÑOS/AS ESPIAS. Se utiliza a los menores para conocer qué es lo que hace el otro progenitor. Sus respuestas producen una serie de reacciones en el padre o madre que interroga que los menores detectan fácilmente.

NIÑOS/AS EN CONFLICTO DE LEALTAD. No quieren desagradar a ninguno de sus progenitores y temen hacer o decir algo que pueda molestar a uno de ellos, reavivando el conflicto y sintiéndose culpables por ello. Para ello mienten y disimulan si es necesario. Sienten que si ser leal a uno de sus progenitores, implica ser desleal al otro. ¿Imagináis lo mal que se pasa en esta situación?

NIÑOS/AS DIVIDIDOS. Cuando un progenitor rechaza absolutamente al otro hasta negar su existencia (*no quiero saber nada de él / ella*), los menores aprenden a ocultarlo en su presencia. Por ejemplo no mencionándolo u ocultando sus regalos. Probablemente no exista una orden explícita, como *no me hables de lo que habéis hecho*, pero sí muchas reacciones como gestos de molestia o impaciencia, desatención y distracción, que tienen por objeto afirmar de otro modo “que ese tema no te interesa”. ¿Pero les interesa a tus hijos?

NIÑOS/AS MENSAJEROS. Ya se ha visto. Consiste en utilizarlos para transmitir mensajes poco favorables, exigencias, cosas que te molestan y hasta amenazas (*dile que la próxima vez...*). De este modo entran a formar parte de forma activa en un conflicto que no es el suyo.

NIÑOS/AS COLCHON. Amortiguan el conflicto entre sus padres puesto que sobre ellos descargan su rabia. Soportan descalificaciones, insultos, desvalorizaciones

de uno contra otro. Pero el menor no los delata, sabe que eso empeora las cosas. ¿Cómo se desahogarán esos niños y niñas?

NIÑOS/AS CONFIDENTES. Un progenitor hace partícipe a uno de sus hijos de la insatisfacción y el malestar que siente. En ocasiones esto se hace para dañar la imagen del contrario. En otras ocasiones esto se hace para obtener apoyo y alivio por parte de ellos. ¿Y con quien buscarán apoyo y consuelo los menores?

NIÑOS/AS VÍCTIMAS DEL SACRIFICIO DE SU MADRE/PADRE. Se les hace sentir que son una carga con frases como *Mira todo lo que hago por ti y lo que me cuesta. He tenido que renunciar a... Si no tuviera hijos, podría...*

Muchas de estas situaciones se producen de forma previa a la separación, en pleno conflicto. También como forma de instrumentalizar los abusos y las agresiones. Ya se ha dicho muchas veces, los hijos y las hijas siempre son víctimas y necesitan cuidado y protección. Si es necesario, ayuda especializada. En el anexo 2 se incluyen una serie de consejos generales para padres divorciados o en proceso de ello. Puede completarse con el documento "La separación de los padres: facilitar la vida de los hijos" elaborado por el Instituto Superior de Formación y Recursos en Red para el Profesorado (www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/e_padres/2_ambiente.htm)

3.2 Dinámicas

- **Debate. Para mayores de 12 años.**

Como sabéis hay películas que no se recomiendan a menores de 18 años, de 15 y de 12. Las clasificadas dentro de la categoría A, son aquellas que carecen de escenas de violencia física o psíquica y de sexo y no contienen lenguaje obsceno y pueden trasmitirse en cualquier horario. ¿Cuáles son las razones para que no sea aconsejable que los menores vean cierto tipo de películas?

El debate se conducirá hacia los posibles efectos que puede tener para los menores la contemplación de escenas violentas en las películas o los programas de televisión en general. Los datos indican que con toda probabilidad un adolescente antes de acabar este periodo evolutivo habrá visto en la televisión más de trece mil muertes. Las conclusiones a las que llegaremos sobre las consecuencias son:

- Los menores imitan la violencia que observan

UNIDAD 9: Abuso e instrumentalización de los hijos

- Se identifican con ciertos caracteres, de agresores y/o víctimas
- Se inmunizan al horror de la violencia
- Aceptan la violencia como forma de resolver problemas
- Aprenden justificaciones para ser violento y para rechazar y culpar a la víctima (el bueno siempre vence)

A continuación relacionamos este problema con las actitudes y comportamientos de los padres. Entre las variables familiares que contribuyen a que se refuerce la aceptación de la violencia por parte del menor se encuentran:

- Que los padres también contemplen programas o películas con contenido violento. Los menores pueden entender entonces que si los padres no condenan dicha violencia ellos la pueden imitar sin ser reprendidos por ello.
- El comportamiento violento por parte de los padres.

Finalizamos remarcando este último punto y recordando la condición de víctimas de los menores testigos de la violencia de género.

- **Debate: si tú fueras el testigo**

“Si nosotros los adultos/as presenciamos que pegan a nuestros hijos/as, los ridiculizan, les amenazan, etc. y no podemos intervenir por estar atemorizados e inmovilizados ¿somos unos meros testigos o estamos sufriendo, padeciendo y siendo auténticas víctimas?”
(San Segundo, 2008).

Con este párrafo se pretende crear conciencia a través de la discusión sobre el hecho de que ser testigo de la violencia de género es una forma de violencia de carácter psicológico hacia el menor, aunque no exista intención de ello. El debate se completa con la pregunta ¿son meros testigos los hijos que han contemplado (escuchado) la violencia de su padre hacia su madre o los signos de ello?

- **Mis buenos, regulares y malos comportamientos como padre**

Esta dinámica tiene por objeto identificar comportamientos concretos de actuaciones responsables e irresponsables como padre. Plantearemos tres preguntas sucesivas. Se contesta a la primera por escrito, se plantea la segunda y se contesta y finalmente lo mismo con la tercera. A continuación se pone en común y se trabaja sobre

ellas. Los participantes que no tengan hijos pueden pensar en las actuaciones de sus propios padres hacia ellos o sus hermanos. La gradación tiene por objeto evitar situaciones defensivas y exigir un poco más de autocrítica. Analizaremos en el grupo las posibles negaciones o bloqueos a la hora de responder a la última cuestión. No relacionaremos ser mal padre exclusivamente con ser violento, sino también con otro tipo de comportamientos como puede ser la negligencia o la falta de afecto. Desmitificaremos cuando proceda el haber actuado mal, puesto que no necesariamente significa ser mal padre. Se pretende alcanzar un compromiso de responsabilidad hacia los hijos en el futuro. Se completa con las tareas entre sesiones.

- Recuerda momentos en que actuaste como un BUEN padre
- Recuerda momentos en que actuaste como NO TAN BUEN padre
- Recuerda momentos en que actuaste como un MAL padre

- *¿Cómo ocurría?*

Ahora nos centraremos en las situaciones concretas en las que tenían lugar las *discusiones* y *peleas*, en definitiva durante tu violencia. ¿Dónde se encontraban tus hijos? Si estaban presentes ¿qué hacías? ¿Te aguantabas hasta que no te vieran? ¿Propiciabas con excusas que se marcharan a su cuarto? ¿Existían frases como “espera que se vayan”? Si todo esto ocurría date cuenta del control que estabas ejerciendo sobre la situación y de cómo la ibas preparando.

- *Instrumentalización*

Recuerda situaciones concretas en que hayas utilizado a tus hijos para agredir o para hacer daño a tu pareja. A veces puede que no hayas llegado a hacerlo pero sí que lo has pensado. Escribe todas ellas en un papel. Cuenta donde estabas, qué pasaba, cómo crees que reaccionaron tus hijos, cómo reaccionó tu pareja, y cómo te sentiste tú. ¿Cómo te sientes ahora al recordarlo?

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Violencia y televisión. Como complemento del debate realizado durante la sesión los participantes pueden recoger situaciones concretas de programas televisivos, o películas, en las que aparezcan escenas que los menores no deberían ver.

UNIDAD 9: Abuso e instrumentalización de los hijos

- Expresa tu frustración. Los participantes escriben sobre sus propios sentimientos acerca de la situación en que se encuentran sus hijos (o de los menores si no tienen hijos) por haberse visto involucrados en este problema de la violencia de género. ¿Cómo se sienten tus hijos? ¿Qué les está pasando? ¿Qué puedes hacer para ayudarles a superar esta situación, hoy y mañana? Se valorará especialmente si el participante escribe desde su propia necesidad o desde las de sus hijos.

- Escribe pensando desde tus hijos. Primero piensa un poco en ellos, en cómo han crecido, en cómo se encuentran y en cómo crees que ellos te ven. Ponte en su lugar y escribe a partir de esta frase: *Me gustaría que mi padre:*

Quizá te haya resultado difícil saber realmente cómo son, cómo piensan y cómo se sienten tus hijos. Ahora escribe desde ti mismo. Continúa la frase: *Yo quiero ser para mis hijos:*

Dependiendo del nivel del usuario o del grupo se pueden pedir varias frases o que escriban un texto más amplio a partir de las entradas propuestas.

5. LECTURAS RECOMENDADAS

- Cáceres, J. (2003). *Repartirse el desamor*. Madrid: Minerva
- Fernández, E. y Godoy, C. (2005). *El niño ante el divorcio*. Madrid: Pirámide.
- Lorente, M. (2008). *Los nuevos hombres nuevos: cómo adaptarse a los tiempos de igualdad*. Barcelona: Destino
- McKay, M. (2000). *El libro del divorcio y la separación*. Barcelona: Robin Cook
- Vallejo Nájera, A. (2006). *Hijos de padres separados*. Madrid: Temas de Hoy

Anexo 1

UTILIZACIÓN DE LOS HIJOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA SEPARACIÓN Y SUS REACCIONES

NIÑOS/AS HIPERMADUROS. Se muestran serios y responsables. Parece que tienen una madurez superior a la que correspondería a su edad. Realmente están sufriendo por la situación de los padres y tratan de no preocuparlos más de lo que están.

NIÑOS/AS ESPIAS. Se utiliza a los menores para conocer qué es lo que hace el otro progenitor. Sus respuestas producen una serie de reacciones en el padre o madre que interroga que los menores detectan fácilmente.

NIÑOS/AS EN CONFLICTO DE LEALTAD. No quieren desagradar a ninguno de sus progenitores y temen hacer o decir algo que pueda molestar a uno de ellos, reavivando el conflicto y sintiéndose culpables por ello. Para ello mienten y disimulan si es necesario. La lealtad hacia un progenitor parece implicar la deslealtad con el otro.

NIÑOS/AS DIVIDIDOS. Cuando un progenitor rechaza absolutamente al otro hasta negar su existencia (*no quiero saber nada de él / ella*), los menores aprenden a ocultarlo en su presencia. Por ejemplo no mencionándolo u ocultando sus regalos. Probablemente no exista una orden explícita, *como no me hables de lo que habéis hecho*, pero si muchas reacciones como gestos de molestia o impaciencia, desatención y distracción, que tienen por objeto afirmar de otro modo "que ese tema no te interesa". ¿Pero les interesa a tus hijos?

NIÑOS/AS MENSAJEROS. Ya se ha visto. Consiste en utilizarlos para transmitir mensajes poco favorables, exigencias, cosas que te molestan y hasta amenazas (*dile que la próxima vez...*). De este modo entran a formar parte de forma activa en un conflicto que no es el suyo.

NIÑOS/AS COLCHON. Amortiguan el conflicto entre sus padres puesto que sobre ellos descargan su rabia. Soportan descalificaciones, insultos, desvalorizaciones de uno contra otro. Pero el menor no los delata, sabe que eso empeora las cosas. ¿Cómo se desahogarán esos niños y niñas?

UNIDAD 9: Abuso e instrumentalización de los hijos

NIÑOS/AS CONFIDENTES. Un progenitor hace partícipe a uno de sus hijos de la insatisfacción y el malestar que siente. En ocasiones esto se hace para dañar la imagen del contrario. En otras ocasiones esto se hace para obtener apoyo y alivio por parte de ellos. ¿Y con quien buscarán apoyo y consuelo los menores?

NIÑOS/AS VICTIMAS DEL SACRIFICIO DE SU MADRE/PADRE. Se les hace sentir que son una carga con frases como *Mira todo lo que hago por ti y lo que me cuesta. He tenido que renunciar a... Si no tuviera hijos, podría...*

Anexo 2

CONSEJOS PARA EL ÉXITO COMO PADRES DESPUÉS DEL DIVORCIO

1. Hablar con los hijos acerca de la ruptura antes de que sea un hecho legal
2. Encontrar la forma de manifestar adecuadamente los sentimientos
3. Mantener el respeto hacia la figura del cónyuge que se va del domicilio
4. No obligar a los hijos a tomar partido
5. Notificar al colegio, a toda la familia y al pediatra el hecho
6. Poner en primer plano las necesidades de los hijos
7. Mantener al niño al margen del proceso legal, formal o económico
8. Solicitar ayuda especializada para el crecimiento personal y la resolución de conflictos

UNIDAD 10

Género y violencia de género

1. INTRODUCCIÓN

La exposición desde los primeros años de vida a modelos y estilos de relación en el seno de la familia de origen, así como los aprendizajes realizados a lo largo de la vida en relación a lo socialmente valorado, determinan en gran parte la conducta de las personas. Los mensajes recibidos en cuanto a los roles de género fundamentan, ya sea por la aceptación o el rechazo, nuestra forma de entender las relaciones humanas y consecuentemente nuestra posición en relación a los géneros.

La familia, la educación formal e informal, las distintas religiones, los medios de comunicación de masas, el lenguaje, etc., transmiten valores que la sociedad sustenta y que considera vitales para su supervivencia. Los roles y estereotipos de género pueden entenderse como parte de esos valores. El lugar del varón y de la mujer ha estado siempre predeterminado, sus roles sociales claramente definidos, y ser consecuente con ellos ha sido (y continúa siendo) una forma de sentirse valorado y aceptado socialmente.

Todavía en muchas sociedades se espera que una mujer sea buena madre y esposa: tierna, sumisa y abnegada; y del hombre que sea buen esposo y padre: cabeza de familia, firme, fuerte y que marque las normas a seguir y se haga obedecer. Estas expectativas establecen una discriminación negativa que facilita el hecho de que la mujer quede socialmente relegada a un segundo plano y que sea el varón quien asuma mayor visibilidad en la sociedad. Y es en este contexto donde se dan también las acciones que, en nombre de esos roles, pueden llevar al ejercicio de la violencia.

La incidencia de los mensajes sociales que se transmiten en forma permanente en cuanto al valor del fuerte, el exitoso, el poderoso, el macho, como hombre; y de la

belleza física, buena cocinera, recatada, ahorradora, que cuide de la familia, como mujer, son elementos que refuerzan el mensaje de desigualdad de género. La automatización de los aprendizajes recibidos de forma constante a lo largo de nuestra vida, generan conductas de las cuales muchas veces no llegamos a ser plenamente conscientes, o aún siéndolo, no tenemos las herramientas necesarias para modificarlas. Ya se ha puesto varias veces el ejemplo de que el sexismo es como el lenguaje, aprendemos a hablarlo pero no siempre somos conscientes de la gramática que subyace en el mismo. Por eso esta unidad tiene, entre otros fines, el de desgranar ese sustrato, esa gramática, esas reglas que sostienen las conductas, las actitudes y las identidades de género que implican discriminación de las mujeres.

El análisis de género o la perspectiva de género es aquella que nos permite entender las relaciones sociales desde una mirada que atienda a esta discriminación negativa y, a partir de ahí, comprender los fundamentos y consecuencias de las relaciones entre hombres y mujeres. Es importante que quienes mantienen un estilo de relación de género violenta puedan entender, que además de la responsabilidad individual, cuestión ineludible, existen condicionamientos sociales que facilitan el despliegue de su conducta (sin perder de vista que quien decide es siempre uno mismo).

La definición de violencia implica la existencia de una intencionalidad de control por una de las partes de la relación sobre la otra. Este control se hace efectivo a través del uso abusivo del desequilibrio de poder que existe en las relaciones personales, sociales y políticas en el seno de la sociedad.

La violencia de género afecta directamente a aquellos aspectos en el individuo que le permiten un desarrollo autónomo en sociedad: su autoestima, la capacidad de relacionarse socialmente, los niveles de autoexclusión, la distorsión en cuanto a las propias capacidades, la dificultad de evaluar adecuadamente las respuestas del medio, los niveles de afecciones psicosomáticas y del estado de ánimo, etc. Estos elementos son factores de riesgo que reducen las capacidades del individuo para actuar en sociedad y son asimismo algunas de las consecuencias de la exposición por largos períodos a situaciones de violencia de género.

La continuidad del fenómeno estará apoyada en una serie de variables, de las cuales el sistema de creencias y el contexto que lo sustenta serán de las más importantes, pues son el sustrato ideológico del vínculo violento. Cuanto más rígidos sean el sistema de ideas y el contexto en el que se despliega, más difícil será romper con esa forma de relación desigual estereotipada.

La historia personal es, como se ha visto, un elemento a considerar, pues constituye una fuente importante para tratar de ver el recorrido individual que ha hecho posible que uno se ubique como parte de una relación violenta o construya una familia que use la violencia como modelo de relación.

El conocimiento de los elementos constitutivos de la categoría género, así como el aprendizaje sobre las inequidades existentes y a las cuales han contribuido, permitirá a los participantes en el programa reflexionar sobre sus acciones y plantearse la posibilidad de que otro tipo de relación les puede aportar más satisfacción a ambos miembros de la pareja.

Los hombres que han sido condenados por delito de violencia de género suelen mostrar creencias, actitudes y comportamientos que legitiman las diferencias entre hombres y mujeres. Estas diferencias se materializan en una serie de privilegios mantenidos e incrementados a lo largo de la relación de pareja que intensifican progresivamente la situación de desigualdad a la que se ve sometida la mujer.

Los privilegios masculinos actúan en las fases iniciales de la relación como elementos que propician el desequilibrio de poder en la pareja, desequilibrio que con el paso del tiempo se convierte en uno de los factores fundamentales de malestar e insatisfacción por parte de la mujer. A continuación se detallan algunos de los privilegios que suelen estar presentes en las relaciones de maltrato:

1. **Tareas en el hogar:** No están compartidas por ambos miembros de la pareja, observándose un claro desequilibrio a favor del hombre que puede ir desde la nula implicación a formas parciales de colaboración. Cuando la mujer no desarrolla actividad laboral fuera de casa existe la creencia que debe dedicarse a las labores del hogar y en los casos que tiene ocupación externa, la responsabilidad fundamental en las tareas del hogar recae, también, en la mujer, limitándose el hombre a actividades secundarias, esporádicas y que requieren poca implicación personal.
2. **Cuidado de los hijos:** Se atribuye a la madre la responsabilidad esencial en la crianza de los hijos, considerando que la misión del padre es la de aportar los recursos económicos para su sustento y educación. El tiempo invertido por los hombres en estas tareas es muy inferior al invertido por sus parejas, lo que les permite disponer de mayores opciones de ocio personal y desarrollo profesional.

3. **Desarrollo profesional:** Favorecido en el caso del hombre y limitado en el caso de la mujer como consecuencia de la incompatibilidad de roles como el de madre, hija, esposa, ama de casa, etc. Este acceso diferencial al desarrollo profesional intensifica la situación de desigualdad en la pareja y favorece las situaciones de abuso de poder.
4. **Organización del proyecto familiar:** Los hombres tienden a planificar las actuaciones esenciales del proyecto familiar orientándolas a sus intereses particulares. Los deseos de pareja e hijos suelen reconducirse a los deseos del “cabeza de familia”.
5. **Planificación del ocio:** Al igual que el proyecto familiar, la planificación del momento y tipo de ocio suele estar determinado por el hombre en función de sus propios intereses. Son frecuentes los momentos en los que el hombre disfruta de actividades lúdicas no compartidas con la pareja e hijos, condicionando de esta forma el ocio familiar. A esta situación hay que añadir que en numerosas ocasiones el tipo de ocio lleva parejo el consumo abusivo de alcohol y/o drogas, ausentarse del hogar de forma reiterada, relaciones de infidelidad y frecuentar lugares donde se practica la prostitución.

Estos privilegios se mantienen porque favorecen la situación del hombre, otorgándole mayores cotas de poder dentro de la relación de pareja. Por otra parte, el hombre que goza de estos privilegios muestra un proceso perceptivo y atribucional de normalización, negando la existencia de tales privilegios y llegando, en muchos casos, a afirmar que es su pareja la que tiene todo tipo de privilegios.

2. OBJETIVOS

- Conocimiento de la perspectiva de género y sus implicaciones.
- Análisis de la realidad acerca de la discriminación de la mujer (sexismo): actual e histórica, así como abordaje de la misma en el entorno y relaciones de los participantes.
- Adquisición de capacidad crítica ante las discriminaciones y desigualdades, para promover y mantener relaciones más igualitarias.
- Identificación de las situaciones de privilegio mantenidas en la relación de pareja de los participantes y las consecuencias negativas sobre su pareja.

- Instauración de formas de comportamiento más igualitarias en la relación de pareja (compartir tareas del hogar, cuidado de hijos, tomar las decisiones que afectan a la familia de forma compartida, disfrutar del ocio de forma respetuosa, etc.)

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1 Exposición psicoeducativa

Los materiales teóricos relacionados con esta unidad se presentan en el apartado del manual denominado “Género y violencia de género. Material inicial para el terapeuta”. De su contenido se escogerá aquellos aspectos que se consideren más convenientes y más accesibles para los participantes.

3.2 Dinámicas

- Completar entre todos una tabla con dos columnas (anexo 1), en la primera han de escribir diez razones por las que una mujer podría desear ser hombre y en la otra diez razones por las que un hombre podría querer ser mujer. Es mejor trabajar en grupos pequeños y luego ponerlo en común. A los participantes les puede costar mucho encontrar las razones para ser mujer, pero que las piensen, porque las hay y a veces hacen referencia a la expresión de emociones, al deseo de protección o a la maternidad y son aspectos que conviene que afloren para que ellos vean que el modelo de igualdad también les puede favorecer. Pueden poner pegats y alegar que les cuesta imaginar lo que piensa una mujer, por lo que se les puede sugerir que piensen en ejemplos cercanos y queridos (su madre, su hermana, su prima, su vecina, etc.).
- Tu madre y tu padre o parejas cercanas que conozcas: ¿tenían un espacio para cada uno en casa? (ejemplo, el sillón del padre, el lugar en la cabecera de la mesa, un cuarto para coser y planchar, el sitio en el coche, etc.) Este ejercicio consiste en analizar en la familia de origen los siguientes aspectos:
 - o reparto de responsabilidades,
 - o comunicación entre los padres, quién tiene la última palabra, expresión de afecto y de enfado,
 - o juego con los hijos,

UNIDAD 10: Género y violencia de género

- o cuidados y responsabilidades con los hijos, quién iba a las reuniones del colegio, baños,
- o tareas de la casa,
- o qué hace cada progenitor en su tiempo libre (analizar unas vacaciones)...

Se dividirá al grupo en parejas y cada pareja tendrá que analizar una de estas áreas y exponer a los demás las diferencias encontradas entre padres y madres. Se les puede aconsejar que no piensen sólo en sus padres sino también en ellos mismos. Y en cualquier pareja cercana, tanto mayores como más jóvenes.

- Se escucharán y analizarán canciones con contenidos sexistas (conviene darles la letra escrita también, algunos ejemplos vienen en el anexo 2 pero hay muchos similares, las rancheras resultan todo un exceso de estos estereotipos). De ahí se extraerá qué ideas sobre la mujer, las relaciones de pareja y los papeles diferenciados percibimos habitualmente y compartimos...

Después se les pueden plantear las siguientes preguntas: en las canciones oídas ¿qué características tiene que tener una relación de pareja para ser satisfactoria? ¿Y eso respeta la independencia de la mujer? ¿Qué se espera que haga el hombre en la relación? ¿Y la mujer?

Otro ejercicio que puede dar muy buen resultado consiste en cambiar la versión de la canción y cuando la mujer es la protagonista, por ejemplo, en *La tortura*, de Shakira, proponer que la sustituyan por un hombre y que sea él el dependiente, el que tiene que aguantar los cuernos, el que se quiere someter, el que perdona siempre, etc. ¿Cómo se sienten con la nueva letra?

- *La mujer maltratada tiene la culpa de serlo*. Se escribe esta frase en la pizarra y los participantes tienen que tomar postura: totalmente de acuerdo, totalmente en desacuerdo, o ni acuerdo ni en desacuerdo. Desde cada grupo tienen que defender su lugar y conseguir adeptos. Para empezar de manera equilibrada el debate se les puede pedir que hagan un ejercicio de imaginación y distribuirlos de manera igualitaria en las tres opciones aunque no compartan la posición que se les adjudica. Se recomienda que la división de las posturas sea espacial y se distribuyan en tres filas (y aquellos convencidos tendrán que cambiar de fila).

Este mismo ejercicio se hará proponiendo debate en el grupo de las frases del anexo 3 (u otras que se quieran proponer). Se trata de constatar, y de que se den

cuenta, de la presencia del sexismo y de la discriminación en sus ideas y en sus vidas. Algunas de estas ideas se han analizado en la unidad de distorsiones y se han sometido a la crítica racional, en este momento sólo pretendemos que las identifiquen como parte de su ideología. Como son muchas expresiones, algunas se pueden ofrecer simplemente como una serie de ítems con los que estar de acuerdo o en desacuerdo y trabajar en debate de grupo tres o cuatro de todo el listado. Las frases que se proponen tienen que ver con: estereotipos sexistas, mitos sobre la violencia de género y mitos sobre el feminismo. Se pueden sugerir todas las que se crean convenientes en función de cada realidad grupal.

- El equipo terapéutico elegirá alguna de las películas propuestas que también están incluidas en el anexo 2 y analizará los roles y estereotipos sexistas que aparezcan en la película. Se puede mostrar una selección de fragmentos de dichas películas si se cuenta con poco tiempo.
- Refranes, dichos, chistes, fragmentos de la literatura e insultos sexistas (anexo 4). Este ejercicio consiste en que los participantes hagan memoria e intenten encontrar varios ejemplos de cada una de estas categorías. Por ejemplo: “la mujer con la pata quebrada y en casa”; “una mujer no se puede sentar debajo de un almendro cuando tiene la regla porque lo seca”; “no te puedes fiar de una mujer que se desangra todos los meses y no se muere”; “la mujer y la sardina, en la cocina”, etc. También tendrán que notar las diferencias entre: perra/perro; zorra/zorro; fulano/fulana; coñazo/cojonudo; público/pública (y las que se les ocurran).
- Cambio de frases. En la página web de Mujeres Progresistas: <http://www.fmujeresprogresistas.org/lenguaje2.htm> se proponen una serie de frases extraídas de los medios de comunicación y su alternativa no sexista. El equipo terapéutico puede elegir las que vea más adaptadas al grupo de trabajo, o trabajar en la misma tarea con otras nuevas que propongan los participantes del programa, y reconvertirlas hacia enunciados no discriminatorios y evitando la invisibilización de la mujer en el lenguaje.
- Los participantes deberán usar ejemplos de objetos y lugares donde claramente se note el papel secundario de la mujer en la sociedad y se observen los estereotipos sexistas de los que hemos hablado. Por ejemplo: los semáforos siempre tienen el dibujo de un hombre; en la señal de tráfico cercana a los colegios es el niño el que protege y tira de la mano de la niña; en los aseos públicos y en los

UNIDAD 10: Género y violencia de género

vestuarios el varón discapacitado y el niño (que pueden necesitar ayuda) entrarán también en el aseo de mujeres; etc.

- Leer y comentar el texto propuesto en el anexo 5 (el contrato de las maestras españolas en 1923). ¿Relacionas estas exigencias con lo que se espera hoy en día de una mujer “decente”, es decir, socialmente valorada?
- Confeccionar un listado de aspectos que diferencian a los hombres de las mujeres, se pueden agrupar por rasgos, roles y ocupaciones.
- Se fomentará el debate de porqué unas características son asignadas a los hombres y otras a las mujeres, identificando las que tienen un carácter positivo frente a las que se consideran más negativas.
- Elaborar un listado que contenga los privilegios masculinos y otro, que contemple los privilegios de las mujeres. Debatar quien dispone de mayor número de privilegios, que utilidad tienen, que consecuencias tienen para el otro miembro de la pareja.
- Se solicitará al participante que reflexione sobre los privilegios que tenía en su relación y si estos ocasionaron discusiones o malestar por parte de su pareja. Para facilitar la dinámica en ocasiones es útil preguntar: cuando tu pareja se enfadaba contigo ¿qué cosas te recriminaba? Las respuestas a esta pregunta suelen indicar los privilegios existentes en la relación.
- Partiendo de los privilegios identificados por cada participante, se procederá a escribir las consecuencias negativas que hayan podido tener en su pareja. Posteriormente se intentará explicar la relación existente entre el comportamiento de la pareja y la situación de privilegio mantenida por él. En ocasiones nos encontraremos con comentarios del tipo: “a mi mujer no le molestaba que yo quedara con los amigos para tomar unas copas”, “trabajo todo el día, tengo derecho a divertirme un poco”, “a mi familia no le faltaba de nada”, “las decisiones en mi casa las toma mi mujer”, “mi mujer nunca se quejaba, si lo hubiese hecho, habría dejado de salir con los amigos”.
- Los participantes elaborarán un listado de comportamientos que impliquen mayor corresponsabilidad en la dinámica de pareja. Estos comportamientos pueden afectar a las tareas dentro y fuera del hogar, la atención de los hijos, las decisiones familiares y el empleo del tiempo libre.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Pon a prueba tus conocimientos con este test. Tanto las preguntas como los resultados se encuentran en el anexo 6.
- Imagina que llega un marciano a la tierra y te pregunta a ti cómo diferenciar a los hombres de las mujeres. Escribe lo que le dirías respecto al físico, a la manera de expresarse y comunicarse, a la forma de moverse, voz, ropa, trabajo, conocimientos, habilidades, gustos, relaciones... ¿Hay algo de lo que hayas puesto que compartan hombres y mujeres? ¿Y que sea exclusivo de ellos y de ellas?
- Para ti, ¿qué es lo más importante en una persona? ¿Que sea honesta? ¿Que sea inteligente? ¿Que sea generosa? Te vamos a dar una lista (anexo 7) con una serie de características, de rasgos que pueden definir a alguien, y tienes que puntuarlos del 1 al 5 en función de lo importante que te parezcan (1 es muy poco importante y 5 es muy importante). Los adjetivos se presentan en masculino neutro de manera intencional, para no sesgar las interpretaciones y facilitar que emerjan los estereotipos sexistas.

Las características que proponemos suelen ser atractivas de manera diferencial en función de si la persona es varón o mujer. Con este ejercicio pretendemos que se den cuenta de que los rasgos que se atribuyen a lo esencialmente masculino están más valorados.

Se puede hacer una segunda parte del ejercicio respondiendo a las siguientes preguntas: al hacer el ejercicio, ¿has pensado en un varón o en una mujer?, ¿qué esperas de la mujer con la que tengas una relación?, ¿qué esperas de ti como compañero? O referente a vuestros hijos. Es importante que vean que cuando una mujer aspira a salirse del papel que se le encomienda deja de estar bien vista (y lo mismo con un hombre).

- ¿A quién elegirías para las siguientes tareas (anexo 8)? O también, ¿quién crees que suele hacer las siguientes tareas? Sé sincero, di lo primero que te venga a la cabeza. Cuando hayas terminado, señala (aunque no vengan en la lista):
 - o dos cosas que te gusta hacer “típicas” de tu sexo
 - o dos cosas que te gusta hacer pero que no son tradicionales de tu sexo
 - o dos cosas que detestas hacer “típicas” de tu sexo
 - o dos cosas que desearías hacer que no son tradicionales de tu sexo.

UNIDAD 10: Género y violencia de género

- Recoger noticias (o publicidad e incluso esquelas) de la prensa que presenten situaciones discriminatorias para la mujer y clasificarlas según el tipo de discriminación: familia, trabajo, lenguaje, política y comunidad.
- Haz una lista de regalos propios para el hombre y otra para la mujer. Te podemos dar alguna pista: calculadora, cartera, perfume, balón, crema, peluche, maletín, ramo de flores, pulsera, secador, reloj, caña de pescar, ajedrez, pañuelo, moto, ordenador, equipo de música, batidora...

El equipo terapéutico tiene que ayudarles a analizar los contenidos sexistas de esos regalos. Es bastante posible que los regalos no personalizados en alguien concreto apunten hacia la utilidad y el disfrute en el hombre y hacia el adorno y la belleza en la mujer (cuando no son regalos para el hogar y no para ella...).

- Analiza las siguientes palabras y búscalas en el diccionario: hombre, mujer, masculino, femenino, padre, madre, rey, reina... Después de leer las definiciones ¿crees que el diccionario de la RAE lo han elaborado hombres o mujeres?, ¿por qué?
- Lee y reflexiona sobre el texto propuesto en el anexo 9. Puedes fotocopiarlo y entregárselo a tus amigos, familiares y compañeros.

5. LECTURAS RECOMENDADAS

- Calvo, E. (1997). *El nuevo sexo débil: los dilemas del varón posmoderno*. Planeta Colombiana. Bogotá.
- Eddie, D. (2000). *Sexo masculino, profesión mis labores*. Espasa-Calpe.
- Fernández Poncela, A. M. (2002). *Estereotipos y roles de género en el refranero popular. Charlatanas, mentirosas, malvadas y peligrosas. Proveedores, maltratadores, machos y comudos*. Anthropos. México
- Lomas, C. (2004). *Los chicos también lloran: identidades masculinas, igualdad entre sexos y coeducación*. Paidós. Barcelona.
- Lorente, M. (2009). *Los hombres nuevos*. Destino. Barcelona.
- Riso, W. (2005). *Intimididades masculinas*. Granica. Barcelona.

Anexo 1

| Diez razones por las que una mujer podría querer ser hombre... | Diez razones por las que un hombre podría desear ser mujer... |
|--|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Anexo 2

Canciones sexistas

- *Secretaria*. Mocedades.
- *Caperucita*. Ismael Serrano.
- *Toda*. Malú.
- *La mataré*. Loquillo.
- *Sí, sí*. Los Ronaldos.
- *Niña, no te modernices*. El payo Juan Manuel.
- *Nunca tuvo novio*. José Sosa.
- *La tortura*. Shakira.

Películas para ver y analizar: valores, actitudes, normas, papeles y estereotipos de los protagonistas (análisis de modelos masculinos y femeninos).

- *Kramer contra Kramer* de Robert Benton (1979).
- *Señora Doubtfire* de Chris Columbus (1993).
- *Tootsie* de Sydney Pollack (1982).
- *Quiero ser como Beckham* de Gurinder Chadha (2002).
- Documental: *Woman is of the house and man is of the street*, de Martha Garzón (2004).
- Documental *Hombres*, guión y dirección de José Pedro Estepa en Documentos tv (2008).
- *Las mujeres de verdad tienen curvas* de Patricia Cardoso (2002)
- *Flores de otro mundo* de Icíar Bollaín (1999)
- *Cleopatra* de Eduardo Mignogna (2003).
- *Ronda española* de Ladislao Vajda (1951).

Anexo 3

- A la hora de besarse o empezar una relación sexual es el hombre el que tiene que dar el primer paso.
- Es lamentable ver a una mujer sola bebiendo en la barra de un bar.
- Si una mujer sale sola por la noche es que está buscando “guerra”.
- Me da más miedo que mi hija se líe con un canalla que los escarceos que pueda tener mi hijo.
- La mujer y el hombre necesitan encontrar una pareja para realizarse.
- Es normal dejar de ver a los amigos cuando estás en pareja.
- Si a mi pareja no le gusta la ropa que me pongo, debería cambiármela.
- No me gustaría casarme con una mujer que haya tenido muchos novios antes que yo.
- Si una persona me ama tiene que saber cuándo estoy enfadado sin preguntármelo.
- Si mi mujer me engaña tengo que castigarla.
- Cuando estás casado tienes que tener sexo aunque no tengas ganas.
- Si no siento celos es que no quiero a mi pareja.
- Es normal que sea la mujer la que deje el trabajo cuando nacen los hijos.
- A mi mujer no tengo por qué darle explicaciones.
- Es lógico que las mujeres cuiden mejor a los hijos pues genéticamente están preparadas para ser más cariñosas.
- Un hombre no puede permitir que su mujer le deshonre o que le llamen cornudo.
- Es lógico que el hombre tenga infidelidades sexuales.
- Cualquier empresario debería tener facilidades para despedir a una mujer embarazada, pues en cuanto las mujeres son madres empiezan a faltar al trabajo y a rendir menos.
- Las mujeres no son directivas o jefes porque no quieren.
- Hoy en día ya no hay machismo.
- Las mujeres buscan deliberadamente a hombres agresivos
- La mujer maltratada provoca la reacción violenta del hombre, por no cumplir sus responsabilidades o por no darle gusto.
- Si la mujer maltratada denuncia el maltrato está aireando problemas muy privados. Lo mejor es que se calle.
- La mujer maltratada no puede romper una relación de maltrato porque debe quedarse con su esposo y familia para toda la vida.
- La violencia doméstica se da sólo entre las personas más marginales e incultas.
- La mujer maltratada aguanta la relación porque en el fondo debe de gustarle.
- Las feministas luchan contra los hombres.
- Todas las feministas son lesbianas.
- Las feministas son unas amargadas.
- El feminismo es lo mismo que el machismo pero al revés.
- Las feministas son unas marimachos.
- Sólo las mujeres pueden ser feministas.

Anexo 4

En *Así habló Zaratrusta* Nietzsche escribía sobre la mujer de esta manera:

Mas ¿qué es la mujer para el hombre? El verdadero hombre quiere dos cosas: el peligro y el juego. Por eso quiere a la mujer, el juguete más peligroso. El hombre debe ser educado para la guerra, y la mujer para solaz del guerrero (...). Que la mujer sea un juguete puro y fino (...). La felicidad del hombre dice: yo quiero. La de la mujer: él quiere. Y la mujer debe obedecer y hallar algo profundo para su superficialidad. El ánimo de la mujer es pura superficie, cambiante, tempestuosa espuma de aguas poco profundas (...). Y la vieja exclamó: ¿vas con mujeres? ¡No olvides el látigo!

Leamos ahora unas palabras de Eduardo Galeano en su libro *Patatas arriba. La escuela del mundo al revés*:

Si Eva hubiese escrito el Génesis, ¿cómo sería la primera noche de amor del género humano? Eva hubiera comenzado por aclarar que ella no nació de ninguna costilla, ni conoció a ninguna serpiente, ni ofreció manzanas a nadie, y que Dios nunca le dijo parirás con dolor y tu marido te dominará. Que todas estas historias son puras mentiras que Adán contó a la prensa.

Anexo 5

Contrato de Maestras en 1923

Este es un acuerdo entre la señorita _____ maestra, y el Consejo de Educación de la Escuela _____ por la cual la señorita _____ acuerda impartir clases durante un período de ocho meses a partir del ____ de septiembre de 1923. El Consejo de Educación acuerda pagar a la señorita _____ la cantidad de _____ mensuales.

La señorita _____ acuerda:

- 1.- No casarse. Este contrato queda automáticamente anulado y sin efecto si la maestra se casa.
- 2.- No andar en compañía de hombres.
- 3.- Estar en su casa entre las 8:00 de la tarde y las 6:00 de la mañana a menos que sea para atender función escolar.
- 4.- No pasearse por heladerías del centro de la ciudad.
- 5.- No abandonar la ciudad bajo ningún concepto sin permiso del presidente del Consejo de Delegados.
- 6.- No fumar cigarillos. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encontrara a la maestra fumando.
- 7.- No beber cerveza, vino ni whisky. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encuentra a la maestra bebiendo cerveza, vino o whisky.
- 8.- No viajar en coche o automóvil con ningún hombre excepto su hermano o su padre.
- 9.- No vestir ropas de colores brillantes.
- 10.- No teñirse el pelo.
- 11.- Usar al menos 2 enaguas.
- 12.- No usar vestidos que queden a más de cinco centímetros por encima de los tobillos.
- 13.- Mantener limpia el aula:
 - o Barrer el suelo al menos una vez al día.
 - o Fregar el suelo del aula al menos una vez por semana con agua caliente.
 - o Limpiar la pizarra al menos una vez al día.
 - o Encender el fuego a las 7:00, de modo que la habitación esté caliente a las 8:00 cuando lleguen los niños.
- 14.- No usar polvos faciales, no maquillarse ni pintarse los labios.

Anexo 6

1. ¿En qué región del mundo los hombres y las mujeres tienen los mismos derechos y los ejercen de manera igualitaria?
 - a. En ninguna
 - b. En Europa y América del Norte
 - c. En Oceanía
2. De entre todas las personas que viven en la pobreza ¿cuántas son mujeres?
 - a. Un 50%
 - b. Un 70%
 - c. Un 15%
3. ¿Cuál es la primera causa de mortalidad entre las mujeres?
 - a. La malaria
 - b. El embarazo
 - c. El SIDA
4. ¿Qué porcentaje de las propiedades del mundo está en manos de las mujeres?
 - a. El 15%
 - b. El 30%
 - c. El 1%
5. ¿Qué poder tienen las mujeres en las decisiones políticas a escala mundial?
 - a. Más que los hombres
 - b. Menos que los hombres
 - c. Aproximadamente lo mismo que los hombres
6. ¿Cuántas horas más trabajan las mujeres que los hombres en Europa occidental?
 - a. Trabajan las mismas horas
 - b. Dos horas más
 - c. De cinco a seis horas más
7. En España (Encuesta Nacional de Salud, 2006) la depresión y la ansiedad afectan:
 - a. Un 8% de los varones y un 20% de las mujeres
 - b. Un 15% de los varones y un 10% de las mujeres
 - c. Un 7% de las mujeres y un 13% de los varones
8. En el mundo las mujeres representan:
 - a. 1/2 de la población adulta analfabeta
 - b. 1/3 de la población adulta analfabeta
 - c. 2/3 de la población adulta analfabeta

9. Cuál de estas frases es la correcta:
- una de cada tres mujeres del mundo sufre algún tipo de violencia a lo largo de su vida
 - una de cada diez mujeres sufre algún tipo de violencia a lo largo de su vida
 - una de cada cinco mujeres sufre algún tipo de violencia a lo largo de su vida
10. En 2006, la diferencia salarial entre hombres y mujeres en algunos países fue de:
- Entre 30% y el 40%.
 - Entre el 15% y el 20%
 - Entre el 20% y el 30%
11. En España (2006) la tasa de desempleo femenino fue:
- de 11% frente al 6% masculino
 - de 5% frente al 10% masculino
 - de 20% frente al 15% masculino

Soluciones al test:

- Las mujeres y los hombres no disfrutan de los mismos derechos sociales, políticos y económicos en ningún lugar del mundo. Hay demasiadas barreras que lo impiden, entre ellas, una sociedad que asigna roles, estereotipos, responsabilidades y espacios diferenciados en función del sexo y que coloca a las mujeres en una posición de subordinación.
- Las mujeres constituyen el 70% de la población actual que vive en la pobreza. Su limitado acceso, a veces inexistente, a derechos básicos como la educación, los servicios sanitarios, el trabajo remunerado y la toma de decisiones son las causas principales de la feminización de la pobreza.
- Las complicaciones que surgen en el embarazo son una de las principales causas de mortalidad en las mujeres. Paradójicamente, aquello que supone dar vida es para muchas mujeres el fin de la suya. Cada minuto muere una mujer en el mundo por complicaciones en el embarazo.
- Tan sólo un 1% de la propiedad mundial está en manos de mujeres. A pesar de que las mujeres producen un 80% de los alimentos en el mundo, tan sólo reciben un 1% del crédito agrícola (y no estamos hablando sólo de los países del hemisferio sur, en España, en Galicia, no fue hasta el 2008 que se empezó a redactar el borrador de un decreto sobre titularidad compartida en el sector agrario). En muchos países las mujeres son las últimas en heredar, no pueden constar como las propietarias de sus tierras o viviendas, ni abrir una cuenta corriente ni acceder a un crédito. El trabajo que realizan las mujeres, ya sea remu-

nerado o doméstico no es valorado por parte de la sociedad. A pesar de que cada año se incrementa el número de mujeres solas a cargo del mantenimiento de sus familiares, en la mayoría de los casos no se les reconoce como “cabezas de familia”, lo cual repercute en su acceso a oportunidades económicas.

5. Las mujeres tienen menos poder y presencia en la política que los hombres. Aunque ha habido una evolución en los últimos años, sobre todo en el ámbito local, rural y urbano, estos avances no son suficientes en el ámbito de los gobiernos centrales. La presencia de las mujeres en los parlamentos de todo el mundo representa tan sólo el 13%, lo cual es un indicador de la discriminación y exclusión que aún prevalece. La ausencia de mujeres en las esferas de decisión hace que sus intereses no estén representados, imposibilitando el cambio. Para que las mujeres tengan voz propia y participen más abiertamente en los asuntos relativos a su vida, deben existir leyes y mecanismos institucionales que garanticen esta participación en condiciones de equidad. En España no pueden reinar las mujeres
6. Las mujeres trabajan de cinco a seis horas más que los hombres en Europa Occidental. Las mujeres no sólo trabajan más sino que su trabajo es invisible y, en la mayoría de los casos, peor remunerado. Realizan más de la mitad de la carga global de trabajo en el mundo, pero sólo un tercio de ese tiempo es recompensado económicamente. Algunas de las soluciones para hacer frente a esta situación de desigualdad son:
 - o Acceso igualitario de hombres y mujeres a oportunidades económicas y formativas
 - o Eliminación de leyes y prácticas discriminatorias
 - o Mejora de la legislación laboral y la concienciación de los agentes implicados en la creación de empleo
 - o Reparto igualitario entre hombres y mujeres del trabajo doméstico y el cuidado de personas dependientes.

¿Y qué ocurre con las tareas del hogar y de cuidado? ¿No se las puede considerar trabajo porque no están remuneradas? El trabajo doméstico y de cuidado no está reconocido, valorado ni remunerado, a pesar de que la sociedad no avanzaría si no se llevara a cabo. Si la labor que desempeñan en el hogar se tuviera en cuenta como actividad productiva se calcula que la riqueza mundial aumentaría entre un 35% y 55%. Sin embargo, su importancia no se visibiliza ni se reconoce. En España, el 87% de las mujeres que trabajan fuera de casa asumen ellas solas todo el trabajo doméstico. En España las mujeres dedican 3 horas más al día al trabajo doméstico, con independencia de su situación laboral. El 88% del trabajo

de atención en salud no es remunerado y el 50% de las enfermedades se resuelven en casa

7. 20% de las mujeres y 8% de los varones.
8. 2/3 de las personas adultas analfabetas en el mundo.
9. Una de cada tres mujeres del mundo sufre algún tipo de violencia a lo largo de su vida
10. En 2006, la diferencia salarial entre hombres y mujeres en algunos países fue de entre 30% y el 40%.
11. En España (2006) la tasa de desempleo femenino fue de 11% frente al 6% masculino.

La mayor parte de este test ha sido extraído del folleto: *¿De verdad sabes cómo viven las mujeres?* www.mueveteporlaigualdad.org. Campaña: Muévete por la igualdad. Es de justicia; organizada por: Ayuda en acción, InteRed y Entreculturas y apoyada por la Agencia Española de Cooperación Internacional al Desarrollo (AECID)

Anexo 7

| Característica | Puntuación |
|------------------------------|------------|
| Competitivo | |
| Ordenado | |
| Pasivo | |
| Tranquilo | |
| Obediente | |
| Guapo | |
| Activo, con iniciativa | |
| Deportista | |
| Fuerte | |
| Sensible | |
| Racional | |
| Colaborador | |
| Ser muy fiestero y divertido | |
| Tener un sueldo muy alto | |
| Ser muy ligón | |
| Ser agresivo | |
| Cariñoso | |
| Ser calculador | |
| Ser dulce | |
| Ser agradable | |

Anexo 8

- cocinar en casa,
- cocinar en un restaurante,
- cambiar el aceite del coche,
- comprar en el mercado,
- comprar una lavadora,
- arreglar un ordenador,
- dar una conferencia política,
- ganar un partido deportivo,
- arreglar un enchufe,
- planchar,
- cuidar un anciano,
- barrer la calle para el ayuntamiento,
- barrer el trozo de calle de la puerta de casa,
- jugar a las cartas,
- beber vino,
- leer una novela,
- estudiar,
- comprar ropa,
- coser,
- poner gasolina,
- pintar una pared,
- conducir,
- enseñar y dar clase,
- dirigir una empresa,
- cuidar niños,
- estar en una fiesta hasta el amanecer y marchar con los que acabas de conocer
- trabajar hasta altas horas de la noche incluidos fines de semana
- tener varias parejas
- llorar ante situaciones conmovedoras
- no ocuparse del cuidado de los hijos
- mandar y ser dominante
- tener un sueldo muy alto
- ser fiel a la pareja
- estar disponible para el deseo sexual de la pareja
- ser fuerte, inflexible y mostrar agresividad en las relaciones
- posar para una revista
- ir a la peluquería
- arreglar el jardín
- jugar en el parque
- ser dentista
- recoger la cosecha
- ser paracaidista
- diseñar ropa
- practicar escalada
- tener la casa ordenada
- vigilar el tráfico
- apagar incendios
- construir edificios
- etc.

Anexo 9

Por cada mujer hay un hombre... (Bonino y cols., 2002)

*Por cada mujer cansada de tener que aparentar debilidad,
hay un hombre que disfruta de protegerla esperando sumisión.*

*Por cada mujer cansada de tener que actuar como una tonta,
hay un hombre que aparenta saberlo todo porque eso le da poder.*

*Por cada mujer cansada de ser calificada como "hembra emocional"
hay un hombre que aparenta ser fuerte y frío para mantener sus privilegios.*

*Por cada mujer catalogada de poco femenina cuando compete,
hay un hombre al que no le importa pisar a quien sea con tal de ser el primero.*

*Por cada mujer cansada de sentirse un objeto sexual,
hay un hombre que disfruta utilizando a las mujeres para su placer.*

*Por cada mujer que se siente atada por sus hijos e hijas,
hay un hombre que disfruta de tiempo libre a su costa.*

*Por cada mujer que no ha tenido acceso a un trabajo o salario satisfactorio,
hay un hombre que se aprovecha del trabajo gratuito hecho en casa y que no mueve
un dedo para reivindicar la igualdad de derechos laborales de la mujer.*

*Por cada mujer que desconoce los mecanismos de un automóvil,
hay un hombre que cuando llega en coche a casa tiene mesa y mantel puesto.*

*Por cada mujer que da un paso hacia su propia liberación,
hay un hombre que tiene miedo de perder su lugar privilegiado ante ella.*

*Por cada mujer que es víctima de violencia en el hogar,
hay un hombre que la ejerce y lo niega, presentándose como víctima de las "provoca-
ciones" o el "abuso psicológico" femeninos y muchos otros que miran hacia otro lado en
un silencio cómplice.*

*Por cada mujer que confía en que los hombres quieren la plena igualdad de derechos,
hay cientos de hombres confiando en que "todo cambie un poco para que todo siga
igual".*

UNIDAD 10

Prevención de recaídas

1. INTRODUCCIÓN

El modelo básico de prevención de recaídas se originó en el tratamiento del consumo de drogas y alcohol. Este modelo permitió unir los elementos conductuales con los cognitivos. Una de las premisas básicas de la terapia cognitivo-conductual es que conductas y pensamientos están fuertemente relacionados. De esta forma, el objetivo principal de la prevención de recaídas ha sido el análisis y reestructuración de estas cadenas cognitivo-conductuales.

Es una observación común en distintos campos de intervención que las personas, al terminar el tratamiento, presentan una alta probabilidad de no involucrarse de nuevo en el comportamiento problema. Pero con el tiempo se produce una progresiva reaparición de los antiguos hábitos negativos, que parecían superados, lo que aumenta las probabilidades de recaída. La prevención de recaídas es una estrategia orientada a que la persona sea consciente de los pasos que ella da, y que pueden conducirle a una recaída, y que aprenda estrategias concretas para poner freno a este proceso (Laws, 2000). En la medida en la que la persona pueda afrontar estas amenazas a la abstinencia o no reincidencia en la conducta de maltrato, los efectos del tratamiento serán más estables y duraderos.

Las fases del proceso de recaída son las siguientes:

1. Abstinencia: Al finalizar el tratamiento la autoeficacia y las expectativas de éxito son altas. Más tarde o más temprano la persona entrará en contacto con situaciones y otros estímulos condicionados asociados con el comportamiento problema. Entonces puede aparecer la siguiente fase.

2. Decisiones aparentemente irrelevantes: Son errores que tienen en apariencia poca importancia, fallos aparentemente no intencionales que ponen a la persona en contacto con situaciones de riesgo. Si la persona se detiene en este punto, la autoeficacia se incrementará y disminuirá la probabilidad de recaída. Si continúa exponiéndose a los factores de riesgo, o no es capaz de identificar y afrontar aquellas características personales que constituyen elementos de riesgo, pasará al siguiente punto.
3. Situación de alto riesgo. Es el resultado de la acumulación de factores de riesgo. Supone una amenaza para su autocontrol. Puede suponer:
 - a. Un estado emocional negativo como, por ejemplo, la ira, la frustración o la tristeza.
 - b. Un conflicto interpersonal.
 - c. Presión social para implicarse en el comportamiento problema.
4. Fallo: Finalmente, la acumulación de factores de riesgo y el fracaso a la hora de afrontarlos de manera efectiva, se traduce en la reaparición puntual del comportamiento problema.
5. Recaída: Si tampoco el fallo se afronta de forma adaptativa, el estilo de comportamiento problemático vuelve a instaurarse en la vida de la persona como antes de la intervención.
6. Efecto de la violación de la abstinencia: La persona reconoce que ha fallado, y que el tratamiento está en grave riesgo de fracasar. Pueden aparecer pensamientos de auto desprecio (no valgo para nada), expectativas de fallo (no ha servido de nada el tratamiento) o atribuciones erróneas (no ha sido culpa mía).

2. OBJETIVOS

- Educación de los participantes en el proceso de recaída.
- Adaptación de este proceso general de recaída a cada caso, identificando decisiones aparentemente irrelevantes, situaciones de riesgo y formas adaptativas y desadaptativas de afrontamiento.
- Entrenamiento de los participantes en formas adaptativas de afrontamiento.

3. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

3.1 Exposición psicoeducativa

Ahora que estáis terminando el tratamiento podéis sentir muchas cosas distintas. Algunos pueden sentirse optimistas y confiados con el futuro. Ya saben en qué han fallado y no piensan que puedan volver a cometer el mismo error jamás. Otros pueden sentir que el tratamiento no ha servido de mucho, que ellos no lo necesitan, y que seguirán con su vida igual que antes. Se metieron en un lío, pero nunca volverá a pasar. Un tercer grupo puede pensar que el tratamiento ha sido útil, que les ha servido para conocerse mejor, pero que este conocimiento ha de servirles sobre todo para ser conscientes de sus vulnerabilidades, de sus puntos débiles. Si no se siguen esforzando al terminar el programa podrían retomar su antiguo estilo de vida, sus pensamientos distorsionados y sus emociones destructivas. ¿Quién pensáis que tiene más probabilidades de volver a ser agresivo con su pareja? Seguramente los que tienen más probabilidades de no recaer sean los del último grupo. El resto de posturas (ser pesimista y ser demasiado optimista con respecto al futuro) nos hace perder la perspectiva de los riesgos que encontraremos. Las personas queremos cambiar, pero nos cuesta dejar atrás nuestros antiguos hábitos, sobre todo si son cosas muy arraigadas en nosotros. Por lo tanto, todo el esfuerzo que hayáis hecho durante estos meses ha de continuar en vuestra vida diaria cuando terminéis el programa.

Hay comportamientos, emociones y pensamientos que pueden favorecer que en el futuro volváis a ser agresivos con vuestra pareja. Básicamente son los mismos que os hicieron serlo en el pasado. Durante esta última parte del programa vamos a ver los pasos hipotéticos que en el futuro os pueden llevar a recaer en la violencia. Las fases de un proceso de recaída son:

1. **Abstinencia:** Os sentís confiados en no volver a recaer en la violencia. Habéis terminado el tratamiento y sabéis que ya no volveréis a lo mismo.
2. **Decisiones aparentemente irrelevantes:** Poco a poco retomáis vuestra vida normal. Los meses de tratamiento van quedando atrás. Habéis vuelto a la rutina. En el día a día, es fácil hacer cosas que parece que no tienen importancia, pero que son pequeños acercamientos a los comportamientos que os trajeron aquí (por ejemplo, retomar progresivamente el consumo de alcohol, controlar lo que hace vuestra pareja). ¿Tiene alguna importancia que me tome unas cervezas con los amigos antes de ir a casa? Pensaréis que no, pero en el fondo sabéis que sí la tiene. Ésas son las decisiones aparentemente irrelevantes.

3. **Situaciones de alto riesgo:** Si se acumulan las decisiones aparentemente irrelevantes, un día os podéis ver en una situación de riesgo. Por ejemplo, podéis llegar a casa muy bebidos, enfadados por temas de trabajo, y empezar una discusión con vuestra pareja por un tema doméstico, pensar que os está humillando, y sentir que os apetece descargar vuestra agresividad. Estáis a un paso de la recaída.
4. **Fallo:** Cualquier nueva agresión, amenaza o humillación a la víctima supone una recaída. El fallo lo entenderemos como un proceso mental previo a la recaída. Un fallo se produce cuando empezáis a pensar en la agresión como algo positivo. Por ejemplo, cuando empezáis a sentir ganas de insultar a vuestra pareja, o de pegarla. Puede ser una idea elaborada, o simplemente una imagen mental muy rápida acompañada de pensamientos “calientes”.
5. **Recaída:** De nuevo habéis repetido la conducta que os trajo al programa. Poco a poco, como sin daros cuenta, habéis retomado vuestros hábitos destructivos.
6. **Efecto de la violación de la abstinencia:** ¿Cómo os sentiréis entonces? ¿qué pensaréis de vosotros mismos? Podéis pensar que no tenéis remedio, que no valéis para nada. O echarle la culpa a los demás e intentar negar lo evidente. O pensar que el tratamiento fue inútil, o que no se hizo bien. De alguna forma, la persona “tira la toalla” y piensa que “total, si ya he fallado para qué seguir intentándolo”. Un solo error supone ya el permiso para seguir haciendo las cosas mal.

Conocer este proceso es el primer paso para ser capaz de frenarlo. En cada uno de los pasos existe la posibilidad de hacer algo que evite llegar a la recaída. Muchas de esas habilidades ya las hemos trabajado durante el programa. Ahora las vamos a incluir dentro de este esquema para terminar de darles un sentido.

Hemos sido conscientes de cómo es el proceso de recaída y de los pasos y factores que aceleran ese proceso. Ahora vamos a ver nuestras propias **posibilidades de autocontrol**.

Se trata de desarrollar un sistema propio de alerta que permita detectar los antecedentes (o los pasos del proceso) y poner en marcha las estrategias de afrontamiento necesarias para cortarlo.

Estas respuestas adecuadas van desde las estrategias de evitación y escape hasta las más complejas como autoinstrucciones y habilidades sociales. Hay que conocer la respuesta y saberla utilizar en el momento adecuado. Para ello **hay que entrenar intensivamente y practicar**.

Respuestas para el control de la CONDUCTA:

1. Respuestas de **evitación**: no ponerse en situación de alto riesgo. Son anteriores a la aparición del riesgo (evitar gastarse el dinero si hay problemas económicos, evitar problemas en el trabajo, evitar llamar por teléfono cuando estoy celoso por no saber dónde anda, evitar llegar tarde si eso suele ser motivo de discusión...)
2. Respuestas de **escape**: una vez que nos estamos metiendo en una situación de riesgo o ya estamos en ella, salimos, escapar, no permanecer en ella. Tiene que ser algo rápido, inmediato. Pero son difíciles (en algunas situaciones nuestros amigos se pueden mosquear si nos vamos del bar; o si he empezado a discutir verbalmente puede ser difícil cortarlo antes de llegar al desprecio, al insulto o a la torta)
3. Respuestas de **control ambiental**: son cambios en el entorno. Cambiar de barrio, cambiar el camino al salir del trabajo, no comprar cerveza con alcohol.
4. **Tiempo fuera**: es una conducta de escape. Se emplea principalmente en discusiones, peleas y rabietas y se trata de irse físicamente del espacio en que te encuentres sin regresar hasta que no se reúnan las garantías suficientes para controlar la respuesta agresiva. Los dos miembros de la pareja tienen que conocer esta estrategia y cuando se lleve a cabo hay que comentarlo para no ofender.
5. **Estilo de vida positivo**: Es una estrategia a largo plazo, que incluye conductas de abandono del consumo de drogas y alcohol, control de estrés (relajación), mejora de habilidades sociales, autoestima, asertividad, solución de problemas...

Respuestas para el control de los PENSAMIENTOS:

1. Control de pensamientos automáticos: **parada de pensamiento** (*basta ya de acumular pensamientos negativos y distorsionados, cortarlos*), **distracción cognitiva** (buscar en el entorno algo que me haga no pensar en lo que me está calentando, por ejemplo, contar hacia atrás, buscar gente con gafas en el entorno, descubrir los colores diferentes de una habitación, etc), **sustitución por pensamientos alternativos y adecuados**, etc.
2. **Autoinstrucciones**: decimos paso a paso las cosas que debemos hacer (*no te tomes esta caña, no grites, respira hondo, vete a dar una vuelta...*)
3. **Autorrefuerzo**, cuando hagamos las cosas bien. Puede ser verbal (*muy bien dado este paso, así me gusta, has bebido sin alcohol, muy bien hecho, te has controlado a pesar de lo difícil que era, qué bien que has logrado relajarte a pesar del ruido, muy bien por intentarlo aunque no lo hayas conseguido del todo...*). Hay que reforzar los

intentos no sólo los resultados. Y no sólo puede ser con frases para uno mismo, también te puedes dar premios materiales.

Respuestas para el control FISIOLÓGICO:

- **Relajación y respiración**, principalmente.

Todo ello ayuda a controlar las emociones. Recordad el triángulo que explica cómo emociones (y respuestas fisiológicas), conductas y pensamientos se interrelacionan.

No hay que olvidar que la **empatía** es fundamental para reducir la probabilidad de conflictos. Si soy capaz de ponerme en el lugar del otro y entiendo lo que quiere decir mi mujer cuando me dice, por ejemplo, “no conduzcas tan rápido”, no montaré en cólera. Si creo que ella me quiere controlar y siempre me tiene que decir lo que tengo que hacer y creo que ella debería comportarse de otra manera, tengo el enfado asegurado. Si soy capaz de ver que lo que le pasa es que está preocupada, no me ofenderé por su frase. Como vemos, empatizar es clave. Y para ello es útil **quitarse los “deberías”**. Los “enfadados crónicos” tienen un montón de “deberías” en su sistema de creencias y suelen ser bastante egocéntricos.

3.2 Dinámicas

Es importante resaltar que ésta es la última unidad del programa. Por lo tanto, muchas de las técnicas que se van a trabajar ya han sido explicadas anteriormente. El objetivo no es sólo repasarlas, sino incluirlas ahora dentro del contexto de la prevención de recaídas. El terapeuta, a la hora de desarrollar estos ejercicios, ha de insistir en los siguientes puntos:

- Que los participantes apliquen las técnicas y los contenidos teóricos a su propio caso. Hay que personalizar lo más posible.
- Fomentar que participen todas las personas del grupo. El aprendizaje de una técnica implica su práctica real, no solo su observación.
- Emplear siempre que sea posible el role playing. El terapeuta puede ir haciendo las situaciones progresivamente más complejas, añadiendo factores de riesgo. En las sesiones en las que se use role-playing, un posible esquema de trabajo es que el terapeuta modele primero la solución de la situación haciéndolo mal, un posterior análisis, un nuevo modelado aplicando la técnica de manera efectiva, y finalmente la práctica de los participantes con feedback.

- Los participantes leen el texto que aparece en el anexo 1. Después responden en común las siguientes preguntas.
 - ¿Qué fallos crees que ha cometido el hombre del texto?
 - ¿Qué crees que piensa? ¿Qué siente? ¿Cómo se siente la mujer?
 - ¿Puedes distinguir “fases” en como se desarrolla la escena?
 - ¿Cómo podría haber evitado el final violento?
- Intenta analizar la anterior historia desde el esquema de la recaída.
- Analiza los siguientes casos (anexo 2). ¿Qué forma es más adecuada para afrontar esas situaciones? Las practicaréis por turnos “en vivo” durante la sesión.
- ¿Cómo quieres que sea tu vida, en todos los aspectos, de aquí en adelante? Piensa qué quieres conseguir y formas positivas de hacerlo.
- Elabora un esquema hipotético de tu propia recaída. Tienes que incluir las decisiones aparentemente irrelevantes, las situaciones de alto riesgo, el comportamiento agresivo y el efecto de la violación de la abstinencia.
- Imagina la forma de afrontar cada paso en tu proceso de recaída para poder detenerlo a tiempo. Se practicarán en vivo durante la sesión.

4. EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Piensa en aquellos lugares, situaciones, personas o cosas que crees es más conveniente que evites a partir de ahora para evitar recaer en tu conducta agresiva. Por ejemplo ¿qué cosas no debes de tener en casa? ¿a qué lugares no debes de ir? ¿con qué personas es mejor que no te juntes?
- Haz un listado aquellos lugares, situaciones, personas o cosas de las que deberías de escaparte si te encuentras alguna vez con ellas, de cara a evitar recaer en tu conducta agresiva. Por ejemplo ¿de qué situaciones es mejor que salgas rápido?
- ¿Qué pensamientos pueden hacerte recaer? Dicho de otra forma ¿qué pensamientos te ayudan a ser más agresivo con tu pareja? ¿Por qué otros pensamientos podrías sustituirlos?
- ¿Qué pensamientos te ayudan a no recaer? Escríbelos en una tarjeta que llevarás siempre contigo.
- ¿Qué emociones pueden hacerte volver a ser agresivo con tu pareja? ¿Cómo podrías controlarlas?

Anexo 1

ESCENA

Esposa: ¿Cuándo vas a arreglar el grifo?

Marido: ¿Cuándo vas a dejar de decirme lo que tengo que hacer? Ahora no tengo tiempo.

Esposa: Hace una semana que te lo dije.

Marido: Y te dije que lo haría cuando pudiese.

Esposa: Yo creo que has tenido tiempo suficiente en todas estas tardes.

Marido: Lo que tú creas me importa una mierda. Cállate ya.

Esposa: (llanto).

Marido: Eso, ahora ponte a llorar.

Esposa: Eres lo más desagradable que existe. Eres incapaz de tratarme con respeto ni de hacer nada por la casa.

Marido: ¡Vamos a arreglar el puto grifo de los cojones!

(Se levanta, la empuja, desmonta el grifo dando golpes y haciendo ruido. Lo arregla. Deja el baño sucio).

Marido: Ya tienes el grifo arreglado ¿ya estás contenta?

Esposa: Será “tenemos” el grifo arreglado. Y no, no estoy contenta, no entiendo por qué te pones así.

Marido: ¿Que cómo me pongo? Mira, mira... Me voy a dar una vuelta antes de liarla más, porque estás insoportable.

(Se va al bar y se toma dos copas con un amigo para “tranquilizarse”. En vez de tranquilizarse se “calienta” contándole al otro lo harto que está de su mujer y justificando su actitud hacia ella. A las tres horas vuelve a casa).

Marido: Hola (seco).

Esposa: (silencio).

Marido: ¿Y ahora qué diablos te pasa?

Esposa: (silencio)

Marido: ¿Se puede saber qué mosca te ha picado? ¿y por qué no has hecho nada de cenar?

(Va subiendo el tono de las preguntas y demandas, al final la mujer entra en la discusión y él la zarandea y le da una bofetada).

Anexo 2

SITUACIONES

Situación 1. Llevas más de una hora esperando a tu pareja en casa. Ella te ha dicho que llegaría a las ocho y son más de las nueve. No puedes entender que tarde tanto. Le das muchas vueltas a la cabeza. “Parece que lo hace para molestarme, justamente hoy que hemos quedado con mi familia. ¿Dónde se ha metido esta tía?”. No dejas de pensar que siempre te hace lo mismo. La has llamado al móvil y lo tiene apagado, seguramente porque no quiere que la molestes con tus rollos. Suenan las cerraduras de casa y entra ella.

Situación 2. Estás en un momento muy difícil de tu relación. Puede que al final lo dejéis, aunque tú no crees que sea lo mejor. Tu pareja se ha mudado temporalmente con una amiga. Sabes que hoy tiene una cena con sus compañeros de trabajo. Te tomas un par de copas para bajar los nervios y te vas a la puerta del restaurante a esperarla. Quieres ver qué hace, y quizás hablar con ella.

Situación 3. Hoy te apetece tener sexo con tu pareja, pero ella te dice que está mala. Te sientes frustrado y enfadado.

Situación 4. Has tenido un día horrible en el trabajo, de los peores que recuerdas. Es viernes y un amigo te llama para ir a tomar una copa a un club. Siempre que sales con este amigo te dan las tantas de la mañana de juerga. A tu pareja le has dicho que irías a casa después del trabajo, y ahora mismo no la puedes localizar.

Situación 5. Estás comiendo con tu pareja y varias parejas de amigos. Hay buen ambiente y estás contento. Sale el tema de las familias. Todo el mundo hace bromas. Tu mujer hace un comentario gracioso sobre las manías de tu madre. Todos se ríen pero a ti no te hace ninguna gracia. Te ha molestado bastante.

Situación 6. Tu mujer te cuenta muy contenta que ha encontrado un trabajo mejor que el que tiene. Su sueldo es bastante más alto, algo más alto incluso que el tuyo. El único problema es que el horario es distinto y pasaría más tiempo trabajando. También le tocaría hacer algún viaje.

Bibliografía

- Aguilar, D. (2008). Los niños y las niñas expuestos a la violencia de género en su ámbito familiar: un tipo de maltrato infantil. En San Segundo, T (ed.) *Violencia de género. Una visión multidisciplinar*. Madrid: Centro de estudios Ramón Areces.
- Altra. Programa Daphne (2007). *Manual de programas penitenciarios contra la violencia de género*. Surt.
- Andrés- Pueyo, A. (2009). La predicción de la violencia contra la pareja. En: Echeburúa, E; Fernández-Montalvo, J; y de Corral, P., (Eds.). *Predicción del riesgo de homicidio y de violencia grave en la relación de pareja (21-55)*. Valencia: Centro Reina Sofía. Serie Documentos 15.
- Andrés-Pueyo, A. y Redondo, S. (2007). Predicción de la violencia: entre la peligrosidad y la valoración del riesgo de violencia. *Papeles del Psicólogo*, 28, 157-173.
- Andrés-Pueyo, A., López, S., y Álvarez, E. (2008). Valoración del riesgo de violencia contra la pareja por medio de la SARA. *Papeles del psicólogo*, 29 (1), 107-122.
- Arce, R. y Fariña, F. (2007). Evaluación de penados por violencia de género en el marco del programa Galicia: Implicaciones para la intervención. *III Congreso de Psicología Jurídica y Forense*.
- Asensi, L. (2008). La prueba pericial psicológica en asuntos de violencia de género. *Revista Internauta de Práctica Jurídica*, 21, 15-20.
- Babcock, J.C., Green, C.E., y Robie, C (2004). Does batterers' treatment Works? A meta-analytic review of domestic violence treatment. *Clinical Psychology Review*, 23, 1023-1053.
- Beck, A. (1997). Terapia cognitiva: pasado, presente y futuro. En Mahoney, M.J. *Psicoterapias cognitivas y constructivistas*. Bilbao: DDB.

Bibliografía

- Bengoechea, M. et al. (2007). *Informe anual Observatorio Estatal de la Violencia de Género*. (<http://www.mtas.es/violencia-mujer/Documentos>)
- Beven, J., O'Brien-Malone, A. I Hall, G. (2004). Using the Interpersonal Reactivity Index to Assess Empathy in Violent Offenders. *International Journal of Forensic Psychology*, 1 (2), 33-41.
- Blázquez, M., y Moreno, J. M. (2008). *Maltrato psicológico en la pareja. Prevención y educación emocional*. Madrid: EOS.
- Bonino, L; Leal, D; Lozoya, J. A. y Szil, P. (2002). *Por cada mujer...* Texto extraído de *Hombres por la igualdad*.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The experimental ecology of human development*. Cambridge, Harvard University Press.
- Burín, M (1996). *Género y psicoanálisis*. Paidós. Buenos Aires.

- Careaga, P. (2008). El lenguaje de la violencia versus la violencia del lenguaje. En San Segundo, T. *Violencia de género. Una visión multidisciplinar*. Madrid: Cera.
- Castelló, J. (2006). *Clínica de las dependencias afectivas*. I Encuentro profesional sobre dependencias sentimentales. Fundación Instituto Espiral.
- CELEM, Coordinadora Española para el Lobby Europeo de Mujeres. (2008). *Mujeres, infancia y violencia de género: un nuevo enfoque*. Madrid: CELEM.
- Centro Reina Sofía (2009). *Mujeres asesinadas por su pareja, 2008* (Informe)
- Convención para la eliminación de la discriminación de la mujer (CEDAW) (www.cinu.org.mx/temas/mujer/cedaw.htm).
- Corsi, J. (1994). *Violencia familiar. Una mirada interdisciplinar sobre un grave problema social*. Buenos Aires: Paidós.

- Díaz-Aguado, M.J. (2008) Construir la igualdad entre hombres y mujeres y prevenir la violencia género en la educación del siglo XXI ponencia presentada en el Congreso Internacional e Interdisciplinar Mundos de Mujeres (Women's Worlds). Madrid.
- Dirección General de Instituciones Penitenciarias. (2005). *Programa de tratamiento en prisión para agresores en el ámbito familiar. Documentos Penitenciarios nº 2*. Madrid: Ministerio del Interior

- Dobash, R.E. y Dobash, P.R. (2000). Evaluating Criminal Justice Interventions for Domestic Violence. *Crime & Delinquency*, 46 (2), 252-270.
- Dobash, R. P.; y Emerson, R. (2000) Criminal justice programmes for men who assault their partners, en Hollin, C. R. *Handbook of offender assessment and treatment*. Chichester: John Willey & sons.
- Dohmen, M. (1995). Perfil del hombre golpeador. En Corsi, J. *Violencia masculina en la pareja*. Buenos Aires: Paidós.
- Dutton, D.G. y Golant, S.K. (1997). *El golpeador*. Buenos Aires: Paidós.
- Dutton, D. G., y Painter, S. (1993). Emotional attachment in abusive relationships. *Violence and victims*, 8, 105-120.

- Echauri, J.A., Rodríguez, M.J. y Martínez, M. (2007). Programa terapéutico para maltratadores familiares en Navarra: Ambulatorio y Prisión. Evaluación y Tipos de Tratamiento. En R. Arce, F. Fariña, E. Alfaro, C. Civera y F. Tortosa. *Psicología Jurídica Evaluación e Intervención*. Diputació de Valencia.
- Echeburúa, E., y Fernández-Montalvo, J. (2009). Evaluación de un programa de tratamiento en prisión de hombres condenados por violencia grave contra la pareja. *International Journal of Clinical Health Psychology*, 9 (1), 5-20.
- Echeburúa, E., Sarasua, B., Zubizarreta, I., y Del Corral, Paz (2009). Evaluación de la eficacia de un tratamiento cognitivo-conductual para hombres violentos contra la pareja en un marco comunitario: una experiencia de 10 años (1997-2007). *International Journal of Clinical al Health Psychology*, 9 (2), 199-217.
- Edleson, J. (1996). Controversy and change in batterers' programs. In J. Edleson & Z. Eisikovits (Eds.), *Future interventions with battered women and their families* (pp. 154-169). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Edleson, J., y Syers, M. (1990). The effects of group treatment for men who batter: An 18-month follow-up study. *Research in Social Work Practice*, 1, 227-243.
- Escudero, A. (2008) Causas y razones científicas de la perdurabilidad de la mujer en la violencia de género. En San Segundo, T (ed.) *Violencia de género. Una visión multidisciplinar*. Madrid: Centro de estudios Ramón Areces.
- Escudero, A.; Aguilar, L. y De la Cruz, J. (2008). La lógica del Síndrome de Alineación Parental de Gardner (SAP): "terapia de la amenaza". *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría vol. XXVIII (102)*. 285-307.

Bibliografía

- Escudero, A., Polo, C., López, M. y Aguilar, L. (2005). La persuasión coercitiva, modelo explicativo de mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género I: las estrategias de la violencia. En *Revista la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, Vol. XXV, nº 95, 85-117 y nº 96, 59-91.
- Expósito, F. y Ruiz, S. (2009). Tratamiento para maltratadores: Una propuesta de intervención desde la perspectiva de género. En F. Fariña, R. Arce y G. Buela (Eds). *Violencia de género. Tratado psicológico y legal*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fernández, E. y Godoy, C. (2005). *El niño ante el divorcio*. Madrid: Pirámide.
- Follingstad, D. R., Rutledge, L. L., Berg, B. J., Huase, E. S., y Polek, D. S. (1990). The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 5, 107-120.
- Fontanil, Y., Ezama, E., Fernandez, R., Gil, P., Herrero, F., y Paz, D (2005). Prevalencia del maltrato de pareja contra las mujeres. *Psicothema*, 17, 90-95.
- Fritzen, S. J. (1988). *70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo*. Santander: Sal Terrae.
- Galeano, E. (1998). *Patatas arriba. La escuela del mundo al revés*. Barcelona: Siglo XXI.
- Garrido, V. (2001). *Amores que matan. Acoso y violencia contra las mujeres*. Alzira: Algar.
- Gillis, C. A.; y Grant, B. A. (1999). Day parole outcome, criminal history and other predictors of successful sentence completion. *Research Report R-83*. Ottawa (Canadá): Correctional Service of Canadá.
- Goetz, A. T. y Shackelford, T. K. (2009). Sexual coercion in intimate relationships: A comparative analysis of the effects of women's infidelity and men's dominance and control. *En prensa*.
- Goetz, A. T.; Shackelford, T.; y Camilleri, J. A. (2008). Proximate and ultimate explanations are required for a comprehensive understanding of partner rape. *Aggression and Violent Behavior*, 13, 119-123.
- Goetz, A. T.; Shackelford, T. K.; Romero, G. A.; Kaighobadi, F.; y Miner, E. J. (2008). Punishment, proprietariness, and paternity: Men's violence against women from an evolutionary perspective. *Aggression and Violent Behavior*, 13, 481-489.

- Gómez-Limón, M. T. (2008). *Quien bien te quiere no te hará llorar. Guía para superar la violencia doméstica*. Madrid: La esfera de los libros.
- Gondolf, E.W. (1988). Who are those guys? Toward a behavioral typology of batterers. *Violence and Victims*, 3, 187-203.
- Gondolf, E.W. (1997). Batterer Programmes: What we know and what we need to know. *Journal of Interpersonal Violence*, 12, 1.
- Gondolf, E.W. (1999). A comparison of four Batterer interventions systems: Do court referral, program length, and services matter? *Journal of Interpersonal Violence*, 14, 41-61.
- Gondolf, E.W. (2002). *Batterer Intervention Systems*. London: Sage.
- Gondolf, E.W. (2004). Evaluating batterer counseling programs: A difficult task showing some effects and implications. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 605-631
- Graña, J., Muñoz, M., Redondo, N. y González, M. (2008). *Programa para el tratamiento psicológico de maltratadores*. Madrid: Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense.
- Grigsby, N. y Hartman, B. (1997). The barriers model: An integrated strategy for intervention with battered women. *Psychotherapy*, 31, 485-497.
- Hamberger, L.K. y Hastings, J.E. (1986). Personality correlates of men who abuse their partners: A cross validation study. *Journal of Family Violence*, 1, 323-341.
- Hanson, R.K., Helmus, L., y Bourgon, G. (2007). *The Validity of Risk Assessments for Intimate Partner violence: A meta-analysis 2007* (Cat. No.: PS3-1: 2007-7). Canada: Public Safety Canada.
- Healey, K. y Smith, C. (1998). Pioneers in Batterer Intervention: Program Models. *Batterer Intervention: Program Approaches and Criminal Justice Strategies*. U.S. Department of Justice.
- Henning, K. R., y Kleges, L. M. (2003). Impact of intimate partner violence on unmet need for mental health care. *American Journal of Public Health*. 93, 1089-1097.
- Hirigoyen, M. F. (1998). *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Barcelona: Paidós.
- Hirigoyen, M. F. (2003). *Violencia en la pareja: la detección de la violencia psicológica*. Madrid: Dirección General de la Mujer. Consejería de trabajo. Comunidad de Madrid.

Bibliografía

- Hirigoyen, M. F. (2005). *Mujeres maltratadas*. Barcelona: Paidós.
- Holtzworth-Munroe, A. y Stuart, G. (1994). Typologies of male batterers: Three subtypes and the differences among them. *Psychological Bulletin*, 116, 476-497.
- Instituto de la Mujer (2002). *Macroencuesta violencia contra las mujeres*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- InteRed, Ayuda en Acción y Entreculturas (2008). *Análisis de género en la ayuda oficial al desarrollo. Promoción de la participación política y el liderazgo de las mujeres*.
- Israel, M. y Hong, W. (2006). If <<something works>> is the answer, what is the question? Supporting pluralist evaluation in community corrections in the United Kingdom. *European Journal of Criminology*, 3(2), 181-200.
- Jonson, R.; Gilchrist, E.; Beech, A.R.; Weston, S.; Takriti, R. y Freeman, R. (2006). A Psychometric Typology of U.K. Domestic Violence Offenders. *Journal of Interpersonal Violence*, 21 (10), 1270-1285.
- Jukes, A. E. (1999). *Men who batter women*. Londres-Nueva York: Routledge.
- Kennedy Bergen, R. y Bukovec, P. (2006). Men and intimate partner rape: Characteristics of men who sexually abuse their partner. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(10), 1375-1384.
- Kitzmann, K., Gaylord, N.K., Holt, A.R. y Kenny, E.D. (2003). Child Witnesses to Domestic Violence: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(2). 239-352.
- Larrauri, E. (2007). *Criminología crítica y violencia de género*. Madrid: Trotta.
- Laws, D. R. (2000) Relapse prevention: reconceptualization and revision, en Hollin, C. R. *Handbook of offender assessment and treatment*. Chichester: John Willey & sons.
- Levesque, D. A.; Gelles, R. J.; y Velicer, W. F. (2000). Development and validation of a stages of change measure for men in batterer treatment. *Cognitive and Therapy Research*, 2, 175-200.

- Lila, M. (2009). Intervención con hombres penados por violencia contra la mujer: Programa Contexto. En F. Fariña, R. Arce y G. Buela (Eds). *Violencia de género. Tratado psicológico y legal*. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva.
- Lorente, M. (2008). *Violencia de género: acciones y reacciones del posmachismo*. Ponencia presentada en el Congreso Internacional e Interdisciplinar Mundos de Mujeres (Women's Worlds). Madrid.
- Lorente, M. (2009). *Los hombres nuevos*. Barcelona: Destino.

- Mahoney, M.J., (1997) Avances teóricos en las psicoterapias cognitivas. En Mahoney, M.J. (ed.) *Psicoterapias cognitivas y constructivistas*. Bilbao: DDB.
- Martin, E. K.; Taft, C. T.; y Resick, P. A. (2007). A review of marital rape. *Aggression and Violent Behavior*, 12, 329-347.
- Martínez Ten, C. (2007). La situación de la mujer en España. En Ockrent, C. *El libro negro de la condición de la mujer*. Madrid: Aguilar.
- Matud, M.P., Gutiérrez, A.B. y Padilla, V. (2004). Intervención psicológica con mujeres maltratadas por su pareja. *Papeles del psicólogo*, 88. 1-9.
- McAllister, M. (2000). Domestic violence: a life-span approach to assessment and intervention. *Lippincott's Primary Care Practice*, 4 (2), 174-189.
- Montero, A. (2001) Síndrome de adaptación paradójica a la violencia doméstica. *Clínica y salud*, vol 12 (1), 371-397
- Montero, A. (2008). Psicología con agresores de género. En San Segundo, T (ed.) *Violencia de género. Una visión multidisciplinar*. Madrid: Centro de estudios Ramón Areces.
- Morran, D. y Wilson, M. The CHANGE Project. Confronting Domestic Violence: An Innovative Criminal Justice Response in Scotland. In, Duff, A., Marshall, S., Dodash, R. E., and Dobash, R. P. (Eds), *Penal Theory and Practice: Tradition and Innovation in Criminal Justice*. Manchester: Manchester University Press, 216 - 227.
- Muñoz, A. (2006) *¿Maltrato psicológico? Cuando las víctimas no lo saben*. Málaga: Corona Borealis.
- Murphy, C., y O'Leary, K. D. (1989). Psychological aggression predicts physical aggression in early marriage. *Journal of consulting and clinical psychology*, 57, 579-582.

Bibliografía

- Novaco, R.; Ramm, M.; y Black, L. (2000) Anger treatment with offenders, en Hollin, C. R. *Handbook of offender assessment and treatment*. Chichester: John Willey & sons.
- Obra Social La Caixa (2007). *Violencia: Tolerancia cero*. Barcelona: Fundación La Caixa.
- ONU (1995). *Declaración de Beijing y Plataforma para la Acción*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Patró, R. y Limiñana, R.M. (2005) Víctimas de violencia familiar: consecuencias psicológicas en hijos de mujeres maltratadas. *Anales de Psicología*, vol. 21 (1), 11-17.
- Pence, E., y Paymar, M. (1993). *Education Groups for men who batter: The Duluth Model*. Nueva York: Springer Publishing.
- Pence, E. y Shepard, M. (1999). *Introduction, in Coordinating Community Responses to Domestic Violence: Lessons from the Duluth Model 3*, 16. En Melanie F. Shepard & Ellen L. Pence eds.,
- Penfold, B. R. (2006). *Quiéreme bien. Una historia de maltrato*. Lumen. (<http://dragonslippers.com>).
- Polashek, D. L., y Reynolds, N. (2000). Assessment and treatment: Violent offenders, en Hollin, C. R. *Handbook of offender assessment and treatment*. Chichester: John Willey & sons.
- Prochaska, J. y DiClemente, C. (1982). Transtheoretical therapy: Howard a more integrative modelo f change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19, 276-8
- Prochaska, J. y DiClemente, C. (1986). The Transtheoretical approach. En J. Norcross (Eds). *Handbook of eclectic psychoterapy*. New York: Bruner/Mazel (163-200).
- Prochaska, J. O.; y Levesque, D. A.; (2002). Enhacing motivation of offenders at each stage of change and phase of therapy. En: McMurrin M., *Motivating offenders to change. A guide to enhancing engagement in therapy* (pp 57-73). Chichester (Inglaterra): John Wiley & Sons
- Prochaska, J.O.; DiClemente, C.C.; y Norcross, J. C. (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviour. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.

- Programa de Tratamiento en prisión para agresores en el ámbito familiar. *Documentos Penitenciarios* 2. Madrid, 2005.
- Quinteros, A.; y Carbajosa, P. (2008). *Hombres maltratadores. Tratamiento psicológico de agresores*. Madrid: Grupo 5. Acción y Gestión social.
- Redondo, S. (2008). *Manual para el tratamiento psicológico de los delincuentes*. Madrid: Pirámide.
- Respect (2004, 2008). *Statement of Principles and Minimum Standards of Practice for Domestic Violence*. www.respect.uk.net
- Robins, C.J. y Hayes, A.M. (1997) Una valoración de la terapia cognitiva. En Mahoney, M.J., *Psicoterapias cognitivas y constructivistas*. Bilbao: DDB.
- Rose, LE., Campbell, J. y Kub, J. (200). The Role of Social Support and Family Relationships in Women's Responses to Battering. *Health Care for Women International*, 21, 27-39.
- Rosenfeld, B. (1992). Court-ordered treatment of spouse abuse. *Clinical Psychology Review*, 12, 205-226.
- Ruiz, S. y Expósito, F. (2008). Intervención con Hombres en suspensión Condicional de Condena por Violencia de Género. *Anuario de Psicología Jurídica*, 18, 81-89.
- Sackett, L. A. y Saunders, D. G. (1999). The impact of different forms of psychological abuse on battered women. *Violence and victims*, 14, 105-117.
- Sampredo, P. (2004). El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja. *Revista página abierta*, 150.
- Sanmartín, J. (2007). *II Informe Internacional. Violencia contra la mujer en las relaciones de pareja*. Madrid: Centro Reina Sofía (Ed). Serie Documentos (vol. 11).
- Saunders, D.G. (1992). A typology of men who batter: Three types derived from cluster analysis. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62, 264-275.
- Saunders, D.G. (1996). Feminist-cognitive-behavioral and process-psychodynamic treatments for men who batter: Interaction of abuser traits and treatment models. *Violence and Victims*, 1, 393-413.
- Sección Femenina de Falange Española y de las JONS (1968): *Economía doméstica*.

Bibliografía

- Street, A. y Arias, I. (2001). Psychological abuse and posttraumatic stress disorder in battered women: examining the roles of shame and guilty. *Violence victims, 16 (1)*, 65-78.
- Taverniers, K. (2001). Abuso emocional en parejas heterosexuales. *Revista argentina de sexualidad humana, 15 (1)*, 28-34.
- Tolman, R. & Bennett, L. (1990). A review of quantitative research on men who batter. *Journal of Interpersonal Violence, 5*, 87-118.
- Tolman, R. M. y Bhosley, G. (1991). The outcome of participation in a shelter-sponsored program for men who batter. En D. Knudsen y J. Miller (Eds.), *Abused and Battered: Social and Legal Response*. New York: Aldine de Gruyter.
- Torres, E y Espada, E J. (1996) *Violencia en casa*. Madrid: Aguilar.
- Villavicencio, P. y Sebastián, J. (1999). *Violencia doméstica: su impacto en la salud física y mental de las mujeres*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Walker, L. E. (1979). *Battered women*. Nueva York: Harper y Row Publishers
- Walker, L. E. (1984). *The battered woman syndrome*. New York: Springer.
- Webster, C. D.; y Jackson, M. A., (1997). *Impulsivity: theory, assessment and treatment*. Nueva York: Guildford Press.
- Yela, C. (2000) *El amor desde la Psicología Social*. Madrid: Pirámide
- Material no publicado de la empresa "Make a team"
- Material no publicado de la profesora Odette Terol Levy correspondiente al tema "Entrevista con agresores" del Master en Psicopatología Criminal y Forense de PCF internacional

- Páginas web:

- www.semergen.es
- www.fundacionanabella.es
- www.womensaid.org.uk
- www.ahige.org
- www.Changeweb.org.uk
- www.educarenigualdad.org
- www.equalpayday.be
- www.fmujeresprogesistas.org/lenguaje2.htm
- www.intered.org
- www.mueveteporlaigualdad.org
- www.redinfancia.org
- www.uvigo.es/pmayobre/bibliografiarecomendada.htm
- www.savethechildren.es
- www.hc-sc.gc.ca/nc-cn
- www.Freedomfromfear.wa.gov.au
- www.educarenigualdad.org/upload/Doc_226_detecta_informe.pdf

